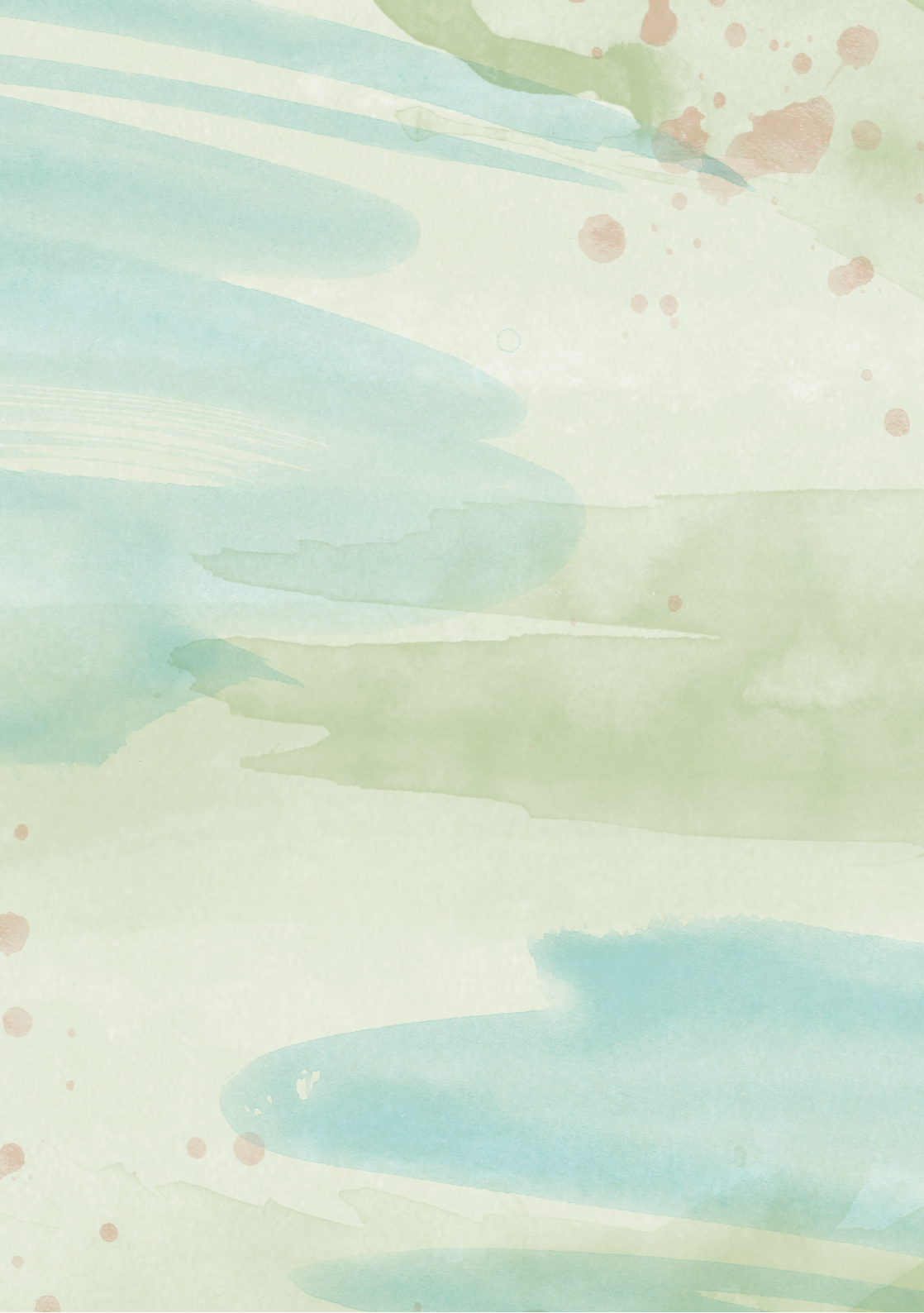




Cały las tańczy

Opowiadania o lesie, ruchu i uważności

Karolina Mielczarek



**Opowiadania dla wszystkich,
małych i dużych,
którzy lubią las**

The background is an abstract watercolor composition. It features broad, horizontal strokes of teal and light green, creating a layered, ethereal effect. Interspersed among these are numerous small, circular red splatters and larger, more irregular red blotches, particularly concentrated in the upper right and lower left areas. The overall texture is soft and painterly, with visible brushwork and color blending.

