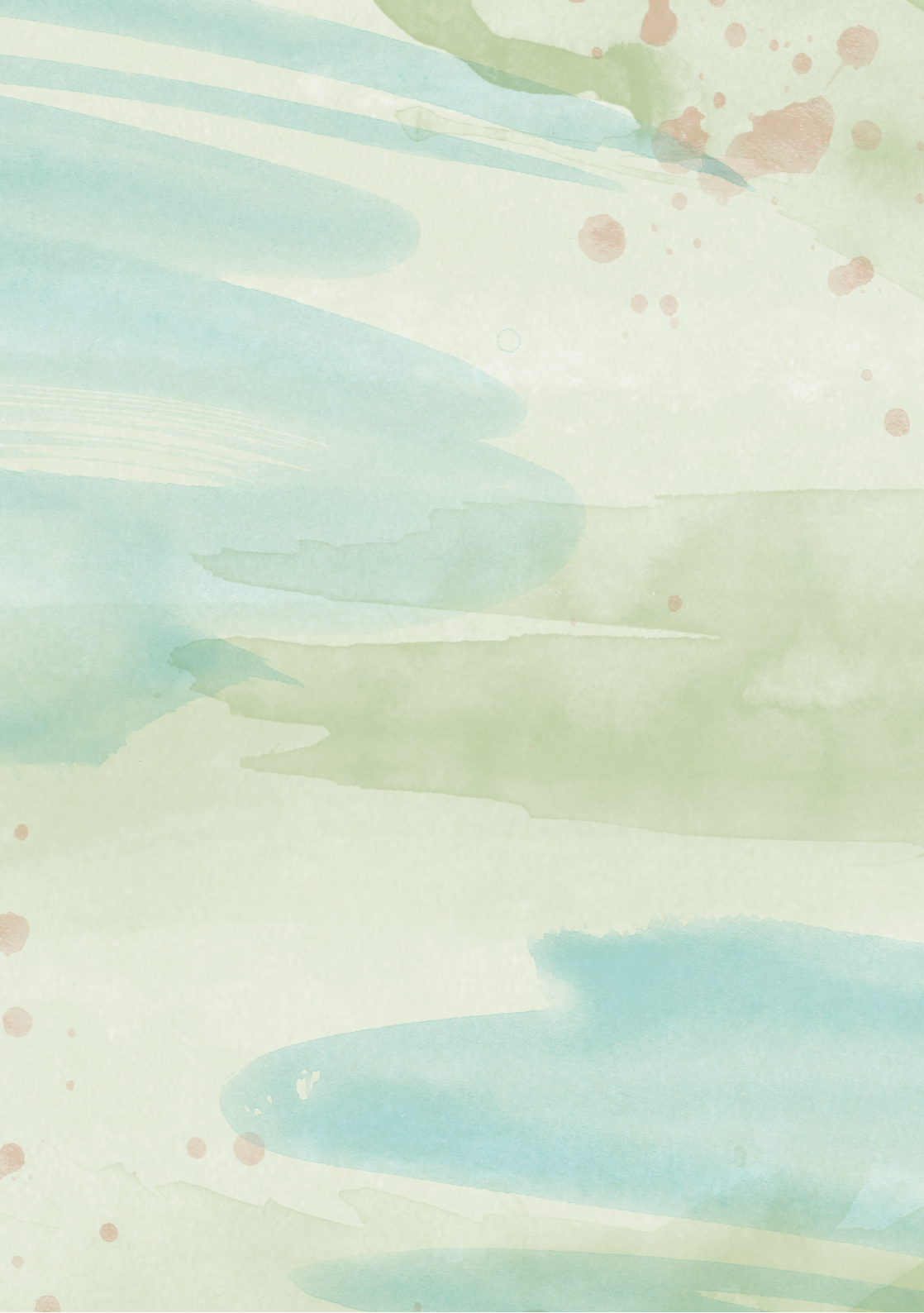




Cały las tańczy

Opowiadania o lesie, ruchu i uważności

Karolina Mielczarek



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



Słońce

Wielka kula światła porusza się na niebie.

