Integracja Sensoryczna Przedszkole 27.01.2022r.

Kąpiele leśne

Dzisiaj proponuję rodzicom i dzieciom spacer po lesie, a jeżeli nie jest to możliwe wybierzcie się do pobliskiego parku.

Kąpiel leśna, cóż to takiego? To uważne odczuwanie wszystkimi zmysłami wszelkiego dobra, które daje nam las.

* Idąc leśną ścieżką zwróćmy uwagę na spokojny oddech. Pokażmy dziecku w jaki sposób wziąć wdech nosem, a wydech ustami.
* Poszukajmy drzewa, do którego będziemy mogli się przytulić ( przedszkolaki mają swoje ulubione w naszym pobliskim lesie)
* Spacerujmy powoli, obserwujmy otaczającą przestrzeń. Gdy zobaczymy zielony mech ( śnieg się stopił więc nie będzie to trudne) dotknijmy go, spróbujmy opisać wrażenia. Dotknijmy też gałązek iglastych drzew - powiedzmy co czujemy.
* Zatrzymajmy się na 15 minut i posłuchajmy – może usłyszymy dzięcioła, powąchajmy – może poczujemy zapach zimowego lasu, rozejrzymy się wokoło – może zobaczymy coś ciekawego.

Mam nadzieję, że spacer dostarczył Państwu i Waszym pociechom relaksu i przyjemności. Pozdrawiam serdecznie – Joanna Baranowska

