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.