**SCENARIUSZ ZAJĘĆ RELAKSACYJNYCH**

**dla uczniów klasy pierwszej**

1. **Przywitajmy się**

Dzieci stoją w różnych miejscach sali. Na dany znak zaczynają chodzić po sali i podają rękę jak największej liczbie napotkanych osób. Obdarzają się przy tym uśmiechem.

1. **Zgadnij co lubię robić**

Dzieci siedzą w kręgu. Nauczyciel prosi, aby każdy pomyślał o jakiejś czynności, którą lubi wykonywać. Jedno z dzieci wychodzi na środek i bez słów stara się pokazać tę czynność. Kto pierwszy odgadnie, wychodzi na środek i ogrywa swoje przedstawienie.

1. **Dokończ zdanie:**

Moja ulubiona zabawka to…

Moją ulubioną bajką jest…

Najbardziej lubię jeść…

Lubię spędzać czas z …

1. **Opowiadanie „Misie w lesie” (trening autogenny wg A. Polender)**

*Proszę, żeby każdy z was położył się teraz wygodnie na materacu.*

**UWAGA Prośba o ciszę**

Będziemy się bawić w misia. To bardzo przyjemna zabawa. Kto potrafi stać się naprawdę misiem i robić wszystko, to co on robi, ten będzie potem wesoły i zadowolony. Zamknijcie oczy i posłuchajcie.

„Mały , maleńki , puszysty miś z miękkimi włoskami i czarnym noskiem mieszkał z mamusią, tatusiem i jeszcze z mniejszym od siebie braciszkiem w wielkim ciemnym lesie. Wszyscy pracowali całe lato nad przygotowaniem domku na zimę i nad zgromadzeniem zapasów na zimę. Bo jak śnieg spadnie to żadnego owocu, listka, a nawet korzonka do zjedzenia się nie znajdzie. Dziś nasz mały miś napracował się bardzo. Ze zmęczenia, aż bolą go rączki i nóżki. Poszedł do domu, Jak to dobrze, że może odpocząć. Mały miś układa się na posłaniu z pachnącego sianka. Pod głowę kładzie poduszeczkę z miękkiego mchu. Teraz wyciąga się na posłaniu, zamyka oczy. Rączki kładzie wygodnie wzdłuż ciała. Nóżki są wyprostowane, leżą swobodnie. Jak dobrze i spokojnie jest misiowi....

**Chwila przerwy w narracji po 1-5 min. w zależności od zachowania dzieci**A teraz znowu trzeba stać się dzieckiem. Zginamy rączki i wyprostowujemy je na raz, dwa, trzy, głęboko oddychamy raz, dwa, trzy. Teraz otwieramy oczka. I już każde z was jest znowu dzieckiem. Miś został w lesie, ale my teraz tak, jak miś czujemy się dobrze, jesteśmy wypoczęci radośni.

1. **Łańcuch całusów**

Dzieci siedzą w kręgu, każdy przesyła całusek do osoby, która siedzi obok z prawej strony.

Przygotowanie: Agnieszka Makuch