



**klasa 3- czerwiec- blok 3- dzień 5**

**Zabawa relaksacyjna „Kołysanie do snu”.**

Uczniowie dobierają się w pary. Każda para ma kocyk. Jedna osoba z pary kładzie się na kocyku, a druga siada obok. Chwyta dwa rogi kocyka, które znajdują się „za” leżącym dzieckiem i lekko przyciąga do siebie w rytm muzyki relaksacyjnej, powoli, spokojnie. Dziecko leżące na kocyku ma zamknięte oczy i poddaje się kołysaniu. Po pewnym czasie następuje zmiana ról.

Na zakończenie zabawy wszyscy kładą się na dywanie i głęboko oddychają (3- 4 razy). Potem leżą jeszcze ok .1 minuty. Każde dziecko samo decyduje, kiedy otworzy oczy.

