

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

1. Καθόμαστε ή ξαπλώνουμε αναπαυτικά. Κλείνουμε τα μάτια μας και παίρνουμε βαθιές αναπνοές. Ακούγοντας τον συντονιστή να μας δίνει τα παραγγέλματα, σφίγγουμε το σώμα μας όσο πιο δυνατά γίνεται, τα πόδια, τα χέρια, τους γοφούς, το πρόσωπο και κρατάμε για λίγο αυτή την ένταση. Στη συνέχεια χαλαρώνουμε εντελώς και αναπνέουμε βαθιά. Επαναλαμβάνουμε για λίγο.
2. Ξεκινώντας με τον ίδιο χαλαρό τρόπο, ακούγοντας μουσική, μεταφερόμαστε νοερά σε τοπία που μας χαλαρώνουν, ακούμε ήχους, μυρίζουμε
3. Στεκόμαστε όρθιοι στο χώρο και κλείνουμε τα μάτια. Αναπνέουμε βαθιά 2- 3 φορές και αρχίζουμε να τεντωνόμαστε σαν να ξυπνάμε από βαθύ ύπνο, αφήνοντας το σώμα να χαλαρώσει, να ξεμουδιάσει.
4. Όλοι καθόμαστε με διπλωμένα τα γόνατα και το κεφάλι πεσμένο μπροστά σαν άψυχες μαριονέτες. Ο συντονιστής δίνει τα παραγγέλματα και αρχίζει να ζωντανεύει ένα - ένα τα μέλη μέχρι να σταθούν τα σώματα όρθια ή τεντωμένα.
5. Ο συντονιστής βάζει μια απαλή μουσική και λέει στα παιδιά να φανταστούν ότι είναι μαριονέτες και τους ζητά να πάρουν τη στάση μιας μαριονέτας όταν κανείς δεν την κρατά όρθια. Έτσι λοιπόν ξεκινούν με το να είναι σκυμμένα με ελεύθερα τα μέλη τους. Στη συνέχεια ο συντονιστής δίνει κάποια παραγγέλματα (σηκώστε **αργά** το αριστερό σας χέρι σαν να κρεμόταν από μια κλωστή, γυρίστε **αργά** το κεφάλι σας αριστερά, τινάξτε το αριστερό σας πόδι **απότομα** προς τα αριστερά....) σαν να κινούσε τα νήματα της μαριονέτας μέχρι να την στήσει όρθια, στην στάση που αυτός επιθυμεί, δίνοντας ακόμα και την έκφραση προσώπου που θέλει (πχ να αποχαιρετά την ομάδα.χαμογελώντας).

6. Μπαίνουμε στη σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον κι ο συντονιστής τελευταίος. Αρχίζει να διηγείται την παρακάτω ιστορία, κάνοντας ταυτόχρονα με τα χέρια του μασάζ με τον τρόπο που φαντάζεται ότι θα ταίριαζε παραστατικά οι χρωματιστές λέξεις. Την ίδια κίνηση κάνει κι ο μπροστινός του στην πλάτη του ατόμου που βρίσκεται μπροστά του και η κίνηση σαν κύμα μεταδίδεται από τον έναν στον άλλον:

Η ιστορία του ξυλοκόπου.

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ένας ξυλοκόπος

Που ξεκίνησε να πάει στο δάσος να κόψει ξύλα....

Περπατούσε, περπατούσε (πατάμε με όλη την παλάμη μας πάνω στην πλάτη του μπροστινού μας σαν να ήταν πατούσα) **μέχρι που έφτασε...**

Και εκεί που έκοβε ξύλα, (γυρίζει τις παλάμες του σαν να παίζει καράτε και χτυπά την πλάτη του άλλου κάθετα)

Τα δέντρα έπεσαν και τα φύλλα σκόρπισαν (κάνει με τα δάχτυλά του κίνηση σαν να τρέχουν φύλλα στην πλάτη του άλλου)

Και ξαφνικά ήρθε ένας ελέφαντας και τα πάτησε (πατάμε με όλη την παλάμη μας βαριά πάνω στην πλάτη του μπροστινού μας σαν να ήταν πατούσα)

Το γεγονός μαθεύτηκε...και επειδή είναι παράνομο να κόβεις ξύλα

Έρθε η αστυνομία και τον έπιασε. που ήταν,

Από τη φυλακή που ήταν

δακτυλογραφούσε στη μαμά του (χτυπάμε με τις άκρες των δακτύλων μας) **και της έλεγε:**

«Αγαπημένη μου μαμά...

Εκεί που είχα πάει στο δάσος να κόψω ξύλα...»

(και επαναλαμβάνει την ιστορία)