



Klasa 2 – styczeń – blok 3 – dzień 4

Zabawa relaksacyjna - „Spacer po Antarktydzie”

Dzieci zajmują wygodne pozycje leżące na dywanie. Nauczyciel zaprasza dzieci na spacer po Antarktydzie.

/ Dzieci słuchają opowiadania nauczyciela i wykonują w myślach jego polecenia./

- Zamknijcie oczy. Wyobraźcie sobie, że wybieracie się w wielką podróż do najzimniejszej krainy na Ziemi.

Jest tam bardzo zimno, musimy się odpowiednio się ubrać. Zakładamy czapki, szaliki, nakładamy ciepłe rękawiczki, zapinamy na zamek puchowe kurtki. I jeszcze buty. Ocieplane, porządne buty wciągamy na nogi. Jesteśmy gotowi do wyprawy.

Idziemy żwawym krokiem, nogi unosimy wysoko – jest bardzo wysoki śnieg- ręce mamy zgięte w łokciach. Polarne słońce lekko przygrzewa, ale siarczysty mróz daje znać o sobie. Szczypie w nosy, w uszy. Rozcieramy dłońmi noski – o już lepiej!

Jesteśmy trochę już zmęczeni, idziemy wolniej. Nasze nogi stają się ciężkie. Buty dużo ważą. Rozglądamy się dookoła. O! W oddali widać wodę, coś po niej pływa. Robimy lornetkę z dłoni – przyglądamy się uważnie. Tak, to kawałki lodu – czyli kra. Cos czarnego na niej się porusza. Pingwinki! Hurra!!!! Pingwinki! Naśladujemy ruchy pingwinów. Nóżka za nóżką, rączki zgięte w łokciach poruszają się rytmicznie. Wydajemy dźwięki: ork, ork.

Spacer dobiega końca. Wracamy do klasy. Idziemy powoli. Jesteśmy troszkę zmęczeni, ale szczęśliwi. Ruch na świeżym powietrzu to samo zdrowie! Rozbieramy się. Zdejmujemy rękawiczki, czapki i puchowe kurki, odwiązujemy szaliki, zdejmujemy buty. Siadamy na dywanie. Słuchamy dźwięków wydawanych przez mewy.

