



## Wstęp

Zima to dla malucha w domu czy w przedszkolu czas wyjątkowo radosny i ciekawy. To czas wielu zmian w przyrodzie, a także czas świątecznych przygotowań, ułatwiający rozwijanie mowy dziecka w sposób wszechstronny i prawidłowy. Bogate słownictwo, poprawność gramatyczna i dźwiękowa, jak również swoboda w wypowiedaniu własnych myśli i spostrzeżeń to sprawność bardzo istotna zarówno dla przedszkolaka, ucznia, jak i człowieka dorosłego. Nauczyciel w grupie przedszkolnej może wspomóc rozwój mowy malucha nie tylko poprzez samą pracę z tekstem i zabawy słowem, ale także poprzez inne formy aktywności zainspirowane tekstem poetyckim.

Dzieci w wieku przedszkolnym zazwyczaj wybierają zabawy oparte na aktywności ruchowej, a zima jest wdzięcznym tematem do organizowania takich zabaw. Jeśli nie jesteśmy z dzieckiem na powietrzu, gdzie można zachęcić malucha do chodzenia po śladach, lepienia bałwana, rzucania się śnieżkami, zjazdów saneczkami itp. możemy w sali przedszkolnej do zabawy ruchowej wykorzystać utwór literacki np. teksty Joanny Myślińskiej (opowiadania – „Bajka o poszukiwaczach Zimy”, „Zabawy na śniegu”, „Siedem bałwanków”; wiersze – „Śnieżkowa zabawa”, „Karnawałowy bal lalek”, „Tańczmy zimowego walczyka”...).

Teksty tej autorki znakomicie nadają się do wykorzystania również przy innych formach zajęć – zabawach językowych, plastycznych, relaksacyjnych.

Wiersz „Tańczmy zimowego walczyka” możemy wykorzystać min. przy wykonaniu pracy plastycznej. Inny wiersz („Barwy zimy”) może być inspiracją do rozmowy o kolorach dominujących w tej porze roku, a także do rozwiązywania zagadek o kolorach, które można połączyć z wykonaniem rysunku według barwnego kodu. (Aby właściwie pokolorować obrazek dziecko musi dobrać określony symbol do koloru, którego wyznacznikiem jest rozwiązanie zagadki).

Dla dzieci ważne jest zrozumienie pojęcia rytmu i cykliczności w życiu. Zrozumienie, że niezmiennie po dniu mamy noc, stała jest kolejność następujących po sobie siedmiu dni tygodnia, dwunastu miesięcy w roku, czterech pór roku... Pretekstem do zrozumienia i utrwalenia tej wiedzy mogą być zabawy zainspirowane treścią opowiadania – „Siedem bałwanków” oraz wierszy – „Bracia Miesiące” i „Nowy Rok” Joanny Myślińskiej.



W przedszkolu spotykamy dzieci zarówno nieśmiałe, zamknięte w sobie, mające problemy z nawiązywaniem kontaktu, jak też dzieci ze wzmożoną aktywnością ruchową. Wielogodzinny pobyt malucha w przedszkolu, często z ograniczoną możliwością odpoczynku, nierzadko sprzyja zarówno psychicznemu, jak i fizycznemu przeciążeniu jego organizmu, co osłabia dobre samopoczucie, wzmacnia przejawy nadpobudliwości i agresji. Różnego typu zabawy i ćwiczenia relaksacyjne pozwalają dziecku przywrócić wewnętrzną równowagę, uspokoić i wyciszyć emocje.

Do popularnych technik relaksacyjnych należy min. wizualizacja, masaż relaksacyjny czy ćwiczenia izometryczne.

Wizualizacja to taki typ relaksacji, w której proponuje się dziecku wyobrażanie sobie różnych sytuacji, w których ono świetnie sobie radzi, dobrze się czuje, jest spokojne, zadowolone i radosne.

Dziecko poznaje świat ucząc się go spontanicznie poprzez dotyk i ruch, dlatego też rodzajem zabaw, za którymi przepadają niemal wszystkie dzieci są różnego typu masażyki czyli zabawy oparte właśnie na ruchu i dotyku. Pozwalają one, z natury bardzo ruchliwym, dzieciom skoncentrować się na sobie swoim ciele a tym samym odprężyć się i uspokoić.

Dotyk, delikatne uciskanie, szczypanie czy łaskotanie, zwłaszcza połączone z łagodną muzyką relaksacyjną i słowami rymowanego wierszyka sprawiają, że dziecko wycisza się, odpręża i chętnie korzysta z tej formy wypoczynku.

Masażyk może wykonać nauczyciel wybranemu dziecku lub pod jego kierunkiem dzieci mogą wykonać go sobie wzajemnie. Podczas wykonania masażyków dziecko, któremu się go robi może leżeć, siedzieć na dywanie lub krześle albo stać. Obowiązuje zasada: skoro masażyk ma sprawiać przyjemność i relaks, wykonującej go osobie nie wolno sprawiać innym bólu, gwałtownie i mocno uderzać w plecy, wbijać palców, szarpać itp. O tych zasadach warto przypominać przed rozpoczęciem tego typu zabaw.

Ciekawą techniką relaksacji są ćwiczenia izometryczne, które mają na celu wzmocnienie mięśni. Ćwiczenia te nie wymagają ani wiele czasu, ani wyjątkowej kondycji. Polegają na napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Ćwiczenia te wykonuje się utrzymując napięcie mięśni w określonej pozycji przez wyznaczoną ilość sekund, potem należy rozluźnić ciało. Podczas wykonywania ćwiczeń izometrycznych najważniejsza jest technika ćwiczenia, a nie tempo czy liczba powtórzeń. Zasadą jest też, że po wykonaniu powtórzeń należy odpocząć, a przerwa musi trwać 2 razy dłużej niż samo ćwiczenie. Ważne jest też, by podczas wykonywania powtórzeń nie wstrzymywać oddechu podczas wysiłku, tylko od-





dychać równomiernie. Wykorzystana w obecnym scenariuszu technika relaksacji wg Jacobsona dla dzieci polega na wykonywaniu przez nie celowych ruchów wymagających przeplatania się ze sobą naprzemiennie napinania i rozluźniania mięśni w czasie zabawy „silny-słaby”.

Zima jest zaś czasem, który stwarza szczególnie wiele sytuacji sprzyjających wyciszeniu i wewnętrznej radości. Jedną z nich może być np. nastrój oczekiwania na zbliżające się święta Bożego Narodzenia i wiersze „Idą święta”, „Gwiazdka”, „Pan Mikołaj”, Pędzi kulig”...

### **Wykorzystane utwory Joanny Myślińskiej:**

- I. BAJKA O POSZUKIWACZACH ZIMY
- II. ŚNIEGOWA POLECZKA
- III. BARWY ZIMY
- IV. ŚNIEŻKOWA ZABAWA
- V. ZABAWY NA ŚNIEGU
- VI. PAN MIKOŁAJ
- VII. IDĄ ŚWIĘTA
- VIII. GWIAZDKA
- IX. BRACIA MIESIĄCE
- X. NOWY ROK
- XI. PĘDZI KULIG
- XII. SIEDEM BAŁWANKÓW
- XIII. TAŃCZMY ZIMOWEGO WALCZYKA
- XIV. KARNAWAŁOWY BAL LALEK





## PROPOZYCJA WYKORZYSTANIA UTWORÓW JOANNY MYŚLIŃSKIEJ:

### I. Bajka o poszukiwaczach zimy

1. Czytanie bajki
2. Opowiadka ruchowa – *W poszukiwaniu Pani Zimy* wg I. Mojsak
3. Mapa skojarzeniowa – *Zima* wg I. Mojsak

### II. Śniegowa poleczka

1. Zapoznanie z treścią wiersza
2. Zabawa językowa – dopowiadanie rymującego się słowa do tekstu wiersza
3. Zabawa taneczna do wiersza – *Śniegowa poleczka* wg I. Mojsak

### III. Barwy zimy

1. Wysłuchanie wiersza i rozmowa na jego temat
2. Rozwiązanie zagadek J. Myślińskiej i I. Mojsak o kolorach
3. Kolorowanie obrazka wg barwnego kodu

### IV. Śnieżkowa zabawa

1. Zapoznanie z treścią wiersza
2. Zabawa ruchowa do wiersza *Śnieżkowa zabawa* wg I. Mojsak
3. Masażyk *Śnieżek* – wg J. Myślińskiej i I. Mojsak

### V. Zabawy na śniegu

1. Wysłuchanie opowiadania i krótka analiza jego treści ukierunkowana na rodzaje zabaw zimowych.
2. Ćwiczenie relaksacyjne – *Śnieżki* wg I. Mojsak
3. Zabawa ruchowa *Bałwanek* wg I. Mojsak

### VI. Pan Mikołaj

1. Zapoznanie z wierszem i rozmowy nt marzeń dziecięcych
2. Ćwiczenie relaksacyjne *Ciężki worek Mikołaja* wg I. Mojsak
3. Wykonanie lodowej figurki.

