



Klasa 2 – luty – blok 4 – dzień 1

Zabawa relaksacyjna "Kosmiczne podróżowanie".

Zabawa powinna odbywać się przy dźwiękach muzyki relaksacyjnej.

Uczniowie ułożeni są na dywanie, a nauczyciel odczytuje im historię podróży.

Poczujcie się swobodnie i bezpiecznie. Oddychajcie spokojnie. Wasza wyobraźnia przeniesie Was za chwilę w kosmiczną podróż.

Wchodzicie do statku kosmicznego, mocno zapinacie się pasami, które wciskają Was w fotel. Czekacie. Oddychacie spokojnie oczekując na to, co stanie się za chwilę. Nagle czujecie, że Wasza rakieta zaczyna drżeć, wydawać z siebie huk i podrywa się w górę. Ogromna prędkość wciska Was mocno, coraz mocniej w fotel. Czujecie się przygnieceni dziwnym ciężarem. I nagle spokój i cisza. Czujecie, że Wasze ciało staje się dziwnie lekkie. Odpinacie pasy i zaczynacie się unosić w kabinie. Nie działa na Was żadna siła. Nie ma tu grawitacji. Możecie pływać w powietrzu. Czujecie się cudownie lekko. Wyglądacie przez okienko w rakiecie i zapiera Wam dech w piersiach- widzicie kosmos! Dokoła gwiazdy, meteoryty i asteroidy. Wszystko jest w ruchu. Widać błyski, gasnące i pojawiające się światła.

Nagle znów czujecie szarpnięcie. Wracacie do foteli. Znów mocno przypinacie się pasami, a Wasze ciała stają się ciężkie. Chwilę lecicie z powrotem na Ziemię. Lądujecie. Czujecie znów ziemskie przyciągania. Odpinacie pasy i spokojnie wychodzicie po drabinie na ziemię. Oddychacie głęboko ziemskim powietrzem i uśmiechacie się szeroko. To była fajna podróż!

