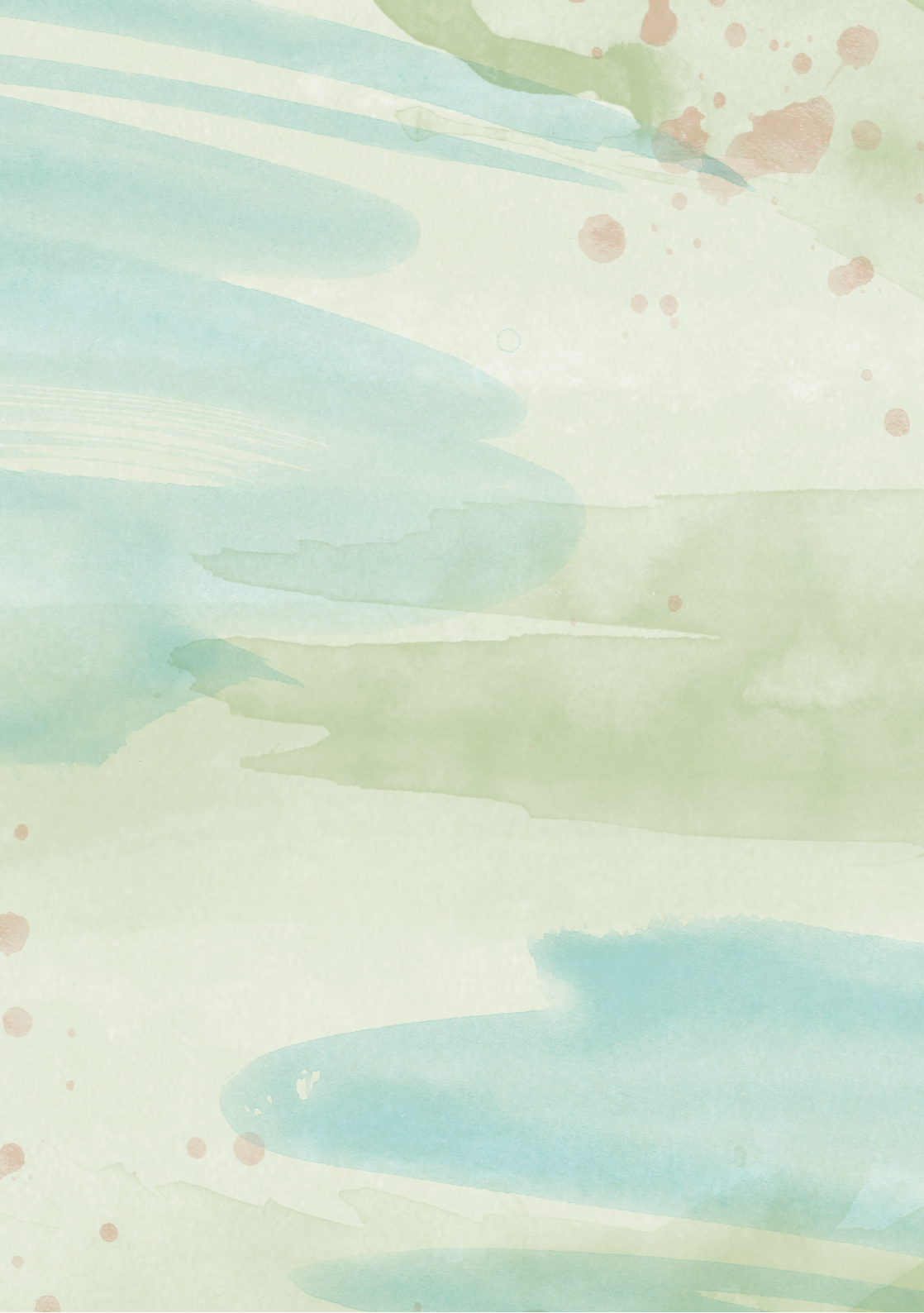




Cały las tańczy

Opowiadania o lesie, ruchu i uważności

Karolina Mielczarek



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

