



Zabawa relaksacyjna „Na stadionie”



Położcie się na dywanie. Zamknijcie oczy.

Wyobraźcie sobie, że jesteśmy na ogromnym stadionie. Zaraz zaczniemy trening. Ustawiamy się w szeregu. Słychać oklaski z trybun.

Najpierw mała rozgrzewka. Biegniemy wokół boiska. Wysoko unosimy nogi. Jesteśmy bardzo zwinni i wysportowani. Podskakujemy, jak zajączki. Zatrzymujemy się. Robimy skłony w przód.

Znów słyszymy oklaski - są dla nas.

Biegniemy dalej, ale tym razem tyłem. Każdy stara się, jak może. Nie ma żadnych upadków. Wszyscy radzą sobie znakomicie.

I znów oklaski. Na wyznaczoną metę dobiegli wszyscy. Na - trzy cztery- podnosimy w górę ręce i sami bijemy brawa.

Teraz na boisku pojawia się kolorowa piłka. Podajemy ją sobie z rąk do rąk. Najpierw górą – jedna runda, potem dołem – druga runda.

Nikomu nie wypada piłka z rąk. To się nazywa zręczność.

A teraz - rzut do celu. Każdy ma tylko jedną szansę – czy ją wykorzysta?

To niewiarygodne – to jest klasa – wszyscy celnie trafiają. Brawa nie słabną na trybunach.

I na zakończenie wdechy i wydechy. Oddychamy spokojnie i miarowo. Uspokajamy nasz organizm.

Wracamy do klasy. Otwieramy oczy.

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