Buk

Jedyny taki w lesie jest, choć wiele drzew rośnie też
niektórzy nazywają go królem

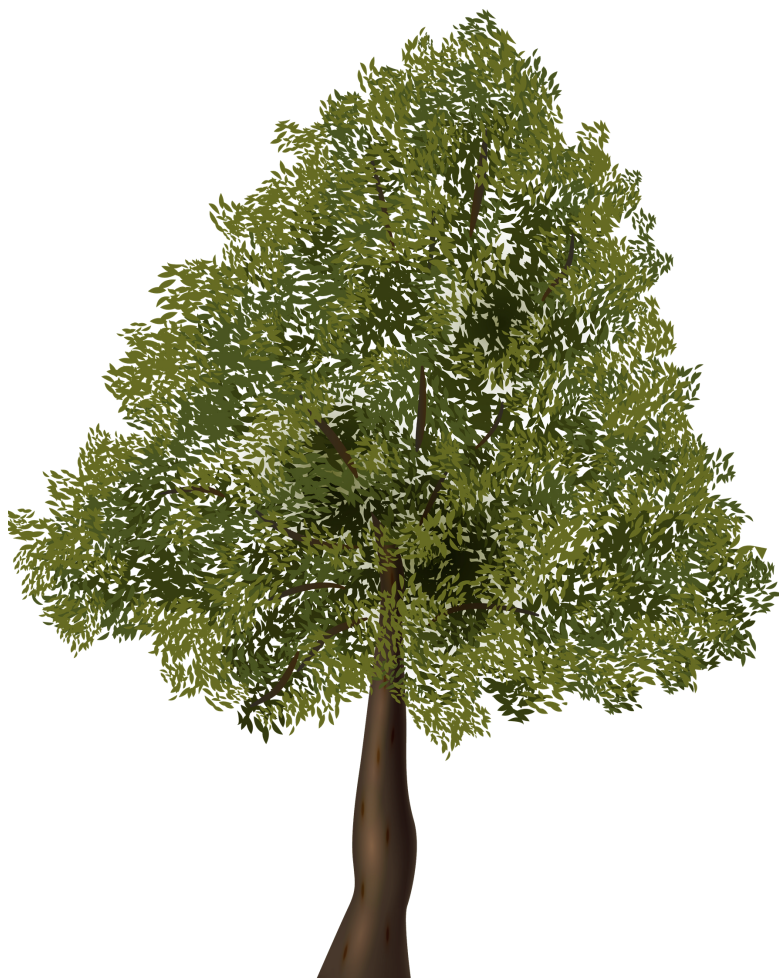
kto to taki?

BUK!

B jak Berto

U jak Ukłon

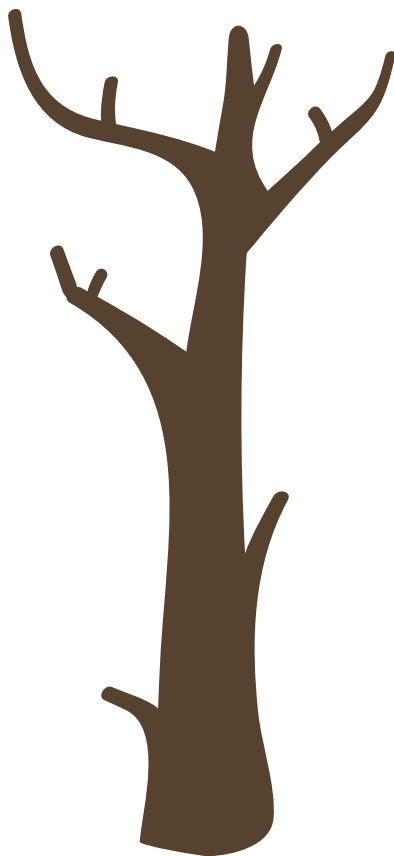
K jak Król!



