



### Zabawa relaksacyjna -Wzrastająca roślina



Nauczycielka prosi, aby dzieci przyjęły pozycję siadu skrzyżnego, schowały głowę w ramiona, a rękami mocno objęły swoje kolana. Mówi, że teraz dzieci są maleńkimi roślinkami, które jeszcze nie wyrosły i jako nasionka leżą sobie w ziemi i czekają na kiełkowanie.

Ale co to! Zaczął padać ciepły majowy deszcz, a zaraz po nim zaświeciło jasne, ciepłe słońce. Roślina poczuła, że nasionko zaczęło pęcznieć, aż wreszcie pękło (tu dzieci mają szybkim, krótkim ruchem rozsunać trochę wcześniej mocno splecione wokół kolan ręce) i ona może już powoli, powoli wyglądać na świat.

Powoli rozluźniają się Wasze ręce, a głowa podnosi się do góry. Wstajecie tak, jak powoli rośnie roślina. Coraz bardziej się prostujecie, unosicie wyżej głowę i podnosicie w górę wyprostowane ręce. Roślina chce być coraz wyższa, więc podnosicie się jeszcze na palcach nóg, aby przybliżyć ją do słońca.

Teraz roślina jest już duża, spokojnie ogląda świat i daje schronienie ptakom i owadom. Kołysze się lekko na wietrze. Jest szczęśliwa.

|                        |  |
|------------------------|--|
| Podstawa programowa    | <i>Dokument „Podstawa programowa edukacji wczesnoszkolnej w zakresie edukacji społecznej:<br/>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.   |
| Autorzy                | Beata Małecka-Perszko  |