



klasa 3- maj- blok 2- dzień 5

Zabawa relaksacyjna - „W cieniu sawanny”.

Podczas słuchania muzyki afrykańskiej nauczyciel proponuje zabawę relaksacyjną „W cieniu Sawanny”. Dzieci kładą się na dywanie w klasie. Każdy układa się tak, aby czuł się swobodnie i komfortowo.

Nauczyciel mówi:

„Zamknijcie oczy. Oddychajcie spokojnie. Wdech nosem, wydech ustami. Wyobraźcie sobie, że leżycie na hamaku w cieniu palm. Dokoła Was, poza cieniem, świeci piękne, jasne słońce. Hamak delikatnie poruszany jest spokojnym wiatrem. W oddali słychać szum wodospadu. Czujecie się tak dobrze, że Wasze ciało odpręża się i uspokaja. Wasze nogi stają się wypoczęte i silne. Wasze ręce stają się wypoczęte i mocne. Wasza głowa staje się odprężona i gotowa do planowania nowych pomysłów. Oddychacie spokojnie. Odpoczywacie. Szum wodospadu wciąż Was wycisza. Wśród ciszy i spokoju zaczynają do Was docierać delikatne, pojedyncze odgłosy. Są miłe i przyjazne. Najpierw jeden, potem drugi, za chwilę następny. Powoli otwieracie oczy, wsłuchujecie się w te odgłosy. Zaczynacie je rozpoznawać. Może to dziwne, ale odgłosy przypominają ryczącego w oddali lwa. Siadacie. Słuchacie dalej. Podnosicie się i znów słuchacie dalej.

Teraz powoli wracamy do ławek, aby ryczący lew spokojnie został sobie na sawannie i tam oznajmiał wszystkim, że to on jest królem zwierząt.

