***Przed zabawami i ćwiczeniami wietrzymy pokój.* Ćwiczenie oddechowe:**

Nabieramy nosem dużo powietrza i powoli dmuchamy kartkę papieru, aby powiewała.

**Zabawy ruchowe:**

**„Powitanie różnymi częściami ciała”-** chodzimy po pokoju, po dywanie przy w takt włączonej muzyki. Osoba prowadząca zabawę oznajmia wszystkim, jaką częścią ciała mają się witać, np. Witają się ręce. Witają się kolana. Witają się łokcie. Witają się stopy. Witają się plecy. Itp.

**„Lustro” –** jedna osoba wykonuje wolno ruchy różnymi częściami ciała i twarzy, druga osoba – „lustro” ją naśladuje. Potem jest zmiana.

**„Cień” –** w zabawie pierwsza osoba idąc wykonuje różne ruchy i ćwiczenia. Druga osoba jest cieniem, więc idzie tuż za pierwszą osobą i naśladuje ruchy osoby idącej przed nią.

 **„Uczucia”-** Do zabawy potrzebne są karteczki z nazwami uczuć, tj. radość, smutek, złość, zdziwienie, strach, itp. . Uczestnicy zabawy pokazują kolejno mimiką i gestem wylosowane uczucie. Pozostali - rozpoznają pokazywane uczucie.