Pracując z dziećmi w wieku przedszkolnym często stosuje się metodę opowieści ruchowej, gdyż jest dla nich bardzo atrakcyjna i pobudza ich fantazję. Metoda ta polega na tym, że nauczyciel, poprzez odpowiedni dobór atrakcyjnego i ciekawego tematu wymyślonego przez siebie opowiadania, działa na wyobraźnię dziecka, skłaniając je do odtwarzania ruchem treści tego opowiadania.

Przy okazji różnych przygód podczas opowiadanej historii czy bajki, dzieci rozwijają również zdolności motoryczne. Trochę ciężko tu o dokładność wykonania ćwiczeń, co jest ważne w przypadku korekcji wad postawy, niemniej dziecko rusza się tu z wielkim zaangażowaniem, więc rozwijamy również ważną ogólną kondycję.

Korzystając z tej metody chciałabym dziś zabrać dzieci na wycieczkę do lasu 😊

Poniżej opiszę historię, z której będziemy korzystać, a następnie zapraszam do wspólnego wykonania na kanale You Tube (<https://www.youtube.com/watch?v=D6gZpxvAa1w&t=1s>)

**Opowieść ruchowa – W lesie**

Wchodzimy do lasu i podziwiamy widoki (szybki marsz i skręty głową w obie strony).

Uwaga, chyba za zaroślami czai się wilki – szybko – uciekamy (bieg w miejscu).

Uff, udało się uciec, idziemy dalej spokojnie, ale za chwilę widzimy niedźwiedzia – i znów szybko biegniemy. Za chwilę znów możemy iść spokojniej, ale nie na długo, bo zaczął gonić nas dzik. Szybko uciekamy!

W końcu żadne zwierzę już nas nie goni, ale dotarliśmy do bardzo gęstej części lasu i rękami musimy pomóc sobie w odgarnianiu gałęzi (wymachy ramion w bok lub ich krążenia).

Następnie dotarliśmy do wysokich paproci i musimy wysoko podnosić kolana, żeby przez nie przejść. W końcu doszliśmy do bardzo wąskiej dróżki, po której idziemy stopa za stopą i pilnujemy, aby nie wpaść do zarośli obok.

Dochodzimy do młodego lasku, w którym jest pełno grzybów. Schylamy się i zbieramy je raz jedna ręką, raz drugą, tylko uwaga na muchomory!

Mamy już pełno grzybów, więc idziemy dalej, ale niestety napotykamy wielkie zwalone drzewa. Musimy je przeskoczyć, najlepiej obunóż.

Bardzo zachciało nam się pić po tych skokach przez przeszkody. Na szczęście akurat dotarliśmy do leśnego strumyka, więc możemy ugasić pragnienie (wykonujemy klęk podparty i uginając ramiona w łokciach imitujemy picie).

Och, jak przyjemnie się schodzić. Chcemy iść dalej i musimy przeprawić się na drugą stronę strumyka. Na szczęście nie jest bardzo głęboki i wystają z niego duże kamienie, więc możemy po nich przejść na druga stronę.

Hura, udało się! Doszliśmy do polany. Widzimy jak po drugiej stronie polany szumią drzewa (unosimy ręce w górę i kołyszemy się na boki).

Zauważyliśmy, że na polanie rośnie kilka dzikich jabłoni i grusz, które obficie obrodziły. Postanawiamy przekąsić kilka tych pysznych owoców i próbujemy podskakiwać i zrywać je – żeby wyżej podskoczyć, wraz z uniesieniem jednej ręki wznosimy przeciwne kolano (zmieniamy strony).

W końcu najedliśmy się do syta i zauważyliśmy na łące dmuchawce. Zrywamy najbliższe dwa, trzymamy po jednym w każdej ręce i zdmuchujemy je (ręce szeroko, skręcamy głowę najpierw do jednego, nabieramy wdech nosem i zdmuchujemy ustami, i to samo na drugą stronę). Jak macie ochotę możemy zdmuchnąć jeszcze kilka.

Zauważyliśmy, że na polanie jest dużo chwatów. Postanawiamy powyrywać ich trochę i zasadzić na ich miejsce kilka ładnych kwiatów, bo akurat mamy ze sobą sadzonki.

Stajemy w rozkroku i wykonując skrętoskłony – wyrywamy chwasty. Następnie wiercimy stopą dziury w ziemi (raz jedną, raz druga stopą) i robiąc przysiady wkładamy sadzonki do ziemi.

Nagle przez polankę przekicała rodzina zajączków. Mamy ochotę do nich dołączyć i kicamy jak one. W końcu zmęczeni zdecydowaliśmy kierować się w kierunku szosy, którą widzimy niedaleko. Jeszcze tylko musimy przejść pod wielką kłodą (dzieci próbują przeczołgać się pod ustawionym krzesłem lub pod osobą, która robi podpór). Gdy dochodzimy do szosy akurat rodzina jeży próbuje przejść na jej drugą stronę, więc szybko robimy dla nich mostek (z siadu, opierając się rękami i stopami o podłogę, unosimy biodra i wytrzymujemy ok. 10 sekund).

Gdy jeże są już bezpieczne, wypożyczamy rowery i jedziemy w stronę domu (w siadzie, opierając się łokciami o podłogę, imitujemy pedałowanie). Tuż przed domem zauważamy gąsieniczki i mamy ochotę pobawić się z nimi (w siadzie, wykonujemy stopami ruch „gąsienicowy” - możemy ewentualnie spróbować też całym ciałem, w leżeniu na plecach, kolejno „przeciągamy” głowę, barki, biodra, nogi itd.).

Na tym kończy się nasza wycieczka. Mam nadzieję, że się Wam podobała.