



klasa 3- czerwiec- blok 3- dzień 1

Zabawa relaksacyjna

„Odpoczywam z moim zwierzakiem”.

Wszystkie dzieci kładą się na dywanie. Należy zadbać o to, aby każde czuło się komfortowo i miało dokoła tyle miejsca, aby mogło się przekręcić z pleców na brzuch i odwrotnie. W tle słyszeć muzykę relaksacyjną lub cicho włączoną piosenkę „Kundel Bury”.

Nauczyciel mówi do dzieci: „Zamknijcie teraz oczy i wyobraźcie sobie, że jest piękny, letni dzień, a Wy idziecie ze swoim psem na spacer na łąkę. Słońce świeci jasno, jest bardzo przyjemnie. Lekki wiatr smaga twarz. Słyszeć śpiew ptaków. Postanawiacie się zatrzymać. Siadacie w głębokiej trawie, a Wasz pies siada obok was. Wesoło macha ogonem, patrzy na Was i tuli się do waszych nóg. Wasza ręka sama unosi się do góry i kładzie na głowie waszego psiaka. Głaszczecie go mile i czule, drapiecie delikatnie za jednym, a potem za drugim uchem. Pies jeszcze bardziej się w Was wtula i jego oczy powoli się zamykają. Uspokojony zwierzak zasypia. Żeby go nie budzić, Wy też oddychacie spokojnie, nie ruszcie się, słuchacie odgłosów przyrody.

W pewnej chwili kap, ciepła kropelka letniego deszczu spada na Wasz nos, za chwilę druga. Trzecia spada na nos śpiącego psa i delikatnie go budzi. Podnosicie się razem. Rozciągacie swoje ciała i powoli ruszacie w stronę domu. Deszcz pada spokojnie, ale równiutko i bez przerwy. Trochę zmokliście, ale jest wam ciepło i radośnie.

W domu zmieniacie ubranie i robicie gorącą herbatę dla siebie, a dla Waszego psa przygotowujecie świeżą wodę do picia.

Czas odpoczynku dobiega końca. Otwórzcie oczy. Przekręćcie się na brzuch, podłóżcie ręce pod brodę. Popatrzcie dokoła. Jak miło odpoczywać ze swoim zwierzątkiem!

Teraz usiądźcie. Spacer się skończył. Wypoczęci wracamy do zajęć”.