### VII. Gwiazdka

1. Wysłuchanie i analiza treści wiersza
2. Masażyk *Gwiazdka* wg I. Mojsak
3. Zabawa językowa – loteryjka zdaniowa







### VIII. Idą święta

1. Wystuchanie wiersza
2. Opowiadanie relaksacyjne z elementami wizualizacji *Świąteczny czas* wg I. Mojsak

### IX. Bracia Miesiące

1. Zapoznanie z treścią wiersza
2. Gra dyd. *Urodziłem się...* wg I. Mojsak
3. Zabawa ruchowo-naśladowcza – *Ubieraniem* wg I. Mojsak

### X. Nowy Rok

1. Zapoznanie z treścią wiersza *Nowy Rok*
2. Zabawa dydaktyczna *Zima na dworze* wg I. Mojsak
3. Rozwiązywanie zagadek słownych dot. zimy

### XI. Pędzi kulig

1. Zapoznanie z treścią wiersza *Pędzi kulig*
2. Masażyk grupowy – *Zimno mi* wg I. Mojsak
3. Ćwiczenie izometryczne – *Odpoczynek* wg I. Mojsak

### XII. Siedem bałwanków

1. Czytanie bajki
2. Zabawa matematyczna – dodawanie i odejmowanie

### XIII. Tańczmy zimowego walczyka

1. Wystuchanie wiersza i rozmowa na jego temat ze szczególnym zwróceniem uwagi na zjawiska atmosferyczne występujące zimą.
2. Malowanie cukrem i solą na pergaminie *Oszronione szybki*.
3. Zabawa ruchowa *Zamieć* wg I. Mojsak

### XIV. Karnawałowy bal lalek

1. Zapoznanie z wierszem
2. Dyktando ruchowe *Taniec lalek* wg I. Mojsak
3. Zabawa *Taniec z maskami*





## Scenariusze zajęć

### I. BAJKA O POSZUKIWACZACH ZIMY

#### 1. Bajka o poszukiwaczach zimy – Joanny Myślińskiej:

Czy zdarzyło wam się kiedyś coś zgubić? Zapewne tak, więc pewnie wiecie jakie to paskudne uczucie, kiedy to staramy się coś znaleźć i za nic nie możemy. Czujemy się wtedy źli i smutni. Nasze zdenerwowanie jest tym większe, im cenniejszy jest dla nas przedmiot, który zgubiliśmy. Wyobraźcie sobie jak byście się czuli gdybyście zgubili coś naprawdę cennego, coś czego się nie da niczym zastąpić, coś takiego jak na przykład ...zimę. Myślicie, że to nie jest możliwe? I tu was zaskoczę Właśnie coś takiego przydarzyło się w pewnym królestwie. Zresztą zacznę od początku...

Dawno temu, było sobie królestwo, którego mieszkańcy strasznie lubili narzekać. Narzekali dosłownie na wszystko, nawet na to, że koty miauczały za głośno, powozy jechały za szybko, a kwiaty pachniały zbyt intensywnie. Jednak największym powodem do codziennych narzekań zdawała się być zima. Najczęściej zwykłe rozmowy kręciły się w kółko wokół jednego tematu:

- Dzień dobry, proszę Pana, straszną mamy zimę w tym roku – mówił ktoś.
- Och, tak sypie śniegiem, że już nic nie widać.
- Mróz, aż szkoda z domu wychodzić - odpowiadał ktoś inny
- Ta zima mogłaby sobie już pójść, po co komu taka pogoda, cały czas zawierucha – wtórował jeszcze ktoś

I tak narzekali i narzekali, i pewnie narzekali by do tej pory, gdyby nie fakt, że pewnego dnia usłyszała ich Pani Zima.

Zrobiła jej się strasznie przykro, że ludzie myślą o niej tak źle. Zarzuciła na siebie zimową pelerynkę, i odeszła w siną dal. Ktoś, kto ją wtedy widział opowiadał, że strasznie płakała, a wszystkie jej łzy zmieniały się w lśniące sople, które spadały na drogę.

Wraz z odejściem zimy przyszło słońce, które początkowo bardzo ucieszyło mieszkańców, jednak szybko sprawiło, że całe królestwo stanęło do góry nogami. Zwierzęta chodziły zmęczone, bo zostały wybudzone ze snu zimowego. Owoce i warzywa marniały spalone ostrym słońcem, a roje much i komarów doskwierały od rana do wieczora.

Wszyscy mieszkańcy zaczęli tęsknić za zimą i zaczęli doceniać, ile dobrych rzeczy przynosi.

Król postanowił wysłać po Panią Zimę najlepszych śmiazków z królestwa. Podążyli oni śladem soplek, które już prawie całe stopniały tworząc na zie-





mi małe kałuże. Kiedy ją znaleźli, stała w pięknym lodowym ogrodzie zdobiąc drzewa kryształkami śniegu. Wokół niej wszystko się skrzyło, wszędzie zabawnie dreptały pingwiny kołysząc się z boku na bok, a małe bałwanki wirowały w śnieżnym tańcu z wielkimi białymi niedźwiedziami. Kiedy Pani Zima zobaczyła poszukiwaczy, wyraźnie posmutniała.

- Po co tu przyszliście – powiedziała – nie dość już się od was nasłuchałam, jaka to jestem zła i niepotrzebna....

- Przepraszamy, Pani Zimo, bardzo nam Ciebie brakuje – powiedział pierwszy poszukiwacz.

- Wróć do nas, kochana Pani Zimo, tak strasznie tęsknimy za śniegiem i łyżwami, i sankami, za lepieniem bałwana, za rzucaniem się śnieżkami – dodał ktoś inny.

- Jeśli do na wrócisz obiecujemy, że już nigdy nie będziemy na ciebie narzekać - prosił ktoś jeszcze.

Pani Zima zastygła w zastanowieniu.

- Dobrze, wrócę do was – odpowiedziała w końcu – ale pod jednym warunkiem. Musicie w końcu przestać wciąż narzekać, bo nawet nie wiecie, jak wasze słowa mogą zranić inną osobę.

Po powrocie Pani Zimy królestwo zmieniło się nie do poznania i wcale nie dlatego, że było znowu pokryte białym puchem. Zmienili się jego mieszkańcy, nie narzekali już wcale tylko zawsze starali się znaleźć coś pozytywnego i wyjątkowego, i przez to żyli długo i szczęśliwie w królestwie pełnym zadowolenia.

- Nauczycielka zadaje dzieciom kilka pytań dotyczących wysłuchanej treści. (Kto się zgubił w naszej bajce? Dlaczego zima postanowiła odejść? Kto odnalazł Panią Zimę? Jak inaczej mogłaby się skończyć bajka, gdyby Pani Zima nie chciała wrócić?...)

## 2. *Opowiadka ruchowa* – W poszukiwaniu Pani Zimy wg Iwony Mojsak

Nauczycielka nawiązując do baśni organizuje „Wyprawę w poszukiwaniu Pani Zimy”. Opowiadając, może wykorzystać efekty dźwiękowe np. kołatkę lub zwykły klocek, którym rytmicznie stuka.

- Dziś zamieniamy się w poszukiwaczy Pani Zimy i idziemy na wyprawę do lasu, bo może tam się schowała. Maszerujemy zgodnie z rytmem. (*kołatka/klocek, marsz dzieci*)

- Podnosimy głowy do góry, próbujemy podskoczyć i złapać świerkowe gałązki żeby sprawdzić czy znajdziemy śnieg. (*głośniejsze uderzenie kołatki, podskoki z wyciągniętymi w górę rączkami*)



- Nie ma tu Pani Zimy, chodźmy więc dalej. Drogę zagradzają nam ogromne pniaki. Chcąc przejść dalej, musimy je przeskoczyć (*podskoki na jednej nodze*)

- Jesteśmy na dziwnej polance. To chyba jakaś kraina robotów. Szukajmy więc oznak Zimy, jej śniegu i lodowych sopelków, ale naśladując ruchy robotów (*dzieci chodzą jak roboty*).

