

## Afslapning i børnehaven.

Efter vinterferien gik Simmersted Fribørnehave ind i en forsøgsperiode, hvor vi ville holde afslapning efter spising hver dag. Mange institutioner har gode erfaringer med dette tiltag. Roen kan hjælpe børnene til at være i god kontakt med egne behov og følelser. Efter en måneds prøveperiode, besluttede vi os for at fortsætte, da både medarbejdere i børnehaven og forældre kunne mærke en effekt. Vi kunne se at børnene nød det, at børnene kom tættere på hinanden, bl.a. fordi børnene giver hinanden massage inden vi hviler lidt.



*Sissel spiller guitar og synger for alle børn, hvilket de nyder.*

### **AFSLAPNINGEN:**

- Når vi har spist, samles alle børn i den nye stue til fælles afslapning.
- De voksne starter med at lave et par afslapningsøvelser sammen med børnene i ca. 5 min, vi fortæller massage historie, laver yoga, fortæller historie e.l.
- Børnene og de voksne ligger derefter på deres liggeunderlag, og en lille pude og slapper af i ca. ½ time. Enten helt i stilhed eller med afslapningsmusik.
- Efter ½ time, går de børn der ikke er faldet i søvn, lige så stille ud og leger.
- De børn der er faldet i søvn får evt. lov at sove videre i ½ halv time længere.



Efter at det er blevet sommer, er vi begyndt at holde afslapning ude i skyggen under træerne nogle dage. Det er rigtig dejligt, og så kan vi lytte til fugle fløjt imens vi hviler os.

