INTEGRACIÓN DEL SABER DE LAS MUJERES Y SU CONTRIBUCIÓN SOCIAL E HISTÓRICA. EDUCACIÓN INFANTIL

MOMENTO DE SINTONÍA

NOS RELAJAMOS

Es importante desde muy temprana edad saber identificar situaciones que nos tensionan y localizar esas tensiones en las diferentes partes del cuerpo, para así poner en marcha las diferentes técnicas que puedan ayudarnos a rebajar esas tensiones, potenciar la imaginación y la concentración

OBJETIVOS

- Identificar las tensiones en diferentes partes del cuerpo
- Entrenarse en la relajación

DESARROLLO

Colocaremos en aula en círculo y les explicaremos el objetivo de la actividad y la postura a adoptar más adecuada.

Se sentarán encima de un cojín o colchoneta y visionamos el vídeo sin que en esta vez hagan nada. Simplemente verlo

A continuación, volveremos a poner el vídeo, pero esta vez lo seguirán con los ojos cerrado y siguiendo las pautas indicadas en el mismo

Con la relajación de Koeppen, podrán controlar la tensión y relajar brazos, boca y estómago. Para comenzar, es fundamental encontrar un sitio tranquilo y respirar subiendo el abdomen y soltando el aire por la nariz. A través de tres ejercicios, niños y niñas aprenderán a sentirse relajados y relajadas.

RECURSOS

Relajación. Método de Koeepen

https://youtu.be/o9uaRmHiAwc