

„Spotkanie z wicherkiem i wichurą”



Położcie się wygodnie na dywanie. Zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie, że jesteście na wielkiej, kolorowej łące. Wieje delikatny wiaterek, jest miło i przyjemnie. Oglądacie kolorowe kwiaty z jednej strony /główki skierujcie bardzo powoli w prawo /i z drugiej strony /główki skierujcie w lewą stronę/. Piękne są prawda? Pokiwajcie główkami – raz i dwa. Jeszcze raz potwierdźcie kiwając główką. Zobaczcie są i motyle. Podnieście do góry prawą rękę, rozprostujcie powoli paluszki, teraz lewą i również rozprostujcie paluszki. Pokażcie paluszkami, jak szybciotko latają motylki. Opuśćcie rączki. Jeszcze raz podnieście – tym razem jednocześnie obie rączki w górę - nasze motylki - tak jak wiaterek – poruszają się bardzo powoli. Opuśćcie rączki. Wciągnijcie powietrze ustami i bardzo powoli wypuśćcie nosem i jeszcze raz – wdech, wydech. Czujecie, jak jest lekko i przyjemnie? To sprawia wicher – delikatny wiatr, który nas dzisiaj odwiedził.

A teraz słyszycie? Słychać szum, coraz głośniejszy i głośniejszy. Spróbujcie - najpierw po cichu, a potem coraz głośniejsze i głośniejsze wymówić głoskę sz. Zobaczcie oczyma wyobraźni. Chwieją się drzewa. Podnieście ręce do góry i pokażcie, jak one najpierw powoli, a potem szybko poruszają gałązkami i szumią coraz głośniejsze i głośniejsze... Gałązki wyginają się – dotknijcie paluszkami swoich nóg, a teraz głowy i znów nóg. Wydajcie z siebie szum drzew, coraz głośniejsze i głośniejsze...

Ale wichura... drzewa dotykają prawie do ziemi. Ustaje. Rączki nasze układamy wzdłuż tułowia. Wyrównujemy oddech. Głęboki wdech i wydech i jeszcze raz wdech i wydech.

Wracamy „do klasy”. Otwieramy oczy i powoli podnosimy się. Siadamy do ławek.