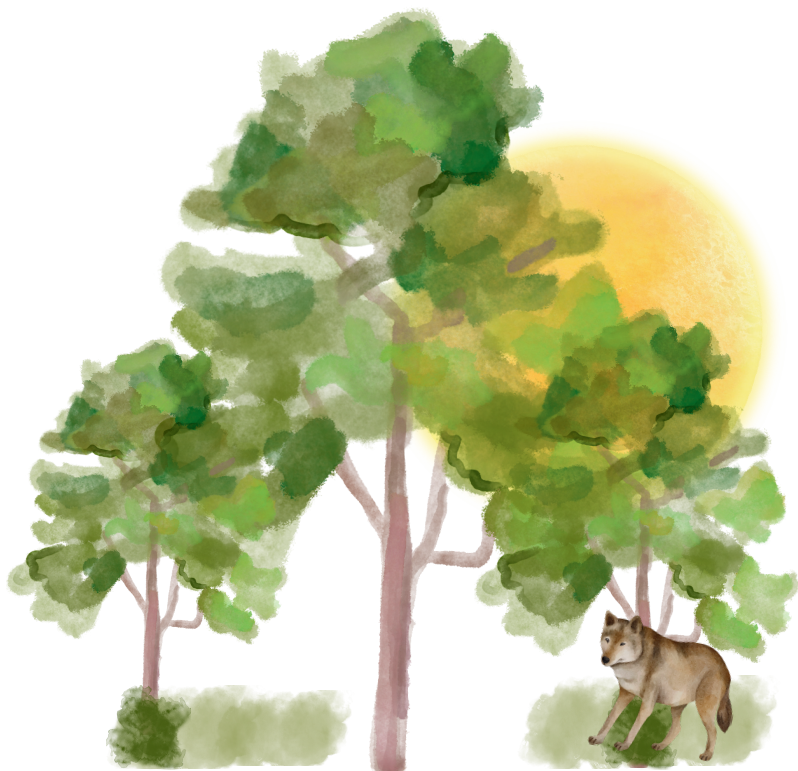
Wznosi się i opada. Do góry i w dół.

Tańczy tak codziennie, to samo, bez przerwy.

Uważnie znaczy każdy swój ruch.



Najpierw wschodzi, wychodzi jakby z ziemi, pokazuje się.
Powoli rozświecła mech, rośliny i gałęzie drzew.
Robi się jasno a powietrze ciepłe staje się.
Wilk budzi się i wyrusza w drogę, prostą i krętą.
Słońce dalej unosi się, bo do południa zdążyć chce.



Gdy osiąga najwyższe położenie na niebie, góruje, czyli tak jakby zatrzymuje się. Wtedy świeci prosto na liście, gałęzie, gałązki i pędy a Król Buk jest gotowy do założenia świetlistej korony.



Później wszystko zmienia się.

Pozostałe pół dnia słońce nadal porusza się, ale w drugą stronę, obniżając się. Ostatnie światło jest złote, wilcza droga mieni się w blasku Słońca. To znak dla wilka, żeby wracać, jego droga dobiegła końca. Powietrze ochładza się a dzień coraz krótszy i krótszy jest.



Jeszcze ten moment "pomiędzy", tuż przed zachodem słońca kiedy dzień jeszcze nie skończył się i noc nie zaczęła się. *Mmmmmmm... Jak pięknie jest! 3, 2, 1... Benc!*

Sowa budzi się.



Słoneczne zadania ruchowe

Kierunek ruchu

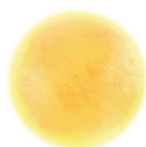
Słońce pojawia się codziennie na niebie. Bierzymy je jako oczywistą rzecz i nie zwracamy na nie uwagi. Jest ono jednak bardzo ważne dla naszego istnienia i innych ziemskich stworzeń. Warto poświęcić mu trochę czasu i przyjrzeć się jak porusza się na niebie. Kiedy zobaczymy je rano będzie na dole “po prawej stronie” czyli na wschodzie z kolei wieczorem będzie zachodzić z “lewej strony” - na zachodzie. Ten słoneczny taniec jest bardzo delikatny i prawie niezauważalny. Zapraszam do słonecznej uważności i obserwacji.

