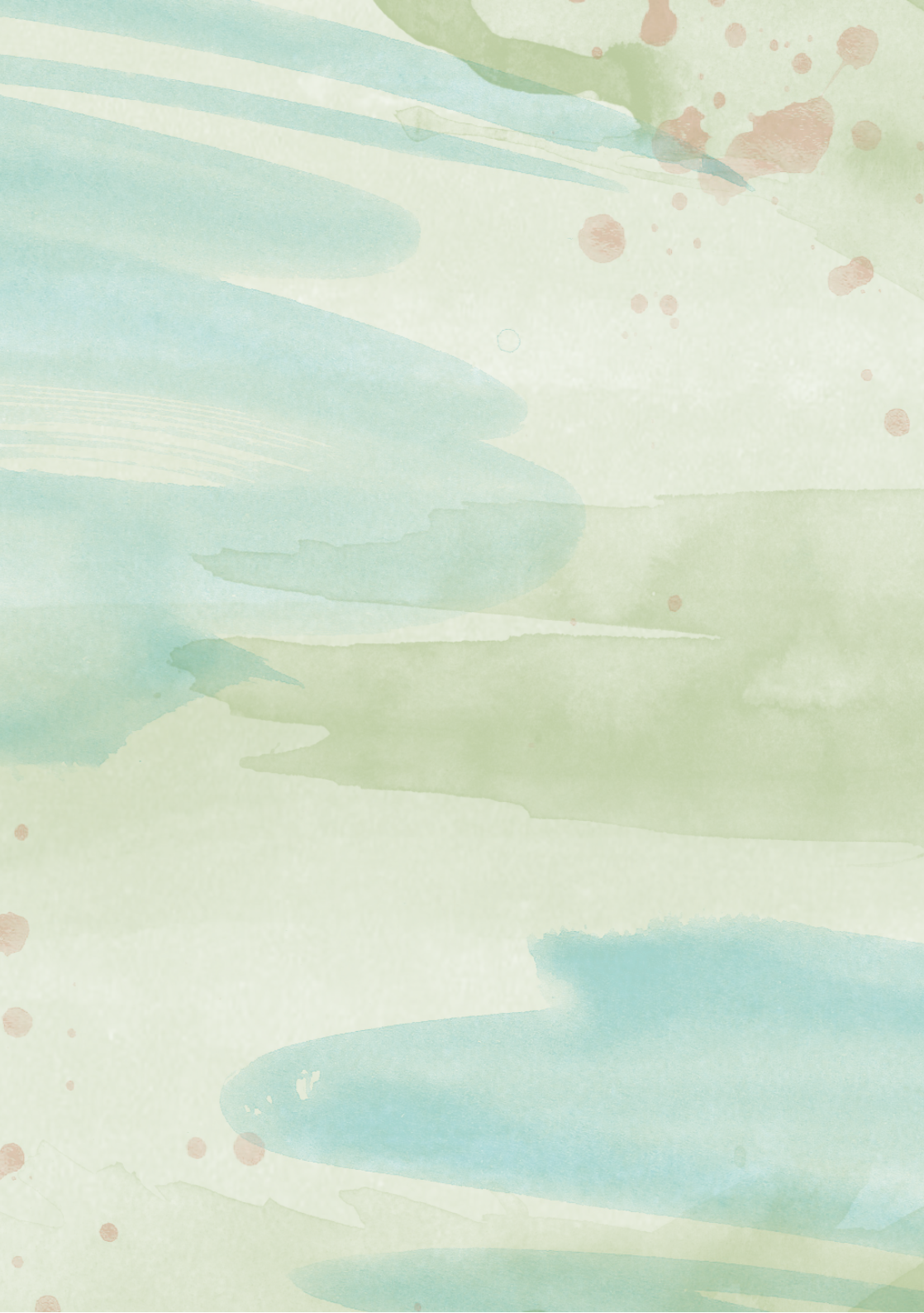




Cały las tańczy

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. Interspersed throughout are numerous small, circular red splatters of varying sizes. The overall effect is organic and painterly.

