



Zał. 11 Zabawa relaksacyjna pt. „Ku Słońcu”

Opis zabawy:

- Każdy uczeń staje się „nasionkiem” leżącym na glebie – przyjmują postawę embrionalną. Nauczyciel pyta dzieci, czego potrzebują do wzrostu i rozwoju. Uczniowie wymieniają najważniejsze czynniki: Słońce, woda, odpowiednia temperatura, itd.
- Następnie „pobierają” potrzebne im elementy i zaczynają się powoli „rozwijać”. Najpierw łupinka pęka – uczeń się rozluźnia i wysuwa kolejno:
 - nogi – „wypuszcza korzeń”,
 - prostuje tułów – „wypuszcza łodygę”
 - rozchyła dłonie, wznosi je i szeroko rozpościera dłonie – „wypuszcza liście”,
 - podnosi głowę i kieruje ją w stronę światła – powstaje kwiat.
- Każdy uczeń wczuwa się w sytuację roślin i mówi: co sprawia mu radość, co go smuci, jak można to zmienić.