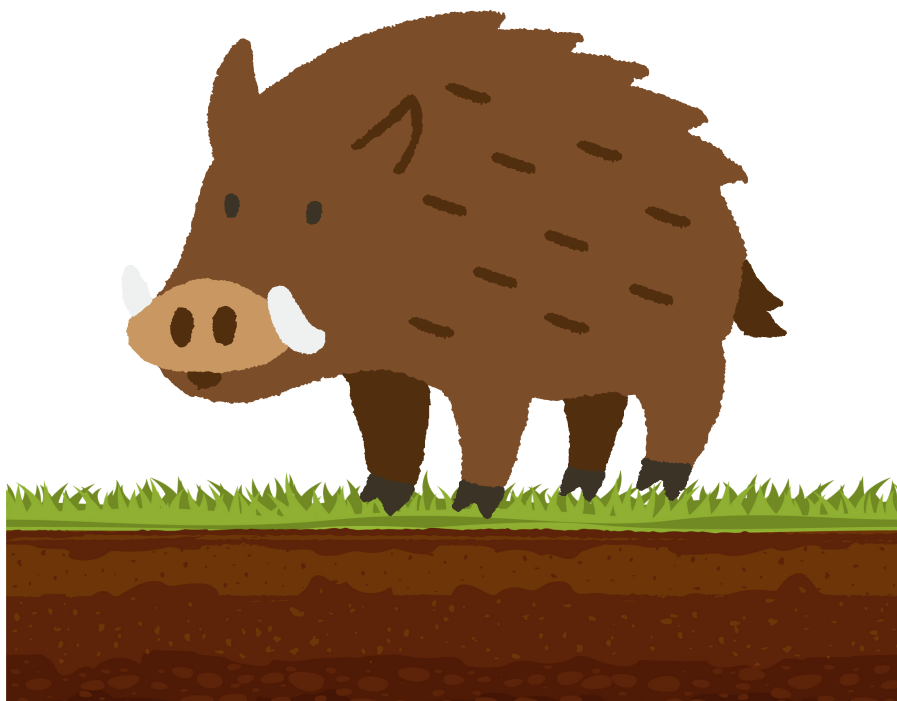


Dzik

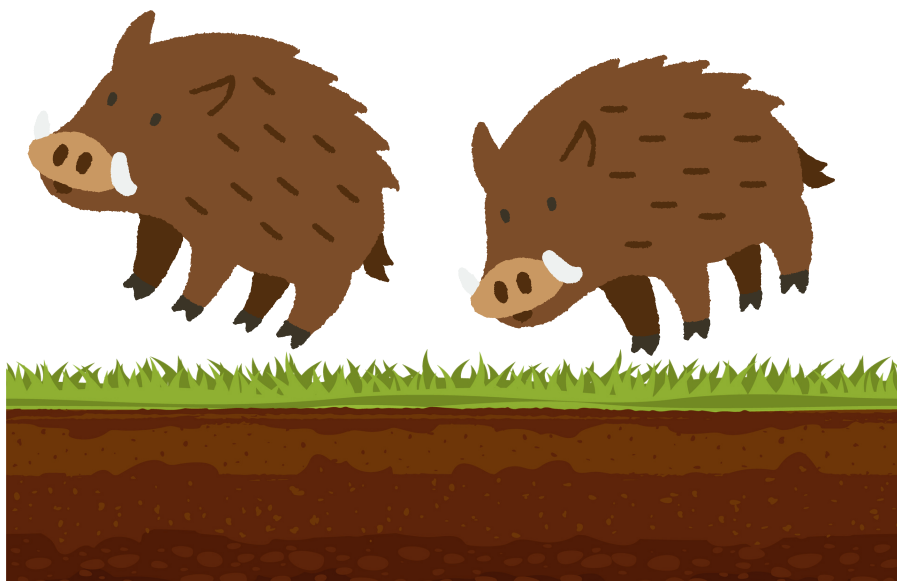
Dzik pokazał się w oddali
blisko ziemi trzyma się
wierci nosem
ryje ziemię
jego ogon kręci się



