



**Klasa 3 –wrzesień – blok 2 – dzień 1**

**Zabawa relaksacyjna „Podróż przez góry, morza i lasy”.**

/ Uczniowie słuchają opowiadania nauczyciela na tle muzyki relaksacyjnej „Cztery Pory Roku – lato ”- Antonio Lucio Vivaldiego/

Dzieci leżą luźno na dywanie. Mają zamknięte oczy. Nauczyciel zaczyna opowiadać krótką historyjkę.

- Zapraszam Was na małą wycieczkę przez góry, morza i lasy.

Ubieramy się odpowiednio do pogody, zakładamy na nogi buty do chodzenia po górach, lekkie sportowe ubranie i nakrycie głowy. Gotowi? Ruszamy.

Przed nami piękne krajobrazy, idziemy wolno, ostrożnie, oddychamy miarowo, wdech, wydech, wdech, wydech. Droga jest kręta, ale i stroma. Musimy bardzo uważać. Jesteśmy coraz wyżej, i wyżej. Słoneczko mocniej przygrzewa. O, jakie cudne widoki! Nie możemy oderwać wzroku od gór, ich piękna. Roślinność też nas zachwyca. Jesteśmy już prawie na szczycie. Jeszcze tylko parę kroków, pamiętamy o oddychaniu – wdech, wydech, wdech, wydech. I już jesteśmy. Mamy niebo na wyciągnięcie ręki. Jest cudnie.

Ze szczytu góry zbiera nas helikopter i przenosi w odległe miejsce – nad morze. Podróż trwa trochę, ale widoki z okna – są bezcenne. Plamy zielone, niebieskie wstążeczki i mnóstwo innych kolorów. Piękna jest nasza Ojczyzna.

Jesteśmy na miejscu. Zmieniamy ubranie. Zakładamy lekką, przewiewną odzież i klapki, które tylko chwilę są na naszych nogach.

Tyle żółtego piasku przed nami. Biegniemy do morza. Na wyścigi – kto pierwszy? Klapki pogubiliśmy po drodze. Piasek łaskocze nas w stopy. Ale frajda. Głęboko oddychamy i zanurzamy się w morzu. Woda zimna, ale nam to nie przeszkadza. Chłapiemy się na całego. I wybiegamy na brzeg. Turlamy się po piasku. I znów do wody. Zabawę powtarzamy kilka razy. Jest super. I jeszcze raz do wody...

Pani daje znak. Suszymy się. Ubieramy i rozpoczynamy ostatni etap naszej podróży. Chłód i cień lasu nas zaprasza. A więc idziemy. Raz, dwa, trzy, cztery i znów raz, dwa, trzy cztery. Zanurzamy się w ciszę nadmorskiego lasu. Słyszymy głosy ptaków, szum drzew, i kukanie kukułki. Rozkładamy koce. Kładziemy się i zapadamy w sen. ....

Niestety dzwonek daje nam znak, że to już koniec wyprawy. Jesteśmy znów w szkole. Ale.... fajnie było.

