

Adamaszek Agata – świetlica 29.05.2020

„Jak ciekawie spędzić z dzieckiem czas w domu”

Witam

Dzisiaj **piątek**. Czas na odpoczynek i relaks. Proponuję:

- **po skończonych lekcjach** stań swobodnie, napij się wody mineralnej. Przeciągnij się , podnosząc ręce do góry i ziewaj głośno ! Takie ćwiczenie relaksacyjne sprawi, że Twój umysł odpocznie.
- **po stresującej sytuacji** pobiegaj lub poskacz albo weź dużą kartkę lub gazetę oraz kredki. Rysuj dowolne kształty, różnicując nacisk ręki prawej, lewej, oburącz.
- **zaproś kogoś do zabawy**. Siądźcie na podłodze w parach. Napisz palcem na plecach drugiej osoby bardzo powoli wyraz np.: **lato**. Osoba ta, głośno wypowiada wyraz, który poczuła na swoich plecach. Potem następuje zmiana osoby i wyrazu.
- **zaproś do zabawy drugą osobę**. Stańcie naprzeciw siebie. Pokaż miną uczucie radości – druga osoba musi odgadnąć nazwę uczucia. Potem następuje zmiana. Spróbujcie pokazać po kilka uczuć.

Źródło: I.Mańkowska, M.Rożyńska: Ortograffiti z Bratkiem

Wszystkie ćwiczenia można wykonywać słuchając muzyki relaksacyjnej, którą z łatwością znajdziecie na youtube.

Życzę miłej zabawy i spokojnego weekendu!

