



Klasa 1 – maj – blok 3 – dzień 2

Zabawa relaksacyjna „Na leśnej polanie”



Było piękne słoneczne lato. Słońce unosiło się wysoko na niebie i ogrzewało całą okolicę. Dookoła pięknie pachniały akacje, lipy, oraz wiele innych kwitnących drzew. Jaś i Małgosia wybrali się na spacer do lasu żeby nazbierać trochę jagód bo o tej porze były wyjątkowo słodkie i można było się nimi wspaniale posilić. Spacerowali po lesie, a żeby się nie zgubić Małgosia zaczęła liczyć drzewa, które mijali po drodze: jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem, osiem, dziewięć, dziesięć, jedenaście, dwanaście (przy odliczaniu staramy się zwolnić tempo i ściszymy głos). Małgosia troszkę się zmęczyła tym liczeniem i poprosiła Jasia, żeby chwilę odpoczęli na zielonej polanie, która wspaniale zachęcała do odwiedzenia. Dzieci położyły się wygodnie na mchu, rozluźniły zmęczone spacerem nogi i ręce, zamknęły oczy. Gdy tak spokojnie leżały na polanie czuły, jak promyki słońca muskają je po buziach, a letni wietrzyk spokojnie tańczył im we włosach. Jaś i Małgosia oddychali spokojnie, wsłuchując się w szum lasu. Moja prawa ręka staje się coraz cięższa, nie mogę jej podnieść. Pomyślała Małgosia. Moja lewa ręka staje się bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść. Pomyślał Jaś. Mój brzusek tak równiutko i spokojnie oddycha. Prawa noga staje się coraz cięższa. Lewa noga, staje się coraz cięższa, coraz cięższa. Wcale mi się nie chce jej podnieść. Moja głowa jest tak wygodnie ułożona na tym mięciutki mchu. Jestem spokojna, słyszę, szum wiatru. Czuję jak słońce ogrzewa moją twarz, ręce i nogi. Jest mi coraz cieplej. Ciepło przepływa przez całe moje ciało. Jest przyjemnie ogrzana letnim słońcem. Jestem spokojna i czuję się bardzo bezpiecznie na tej polanie. Ogrania mnie senność. Powieki mam coraz cięższe. Czuję, że zasypiam, zasypiam, zasypiam... " Po kilku sekundach nauczyciel spokojnym głosem budzi uczniów. Uczniowie spokojnie najpierw przekręcają się na bok. Później powoli siadają, chwilę odczekują i powoli starają się wstać. Wstają powoli, żeby nikomu nie zakręciło się w głowie.

Podstawa programowa	Dokument „Podstawa programowa edukacji wczesnoszkolnej” w zakresie edukacji polonistycznej: 1.1a) Obdarza uwagę dzieci i dorosłych, słucha wypowiedzi i chce zrozumieć, co przekazują; komunikuje w jasny sposób swoje spostrzeżenia, potrzeby, odczucia. 1.2e) Słucha w skupieniu czytanych utworów (np. baśni, opowiadań, wierszy). W zakresie edukacji społecznej: 5.2 Współpracuje z innymi w zabawie, w nauce szkolnej i w sytuacjach życiowych.
Opis zawartości zasobu	Treść zabawy relaksacyjnej.
Autorzy	Katarzyna Kosik