



Klasa 2 –październik – blok 1 – dzień 2

Zabawa relaksacyjna „Ulubione ćwiczenia kotka”.

Położcie się wygodnie na wykładzinie. Posłuchajcie.

Dzisiaj będziemy wykonywać ulubione ćwiczenia kotka.

Nasz kotek bardzo lubi robić „koci grzbiet ” – pokażcie wszyscy, jak wygląda koci grzbiet.

A teraz będziemy chodzić na czworakach, jak kotek – najpierw powoli, łapka za łapką, a teraz coraz szybciej i szybciej.

Kotki biegają po całej sali.

I zatrzymujemy się – ponownie robimy „koci grzbiet”. A teraz wyciągamy do tyłu tylną prawą łapkę – powrót, potem wyciągamy tylną lewą łapkę – powrót. Zwijamy się w kłębuszek i zasypiamy cichutko mrucząc. Zamykamy oczy. Śni nam się wielka miska pysznego mleka –wyciągamy języczki na brodę , oblizujemy się i jeszcze raz. A teraz otwieramy oczy, delikatnie dotykamy łapką swojego sąsiada, głaszczemy go po głowie, potem po rączce prawej i lewej i jeszcze raz prawej. Wstajemy bardzo powoli – wyciągamy łapki w górę, wysoko jak najwyżej. Stajemy na paluszkach. Opuszczamy łapki. Ćwiczenie powtarzamy jeszcze raz. Na zakończenie – ćwiczymy pazurki – szybko przebieramy paluszkami u rączek. Prawą łapką dotykamy lewego uszka, drapiemy się, następnie lewą łapką drapiemy się za prawym uszkiem.

Siadamy na wykładzinie. Robimy głęboki wdech i wydech. Powtarzamy ćwiczenie.

/Na zakończenie zabawy możemy opowiedzieć, jak czuliśmy się w trakcie zabawy./

