Załącznik nr 1

Zabawa *Bardzo, bardzo cicho*

Pozycja w trakcie zabawy: na stojąco, w przysiadzie

Dziecko w trakcie zabawy nie powinny rozmawiać.

Cicho, cichutko, cicho sza,
uścisk dłoni w podróż dookoła wyrusza.
Cicho, cichutko, cicho sza,
Mrugnięcie okiem w podróż dookoła wyrusza.
Cicho, cichutko, cicho sza,
Wzruszenie ramionami w podróż dookoła wyrusza.
Cicho, cichutko, cicho sza,
Wiercenie pupą w podróż wyrusza.
Cicho, cichutko, cicho sza,
Głęboki oddech w podróż dookoła wyrusza.
Jeden raz robimy głęboki wdech i z całej siły wypuszczamy powietrze z płuc.
Cicho, cichutko, cicho sza,
Tupnięcie w podłogę w podróż dookoła wyrusza.

Cicho, cichutko, cicho sza,
każdy z nas spokojnie oddycha.