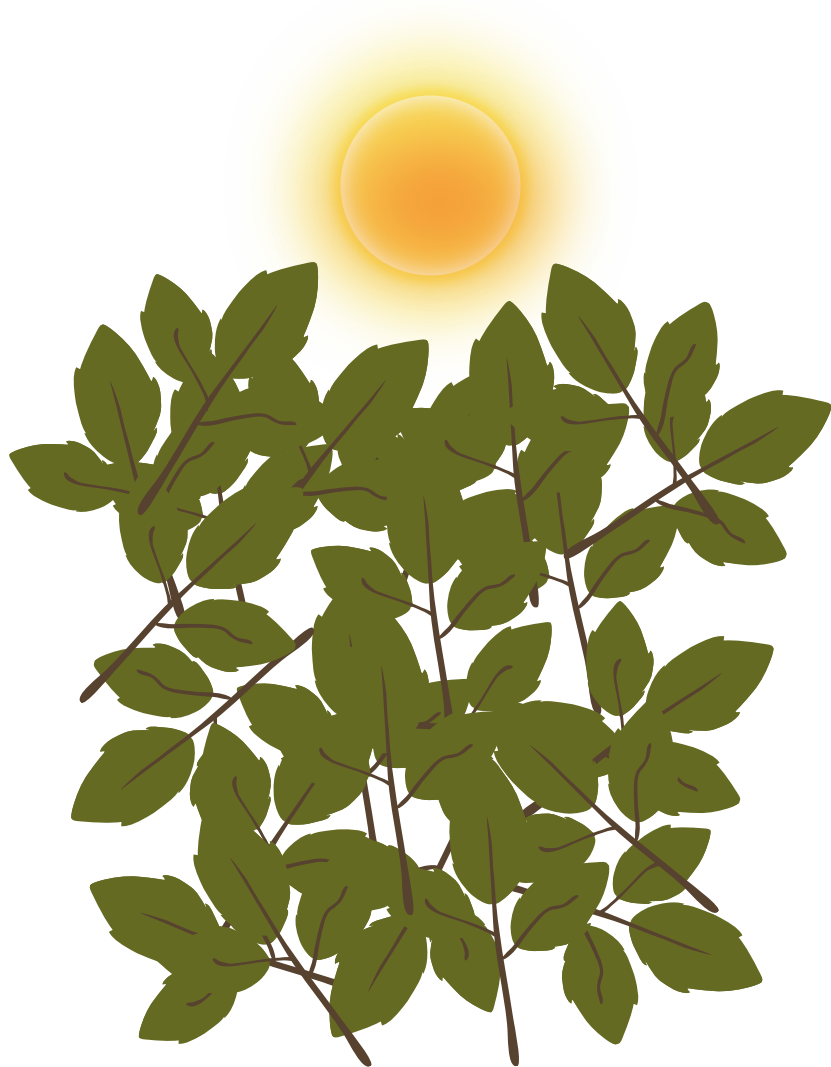
Jest prosty i wyniosły
jego korzenie są mocne i długie
ciągną się głęboko i łączą się z ziemią
podpierają go i wspierają
dlatego stoi prężnie i potężnie



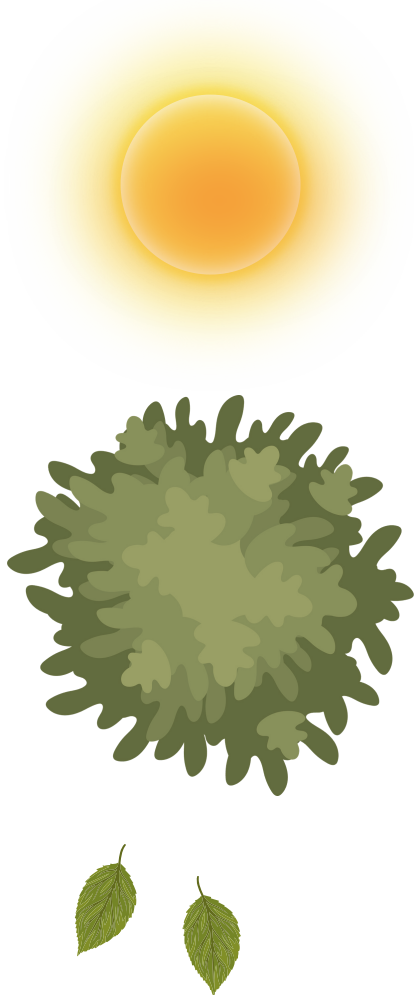
Pień jak na króla przystało
trzyma go stabilnie w tej dostojnej pozycji
jest jak tułów - pośrodku
pomiędzy korzeniami i gałęziami
choć jego gałęzie wyrastają prawie wszędzie
w końcu to król więc może zająć
najwięcej miejsca w swoim królestwie