- Niestety, tu też nie ma Pani Zimy, przechodzimy więc dalej. Musimy chodzić cichutko, żeby nie przestraszyć zwierząt. (chodzenie na palcach).

- Widzimy małpki (*podskakujemy w kółko jak małpki*)

- Spotykamy podskakujące kangury, pełzające węże, niedźwiedzie... (*naśladowanie chodu zwierząt*)

- Pojawił się straszny lew – uciekamy przed nim! (*bieg po całej sali*)

- Trafiamy do kolejnej krainy. Spotykamy śmiesznie poruszające się pingwiny (*dzieci na sztywnych nogach chodzą kotuszyc się jak pingwiny*)

- Schylamy się i widzimy pierwszy śnieg – może tu ukryła się Pani Zima?. (*naśladowanie czynności*).

- Tak, znaleźliśmy zimę!!! (*radosne podskoki, klaskanie ponad głową*)

- Wykonaliśmy zadanie – możemy więc wracać. Po drodze schylamy się, nabieramy śniegu, lepimy śnieżki, rzucamy do siebie (*naśladowanie czynności*)

- To już koniec naszej wyprawy. Znaleźliśmy Panią Zimę i wracamy do przedszkola. (*kołatka, marsz*)

- Teraz się otrzepujemy, wchodzimy do budynku, wycieramy buty i zdejmujemy je. Rozpinamy guziki lub zamki i zdejmujemy kurteczki (*naśladowanie czynności*).

### 3. Mapa skojarzeniowa – Zima wg I. Mojsak

Dzieci siedzą na dywanie.

Przed nimi leżą obrazki o dowolnej tematyce (w tym też związane z zimą np. pingwiny, białe niedźwiedzie, zimowy pejzaż, padający śnieg itp.)

Dzieci wybierają spośród wielu obrazki związane z zimą i przyczepiają na tablicy.





## II .ŚNIEGOWA POLECZKA

### 1. *Śniegowa Poleczka* – Joanna Myślińska

Patrzcie dzieci: jak tu biało,  
ile śniegu nasypało,  
a śnieg prosi do kóteczka,  
bo zaczyna się poleczka.  
Tańcz chłopczyku, tańcz dziewczynko,  
wiruj w polce ze śnieżynką,  
kręć się w lewo, wiruj w prawo,  
wszyscy zaś niech biją brawo!  
Wirujący płatek śniegu  
śnieżną polkę tańczy w biegu  
i nas prosi do kóteczka,  
póki śnieżna trwa poleczka.

### 2. *Zabawa językowa* – dopowiadanie rymującego się słowa do tekstu wiersza.

Nauczycielka czyta wiersz zawieszając głos przy wykropkowanym miejscu, a dziecko dopowiada rymujące się słowo.

#### **Śniegowa poleczka – Joanna Myślińska**

Patrzcie dzieci: jak tu biało,  
ile śniegu ..... (*nasypało, napadało*)  
a śnieg prosi do kóteczka,  
bo zaczyna się ... (*poleczka*)  
Tańcz chłopczyku, tańcz dziewczynko,  
wiruj w polce ze ..... (*śnieżynką*),  
kręć się w lewo, wiruj w prawo,  
wszyscy zaś niech biją .... (*brawo*)!  
Wirujący płatek śniegu  
śnieżną polkę tańczy w ... (*biegu*)  
i nas prosi do kóteczka,  
póki śnieżna trwa .... (*poleczka*).

- W dalszym toku zabawy można zaproponować inne wyrazy do rymowania np.: kotek-płotek, ryby-grzyby, laleczka-kóteczka-poleczka, saniki-malowanki, róża-burza, smok-kok....



### 3. Zabawa taneczna do wiersza *Śniegowa poleczka* wg I. Mojsak

I zwrotka – Dzieci trzymając się za ręce tańczą krokiem dostawnym po obwodzie koła poleczkę w prawą stronę

II zwrotka – dzieci w parach biorą się za ręce i kręcą „wiatraczka”, a potem klaszczą w dłonie.

III zwrotka – Dzieci trzymając się za ręce tańczą krokiem dostawnym po obwodzie koła poleczkę w lewą stronę

powtórzenie II zwrotki – dzieci w parach biorą się za ręce i kręcą „wiatraczka”, a potem klaszczą w dłonie.

## III. BARWY ZIMY

### 1. *Barwy zimy* – Joanna Myślińska

Chociaż kolory zwykle ma lato,  
ja wolę zimę – i co wy na to?  
Dla was jest biała i jednolita,  
dla mnie – iskrząca, niepospolita.  
Jej szron się błyszczy niczym diamenty,  
czerwienią błyska Mikołaj Święty,  
choinka za to, zwykle zielona,  
w łańcuchy barwne jest ustrojona.  
Kruki i wrony, złe, bez humoru,  
też nie przyjęły śniegu koloru.  
więc jak tu twierdzić, że zima cała  
tylko biel jedną sobie wybrała?

- Rozwiązanie zagadek przez dzieci określi tematykę wiersza (*Barwy zimy* – J. Myślińskiej):  
Kredki, farby je mają, każda tęcza też ma.  
Czy ktoś wie o czym mówię? Kto odpowiedz mi da? (*kolory*)

Śnieg wokół i mróz trzyma.  
Czy już wiecie co to?... (*zima*)

Dzieci określają, jakie kolory wystąpiły w wierszu, kto był w tym kolorze, jaki kolor dziecko lubi najbardziej itp.:





*Rozwiązywanie zagadek* J. Myślińskiej i I. Mojsak o kolorach.

Aby właściwie pokolorować obrazek dziecko musi dobrać określony symbol do koloru, którego wyznacznikiem jest rozwiązanie zagadki:

- 1 – Krew ma tę barwę i serce też.  
Jaka to barwa – czy może wiesz? (czerwona)
- 2 – Każdy ten kolorek zna,  
bo go bezchmurne niebo ma. (niebieski)
- 3 – Czy dzieci wiedzą i rozpoznają  
Barwę, jaką śnieg i mleko mają? (biały)
- 4 – Jest takiej barwy banan, cytrynki,  
gumowe kaczki małej dziewczynki. (żółty)
- 5 – Kruki i węgiel są w tym kolorze  
– szkoda, że zmienić nic go nie może. (czarny)
- 6 – Ten kolor trawy i kolor sosny  
jest już od dawna kolorem wiosny,  
lecz ty nie będziesz tym zaskoczony,  
bo wiesz, że kolor ten to... (zielony)

*3. Kolorowanie obrazka wg barwnego kodu*

- 1 – kolor czerwony
- 2 – kolor niebieski
- 3 – kolor biały
- 4 – kolor żółty
- 5 – kolor zielony
- 6 – kolor czarny







## IV. ŚNIEŻKOWA ZABAWA

### 1. Śnieżkowa zabawa – Joanna Myślińska

Lubię łyżwy, narty, sanki,  
lubię lepić też bałwanki,  
a najbardziej ze wszystkiego,  
w śnieżki bawić się z kolegą.  
Ze śniegu lepimy  
malutkie kuleczki  
i nimi rzucamy  
nie w twarz, lecz w kurteczki  
Lubię łyżwy, narty, sanki,  
lubię lepić też bałwanki,  
a najbardziej ze wszystkiego,  
w śnieżki bawić się z kolegą.  
Śnieżkami rzucamy  
w śnieżki się bawimy,  
śnieżkowe zabawy  
szybko wymyślimy

### 2. Zabawa ruchowa do wiersza Śnieżkowa zabawa wg I. Mojsak

#### *I zwrotka*

*Dzieci chodzą/podskakują swobodnie po całej sali, nauczycielka recytuje tekst:*

Lubię łyżwy, narty, sanki,  
lubię lepić też bałwanki,  
a najbardziej ze wszystkiego,  
w śnieżki bawić się z kolegą.

#### *II zwrotka:*

*Dzieci zatrzymują się i zamieniają w śniegowe, toczące się kule (kulą się na podłodze jak kulki i rytmicznie kołyszają się na plecach lub turlają po sali)*

Ze śniegu lepimy  
malutkie kuleczki  
i nimi rzucamy  
nie w twarz, lecz kurteczki.





