



Klasa 3 –kwiecień – blok 4 – dzień 4

Zabawa relaksacyjna „Spacer brzegiem morza”.

Dzieci leżą na dywanie. Mają zamknięte oczy. Nauczyciel włącza po cichu nagranie „Szum fal przy brzegu” i zaczyna opowiadanie.

Pewnego słonecznego dnia, wybraliśmy się całą klasą na spacer brzegiem morza. Dzień zapowiadał się piękny. Słoneczko coraz mocniej przygrzewało, powiewał delikatny wiaterek. Wcale nie było łatwo iść po piasku. Stawialiśmy długie kroki i patrzyliśmy na zostawiane przez nas ślady. Nagle, ktoś zawołał! Mewy! I nasze głowy na trzy-cztery zwróciły się w jedną stronę. Miło było popatrzeć na te piękne ptaki. Zaczęliśmy je naśladować. Nasze ręce zamieniły się w piękne skrzydła. Unosiły się raz do góry, raz do dołu. I znowu do góry. Oddychaliśmy miarowo: wdech, wydech, wdech, wydech. Musimy nawdychać się świeżego, morskiego powietrza. O! jak zdrowo! I znów: wdech, wydech, wdech, wydech. Szum fal zagłusza nasze rozmowy. Fale są coraz większe i większe. Morze bawi się z nami, zabierając nam spod nóg suchy piasek. Co jakiś czas podskakujemy – ale mamy frajdę. Głęboko i miarowo oddychamy.

Niestety wszystko co dobre, szybko się kończy. Wracamy do szkoły.

Otwieramy oczy i powoli wstajemy.

