



**Klasa 3 –kwiecień – blok 4 – dzień 1**

**Zabawa relaksacyjna „W parku”**

Dzieci leżą na dywanie. Mają zamknięte oczy. Nauczyciel włącza po cichu nagranie śpiewających ptaków i zaczyna opowieść.

Jest piękna pogoda. Świeci wiosenne słońeczko. Wybieramy się na spacer do parku. Idziemy wolno, głęboko oddychamy – wdech, wydech, wdech, wydech. Słyszymy śpiew ptaków. Zatrzymujemy się na chwilę. Siadamy na pobliskiej ławeczce, wsłuchujemy się w śpiew ptaków.

Po krótkim odpoczynku – idziemy dalej. Z daleka widzimy dywan kwiatów – o jak pięknie pachną. Nachylamy się nad każdym kwiatkiem. Upajamy się ich zapachem.

Ruszamy dalej – słońeczko coraz mocniej przygrzewa. Z daleka dobiega nas gwar dzieci. To pobliski plac zabaw i mnóstwo rozbieganych, uśmiechniętych dzieci. My jednak wybieramy ciszę i skręcamy w drugą alejkę. Spacerujemy zachwycając się piękną, wiosenną przyrodą. Zachwycająca jest wiosna w warszawskim parku.

Głęboko i miarowo oddychamy i po chwili wracamy do szkoły.

Otwieramy oczy. Wyrównujemy oddech.