*powtórzenie I:*

*Nauczycielka rozrzuca po dywanie wykonane przez dzieci wcześniej „śnieżki” (zgniecione w kulki kartki papieru), a dzieci chodzą po sali starając się ominąć „śnieżki”.*

Lubię łyżwy, narty, sanki,  
lubię lepić też bałwanki,  
a najbardziej ze wszystkiego,  
w śnieżki bawić się z kolegą.

*powtórzenie II:*

Ze śniegu lepimy  
malutkie kuleczki  
i nimi rzucamy  
nie w twarz, lecz kurteczki.

*Dzieci biorą do ręki znajdującą się najbliżej „śnieżkę” i toczą ją po dywanie.*

*III zwrotka:*

*Dzieci biegają po sali starając się nie podeptać „śnieżek”*

Lubię łyżwy, narty, sanki,  
lubię lepić też bałwanki,  
a najbardziej ze wszystkiego,  
w śnieżki bawić się z kolegą.

*IV zwrotka:*

Śnieżkami rzucamy  
w śnieżki się bawimy,  
śnieżkowe zabawy  
szybko wymyślimy.

*Dzieci biorą do ręki papierową „śnieżkę” i rzucają w kolegę.*

### 3. Masażyk Śnieżek wg J. Myślińskiej i I. Mojsak

Śnieżek prószy i prószy – uderzamy opuszkami palców o plecy dziecka  
mroziak szczypie Cię w uszy – szczypimy uszy dziecka  
wietrzyk mocno zawieje – dmuchamy na szyję i włosy dziecka  
lecz ja Ciebie ogrzeję – przytulamy dziecko i masujemy jego ramiona

- Propozycja pracy grafomotorycznej: rysowanie po śladach wykropkowanych toru toczących się kul śniegowych.



## V. ZABAWY NA ŚNIEGU

### 1. Zabawy na śniegu – Joanna Myślińska

W końcu przyszła zima, piękna, mroźna i co najważniejsze pełna śniegu. To właśnie na ten śnieg Basia, Krzys i Zuzia, trójka największych łobuziaków pod słońcem, nie mogła się już doczekać. Nic więc dziwnego, że gdy tylko przyszedł weekend, rodzeństwo postanowiło uprosić rodziców o wspólną zabawę na śniegu.

- Chodźmy na saneczki – pisnęła Zuzia wdzierając się do sypialni rodziców.
- Chodźmy, chodźmy – wtórowała jej Basia.
- Baaardzo prosimy – dodał najmłodszy z rodzeństwa, Krzys.

Mama i tata nie byli zbyt zadowoleni z takiej pobudki, ale pod wpływem roześmianych buzi swoich pociech w końcu zgodzili się na śniegową wyprawę.

- Wyruszamy zaraz po obiedzie – zdecydował tata. Czas do obiadu włókł się niemiłosiernie, pewnie dlatego, że trzy małe buzie nie odrywały nosów od okna. Mama przyniosła ciepłe ubrania, szaliki czapki i kurtki.

- Nie włożę tej czapki – powiedziała Basia z naburmuszoną miną – pod nią nie widać moich pięknych loczków.

- Basiu, do zabaw na śniegu niezbędne jest odpowiednie ciepłe ubranie, bez tego twoja zabawa może skończyć się chorobą.

- No dobrze – zgodziła się Basia widząc, że nie ma wyboru.

W końcu rodzinie Kwiatkowskich udało się wyruszyć z domu. Zabawa zaczęła się od rzucania śnieżkami, ale już po chwili wielka śniegowa kula znalazła się na nosie Zuzi. Zuzia jęknęła i łzy spłynęły po jej twarzy. Tatuś wezwał całą trójkę do siebie.

- Jak widzicie, nawet taka zabawa może skończyć się bardzo źle. Śnieżki były miękkie, ale zapomnieliście, że nie rzucamy w głowę, aby nie trafić kogoś w oko – powiedział.

- Ja nie chcę już się w to bawić – powiedziała Zuzia ze skwaszoną miną.

- To ja też nie – szybko dodała Basia.

- To już wracamy do domu? – spytał Krzys cichutko, a jego buzia już zaczynała zamieniać się w podkówkę.

- Jeszcze nie. Wszystkie zabawy zimowe są bardzo ciekawe, mogą sprawić wiele radości, ale pod warunkiem, że się przestrzega pewnych zasad. Pamiętajcie, o tym – powiedział tata.

Potem tata wyjaśnił, że również na sankach trzeba być ostrożnym, aby nie zrobić sobie i innym krzywdy. Bardzo ważne jest, aby wybierać takie góry, przy których bezpiecznie można się zatrzymać, a po zjechaniu trzeba szybko ustąpić miejsca kolejnym zjeżdżającym.





- A potem może pójdziemy się poślizgać? – zaproponowała Basia – tam przy skwerku ktoś rozlał wodę i zrobiło się takie fajne lodowisko...

- To nie jest na ulicy, więc nie będzie samochodów – dodała widząc za-niepokoiony wzrok taty.

Dzieci bawiły się długo, ślizgały na lodzie, zjeżdżały parami i pojedynczo na saneczkach, chodziły po zrobionych wcześniej śladach. Przed powrotem do domu każde z nich utoczyło wielką śniegową kulę, a rodzice pomogli je położyć jedną na drugiej. Krzys z kamyczków i patyczków zrobił oczy, usta i guziczki.

- No, wyszedł nam bałwan jak malowanie – powiedział tata.

- Rozmowa dot. wysłuchanej treści opowiadania ukierunkowana na rodzaje zabaw zimowych. (jakie zabawy zimowe wystąpiły w powiada-niu? W co jeszcze można się zimą bawić na podwórku? Jakie waszym zdaniem zabawy są najciekawsze?...)

## 2. Ćwiczenie relaksacyjne – Śnieżki wg I. Mojsak

- Dzieci dostają kawałki waty, robią z nich śniegowe kuleczki
- kładą się (lub siadają po turecku) na dywanie
- na polecenie nauczycielki dotykają „śnieżkami” określone miejsca na ciele np. gładzą swoją szyję, policzki, muskają nos, ucho, czoło...
- później robią to samo z zamkniętymi oczami.

## 3. Zabawa ruchowa Bałwanek wg I. Mojsak

I. Dzieci chodzą w kole, trzymając się za ręce i recytują tekst, a w środku koła stoi dziecko-bałwanek

Przyszedł bałwan do przedszkola,  
tam gdzie Adaś jest i Ola,  
gdzie jest Bartuś i Marysia,  
Kacper, Zuzia i Justysia

II. Dzieci zatrzymują się i pytają:  
Mój bałwanku powiedz mi,  
kto ma tańczyć: ja czy ty?

III. Bałwan wskazuje na siebie lub kogoś z grupy (wskazana osoba tańczy w środku koła – wykonuje ruchy głową lub samymi rękami, pupą albo całym ciałem)

IV. następuje powtórzenie zabaw



## VI. PAN MIKOŁAJ

### 1. *Pan Mikołaj* – Joanna Myślińska

Pan Mikołaj już pamięta,  
że są w grudniu białe święta  
i że dziecko na nie czeka,  
więc z wizytą swą nie zwleka.  
Zamówienia na swej liście  
podpisuje zamasyście,  
żeby chłopcy i dziewczynki  
otrzymali upominki.  
Do zaprzęgu potem siada,  
nawet kiedy deszcz wciąż pada,  
aby zdążyć przed świętami  
ze swoimi prezentami.

- Nawiązując do treści wysłuchanego utworu nauczycielka prowadzi rozmowę nt marzeń dziecięcych, tych małych i tych wielkich. Chętne dzieci mogą się podzielić swoimi pragnieniami z grupą, ale akceptujemy też gdy któreś dziecko nie chce zdradzić swoich pragnień.

### 2. *Ćwiczenie relaksacyjne – Ciężki worek Mikołaja* wg I. Mojsak

*Nauczycielka mówi, a stojące na rozstawionych szeroko nogach dzieci wykonują polecenia:*

- Wyobraźcie sobie, że jesteście Mikołajami, a na waszych ramionach leżą olbrzymie wory z prezentami.. Każdy wór jest naprawdę bardzo, bardzo ciężki. Przygniata was. Zataczacie się pod jego ciężarem.

- Ręce trzymacie skrzyżowane na klatce piersiowej, przytrzymując uchwyt worka. A teraz krzyczycie: uff! I odrzucacie ręce do tyłu, a ciężki worek spada wam z pleców.

- Oddychacie teraz spokojnie: wdech-wydech, wdech-wydech, wdech-wydech.

