

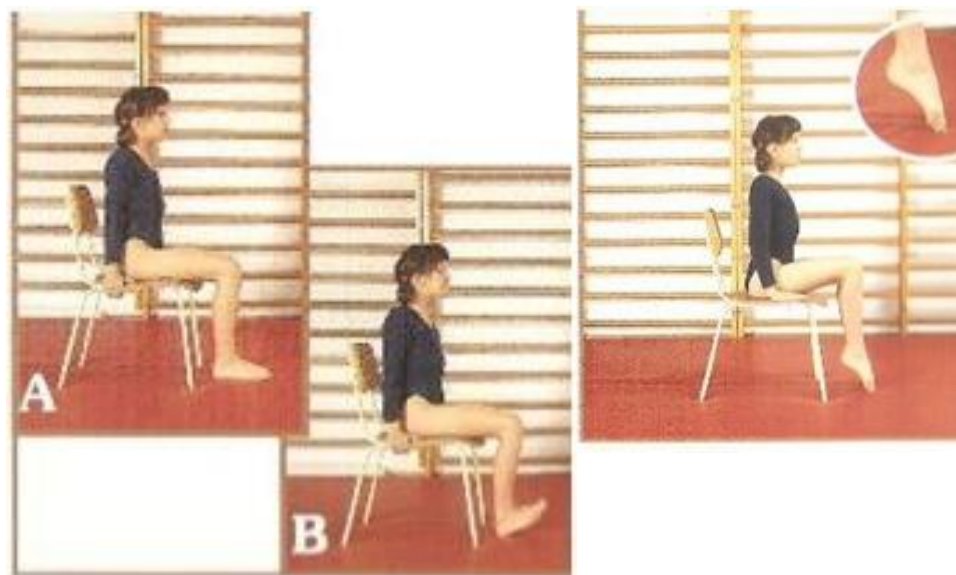
OPOWIEŚĆ RUCHOWA Z ELEMENTAMI ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH PRZECIWDZIAŁAJĄCA PŁASKOSTOPIU z wykorzystaniem propozycji ćwiczeń wg S. Owczarka

Pewnego razu Tosiek i Tola
Jak każdego ranka wstali do przedszkola.
Najpierw z łóżeczka wstała noga lewa
- Wstawaj!
Mówi do prawej, ale prawa ziewa.
Lewa też ziewnęła, ale zaraz potem
Uniosła duży palec – „Jestem teleskopem”
Pomyślał duży palec i uniósł się w górę,
Za nim cała reszta, jakby byli chórem.
Wszystkie palce powstawały
I z radością zaśpiewały...



Tekst śpiewamy na dowolną melodię w takcie walczyka z jednoczesnym wykonywaniem ćwiczenia.

Pięta- palce, Pięta – palce
Zatańczymy ze dwa walce
Pięta – palce, Pięta – palce
Zatańczymy ze dwa walce
Lewa w lewo, prawa w prawo
Dalej tańczmy żwawo ,żwawo.
I z powrotem do środka
Niech się nóżka z nóżką spotka
Pięta – palce, Pięta – palce
I skończone ranne walce
A na koniec głośne brawa
Już skończyła się zabawa.



Obie stopy się stuliły
 Jakby jedną teraz były.
 Pięta z piętą i paluszki
 Pod palcami dwie poduszki.
 Poczym obie nogi wstały
 I na palcach podreptały.



Tekst wymawiamy szeptem skradając się z zachowaniem rytmu tekstu.

Jak wesoło na paluszkach
 Do przedszkola iść.
 I nie zbudzić kotka Mruczka
 Niech wyśpi się dziś.
 Jak wesoło na paluszkach
 Czy to chłopiec ,czy dziewczuszka
 Cicho, cicho raz, dwa ,trzy



Niech tam Mruczek w kącie śpi.

Baczność! Stój! Tuż za zakrętem
 Pan policjant podniósł rękę.
 Baczność !Stójcie drogie dzieci.
 Czerwone się światło świeci.
 Przejść przez jezdnię nie pozwoli
 Zebra dzisiaj brzusek boli.
 Poszła zebra do lekarza,
 To się dzieci czasem zdarza.
 Lecz mam dla was rozwiązanie
 Nie łatwe to jest zadanie. Usiądźcie tu na ławeczkę,

