„Mały niedźwiadek” – słuchanie bajki relaksacyjnej.

Przed przeczytaniem opowiadania, rodzic wprowadza dziecko w stan rozluźnienia, mówiąc:

teraz posłuchamy bajeczki,

usiądź wygodnie,

jeszcze wygodniej,

posłuchaj swojego oddechu,

zamknij oczy.

Mały niedźwiadek

Mały niedźwiadek szedł wolno przez las. Czuł ogarniające go zmęczenie, nóżki zrobiły się jakieś ciężkie i nie chciały odrywać się od ziemi. Rozglądał się dookoła, szukając miejsca do odpoczynku. Drzewa rosły tutaj rzadziej, słońce coraz swobodniej przeciskało się przez konary drzew, oświetlając wszystko dookoła.

Chyba niedaleko jest jakaś polanka, tam sobie odpocznę - pomyślał miś.
I rzeczywiście, po chwili jego oczom ukazała się mała łączka otoczona ze wszystkich stron drzewami. Stanął na jej skraju i znieruchomiał z zachwytu: niskie krzewy, trawa, kwiaty jak kolorowy dywan rozkładały się u jego stóp. Na środku łączki zajączki, króliczki, ba, nawet myszki wygrzewały się w promieniach słońca. Spojrzał na niebo. Było bezchmurne, słońce jakby wiedziało, że zwierzęta oczekują na jego promienie, bo świeciło bardzo mocno. Miś wystawił pyszczek do słońca i poczuł, jak przyjemne ciepło obejmuje najpierw jego głowę, a potem całe ciało. Usłyszał lekki szum wiatru
i brzęczenie owadów, które unosiły się nad kwiatami. Głęboko odetchnął. W nos wkręcał się delikatny zapach trawy i kwiatów.

Tutaj jest wspaniałe miejsce do odpoczynku - pomyślał, po czym położył się wygodnie na trawie, jak na kocyku, łapki podłożył sobie pod głowę. Zamknął oczy. Odpoczywał. Oddychał miarowo i spokojnie. Zrobił głęboki wdech, wciągnął powietrze przez nos, a po chwili wypuścił je. Powtórzył to jeszcze raz. Czuł, jak z każdym wydechem pozbywa się zmęczenia. Był teraz przyjemnie rozluźniony, poczuł się ciężki i bezwładny. Jego głowa, brzuszek i nóżki były jak z ołowiu. Wtulił się w trawkę jak w kołderkę. Było mu bardzo wygodnie. Oddychał równo i miarowo, jego klatka piersiowa spokojnie w rytm wdechu i

wydechu unosiła się i opadała, tak jak fale morskie, kiedy wolno i leniwie przybijają do brzegu. Poczuł się teraz tak dobrze ! Delikatny wiaterek przesuwał się po całym jego ciele, rozpoczynając od czubka głowy aż po koniuszki łapek, zabierając z niego zmęczenie i napięcie. Robił to raz i drugi, powtarzał wiele razy. Promienie słońca przyjemnie ogrzewały. Miś odpoczywał. Po chwili zasnął, a razem z nim zajączki, króliczki i nawet małe myszki. Zrobiło się tak cicho, że nie słychać było nawet brzęczenia pszczół. Słońce wolno szło po niebie. Nagle, nie wiadomo skąd, pojawiły się małe chmurki, rozpoczęły zabawę w chowanego, biegały po całym niebie, zagradzały drogę promyczkom, które płynęły na ziemię. Wiatr zaczął silniej dmuchać, łączka budziła się ze snu. Zabrzęczały pszczółki, które znowu zabrały się do zbierania miodu z kwiatów, ptaszki rozpoczęły swe trele, a motyle rozpościerając skrzydełka, unosiły się nad roślinkami. Wtem jeden z nich, taki najmniejszy motylek usiadł na nosku niedźwiadka i w rezultacie niechcący go przebudził. Miś leniwie otworzył oczy. Przetarł je łapkami. Ziewnął raz i drugi, przeciągnął się. Wiaterek tymczasem nagle zawirował, zatańczył i chłodnym powietrzem orzeźwił go. Najpierw dotknął jego łap. Wniknęła w nie ożywcza siła, miś poczuł, jakby zanurzył je w chłodnym strumyku. Ten przyjemny, orzeźwiający dotyk przenikał coraz wyżej i wyżej, jak prysznic ogarnął ciało, dając energię, przepełniając siłą. Miś łapkami, główką, nóżkami. Wstał, otrzepał futerko, poczuł się odprężony i wypoczęty. Wiaterek wzmagał się, coraz silniej, tańcząc po łące i zachęcając wszystkich do zabawy. W jego rytm pochylały się trawy, kwiatki, a nawet krzewy ruszały swymi gałązkami jak ramionami.

Cudownie wypocząłem - pomyślał miś. - Jutro na pewno tutaj powrócę, ale teraz już pora wracać do domu. Czeka tam przecież na mnie mama i przepyszny podwieczorek. W tym momencie pogłaskał się po brzuszku i ruszył energicznie, podskakując w rytm podmuchów, w kierunku swego domu.