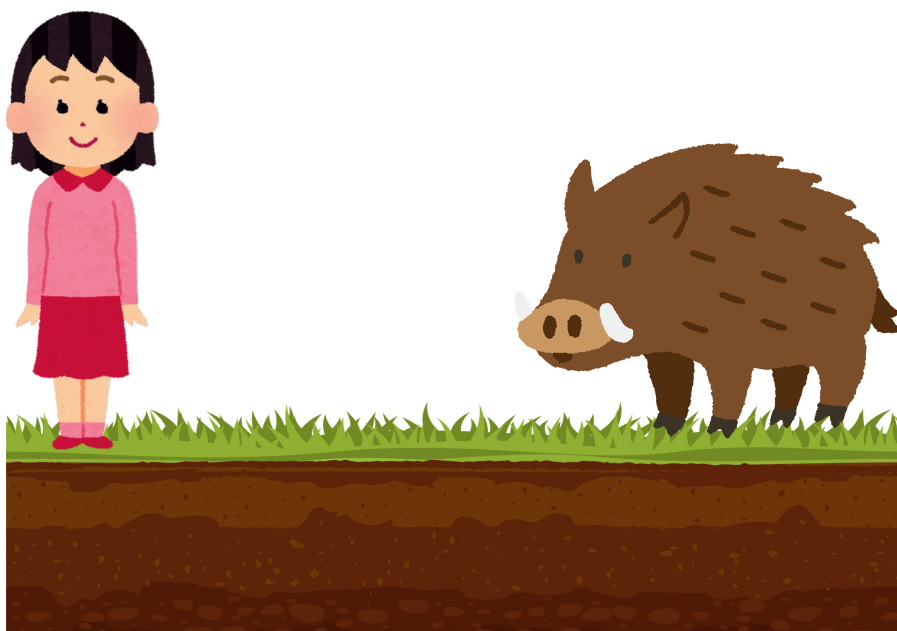
Stop! Nie podchodź
dzik jest dziki
możesz patrzeć
obserwować
duży jest
włoszaty i brązowy
jaki jeszcze jest ten dzik?



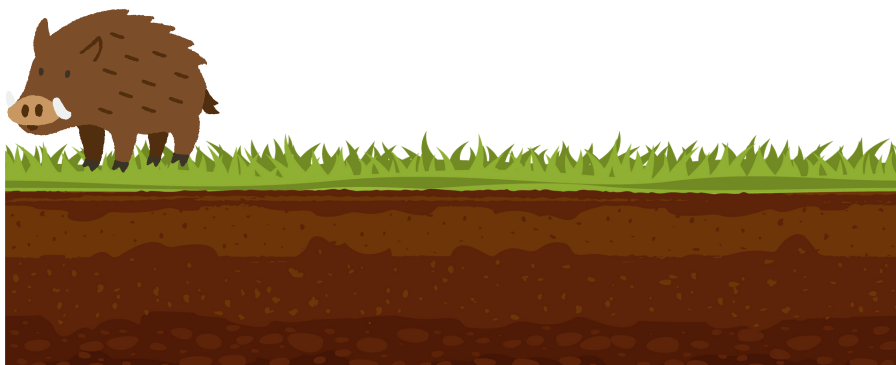
Ciii-choo-sza
możesz słuchać
szzzzelst, trzaski
chrobotanie i zgniatanie
kłusa dzik, galopuje, skacze
jaki jeszcze jest ten dzik?



Jeśli dzik nie widzi cię
to spokojnie oddal się
jeśli jednak cię zobaczy
stój, zatrzymaj się
bądź uważny i
wolno wycofaj się



Jeszcze dzika widać trochę
słyszać trochę
lecz czuć dużo



Oczami, nosem i uszami
bez podchodzenia i gnębienia
wiem Dziku, wiem!
Czuję moimi zmysłami więc wiem jaki jest.



Dzikowe zadania ruchowe

Zmysły

Czy zastanawialiście się kiedyś jak poznajemy świat?

