



Zabawa relaksacyjna „Wiosna budzi się do życia”



Uczniowie kładą się na dywanie (ciało ułożone luźno) zamykają oczy, spokojnie oddychają i wsłuchują się w tekst czytany przez nauczyciela oraz nagranie muzyki Antonio Vivaldiego „Cztery pory roku- Wiosna”. Czas trwania ok. 3 min.

Położcie się proszę na dywanie i zamknijcie oczy. Wasze ciało jest luźno ułożone, oczy zamknięte, a wy oddychacie spokojnie. Wyobraźcie sobie, że jesteście malutkim ziarenkiem, które rośnie w ziemi. Nagle poczułście, że ziemia staje się ciepła, ponieważ zaświeciło wiosenne słońce. Słońce ogrzało ziemię, więc ziarenko postanowiło wspinać się w górę, żeby sprawdzić, co się dzieje. Gdy wspinaliście się w górę, nagle poczułście, że ziemia jest troszkę wilgotna, ponieważ padał wiosenny deszczyk. Deszcz sprawił, że ziemia stała się miękka i łatwa do przebicia, więc bez problemów wydostaliście się na jej powierzchnię. Powiew orzeźwiającego wiatru był cudownym uczuciem. Każdy z was poczuł delikatne dmuchnięcie na swojej łupince, a widok, który otaczał was ze wszystkich stron był najpiękniejszym widokiem, jaki widzieliście do tej pory. Wokół rosta zielona, soczysta trawa, a wśród niej rozkwitały różowe stokrotki. Wy jesteście bardzo ciekawym świata ziarenkiem, więc wspinać się w górę, żeby zobaczyć, co rośnie ponad trawą. Widzicie pięknie ukwieconą łąkę, wysokie drzewa. Czujecie jak wiatr muska wasze łodyżki i listeczki, ponieważ z ziarenka wyrasta już roślinka. Jesteście piękną rośliną, która widzi wszystko dokładnie. Czuje ciepło wiosennego słońca i leciutki powiew wiatru, który łaskocze wasze płatki. Całą piersią wciągacie głęboko powietrze, żeby poczuć jak pięknie pachnie wiosna i wszystko tak jak wy budzi się do życia. Każdy z was powoli otwiera oczy. Przeciąga się i powolutku wstaje siadając na dywanie po turecku. Jesteście już uczniami.

Podstawa programowa	Dokument „Podstawa programowa edukacji wczesnoszkolnej” w zakresie edukacji polonistycznej: 1.1a) Obdarza uwagę dorosłych, słucha wypowiedzi i chce zrozumieć, co przekazują. W zakresie edukacji społecznej: 5.2) Współpracuje z innymi w zabawie. W zakresie edukacji muzycznej: 3.5) Świadomie i aktywnie słucha muzyki, potem wyraża swe doznania werbalnie i niewerbalnie.
Opis zawartości zasobu	Treść zabawy relaksacyjnej, opis wykonania, nagranie Antonio Vivaldiego – „Cztery pory roku –Wiosna”.
Autorzy	Katarzyna Kosik