



## 1.ΤΟ ΞΥΠΝΗΜΑ

Το ξύπνημα είναι μια δραστηριότητα μετάβασης από τη χαλάρωση στην εγρήγορση, και εκτός από τον καθοριστικό το ρόλο της μουσικής, βοηθά και ο λόγος.

Θα χρειαστούμε μια συσκευή για την αναπαραγωγή της μουσικής.

Ζητάμε από τα παιδιά να ξαπλώσουν ή να καθίσουν αναπαυτικά και να κλείσουν τα μάτια τους.

Βάζουμε τη μουσική και ξεκινάμε την αφήγηση κάνοντας-δείχνοντας κι εμείς αυτά που λέμε:

Είναι ένα υπέροχο πρωινό κι εμείς κοιμηθήκαμε αρκετά... ας ανοίξουμε τα μάτια...

Το σώμα μας είναι χαλαρό... Τεντωνόμαστε... Χασμουριόμαστε...

Γυρίζουμε στο ένα πλάι... τώρα στο άλλο... και λίγο λίγο... ανασηκώνουμε το σώμα.

Τεντώνουμε τα χέρια, σα να θέλουμε να μακρύνουν...

Τώρα γονατίζουμε... Στρίβουμε το σώμα δεξιά... αριστερά...

Αργά σηκωνόμαστε πατώντας πρώτα στο ένα πόδι κι έπειτα στο άλλο...

Τεντωνόμαστε... στρίβουμε δεξιά-αριστερά...

Ανασηκωνόμαστε στα δάχτυλα των ποδιών... κάνουμε ένα πηδηματάκι... ψηλά... πιο ψηλά... ακόμα πιο ψηλά... βγάζουμε και ένα μεγάλο **ααα**... όλοι μαζί και **ααα!**..

Πατήστε στο σύνδεσμο για τη μουσική:

<https://www.youtube.com/watch?v=5fvXpOpgulk&feature=youtu.be>