Do zadań ruchowych polecam użycie utworów muzycznych w takiej kolejności: **Słoneczny dzień** - “Air for piano and harp”, Rob Thaller; **“Do góry i w dół”** - “Peter and the Wolf”, Sergei Prokofiev; **“Najwyższa pozycja”** - “Stop-go Rag”, Ballatera Musica Ed., Anna Vega; **“Oddech”** - “Joga dla dzieci”, Yin&Jan - Polski, LL Kids-Polski.

Słoneczny dzień

Dzień zaczyna się kiedy słońce wschodzi i zaczyna poruszać się do góry. Słońce podnosi się wyżej i wyżej aż osiągnie swoje najwyższe położenie na niebie - jest to południe, czyli godzina 12:00. Następnie Słońce obniża się, czyli zachodzi i nastaje noc.

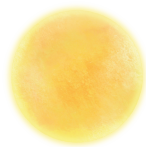
Zapraszam do narysowania tanecznej wędrówki Słońca na kartce. Początkowo Słońce znajduje się na dole, tak jakby wychodziło z ziemi, przesuwa się do góry aż wraca do dołu po drugiej stronie. Można przeczytać opowiadanie jeszcze raz albo pomóc sobie ilustracjami. Wszystkie wzory, kształty i kolory są dozwolone. Kiedy Słońce będzie gotowe, prześledzimy jego taniec palcem na papierze. Można to wykonać dwa, trzy lub więcej razy, żeby poczuć jego wędrówkę. Potem wstaniemy i pokażemy sobą jakbyśmy byli Słońcem - zatańczymy słoneczny taniec.



“Do góry i w dół”

Słońce codziennie wstaje, pokazuje się i podnosi do góry.
Potem opuszcza się, zachodzi i znika na niebie.

My tak samo jak Słońce wstajemy, podnosimy się i przechadzamy w różnych kierunkach. Po całym dniu, obniżamy się, wracamy do łóżka i kładziemy się spać. Pokażmy naszą drogę “do góry i w dół”, czyli jak wstajemy, podnosimy się oraz jak opadamy i układamy się spać. A może odkryjemy nową drogę do podnoszenia się i nowy rodzaj kładzenia się?

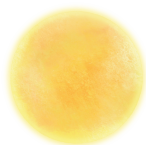


Najwyższa pozycja

“Górowanie” to najwyższy moment dla Słońca na niebie. Kiedy Słońce znajduje się w tym położeniu wydaje się jakby zatrzymało się i nie ruszało przez jakiś czas.

Czy my także potrafimy zatrzymać się i nie ruszać? I jak możemy to zrobić? Możemy “górować” jak Słońce.

Wraz z muzyką zaczniemy wędrować - można biegać, przeskakiwać, galopować, jednak kiedy muzyka zatrzyma się - my także zatrzymamy się. Zrobimy to w “najwyższej pozycji”, czyli uniesiemy się jak najwyżej do góry. Można wejść na półpalce, wyciągnąć ręce, podnieść nogę albo dwie, żeby zbliżyć się jak najbardziej do Słońca. Oczywiście nie poruszamy się w tej pozycji - “górujemy” wysoko, jak najwyżej uda się nam.

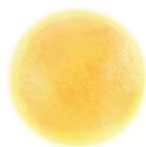


Oddech

Wiemy, że “górowanie” to najwyższy moment dla Słońca w którym zatrzymuje się. Czy ten moment można również uznać za odpoczynek? Chwilę w której Słońce robi pauzę przed dalszą wędrówką?

Myślę, że możemy tak pomyśleć. Słońce porusza się cały czas zatem potrzebuję również odpoczywać. Czy my także potrzebujemy odpoczynku? Naturalnie, że tak - robimy różne przerwy, np. na posiłek, zabawę, spacer. Warto też robić przerwy na uważny oddech.

Teraz nasz oddech jest wolny i spokojny. Możemy przyjąć, że wdech trwa 1-2-3 sekundy i wydech trwa 1-2-3 sekundy. Jak taki oddech będzie wyglądał? Spróbujmy go narysować. Kiedy oddech będzie gotowy, zacznijmy oddychać zgodnie z rysunkiem. Możemy też śledzić nasz oddech palcem, żeby dokładnie nabierać i wypuszczać powietrze.



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

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.



Wznosi się i opada, do góry i w dół