(Potem jeszcze dwa razy powtarzamy ćwiczenie.)

- Teraz już czujecie się radośni i wypoczęci. Możecie skupić się na rozdawaniu prezentów, a to jest bardzo, bardzo przyjemne, prawda?



### 3. Wykonanie lodowej figurki

Nauczycielka wykorzystując Mikołajkowe święto, zachęca dzieci-Mikołaje, by same wykonały w domu lodowe prezenty. (W grupie pokazuje wykonanie lodowej figurki na wybranym przykładzie). Każde dziecko potrzebuje tylko małego plastikowego pojemnika np. kubeczek po jogurcie i plastikową figurkę np. z jajka Kinder.

Instruuje dzieci:

- figurkę włóż do pojemnika, a następnie wlej wodę.
- pojemnik wystaw na noc na balkon (jeśli jest mróz) lub wstaw do lodówki
- rano przenieś pojemnik z balkonu lub lodówki, polej go ciepłą wodą a wymiesz lodowy prezent – figurkę zamkniętą w lodowym bloku.

## VII. GWIAZDKA

### 1. *Gwiazdka* – Joanna Myślińska

Kiedy Gwiazdki przyjdzie czas  
to Mikołaj woła nas  
i wyjmuje z worka swego  
ogromnego i ciężkiego:  
wielkie wozy ciężarowe  
i pluszaki miłe, nowe,  
zestawy kredek do rysowania,  
mnóstwo książeczek do oglądania,  
oraz słodkie upominki  
dla chłopczyka i dziewczynki.

- Krótka analiza treści wiersza „*Gwiazdka*” – Joanny Myślińskiej (np. co Mikołaj miał w swoim worku, a co dzieci same chciałyby w tym roku od niego otrzymać, który z dotychczas otrzymanych prezentów sprawił najwięcej radości...)

### 2. *Masażyk* – *Gwiazdka* wg I. Mojsak

- Nauczycielka proponuje masażyk do wiersza. Wykonuje go na plecach wybranego dziecka, powoli recytując tekst, a pozostałe dzieci uważnie obserwują:





Kiedy Gwiazdki przyjdzie czas (*rysujemy dwoma palcami gwiazdkę na plecach dziecka*)  
to Mikołaj woła nas (*dotykamy dłonią główki dziecka*)  
i wyjmuje z worka swego (*uciskamy i podszczypujemy plecy dziecka jakbyśmy wyjmowali prezenty*)  
ogromnego i ciężkiego: (*masujemy dłońmi ramiona dziecka*)  
wielkie wozy ciężarowe (*przesuwamy piąstką wzdłuż kręgosłupa dziecka*)  
i pluszaki miłe, nowe, (*przytulamy dziecko*)  
zestawy kredek do rysowania, (*rysujemy palcem dowolne wzorki*)  
mnóstwo książeczek do oglądania, (*robimy dłońmi „okularki” na oczach dziecka*)  
oraz słodkie upominki (*dotykamy palcem ust dziecka*)  
dla chłopczyka i dziewczynki. (*dotykamy dłonią jednego potem drugiego policzka dziecka*)

- Dzieci dobrane w pary siadają po turecku, jedno za drugim. Nauczycielka przypomina ruchy, jakie należy wykonać przy określonym tekście. Potem powoli recytuje wierszyk, a jedno dziecko z każdej pary, wykonuje masażyk na plecach kolegi. Potem następuje zmiana ról.

### 3. Zabawa językowa – loteryjka zdaniowa

Pomoce: paski papieru z zaczętymi zdaniami do uzupełnienia przez dzieci (po 1 dla każdego dziecka)

- Nauczycielka dzieli dzieci na 5-osobowe zespoły. Jeden zespół losuje paski z niedokończonymi zdaniami.
- podczas, gdy dzieci z pierwszego zespołu kolejno udzielają odpowiedzi na pytania (nauczycielka zapisuje wypowiedzi dzieci), dzieci z pozostałych zespołów w tym czasie robią małe kółeczka i tańczą.
- potem odpowiedzi udziela kolejny zespół ...
- na koniec nauczycielka odczytuje powstałe „wierszyki” każdego z zespołów:

Przykładowe zdania do uzupełnienia:

Zima, to czas, kiedy...

Najbardziej mi się zimą...

Kiedy pada śnieg, to...

Lubię zimą....

Gdybym był/była Mikołajem....







## VIII .IDĄ ŚWIĘTA

### 1. *Idą święta* – Joanna Myślińska

Każdy świetnie to pamięta,  
że gdy przyjdą białe święta,  
to choinkę oświetlimy  
i wspaniale ozdobimy  
w złoty łańcuch, lśniące bombki,  
szyszki, jabłka oraz trąbki.  
Potem przy niej usiądziemy,  
karpia i pierożki zjemy,  
zimne ognie zapalimy,  
szczęścia sobie pożyczymy,  
by rok nowy był udany  
dla mnie, taty oraz mamy.

- Po recytacji wiersza przez nauczycielkę następuje krótka analiza treści wiersza, rozmowa z chętnymi dziećmi o tym czy w ich domu stoi już ubrana choinka, jak wygląda, czy dzieci pomagały w jej dekorowaniu, jak wyglądają święta dzieci itp.

### 2. *Opowiadanie relaksacyjne z elementami wizualizacji Świąteczny czas* wg I. Mojsak

W oparciu o wiersz i atmosferę przedświątecznego oczekiwania nauczycielka organizuje wizualizację „Świąteczny czas” – zachęca dzieci do odbycia wspólnej podróży w wyobraźni.

Dzieci leżą na dywanie, wygodnie. Nauczycielka włącza dowolną muzykę relaksacyjną np. „Ocean spokoju” – Z. Bartkowiaka i powoli, wyciszonym głosem mówi:

Wkrótce święta. Zanim siądziemy do wigilijnego stołu, podzielimy się opłatkiem, zjemy rybę i inne potrawy, musimy się pozbyć wszystkich smutków i złości, tego, co nam nie pozwala być w pełni radosnym i szczęśliwym. Dlatego zaprowadzę was do pewnego magicznego miejsca – gdy je opuścicie poczujecie się dużo, dużo lepiej niż teraz. Zamknijcie oczy i wsłuchajcie się w mój głos. Cały czas spokojnie oddychajcie. Spróbujcie w wyobraźni zobaczyć to, co mówię. Wyobraźmy sobie, że leżymy na puszystym śniegu, w ciepłych kurteczkach, na cudownej leśnej polance. Nad nami unoszą się ośnieżone



gałązki drzew, listeczki poruszają się z cichym szelestem przy każdym podmuchu wiatru. Próbujemy się skupić, dostrzec chowające się wśród gałązek wróbelki i inne drobne ptaszki. O, jaki to przyjemny widok, jak wspaniałe są dochodzące do nas dźwięki. Wsłuchujemy się w te dźwięki. Czujemy jakby wszystkie smutki i zmartwienia uciekały od nas daleko. Jest nam tak dobrze. Oddychamy równo, spokojnie i bez wysiłku: wdech noskiem-wydech ustami, wdech-wydech, wdech-wydech.

Skupiamy się. Czujemy na twarzy cudownie lekkie drobinki śniegu, jakby aniołek całował nas w jeden policzek, drugi – wyobrażamy to sobie. Na otaczającej nas puchowej, śniegowej kołderce jest nam bardzo, bardzo przyjemnie. Jesteśmy tu bezpieczni, nic nas nie boli, nic nas nie martwi. Wdychamy nosem głęboko cudownie świeże powietrze z tego miejsca. Wdech-wydech, wdech-wydech, wdech-wydech.

Z każdym oddechem ogarnia nas coraz bardziej senny nastrój. Poddajemy się mu. Powoli na tej śniegowej kołderce rozkładamy szeroko ręce, potem nogi. Wykonujemy śnieżne aniołki, najpierw w wyobraźni: raz-dwa, raz-dwa, raz-dwa. Nadal mamy zamknięte oczy, nadal spokojnie oddychamy, ale budzą się nasze rączki – powoli przesuwamy nimi w górę tułowia po ziemi: raz-dwa, raz-dwa. Teraz powoli budzą się nasze nóżki – delikatnie poruszamy nimi rozszerzając i łącząc je: raz-dwa, raz-dwa. Wdychamy nosem głęboko: wdech-wydech, wdech-wydech, wdech-wydech. Powoli otwieramy oczy i delikatnie nimi poruszamy. Na koniec, żeby zapamiętać i przytrzymać radość z naszego magicznego miejsca powoli wykonujemy ruchy rękami i nogami, takie śniegowe aniołki: raz-dwa, raz-dwa, raz-dwa. Bez pośpiechu, spokojni wstajemy.

