



klasa 3- wrzesień- blok 3- dzień 2

Zabawa relaksacyjna „Morska fala”.

Uczniowie siadają na krzeselkach ustawionych jedno za drugim (tak, jak wiosłarze w łodziach). Nauczyciel włącza muzykę relaksacyjną i mówi do uczniów.

Wyobraźcie sobie, że znajdujecie się na plaży. Wieje wiatr, smaga wasze twarze, a dokoła słychać szum morskich fal. Fale odbijają się od brzegu. Jedna, druga, kolejna...

Zamknijcie oczy. Wsłuchajcie się w szum morza.

Spróbujcie oddychać razem z falami. Zróbcie wdech- fala przybiera na sile, podnosi się, rusza do przodu; a teraz wydech- fala rozbija się o brzeg.

Oddychajcie powoli i rytmicznie. Przy wdechu odchylajcie się lekko do tyłu, tak jak wiosłujący marynarze.

Wciągajcie powietrze przez nos, a wypuszczajcie przez usta.

(Cztery powtórzenia, odpoczynek i cztery powtórzenia. Na zakończenie słuchanie muzyki relaksacyjnej, wyciszenie).

