

Autor:	Magdalena Kubacka
Tytuł:	WOREK POMYSŁÓW ZABAWY RUCHOWE Zimowy masażyk relaksacyjny
Edukacja:	Edukacja wczesnoszkolna- klasa II
Centrum aktywnej edukacji	Centra artystyczno-ruchowe
Tagi Hasła kluczowe	Zima, masażyk relaksacyjny
Opis ćwiczenia i wskazówki autora :	<p><u>Cele zabawy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - relaksacja, złagodzenie ewentualnego napięcia nerwowo-mięśniowego oraz przyniesienie odprężenia, - dostarczenie radości, satysfakcji, wyzwolenie pozytywnych emocji, - doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, - rozwijanie umiejętności współpracy, nawiązywanie pozytywnych relacji z rówieśnikami, - kształtowanie poczucia więzi z grupą i bezpieczeństwa w grupie społecznej. <p><u>Przebieg zabawy:</u></p> <p>1.Uczniowie siadają w siadzie skrzyżnym w kole na dywanie, jeden za drugim.</p> <p>2.Nauczyciel lub wszyscy razem mówią wierszyk:</p> <p>Wcześniej rano dzieci wstały</p> <p>I do okna podreptały. (delikatnie opukują plecy kolegi otwartymi dłońmi)</p> <p>Przecierają swoje oczka, (obie ręce równocześnie masują plecy kolegi- ruchy okrężne)</p> <p>Bo za oknem biega foczka (dłonie zwinięte w pięści, <u>bardzo delikatnie</u> opukują plecy kolegi)</p> <p>W ciepłym płaszczu z guziczkami (palcem stukają plecy kolegi ruchem z góry na dół i na odwrót)</p>

Długim szalu z frędzelkami (rysują oburącz na plecach kolegi kształt szala oraz rozcierają dłonie w prawą i lewą stronę kreśląc jednocześnie frędzelki.

Do zabawy dzieci woła

Miła w zimie jest swawola! (łaskotają delikatnie kolegę)

Zabawa może być wykorzystana na rozpoczęcie zajęć, powitanie, bądź jako przerwa śródlekcyjna lub zabawa odprężająca w czasie zajęć.