## IX. BRACIA MIESIĄCE

### 1. *Bracia Miesiące* – Joanna Myślińska

W roku miesiący dwanaście było,  
wszystkim się zgodnie i miło żyło  
bo przestrzegali swej kolejności,  
zanim ruszyli w drogę do gości.  
Pierwszy był zawsze Styczeń chudziutki,  
za nim zaś Luty, ubrany w butki  
i jeszcze Marzec pachnący wiosną  
i źdźbłami trawy, które już rosą.  
Kwiecień, Maj, Czerwiec kroczą z darami:  
z wiązanką bazi, z bzem, konwaliami.





Lipiec i Sierpień zaś podskakują,  
bo na wakacjach świetnie się czują...  
Wrzesień, Październik, zmęczeni pracą,  
barw rudozłoty nigdy nie tracą,  
a przemoczony drżący Listopad  
marzy, by każdy liść z drzewa opadł.  
Najstarszy, Grudzień, lekko utyka  
a kiedy przejdzie – rok nam zamyka.  
I znowu idą miesiące w gości,  
i przestrzegają swej kolejności.

- Recytując tekst nauczyciel może zilustrować go sylwetami miesięcy z papieru, łączyć je z określonymi symbolami (śniegiem, kwiatami, deszczem...), potem można przeliczać przedstawione miesiące i utrwalać ich nazwy i kolejność.

## 2. Gra dydaktyczna - Urodziłem się... wg I. Mojsak

- Dzieci rozwiązują zagadkę, by odkryć, o czym będzie zabawa  
Jest ich dwunastu, chodzą trójkami,  
które ktoś nazwał roku porami:  
wiosną i latem, jesienią, zimą,  
też je rozpoznasz zanim przeminą. (miesiące)
- dzieci podają kolejno nazwę miesiąca, w którym się urodziły,
- gdy nauczycielka wymieni nazwę jakiegoś miesiąca np. styczeń – dzieci urodzone w tym miesiącu wykonują jakiś ruch, ustalony przez prowadzącą (np. naśladują wkładanie butów, skaczą jak zajęczki, wirują w kółko jak śnieżynki...).

## 3. Zabawa ruchowo-naśladowcza – Ubieranie wg I. Mojsak

Dzieci siedzą w kole

I.

- Kiedy chłodno jest na dworze, to ja .... .. (zaczyna mówić nauczycielka/rodzic)

- ... (czapkę, płaszczyk, ciepłą chustkę...) sobie włożę (wskazane dziecko dopowiada jeden element ubrania)

- Raz-dwa-trzy, raz –dwa-trzy, jak to włożyć? Pokaż mi (mówią wszyscy, a dziecko naśladuje gest wkładania wymienionej części ubioru)



II.

Kiedy mroźno jest na dworze to ja .... (zaczyna mówić nauczycielka/rodzic)  
- (rękawice, futerko, kozaki...) sobie włożę (dziecko dopowiada jeden element ubrania)

- Raz-dwa-trzy, raz –dwa-trzy, jak to włożyć? Pokaż mi (mówią wszyscy, a dziecko naśladuje gest wkładania wymienionej części ubioru)

itd.: Kiedy ciepło/wietrznie/deszczowo jest na dworze... - w zależności od aktualnej pogody za oknem.

## X. NOWY ROK

### 1. *Nowy Rok* – Joanna Myślińska

Zobaczcie dzieci, jak ten czas płynie,  
bo o północy Stary Rok minie,  
zniknie na zawsze gdzieś w mrocznym lesie,  
Nowy Rok dary jego poniesie.

Już teraz w dłoniach koszyki trzyma:  
pierwszy ze śniegiem – w nim leży zima,  
drugi – wiosenna gałąź oplata,  
w trzecim chowają się skarby lata,  
w czwartym – kasztany i złote liście,  
no bo tam jesień jest, oczywiście.

### 2. *Zabawa dydaktyczna – Zima na dworze* wg I. Mojsak

Potrzebne pomoce: worek i koszyk, kartoniki z ilustracjami lub przedmioty związane z zimą i innymi porami roku np. jarzębina, kasztany, Mikołaj, bombki, muszelki, futro, rękawice, ciepłe buty, okulary plażowe, bałwan, tulipany, motyle...), dwie kartki – biała i kolorowa

Dzieci usadowione w kole na dywanie, nauczycielka siedzi obok na krzeselku trzymając worek/kosz. Przed nauczycielką na ziemi leżą dwie kartki – biała, na którą będą odkładane ilustracje/przedmioty związane z zimą, i kolorowa.

I.

- Zima, zima na dworze, co nam wskazać ją może? (mówią wszyscy)  
- rękawice? (pyta nauczycielka, wyjmując z worka odpowiednią ilustrację)





- tak (odpowiadają dzieci, a nauczycielka odkłada obrazek na białą kartkę)
- bałwan? (pyta nauczycielka, wyjmując z worka ilustrację bałwana)
- tak (odpowiadają dzieci, a nauczycielka odkłada obrazek na białą kartkę)
- okulary słoneczne? (pyta nauczycielka, wyjmując z worka okulary lub ich ilustrację)
- nie (odpowiadają dzieci, a nauczycielka odkłada obrazek na kolorową kartkę)
- itd. do wyczerpania wszystkich rzeczy z worka
- Gdy na świecie zimę mamy do koszyka jej wrzucamy... (mówi nauczycielka)
- rękawice, szalik, Mikołaja, bałwana, bombki... (dzieci wymieniają nazwy kolejno podnoszonych z białej kartki i wrzucanych do koszyka ilustracji, przedmiotów).

## II. wersja

Nauczycielka trzyma w ręku kartki (z narysowanymi lub przyklejonymi ilustracjami) rozłożone jak przy grze w „Piotrusia”

- Zima, zima na dworze, co nam wskazać ją może? (mówią wszyscy)

Dzieci kolejno podchodzą i wybierają jedną kartę, Pokazują ją wszystkim, nazywają obrazek (np.: rękawice, muszelki, kasztany...) i z odpowiedzią: tak lub: nie, odkładają go na określone miejsce.

(pyta dziecko nazywając ilustrację, którą wybrało, a potem odkłada ją na odpowiednią kartkę na ziemi)

## 3. Rozwiązywanie zagadek słownych I. Mojsak o zjawiskach atmosferycznych związanych z zimą:

Na szybach wzory czaruje  
i dzieciom buzie maluje. (mróz)

Jest bardzo zimny, czysty i biały,  
wszystkie bałwanki z niego powstały. (śnieg)

Wirujące w biegu  
białe płatki śniegu. (śnieżynki)





## XI. PĘDZI KULIG

### 1. *Pędzi kulig* – Joanna Myślińska

Słyszysz, Jasiu, co tak dzwoni?  
Tak, to dzwonki sań i koni,  
które szybko mkną po śniegu  
niczym auta w pełnym biegu.

Widzisz kulig pełen dzieci:  
śnieżny pył spod kopyt leci,  
konie pędzą, suną sanie.  
Och, jak miło patrzeć na nie!

### 2. *Masażyk grupowy – Zimno mi wg I. Mojsak*

- Nauczycielka nawiązując do treści wiersza skupia się na tym, jakie warunki są potrzebne, by udał się kulig (musi być śnieg, trzeba się ciepło ubrać...).
- Nauczycielka usadza dzieci w kole na dywanie w taki sposób że ich ręce dotykają ramion dziecka siedzącego przed nim.

Potem nauczycielka mówi, że dzieci na kuligu z pewnością trochę zmarzły więc warto zrobić sobie masażyk rozgrzewający.

Dzieci wykonują polecenia nauczycielki

- kładą dłonie na ramionach kolegi i delikatnie je masują.
- potem je gładzą, ugniatają jak ciasto, opukują palcami (naśladując grę na pianinku), a potem całą dłońią (naśladując grę na bębenku).
- przenoszą dłonie na głowę kolegi – delikatnie ją głaszczą, lekko masują okrężnymi ruchami – co jakiś czas jedną, drugą ręką mogą też gładzić całe plecy.
- później dzieci odwracają się w drugą stronę i robią masażyk ramionkom, głowie i plecom innego dziecka które teraz znalazło się przed nim.

