

## **Zabawa rozluźniająca pt. „Zrywanie jabłek” .**

Witam serdecznie, dzisiaj chciałabym zaprosić was do zabawy mającej na celu relaks oraz rozluźnienie. Zapraszam wszystkich chętnych domowników do współudziału w zabawie z dzieckiem. Zabawę proponuje wykonać do utworu, którego link umieszczę dla Państwa na końcu zadania. ☺

Dziecko oraz osoba uczestnicząca w zabawie z nią (mama, tata, dziadkowie, rodzeństwo bądź inne osoby chętne) stoją prosto, nogi mając w lekkim rozkroku, ręce zwisają im i lekko się huśtają.

Wyciągają prawą rękę, jakby chcieli zerwać jabłko z drzewa. Jabłko wisi bardzo bardzo wysoko, muszą się bardziej wyciągnąć, tak mocno, że odrywają lewą stopę od ziemi. Stoją prosto, czują, jak odprężyło się całe ich ciało. 3x - zmiana rąk.

Na samym końcu proponuje położyć się z dzieckiem na kocu i wysłuchać utworu do końca, aby całkowicie wyciszyć umysł i się zrelaksować.



**Milej zabawy ☺**

**Ewelina Lewko**

Link : <https://youtu.be/Eaxex1tcK5Y>