



**Klasa 2 – wrzesień – blok 5 – dzień 2**

**Zabawa relaksacyjna „To ja - drzewo”.**

Nauczyciel prosi dzieci o położenie się na wykładzinie i zamknięcie oczu. Włącza po cichu „śpiew ptaków”. Po wytworzeniu odpowiedniego nastroju, prosi dzieci, aby równo, spokojnie oddychały i zaczyna opowieść:

Wyobraź sobie, że jesteś drzewem rosnącym w pobliskim parku. Twoje gałązki lekko kołyszą się na wietrze. Czujesz, jak grzeje twoją korę słońeczko? Jest Ci bardzo ciepło i przyjemnie.

Stoisz mocno na ziemi. Twoje korzenie są głęboko zagłębione w ziemi. Poczuj, jaki jesteś silny i mocny.

Nagle, ktoś przytula się ciebie. Obejmuje mocno twój pień, i coś szeptem... słyszysz?

Tak, to jakieś dziecko opowiada ci swój dzień. Słuchaj uważnie.

Jeszcze nie raz tu powróci.

Nagle zrywa się wiatr. Twoje listki najpierw lekko poruszają się, potem coraz szybciej i szybciej. Część z nich nie wytrzymuje siły wiatru. Spada na ziemię wirując i zataczając ogromne koła. I jeszcze jeden i jeszcze...

Cichnie wiatr. Twoje gałązki lekko poruszają się, aż wreszcie zastygają w bezruchu. To ja – drzewo – słyszysz swój głos. Tak to TY!

Otwórzcie oczy. Wyrównajcie oddech. Wstańcie powoli i zajmijcie miejsca w ławkach.

