

Relaxačné tvorivé aktivity

Okrem správneho dýchania a relaxačných cvikov sa deti môžu venovať aj rôznym *tvorivým aktivitám*, ktoré napomáhajú k uvoľneniu napätia. Či už je to vyfarbovanie omaľovánok, navliekanie korálok alebo výroba **senzorických hračiek**. Senzorické hračky stimulujú jeden alebo súčasne viacero zmyslových systémov. Pomáhajú tak rozvíjať zrak, sluch, hmat, čuch, chuť...



Senzorický balónik



Na výrobu potrebujete:

- Balón (ak nemáme balón môžeme použiť aj zipsovacie vrecúško, tenkú gumovú rukavicu, prípadne ponožku alebo látkové vrecko...podľa toho, čo máme doma)
- Materiál na výplň (treba prispôbiť tomu, čo ním budeme plniť)- korálky, drobné strukoviny alebo ryžu, tapiokové guličky...



Postup:

Ak budeme pracovať s balónom alebo zipsovacím vrecúškom máme viacero možností, čím ich môžeme naplniť. Okrem “suchých” korálok alebo ryže...ho môžeme naplniť aj tekutinou alebo tapiokovými guľičkami, ktoré sa dajú kúpiť v potravinách. Ak použijeme na výplň tapiokové guľičky deti si ich môžu navyše zafarbiť podľa svojich predstáv pomocou potravinárskeho farbiva.

Lávová lampa



Na výrobu potrebujete:

- Prázdna fľaša
- Olej
- Voda
- Tekuté potravinárske farby
- Šumivá tableta

Postup:

1. Do $\frac{3}{4}$ fľašky nalejeme olej



2. Doplníme vodou približne 3 cm pod okraj hrdla fľaše.



3. Pridáme 10 kvapiek potravinárskeho farbiva.



4. Šumivú tabletu rozdelíme na 4 časti.



5. Postupne po štvrtinkách hádzeme tabletku do fľaše,
keď vyšumí jedna štvrtina vhodíme dnu ďalšiu...



6. Sledujemo čó sa deje.



Hádaj vôňu

Hra v ktorej je úlohou dieťaťa uhádnuť len na základe čuchu o akú vec ide.



Na výrobu potrebujete:

- Tvrdý papier alebo kartón
- Malé uzatvárateľné vrecúška/ papierové vrecúška
- Špendlík
- Fixku na označenie
- Aromatické koreniny, esenciálne oleje, bylinky, ihličie, sušené ovocie...
- Vatové tampóniky

Postup:

Z tvrdého papiera alebo kartónu si nastriháme kartičky, ktoré budú slúžiť ako podklad. Na zadnú stranu si fixkou označíme aká vôňa sa na kartičke nachádza. Korenie a bylinky vložíme do vrecúšok a lepidlom ich pripevníme ku kartičkám, ktoré sme si vytvorili. Niektoré koreniny sú natoľko výrazné, že ich bude cítiť aj cez vrecúško. Ostatné vrecúška môžeme poprepichovať špendlíkom aby vôňu bolo lepšie cítiť (ihličie, sušené ovocie...). Esenciálne oleje môžeme nakvapkať na vatový tampónik a ten prilepiť na kartičku.

Cesto na hranie



Na výrobu potrebujete:

- Múku
- Olej (rastlinný alebo detský)
- Potravinárske farbivo na olejovej báze alebo práškové

Postup:

Zmiešame múku a olej (rastlinný alebo detský) v pomere 1:8 – 1 šálka oleja na 8 šálok múky. Zafarbiť hmotu môžeme dvoma spôsobmi v závislosti od toho aké máme farbivo. AK máme práškové farbivo zmiešame ho s múkou a potom pridáme olej. Ak máme farbivo na báze oleju zmiešame ho s olejom a následne pridáme k múke. Všetky ingrediencie zmiešame rukami z misky. Je potrebné aby sa jednotlivé zložky dobre premiešali. Hotové cesto umiestnime do dostatočne veľkej nádoby. Na hranie môžeme použiť rôzne formičky alebo detský kuchynský riad.

Zdroje:

<https://wonderfuldiy.com/diy-stress-balls/>

<http://vytvormesi.sk/napady/lavova-lampa/>

<http://alittlelearningfortwo.blogspot.com/2010/12/tenscents-of-christmas-sensory-cards.html>

<https://www.powerfulmothering.com/how-to-make-cloud-dough-recipe/>