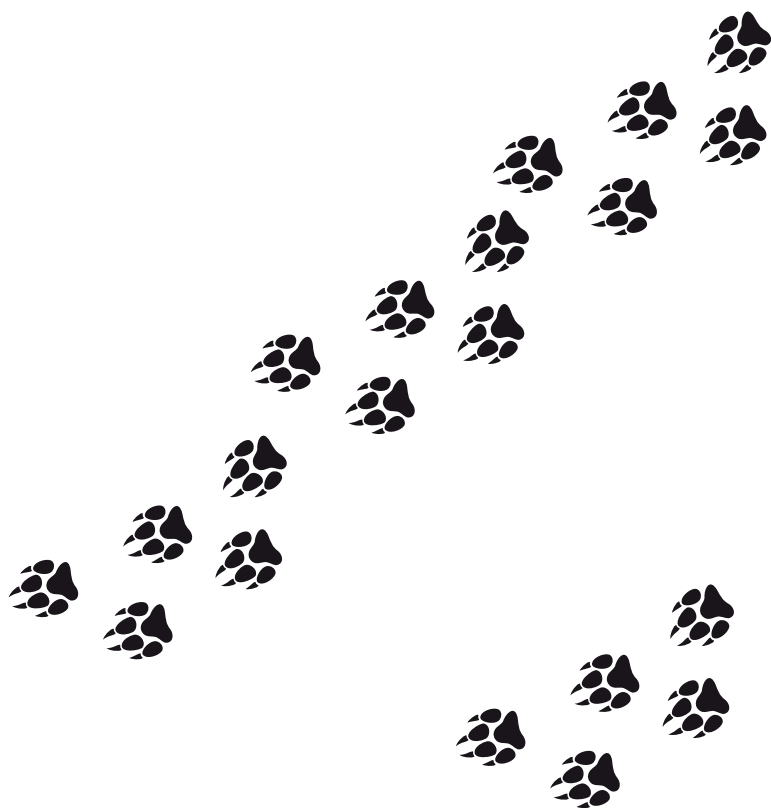
Wilk

Wilk lubi wędrować po lesie

Auuuuuuuuuuuuuuuuuuuu!



Willcze ścieżki są dalekie i bliskie.



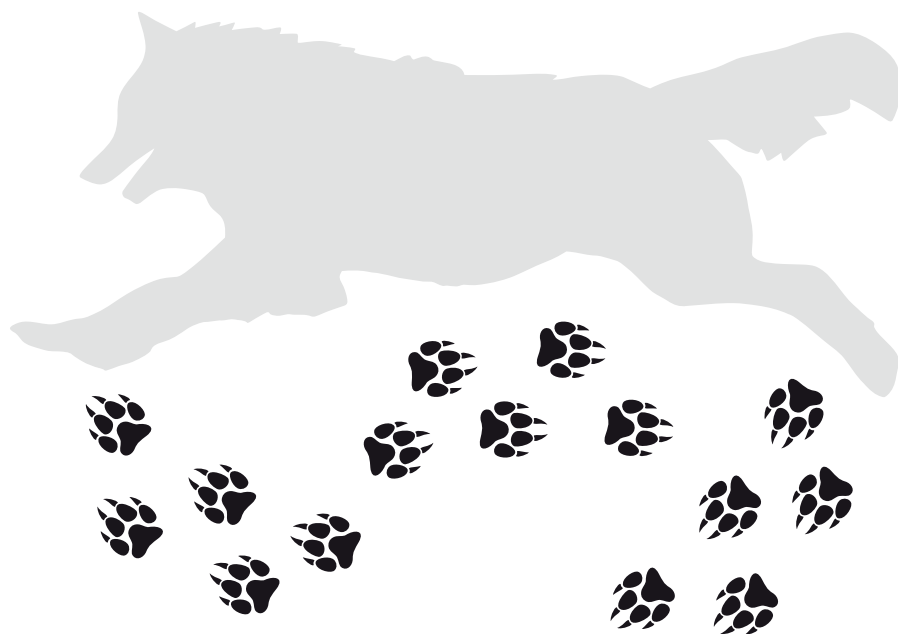
Wilcze ścieżki są proste i kręte.



Wilcze ścieżki są radosne i bezkształtne
kiedy biegnie w nieznane.

