



Klasa 2 –kwiecień– blok 3 – dzień 2

Zabawa relaksacyjna „ Spotkanie na leśnej polanie”

Nauczyciel prosi uczniów o zamknięcie oczu i wygodne położenie się na dywanie. Włącza dowolną muzykę relaksacyjną.

Zapraszam was na krótką wycieczkę na leśną polanę.

Dzisiaj będziemy wędrować wąską dróżką. Ustawimy się gęsiego jedno dziecko za drugim. Robimy odległości na długość wyciągniętych ramion – wyciągnijcie ramiona, powoli opuśćcie, jeszcze raz do góry i powoli opuśćcie. O, tak jest dobrze. Musimy iść po cichu, aby nie spłoszyć zwierzątek ukrytych w gęstej, zielonej trawie. Podnosimy wysoko nogi. Staramy się omijać każdą przeszkodę, nawet tę najmniejszą. Idziemy – raz dwa, raz, dwa... O, jak pięknie pachnie trawa! Czujecie jej zapach? Wciągnijcie nosem powietrze i wypuśćcie... I jeszcze raz wdech i wydech... Wędrujemy dalej, podnosimy nogi wysoko do góry, robimy duże kroki... Zatrzymujemy się, rozkładamy kocy na leśnej polanie... Siadamy ostrożnie na kocu. Wyjmujemy lornetki i uważnie rozglądamy się wokoło... O, coś szybko pełza. Tak, to żmija. Jest piękna. Pewnie ucieka przed napastnikiem. Nie ruszamy się, by jej nie spłoszyć. O, już wiemy dlaczego nazywa się zygzakowata... Przyglądamy się uważnie małemu zwinnemu stworzonku... I już koniec obserwacji. Żmija ukryła się wśród korzeni drzew. My ruszamy dalej. Słoneczko pięknie przygrzewa. Zapowiada się piękny dzień. Wracamy już do szkoły. Idziemy powoli, wysoko podnosimy nogi. Oddychamy spokojnie – wdech – wydech, wdech – wydech.....

Otwieramy oczy, powoli wstajemy..