Robimy to naszymi zmysłami. Oczami widzimy fruujące dmuchawce, nosem czujemy zapach lipowych kwiatów a uszami słyszymy stukanie dzięcioła. Wiemy jakie coś jest przez nasze zmysły. Dzięki nim możemy odbierać sygnały z otoczenia oraz czuć naprawdę dużo. Na przykład jak stopy chodzą, biegają lub skaczą i tymi właśnie skaczącymi stopami zaczniemy taniec pełen zmysłowych wrażeń. Niech zmysły zaproszą nas do tańca!

Do zadań ruchowych polecam użycie utworów muzycznych w takiej kolejności: **Kłusa dzik**, **galopuje**, **skacze** - "Hallodans", Dansspeters; **Patrzmy** - "Bomba" (wersja instrumentalna), Przemek Mazurek & Teatr Mozaika; **Słuchamy** - "Jambo", Global Genius; **Czujemy** - "Reminiscence", Dante Bucci.

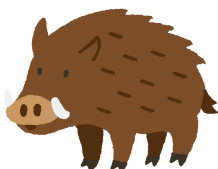


Kłusa dzik, galopuje, skacze

Dzik porusza się kłusem, galopem i skokami. Nasze stopy tak jak kopyta dzika również potrafią skakać, galopować a może i kłusać. Umieją też wspinać się na półpalce, chodzić na piętach, stąpać daleko i podnosić się wysoko.

Jak jeszcze stopy umieją poruszać się? A czy potrafią śmiać się? Oczywiście, że tak! Wystarczy, że zaczną skakać do góry. A co zrobią kiedy są odważne lub martwią się?

Zapraszam do odkrywania skoków, podskoków, galopów i innych dzikich kroków!



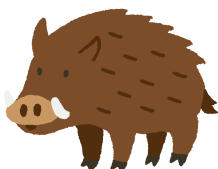
Patrzymy

Otoczają nas różne rzeczy. W domu mamy krzesła, lampkę i książki. Na dworze jest trawa, drzewa, chmury. Wszystkie z nich tworzą ciekawe wzory i kształty.

Rozejrzymy się dookoła i zaczniemy przybierać te kształty. Zastanówmy się jak możemy stać się książką? Trawą? A jak zamienimy się w chmurę?

Kiedy przybierzemy jakiś kształt, zaczniemy poruszać go, na przykład zatańczmy jak otwiera i zamyka się książka, kołysze się trawa na wietrze lub szybuje chmura na niebie.

Poruszmy to na co patrzymy.

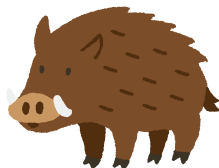


Słuchamy

Dzięki uszom możemy słyszeć jak dzik porusza się - jego szelst, trzaski, chrobotanie i zgniatanie liści.

Nasze ciała również wydają dźwięki. Potrafimy klaskać, tupać, pstrykać. Oprócz tego, możemy wydobywać dźwięki z naszego otoczenia. Możemy stukać kamieniami albo pocierać szyszkami. My tak samo jak przyroda jesteśmy pełni różnych brzmień, tonów i głosów.

Jakie dźwięki jeszcze odkryjemy w swoim ciele? A jakie w domu lub w lesie?

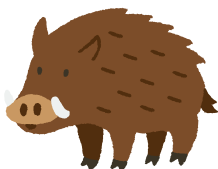


Czujemy

Zmysł czucia pozwala skórze czuć. Czujemy zimną wodę, ciepło słońca, gładkie liście a także dotyk.

Położymy rękę na wybranej części ciała, mogą to być stopy, ramiona lub nos. Uwaga skierowana jest teraz na tę część ciała a skóra czuje dotyk i ciepło. Po przekazaniu dotyku stopy, ramiona lub nos mogą zacząć ruszać się. Każdy rodzaj ruchu jak dozwolony. Ważne jest żeby najpierw poczuć dotyk a potem poruszyć się.

Czujemy i tańczymy.



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.



Czuję zmysłami więc wiem jaki dzik jest.