



Ruszamy się



Współpracujemy



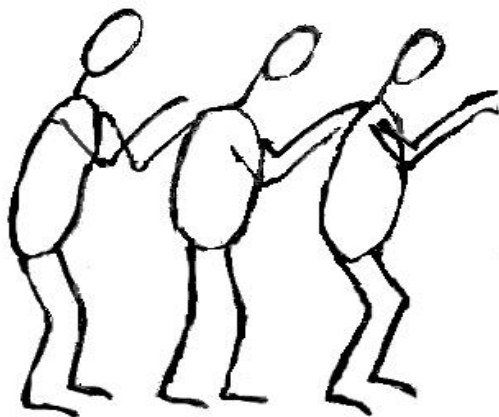
## Kontakt - improwizacja

Ćwiczenia wyciszające i odprężające. Zmniejszają napięcie mięśni, poprawiają samopoczucie, przeciwdziałają zmęczeniu, pomagają w szybkiej regeneracji fizycznej i psychicznej.

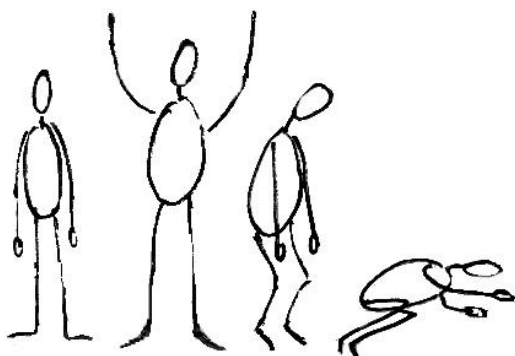
### POTRZEBUJEMY:

Przestrzeni, dywanu na którym można się położyć

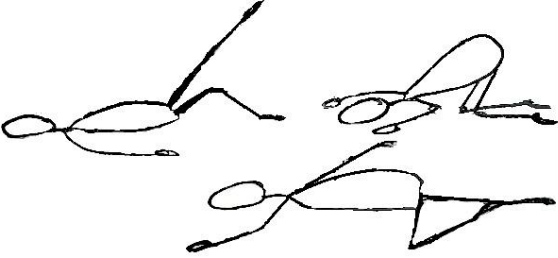
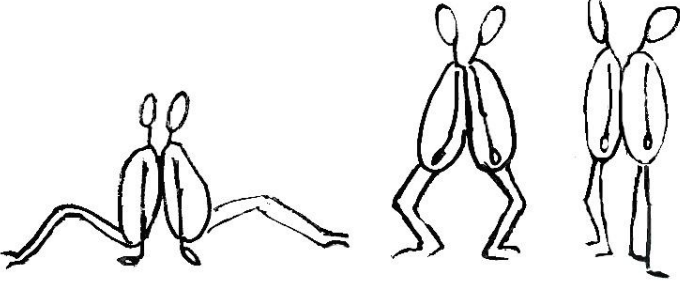
### JAK TO ROBIMY:



Dzieci stają w kole, odwracają się w prawą stronę (stoją do siebie plecami) i oklepują swoje plecy. Odwracają się w lewo i oklepują nogi.. itd



Dzieci nadmuchują swoje ciało jak balonik (nabierają jak największą ilość powietrza), wspinają się na palce, 3 sekundy trwają w bezruchu i nagle wypuszczają z ciała całe powietrze i opadają na ziemię.

	<p>Dzieci leżą na podłodze i dostają informację, że głowa przykleiła się na stałe do podłogi, reszta ciała jest wolna. Nie odrywając głowy próbują się poruszać. Różne pozycje z różnymi częściami głowy przyklejonymi do podłogi.</p>
	<p>Dzieci siedzą tyłem do siebie - nogi zgięte w kolanach. Pchając się nawzajem razem wstają i razem siadają.</p>

Opracowanie: Justyna Wielgus, Rysunki: Zosia Wronka

**MIEJSCE NA NOTATKI:**

.....

.....