Czasami wiatr zaczyna wtedy wiać a
wilcze łapy odrywają się
jakby leciał w powietrzu

Szzzzzzzzzzzzzzzzzz!



Wilcze ścieżki bywają też kuliste i takie same,
koło po kole, powtarzane.

Wtedy wilk porusza się wolno, cicho, rytmicznie

patrzy, słucha, wącha

patrzy, słucha, wącha

patrzy, słucha, wącha

czuje a jak czuje to idzie uważnie

krok za krokiem, krok za krokiem, krok za krokiem



Czasami zatrzymuje się i znów wiruje

koło po kole

koło po kole

koło po kole

Wilcza droga to dopiero przygoda!



Wilcze zadania ruchowe

Ścieżki ruchu

Wilk szary jest fascynującym zwierzęciem, który jest przodkiem naszych psów. Żyje w lasach ze swoimi rodzinami, tworząc tzw. watachy. Wilki lubią poruszać się w ciągu dnia. Przemierzają duże odległości, idąc lub biegnąc. Można powiedzieć, że wilki to naturalni sportowcy lub tancerze, którzy używają swoich łap do ciągłego podróżowania i zwiedzania leśnych ścieżek. Nasze stopy tak jak łapy wilka również dużo chodzą i przemieszczają się po różnych drogach. Mamy zatem wiele wspólnego z wilkami. Zapraszam do odkrywania wilczych ścieżek!

Do zadań ruchowych polecam użycie utworów muzycznych w takiej kolejności: **Budowanie ścieżek** - "Logg", Denis Woods; **Poruszanie się ścieżkami** - "The earth dance", Fern; **Moja wilcza ścieżka** - "Leo Delibes Sylvia Pizzicato", Leo Delibes, Jerome Chauvel; **Tańczenie na wietrze** - "The flying suite", Rene Aubry.

Budowanie ścieżek

W wilczym opowiadaniu występuje wiele ścieżek. Są ścieżki dalekie i bliskie. Ścieżki proste i kręte. Ścieżki radosne i bezkształtne oraz ścieżki kuliste.

Czas je zbudować! Można wybrać jedną ścieżkę, dwie lub wszystkie, sześć ścieżek. Aby je zbudować potrzebne są leśne materiały, takie jak szyszki, żołądźcie, patyki lub drobne przedmioty, które można znaleźć w domu. Jak będą wyglądać takie ścieżki? Zależy od naszej wyobraźni. To jest chwila na eksperymentowanie i zabawę z pomysłami.

Do dzieła!



Poruszanie się ścieżkami

Ścieżki są gotowe? Czas je wypróbować!

Po ścieżkach można poruszać się następująco:

Ścieżka daleka - duże kroki, stopy daleko od siebie

Ścieżka bliska - małe kroki, stopy blisko siebie

Ścieżka prosta - stopy poruszają się na palcach

Ścieżka kręta - stopy poruszają się na piętach

Ścieżka radosna i bezkształtna - bieg i skoki

Ścieżka kulista - obroty

Co podpowiada droga?



Moja wilcza ścieżka

Co powiesz na zbudowanie własnej, wilczej ścieżki?

Zapraszam do zaprojektowania własnej ścieżki. Można wymyślić jej kształt oraz sposób poruszania się po niej. Bądźcie kreatywni i odważni jak wilki.

Wilcza droga to dopiero przygoda!



Tańczenie na wietrze

Czuliście kiedyś taki mocny wiatr, który poruszał was?

Kiedy wiatr jest silny może nas poruszać, popychać, przemieszczać. Możemy też poczuć, że prowadzi nasze ręce i stopy tak jak łapy wilka kiedy biegnie w nieznane.

Zapraszam razem z wiatrem do poruszania się na wszystkich ścieżkach. Każdy zamienia się w wilka i pokazuje jak wędruje swoją ulubioną ścieżką. Inni dołączają i stają się wilczą watahą. Wiatr popycha wilki do przodu, dlatego nie możemy zatrzymać się aż do zakończenia muzyki.

Z wiatrem szzzzzzzzzzzzzzzzzzzzz!



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.



Krok za krokiem, krok za krokiem, krok