Sięga daleko swoimi ramionami w przestrzeń
prostymi, zgiętymi, długimi, krótkimi
dociera wysoko
bo najwięcej gałęzi znajduje się na górze
pną się i pną jakby chciały dosięgnąć słońca



A słońce na to kłania się królowi
migocząc promieniami na czubek jego głowy
głowy czy korony?
liście, gałęzie, gałązki i pędy razem połączone
tworzą wspaniałą, świetlistą koronę



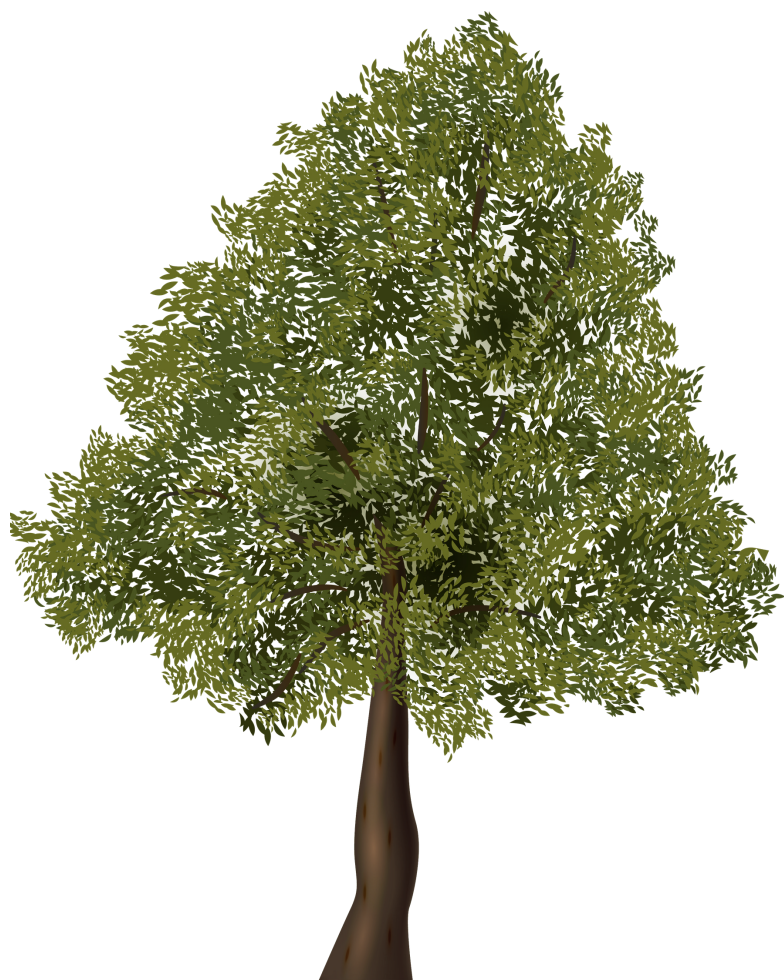
To jest BUK

B jak Berło

U jak Ukłon

K jak Król

w swojej najlepszej odstonie!



Bukowe zadania ruchowe

Buk pospolity jest rodzimym drzewem liściastym. To znaczy, że sam zamieszkał w lesie tak jak każdy z nas zamieszkał w swoim domu. Buka łatwo można poznać po jego często wystających korzeniach, gładkiej i szarej korze oraz wysokości - buki są naprawdę wysokie! Pomimo tego, że różnimy się od buka, jesteśmy też do siebie podobni. Nasze stopy są jak bukowe korzenie, tułów jak pień, ramiona przypominają gałęzie, ręce to liście a głowa to korona buka. Sprawdźmy czy możemy poczuć się jak Buk, Król lub Królowa lasu.

Do zadań ruchowych polecam użycie utworów muzycznych w takiej kolejności: **Stopy to korzenie** - "Tree song", Little Ripples; **Rośnij jak Buk** - Stop-go Rag, Ballatera Musica Ed., Anna Vega; **Taniec listków** - Czerwony-Instrumental, Agata Świętoń; **Król Buk** - "It's a kid's world, Global Genius".

