

Odpooczywamy



MASAŻ

Ćwiczenie jest dobrą rozgrzewką przed każdą aktywnością – fizyczną lub umysłową. Występuje tu element skupienia na własnym ciele, co dobrze wpływa na koncentrację.

POTRZEBUJEMY:

Przestrzeni do swobodnego wykonania ćwiczenia w kręgu.

JAK TO ROBIMY:

Poproś, by dzieci zrobiły krąg w sali, tak by każdy miał przestrzeń na swobodne wykonanie ruchów. Demonstruj kolejne etapy masażu, zachęcając dzieci do naśladowania. Rozetrzyj energicznie dłonie, oklepuj rozluźnioną dłonią swoją drugą rękę i na odwrót, następnie klatkę piersiową, brzuch, wewnętrzną stronę nóg, schodząc coraz niżej aż do stóp, dalej zewnętrzną stronę nóg z dołu do góry, pośladki oraz – pochylając się w przód – plecy. Staraj się czekać na spóźnialskie/spóźnialskich, narzucając tym samym wspólny rytm oklepywania.

Jeśli dzieci już się dobrze znają nawzajem, połącz je w pary i poproś, by jedno oklepało drugiego – plecy, nogi, ręce i potem nawzajem, ale tak, by nie sprawić bólu czy przykrości, z uwagą i empatią.

Autorka: *Nela Brzezińska*, Stowarzyszenie Praktyków Kultury, Publikacja Integracja Kreatywna,
Warszawa, 2011

MIEJSCE NA NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....