Załącznik nr 3

Zabawa relaksacyjna

Zabawa wg K. W. Vopla „Ptasie gniazdo” przy odgłosach przyrody „Ptaki” <https://www.youtube.com/watch?v=19Czl58l7iU>  
Rodzic, rodzeństwo opowiada: „Wyobraź sobie, że jesteś małym pisklęciem, które mieszka w gnieździe. Ja jestem ptasią mamą. Zbudujemy najpierw na środku pokoju gniazdo z koców (dziecko buduje). Teraz w nim usiądź...włączę cichą muzykę i opowiem Ci co się wydarzyło.” Rodzic, rodzeństwo mówi cichym, jakby magicznym głosem. „Nasze przytulne, ciepłe gniazdko jest wysoko na drzewie i wiatr kołysze je delikatnie. Jest to przyjemne uczucie, tak razem się huśtać. Po chwili wiatr dmucha coraz mocniej. Nagle gniazdo się przewraca, a Ty musisz rozłożyć skrzydła i machać nimi, aby nie upaść na ziemię. Rozłóż szeroko ramiona i lataj, używaj przy tym ptasiego języka: „pii, piii, piii” do czasu, aż nie naprawię gniazda i z powrotem Cię do niego nie przyniosę (rodzic, rodzeństwo, naprawia gniazdo i przenosi pisklę do niego). Teraz znów usiądź w wygodnym gniazdku i kołysz się łagodnie. Przykro mi, że Twoje gniazdo się popsuło. Naprawdę się o Ciebie bałam. Nie byłam pewna, czy Twoje skrzydła są już tak mocne, że możesz sam/sama unosić się w powietrzu. Sądzę jednak, że umiesz już całkiem dobrze latać. Pisklę uczy się latać właśnie w taki sposób. Nagle nadchodzi burza. Uciekaj i trzepocz skrzydłami mocno. Tym razem nie będę się już martwić, ponieważ widzę, że moje małe pisklę umie latać. Rozwiń swoje skrzydła. Teraz latasz już pewnie i możesz całkiem sam wrócić do gniazda... przyleć do gniazda i usiądź w nim. Prawdopodobnie bardzo po tym lataniu zgłodniałeś/aś. Twoja mama ma dla Ciebie trochę jedzenia (rodzic, rodzeństwo, daje pisklęciu chrupki kukurydziane). Jestem z Ciebie taka dumna,... (Zabawę tę można powtarzać wiele razy)