### 3. *Ćwiczenia izometryczne – Odpoczynek wg I. Mojsak*

Nauczycielka mówi: Po kuligu, po długim zimowym spacerze, tak jak po ciężkiej pracy, gdy zmęczą się nasze rączki, nóżki, a nawet główki, często czujemy





się słabi i zmęczeni. Ale jest sposób, by to zmienić. Zapraszam do ćwiczeń, które polegają na napinaniu i rozluźnianiu różnych mięśni. Po skończeniu poczujecie się zrelaksowani, wypoczęci. Połóżcie się teraz wygodnie na plecach na dywanie, rączki układamy wzdłuż ciała

- I. (oparte na technice relaksacji Jacobsona):
  - Naciśnijcie, jak możecie najsilniej piąstką prawej ręki na ziemię po jednej stronie, jakbyście chcieli odcisnąć ślad w śniegu – jesteście silni, wasze mięśnie są napięte.
  - a teraz rozluźniamy mięśnie – znowu stajecie się słabi, nie naciskacie już na ziemię, czujecie ulgę, mięśnie się rozluźniają.
  - teraz robicie to samo z drugą piąstką.
  
  - Sprawdzamy siłę waszych rąk. Powoli unieście prawą rękę i zegnijcie prawe ramię tak, żeby naprężyć biceps. Czujecie jak bardzo napięte są wasze mięśnie, jak jesteście silni?
  - a teraz robicie się słabi, rozluźnacie swoje mięśnie, a rękę kładzicie na dywanie. Teraz na pewno czujecie, jak rozluźniły się wasze mięśnie.
  - to samo robimy z drugą ręką.
  
  - A teraz silna i słaba stanie się wasza prawa noga. Wyobraźcie sobie, że wkładacie pod kolano śnieżkę, unosicie nogę i zginacie w kolanie tak mocno, jakbyście chcieli rozduścić śniegową kuleczkę
  - a teraz noga słabnie, mięśnie się rozluźniają, śnieżka wypada
  - i to samo robimy z nogą lewą
  
  - Teraz zobaczymy, czy macie wystarczająco dużo siły by napętnić powietrzem swoje brzuszki. Mocno wciągacie powietrze i napinacie brzuszki jak baloniki
  - a teraz wypuszczacie powietrze, mięśnie się rozluźniają, czujecie ulgę
  
  - Teraz poćwicz wasza główka. Głowa jest bardzo silna, a wy mocno ją wciśkacie w ziemię, jakbyście chcieli zrobić dołek
  - a teraz głowa już nie naciska, rozluźnacie mięśnie, odpoczywacie
  
  - Kiedy jesteście źli, niezadowoleni, bo ktoś wam zniszczył bałwana uderzył za mocno śnieżką albo powiedział coś przykrego marszczycie czoło. Powtórzmy to teraz – marszczycie mocno czoło, jeszcze mocniej i mocniej
  - a teraz rozluźnacie mięśnie, żeby sobie odpoczęły. A wszystkie czołka są już gładkie.







- Potraficie też słabiej i mocniej zaciskać powieki. Spróbujcie teraz mocno zacisnąć powieki, jeszcze mocniej.  
- a teraz rozluźnijcie je, niech sobie odpoczną.

- Na koniec mocno zaciśnijcie szczęki, tak żeby ząbki się dotykały. Macie silne szczęki, a ząbki są mocne i mocno na siebie naciskają  
- a teraz rozluźnijcie szczęki. Czujecie ulgę.

• II. wariant

Nauczycielka mówi:

- Kładziemy się na plecach, rączki układamy wzdłuż ciała, lekko rozchylamy stopy.

- zamykamy oczy i odpoczywamy rozluźniając ciało.

- zaczynamy od stóp. Najpierw poruszamy nimi we wszystkie strony, aż się rozluźnią.

- potem pozwalamy odpocząć naszym nóżkom, które stają się ciężkie, bardzo ciężkie jak kamienie, a my nie możemy ani ich podnieść, ani nimi poruszyć.

- teraz napinamy nasze brzuszki. Napinamy i rozluźniamy. I znowu: Napinamy, rozluźniamy. Napinamy, rozluźniamy.

- teraz wszyscy czujemy się wypoczęci. Czujemy, jak ciepło ogarnia nasze brzuszki i klatkę piersiową. Zaczynamy oddychać wolno i spokojnie: wdech-wydech. I znowu wdech-wydech, wdech-wydech.

- teraz napinamy nasze ramiona, plecy, szyję. Napinamy-rozluźniamy. I znowu: napinamy-rozluźniamy, napinamy-rozluźniamy.

## XII .SIEDEM BAŁWANKÓW

### 1. *Siedem bałwanków* – Joanna Myślińska

„Dziś w nocy spadł wspaniały śnieg” – powiedziała Pani – „taki w sam raz do lepienia. Może ulepimy bałwana?”. „Tak, tak!” - Dzieci bardzo się cieszyły z propozycji Pani, ale już wkrótce okazało się, że każde z nich ma własny pomysł na jego wykonanie. „Proszę, Pani, a czy ja sam mogę zrobić swojego małego bałwanka?” – zapytał Marek. „I ja! I ja! I ja też!” – podchwyciły pomysł inne dzieci. Pani się zgodziła, a dzieci ochoczo zabrały się do pracy. Zosia, Marta i Natalka ozdobiły głowy swoich bałwanków kolorowymi wiaderkami. Jagódka włożyła swojemu bałwankowi na szyję gałkę jarzębiny. „To taki naszymi” – powiedziała widząc zdziwione spojrzenie chłopaków. Marek i Piotruś słysząc to tylko uśmiechnęli się do siebie – oni swoim bałwankom dorobili guziki z kamyczków, a mały Jaś włożył do ręki bałwanka łopatkę.





Natalka poprosiła panią, by dzieci mogły zabrać ze sobą bałwanki do przedszkola. „Ustawimy je na parapecie okna, a one przez szybę będą mogły przyglądać się naszej zabawie” – dodała. Pani zgodziła się. Bałwanki zza okna prezentowały się naprawdę wspaniale, a dzieci były z siebie bardzo dumne. „Jutro znowu się z wami zobaczymy” - powiedziały opuszczając przedszkole.

W nocy pojawiła się zamieć. Zasypała najpierw jednego bałwanka, potem dwa następne. Cztery bałwanki porwał wiatr.

Rankiem dzieci radośnie weszły do sali, spojrzwały przez okienko i... zamarły. „Nie ma naszych bałwanków!” – żaliły się Pani. Pani jednak ujrzała fragment wiaderka wystający spod śniegu. „A może się tylko schowały pod tą śniegową pierzynką?” – spytała, delikatnie strzepując śnieg z parapetu. Wkrótce bałwanek Zosi, Marty i Jasia znowu patrzył na dzieci przez okienko. „A nasze? Gdzie są inne bałwanki?” – pytał Marek. Pani obiecała, że zaraz po śniadaniu wszyscy pójdą ich poszukać na podwórku. Najpierw znaleziono bałwanka Natalki – leżał częściowo zakopany w śniegowej zaspie pod oknem. Bałwanek Marka leżał w pobliskich krzakach i był uszkodzony, ale chłopczyk szybko go posklejał. Obok leżał bałwanek Jagódki – był cały, nie stracił nawet swojego jarzębinowego naszyjnika. Najdłużej szukano bałwanka Piotrusia. Znalazła go Pani: wisiał między gałęziami pobliskiego drzewa „O, mamy bałwanka-lotnika” – zażartowała. Wkrótce wszystkie bałwanki znowu stały na parapecie. Ile ich było? Sprawdźcie sami.

- Dzieci siedzą w kole. Nauczycielka prowadzi krótką rozmowę na temat wystuchanej bajki:
  - kto ulepił bałwanki?
  - czy wszystkie bałwanki wyglądały tak samo?
  - gdzie dzieci ustawiły swoje bałwanki?
  - co się stało w nocy?
  - gdzie odnaleziono bałwanki?
  - czy znaleziono wszystkie bałwanki?

*2. Zabawa matematyczna do bajki* – działania na dodawanie i odejmowanie, utrwała znaki „+” i „=”

- Nauczycielka wykorzystując liczmany-bałwanki wykonuje działania na dodawanie :
  - kto ulepił bałwanka? (dzieci wymieniają: Zosia, Marta, Natalka..., a nauczycielka układa liczmany: bałwanek Zosi, Marty, Natalki...)
  - ile było bałwanków? Sprawdźmy to. (dzieci podają liczbę, a potem przeliczają bałwanki za pomocą liczebników porządkowych).



