



klasa 3- czerwiec- blok 3- dzień 2

Zabawa relaksacyjna „Relaks- automasaż”.

Nauczyciel mówi do dzieci:

„Dużo dzisiaj pracowaliście, dużo pisaliście. Odpocznijcie chwilę. Pozwólmy naszym ciałom odetchnąć, dotlenić każdy mięsień, rozbudzić, ale i uspokoić. Każdy z was będzie robił teraz swój masaż- nazwiemy go automasażem. Masujcie się tak, aby sprawiało wam to przyjemność, a nie ból.

Wyciągnijcie przed siebie wyprostowane ręce. Prawą dłonią zaczniacie oklepywać lewą rękę zaczynając od dłoni, a kończąc na ramionach. Wykonajcie taki masaż trzy razy. Teraz lewa dłoń oklepuje prawą rękę. Również zaczniacie od dłoni, a skończcie na prawym ramieniu. Powtórzcie tę czynność trzy razy.

Teraz prawa ręka będzie oklepywać lewą nogę. Zaczniacie od stopy, a skończcie na biodrze. Powtórzcie czynność trzy razy. To samo robi teraz lewa ręka. Ta ręka będzie oklepywać prawą nogę. Zaczniacie od prawej stopy, a skończcie na prawym biodrze. Powtórzcie to trzy razy.

Teraz delikatnie prawa ręka oklepywać będzie lewą stronę klatki piersiowej i lewy bok. Również trzykrotnie powtórzcie ten masaż. Następnie lewa ręka będzie oklepywać prawą stronę klatki piersiowej i prawy bok.

Na koniec opuszkami palców szybko przebiegajcie po waszej twarzy- od brody aż do czubka głowy, z góry na dół trzy razy. Usiądźcie. Zróbcie głęboki wdech nosem i wydech ustami. Dziękuję.”