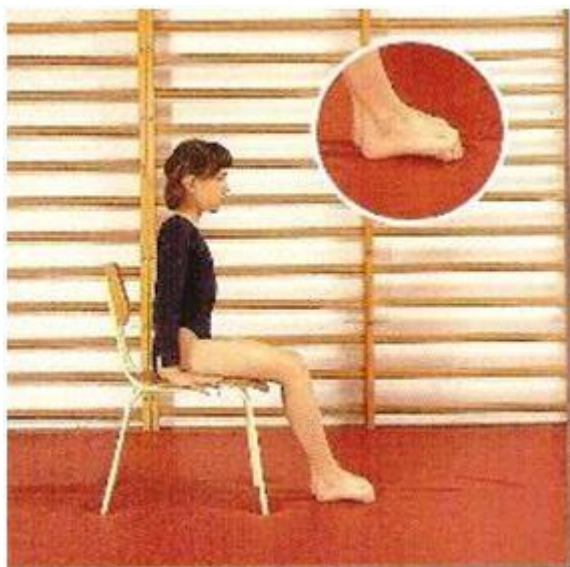
Zastanówcie się troszeczkę.
Lewa noga pasy białe będzie teraz układała
Czarne pasy prawa noga będzie sprawnie podawała.
Tak na przemian obie nogi
Niech ułożą nowe przejście
Niech pracują tylko stopy
Nie mogą pomagać ręce.

Pasy czarne ,pasy białe
Będą stopy układały
Biały pas i czarny pas
Nie pójdzie nauka w las
W koło praca wrze wesoło
I pasów przybywa
Już pasami cała droga wszędzie się pokrywa.

Pasy na jezdni ułożone
Lecz co to? Co to?
Nogi skłócone?
Pięty na podłodze!
Paluchy się dotknęły!
I walkę między sobą na dobre rozpoczęły.
(głosem komentatora sportowego)

Prawy naciska na lewego
-Więcej ułożyłem pasów kolego!
Lewy pcha ile tylko ma siły
- Już mi się twoje przechwałki znudziły!





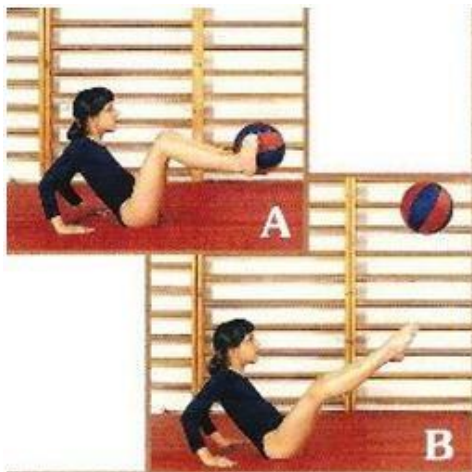
Pchają i pchają jeden drugiego
 Aż Tola i Tosiek krzyczą „Dość tego!”
 - Małe mrówki przejść przez was nie mogą
 Natychmiast zrobić tunel nad drogą!

Tunel otwieramy i mrówki liczymy:
 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 (przeliczamy w języku angielskim :one... ten.)
 Tunel zamykamy , rozluźniamy się. (powtarzamy kilkakrotnie coraz szybciej)

Zmiana. Teraz krokiem mrówek przejdą nasze stopy
 Paluszkami , naprzemiennie stawiamy tip – topy.
 Noga lewa drzewem będzie,
 Prawa mróweczkami
 I już dalej małe mrówki w górę się wspinamy.
 Przesuwamy stopę z dołu w górę do kolana
 I schodzimy, teraz drzewem będzie noga prawa



Brawo! Brawo! Jak wspaniale!
Wszystkie mrówki przeszły dalej.
A my do przedszkola mamy jeszcze kroków kilka
Ale skąd tu na ulicy wzięła się ta nożna piłka?
Sytuacją niebezpieczna
Pomoc wasza jest konieczna.
Połóżcie się na plecach, w górę nogi jadą
Spody waszych stóp będą autostradą.



Cisza, leży piłka jak na środku drogi,
Niech w bezpieczne miejsce przeniosą ją nogi.
Tam na prawo jest boisko
Pomalutku „już” jest blisko

Brawo! Tutaj bezpiecznie w piłkę pogramy.

Usiądźmy na krzeselku
Z prawej nogi do lewej piłkę poturlamy.





A teraz o piłkę palce stóp oprzemy
Raz w przód , raz do tyłu kulać ją będziemy.

Wspaniale! Dzielnie dotarliście.
Przedszkole przed wami
Obecność więc swoją w dzienniku zaznaczamy.
(dzieci stopami chwytają flamastry i po śladach piszą swoje imię)



WESOŁEJ ZABAWY
pani Ania