- jak można to zapisać za pomocą znaków matematycznych? (n-lka słucha propozycji dzieci, a potem pod liczmanami układa cyfry:  $1 + 1 + 1 + \dots = 7$  (dzieci odczytują głośno działanie)
- Sprawdźmy to innym sposobem. Ile bałwanków ulepili chłopcy? Ile ulepiły dziewczynki? (dzieci wykonują zadanie na liczbach:  $3 + 4 = 7$ , a pod spodem sprawdzają układając liczmany i przeliczając je)
- ile bałwanków miało wiaderka? Ile korale? Ile guziki? Ile łopatkę? (działanie dzieci z wykorzystaniem liczmanów i znaków matematycznych)
  
- Teraz nauczycielka wykorzystując liczmany-bałwanki wykonuje działania na odejmowanie – utrwala znak „-“
- Na parapecie stało 7 bałwanków. Zamieć zasypała jednego, ile wtedy zostało?
- potem zasypała zostały dwa bałwanki. Ile jeszcze zostało?
- wiatr porwał cztery. Ile zostało? Sprawdźmy to. (nauczycielka rozkłada 7 liczmanów, potem oddziela od nich 1, potem kolejno 2 i 4. Za każdym razem dzieci podają ilość pozostałych bałwanków)
- jak możemy przedstawić to za pomocą znaków matematycznych? (Pod liczmanami nauczycielka wykonuje działanie:  $7 - 1 = 6$   $6 - 2 = 4$   $4 - 4 = 0$ )
- dzieci zrobiły 7 bałwanków, jeden odnaleziony bałwanek był uszkodzony. Ile bałwanków było całych?... (działanie dzieci z wykorzystaniem liczmanów i znaków matematycznych)

## XIII .TAŃCZMY ZIMOWEGO WALCZYKA

### 1. Tańczmy zimowego walczyka – Joanna Myślińska

Raz-dwa-trzy, raz-dwa-trzy  
tańczmy walczyka,  
gdy mróz nas, gdy mróz nas  
ostry przenika.

Hop la la, hop la la,  
hop la la, la  
a mróz nam przepiękny  
rumieniec da.

Lecz my się, lecz my się  
go nie boimy  
i szybko, i szybko  
w walcu kręcimy.





Hop la la, hop la la,  
hop la la, la  
a mróz nam przepiękny  
rumieniec da.

Raz-dwa-trzy, raz-dwa-trzy  
lekko po śniegu,  
a mróz nas, a mróz nas  
nie złapie w biegu.

Hop la la, hop la la,  
hop la la, la  
a mróz nam przepiękny  
rumieniec da.

- W krótkiej analizie tekstu nauczycielka skupia się na tym,
  - jaka pora roku występuje w wierszu (zima),
  - jakie zjawiska atmosferyczne są charakterystyczne dla tej pory roku (śnieg, mróz, szron),
    - co się dzieje, gdy na dworze jest wielki mróz (oszronione gałęzie drzew i krzewów, rumieńce i czerwone nosy u ludzi, sople zwisające z dachów, oszronione okna)
  - jak wyglądają wzory malowane przez mróz na szybie (gwiazdki, liście różne wzory i kreski...)

## 2. Malowanie cukrem i solą na pergaminie „Oszronione szybki”

Potrzebne będą kartki celofanu lub przezroczystej kalki technicznej albo pergaminu (po jednej dla dziecka), klej oraz miseczka cukru lub/i soli.

- na kartkach dziecko klejem rysuje różne wzory, (najlepiej jeśli są to same kontury z wyraźnym pustym środkiem)
- dziecko posypuje kryształkami soli/cukru klejowe wzory i ostrożnie poruszając kartką rozproszają kryształki po całej pracy.

Aby praca wyglądała bardziej efektownie wystarczy oprawić ją w ramki.

## 3. Zabawa ruchowa „Zamieć” wg I. Mojsak

Potrzebne będą do niej tylko papierowe kule – po 1-2 dla każdego dziecka:

- Dzieci są podzielone na dwie drużyny. Każdy uczestnik trzyma papierową kulę papieru symbolizującą padający śnieg.
- Na znak nauczycielki dzieci z obu drużyn przerzucają kule na wcześniej ustalone podwórko przeciwnika.





- Po 2 min nauczycielka prosi, by dzieci zatrzymały się w bezruchu – następuje przeliczanie kul na poszczególnych polach. Punkt zdobywa ta drużyna, która lepiej oczyściła swoje podwórko ze śniegu czyli odrzuciła więcej kul na pole przeciwnika.
- Zabawę powtarzamy 2 razy.
- Na koniec zwycięzcy siadają i odpoczywają, a przegrani nadal oczyszczają podwórko czyli wyrzucają wszystkie papierowe kule do kosza.

## XIV. KARNAWAŁOWY BAL LALEK

### 1. Karnawałowy bal lalek – Joanna Myślińska

Dziś w przedszkolu był bal, bal nad wszystkie bale,  
a więc zaprosiłam najpiękniejsze lale.

Pierwsza była Róża, na bal przyszła sama,  
skłoniła się lekko jak prawdziwa dama.

Lecz, by żadna lalka samotna nie była,  
chwyciła Agatkę i z nią zatańczyła.

Teraz dwie laleczki w kółeczku tańczą,  
a ich sukieneczki przepięknie wirują.

Gosia z porcelany im pozazdrościła,  
i do koleżanek zaraz dołączyła.

A więc już trzy lalki kręcą się wesolo,  
śmiejąc się leciutko obracają wkoło.

Potem jeszcze jedna do nich dołączyła  
i nagle czwórka lalek się bawiła.

Przybyła też Zuzia i malutka Kasia  
Marcelina, Hania, Dorotka i Basia.

Zgadnij ile lalek na bal zaprosiłam?

Ja już dobrze to wiem, bo je policzyłam.

- Rozmowa nt wiersza ukierunkowana pytaniami nauczycielki dot.. balu karnawałowego (gdzie odbył się bal lalek, jak mogły wyglądać sukienki lalek, jakie przebrania będą miały dzieci na przedszkolnej zabawie karnawałowej...)

### 2. Dyktando ruchowe – *Taniec lalek* wg I. Mojsak

I.

- najpierw wstaje jedna lalka – wybrane dziecko, które zgodnie z poleceniem nauczycielki wykonuje określony ruch np. dwa kroki w prawo





- potem wstaje drugie dziecko i obie „lalki” wykonują kolejne polecenie np. krok do przodu
- do stojących dzieci dołączają pozostali i robią np. trzy małe krocuki do tyłu
- teraz nauczycielka tak ustawia dzieci, by nie były odwrócone w tę samą stronę i wydaje kolejne polecenia (krok w lewo, trzy w prawo...)

## II.

Wersja trudniejsza, z wykorzystaniem dowolnego utworu muzycznego np. „Zuzia, lalka nieduża” – Natalki Kukulskiej:

- nauczycielka włącza nagranie, a dzieci tańczą do fragmentu melodii
- na przerwę w muzyce dzieci zatrzymują się i zastygają w bezruchu
- potem wykonują polecenie wykonania np. dwóch kroków w lewo
- nauczycielka włącza kolejny fragment piosenki, a dzieci znowu tańczą do nagrania, zatrzymują się, wykonują określoną ilość kroków w określonym przez nauczycielkę kierunku itd.

### 3. Zabawa – *Taniec z maskami* wg I. Mojsak

- dzieci poruszając się w rytm muzyki przystaniając twarz wykonanymi wcześniej maseczkami karnawałowymi lub lekko zastaniaj skrzyżowanymi palcami dłoni.
- podczas przerwy w muzyce odstawiają twarz i kłaniają się najbliższej osobie mówiąc jej coś miłego (np. lubię cię, ładną masz sukienkę..).





## SPIS TREŚCI

I. Bajka o poszukiwaczach zimy .....	6
II. Śniegowa poleczka .....	9
III. Barwy zimy .....	10
IV. Śnieżkowa zabawa .....	12
V. Zabawy na śniegu .....	14
VI. Pan Mikołaj .....	16
VII. Gwiazdka .....	17
VIII. Idą święta .....	19
IX. Bracia Miesiące .....	20
X. Nowy Rok .....	22
XI. Pędzi kulig .....	24
XII. Siedem bałwanków .....	26
XIII. Tańczmy zimowego walczyka .....	28
XIV. Karnawałowy bal lalek .....	30

