



### Zabawa relaksacyjna „Wyprawa do lasu”



Kładziemy się na dywan, zamykamy oczy.

Dzisiaj zabieram was na wycieczkę do lasu.

Wędrujemy trzymając się za ręce. Podaję rytm. Raz – dwa, raz – dwa, raz - dwa. Idziemy miarowo w równym tempie. Dochodzimy do lasu. Zatrzymujemy się. Każdy staje w wybranym miejscu. Głęboko oddycha. Wciąga powietrze nosem i wypuszcza buzią. I tak trzy razy. Następnie kucamy na leśnej ścieżce i podglądamy pracowite mrówki. Patrzymy, jak szybko biegają. Uwijają się przy swojej pracy.

Powoli podnosimy się i spoglądamy do góry. Wysoko na gałęzi siedzi wiewiórka. Chwilę ją obserwujemy. Coś trzyma w łapkach. Chyba orzeszek. Naraz zrywa się i skacze z gałęzi na gałąź. Ale jest zwinna.

Znika nam z pola widzenia. Ale to nic, bo w gałęziach, coś szeleści. Kucamy i cichutko obserwujemy kolejnego leśnego zwierzaka. Gałęzie się rozchylają i naszym oczom ukazuje się sarenka. Jest piękna. Widzimy ją tylko chwilę, bo jest bardzo płochliwa i szybko opuszcza nasze towarzystwo. Znika w oddali. Ruszamy dalej. Ależ niespodzianka. Na małej, leśnej polance kicają zajączki. Dobrze, że mamy lornetki. Chwilę je obserwujemy. Fajnie kicają małe szaraczki.

Ktoś z nas nie wytrzymał i zakaszał. Zajączki spłoszyły się i szybkimi susami opuściły leśną polanę.

Czas powrotu do klasy. Ustawiamy się w pary i cichutko wracamy. Po drodze słyszymy śpiew ptaków.

Otwieramy oczy. Ale ciągle jeszcze słyszymy kukanie kukułki.

Podstawa programowa	<i>Dokument „Podstawa programowa edukacji wczesnoszkolnej w zakresie edukacji społecznej: 5.2) Współpracuje z innymi w zabawie, w nauce szkolnej i w sytuacjach życiowych; przestrzega reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej oraz świecie dorosłych, grzecznie zwraca się do innych w szkole, w domu i na ulicy.</i>
Opis zawartości zasobu	Zabawa zawiera instrukcję nauczyciela skierowaną do dzieci. Wpływa relaksująco na grupę. Pobudza wyobraźnię.
Autorzy	Barbara Goliszek