

Zabawa relaksacyjna „Sen drzewa”



Opis zabawy /podkład muzyczny 2.1.5.3.zr.bg.1./:

Liczmanek zaprasza wszystkie dzieci na dywan. Zamknijcie oczy i wykonujcie moje polecenia.

- Wyobraźcie sobie, że jesteście drzewami rosnącymi w parku. Macie bardzo gruby pień
- zaplećcie ręce z przodu, starajcie się je jak najdalej wyciągnąć przed siebie.

Pewnego razu wszystkie grube drzewa zapadły w sen - opuście ręce i powoli połóżcie się na wykładzinie. Rozluźnijcie się. Wygodnie ułóżcie ręce pod głowę. Nogi wyprostujcie i posłuchajcie.

Śniło im się, że umiały chodzić i mogły swobodnie przemieszczać się z miejsca na miejsce.

Postanowiły więc, wybrać się na wycieczkę. Nie bardzo wiedziały, co to znaczy chodzić, gdyż dotąd tylko stały w miejscu.

Ich nogi były bardzo ciężkie, nawet nie wiedziały o tym - podnieście do góry jedną nogę, jest bardzo ciężka, teraz drugą, również bardzo dużo waży. Spróbujcie powoli na przemian podnosić raz jedną, raz drugą nogę. Idziemy, powoli unosimy ciężkie nogi. Jesteśmy zmęczeni, nasze nogi leżą luźno na dywanie.

W pewnej chwili pojawia się wiatr. Gałązki drzewa - czyli nasze rączki - zaczynają się powoli poruszać - unieście do góry bardzo powoli ręce poruszajcie paluszkami, najpierw bardzo powoli, teraz troszkę szybciej. I znów powoli poruszamy paluszkami i trochę szybciej.

Kładziemy ręce wzdłuż tułowia.

Powoli wstajecie. Otwieracie oczy. Spróbujcie ustawić się po cichutku na obwodzie koła.

Robimy 3 wdechy i 3 wydechy. Wracamy do ławek.

Podstawa programowa	Dokument „Podstawa programowa edukacji wczesnoszkolnej”. W zakresie edukacji społecznej: 5.4 współpracuje z innymi w zabawie, przestrzega obowiązujących reguł w społeczności dziecięcej.
Opis zawartości zasobu	Opis zabawy: uczniowie słuchają opowieści nauczyciela i wykonują jego polecenia. Zabawa toczy się przy muzyce relaksacyjnej.
Autorzy	Barbara Goliszek