Do zadania **Rośnij jak Buk** będą potrzebne leśne materiały, jak np. gałązki, szyszki, kamienie lub drobne przedmioty, które można znaleźć w domu.

Stopy to korzenie

Stopy są jak korzenie - podpierają nas i wspierają na co dzień. Dzięki nim możemy stać jak Buk. Jednak czasami zapominamy, że one w ogóle istnieją!

Nadszedł czas, żeby przypomnieć sobie, że mamy stopy. Poszukamy sposobów na połączenie się z ziemią. Możemy tupać, ślizgać się, skakać. Będziemy wypuszczać nasze korzenie za każdym razem kiedy stopy dotkną ziemi.

Co jeszcze możemy zrobić, żeby poczuć ziemię pod stopami?



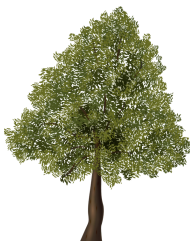
Rośniemy jak Buk

Myśleliście o tym, że drzewa mają jedną nogę?

Buk jak i inne drzewa mają jedną nogę, czyli pień, dzięki któremu stoją. My też możemy stać na jednej nodze, prawda?

Zanim to zrobimy przygotujemy specjalne miejsca do stania na jednej nodze. Użyjemy do tego leśnych lub domowych przedmiotów, żeby zaznaczyć takie miejsca. Możemy położyć przedmiot w określony sposób lub stworzyć konkretny kształt. To będzie miejsce w którym będziemy rosnać. Aby to zrobić, musimy zatrzymać się, stanąć na jednej nodze, podnieść ramiona, czyli gałązki do góry (może być jedna długa, druga krótka) i patrzeć przed siebie. Możemy zmieniać miejsca, przybierać różne kształty gałęzek i zamieniać się w Buka.

Rośniemy jak Buk!



Taniec listków

Liście są najbardziej ruchliwą częścią Buki.

Nasze ręce i palce można porównać do bukowych liści. Kiedy wieje wiatr liście ruszają się a nawet tańczą. Żaden listek nie tańczy sam, zawsze obok znajdują się inne liście, które tańczą razem z nim.

Połączcie listki razem. Na początek może to być jedna ręka, potem druga a na koniec obie ręce. Ustalcie też kto pierwszy chce prowadzić taniec listków. Druga osoba będzie powtarzać ten sam taniec. Po zakończeniu tańca - zamieńcie się rolami.

Pokażcie jak tańczą wasze listki.



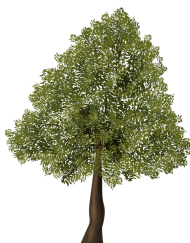
Król Buk

Liście, gałęzie, gałązki i pędy razem połączone tworzą wspaniałą, świetlistą koronę!

Buk na samej górze ma koronę zrobioną z liści, gałęzi, gałązek i pędów. Czy wiecie, że nasz czubek głowy również nazywany jest koroną? Zatem co możemy zrobić, żeby poczuć się jak Król lub Królowa Buk?

Proponuję położyć przedmiot na czubku głowy, który będzie oznaczał koronę i zacząć chodzić jak przystało na Królów i Królowe. Jak opanujecie sztukę chodzenia to możecie spróbować tańczyć, ale...

Uważajcie, żeby korona nie spadła wam z głowy!



Cały las tańczy. Opowiadania o lesie, ruchu i uważności to seria siedmiu opowiadań poświęconych lesie. W skład serii wchodzi następujące opowiadania:

Opowiadanie I: Sowa

Opowiadanie II: Buk

Opowiadanie III: Wilk

Opowiadanie IV: Wiatr

Opowiadanie V: Słońce

Opowiadanie VI: Dzik

Opowiadanie VII: Zawilec gajowy

Opowiadania przygotowane są i napisane w sposób interaktywny, czyli taki, który zachęca do działania. Ruch jest częścią naturalnego rozwoju dziecka, dlatego stanowi integralny element tej książeczki. Podążając tym tropem tak jak ścieżkami wilka, opowiadania taneczne o lesie, ruchu i uważności pokazują, że ruch może bawić, uczyć, rozwijać a także tworzyć więź z bliskimi.



Buk! B jak Berło, U jak Ukłon, K jak Król!