



1. Aktywne słuchanie muzyki – improwizacje ruchowe oraz instrumentacje do utworów:

- „German Dance”
- „Galop komediantów”

2. Opowieść relaksacyjna

Płatki śniegu

Idziesz do lasu na spacer. Jest zima. Drzewa liściaste są огоłocone. Możesz dostrzec jedynie zielen jodeł. Idziesz przez chwilę, aż odczujesz na nosie płatki śniegu. Spoglądasz w niebo i zauważasz, że ku ziemi szybują białe płatki śniegu. Nasłuchujesz, o czym opowiadają. Chcą one ci powiedzieć, że pragną pokryć ziemię delikatną warstwą śniegu. Pod tym śnieżnym przykryciem może ona odpoczywać w ciszy i obudzić się na wiosnę do nowego życia. Zamykasz oczy i przysłuchujesz się płatkom śniegu. Cicho, zupełnie cicho spadają one na ziemię. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. Od czasu do czasu możesz usłyszeć wycie zimnego wiatru. Ale wiesz, że ogrzewa się twój wełniany szal i zrobiona na drutach czapka. Twoje ubranie chroni cię od zimna i opadów. W rękawiczkach i w butach zimowych jest ci bardzo ciepło. Idziesz więc dalej i przysłuchujesz się płatkom śniegu. Wgłębi duszy odczuwasz ciszę i czerpiesz z niej nową siłę. Robisz wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. Obserwujesz, jak płatki śniegu pokrywają powoli drzewa, krzaki i trawę. Słyszysz, jak opowiadają o dzieciach na wsiach i w miastach, które cieszą się z białego przepychu i lepią bałwany. Mówią o jeżach i świstakach, które ułożyły się do snu w swoich kryjówkach przypudrowanych bielą mrozu. Opowiadają też o lisie, który z powodu nagłej burzy śnieżnej uciekł do jaskini niedźwiedzia. Uważnie przysłuchujesz się płatkom śniegu. Każdy z nich, który spada na ziemię, pozwala ci odczuć spokój. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. Powoli idziesz dalej. Na końcu lasu możesz rozpoznać pobielone śniegiem dachy domów. Wszystko jest spokojne i spokój jest także w tobie. A ponieważ jesteś całkiem wyciszony, możesz też odczuć w sobie nową siłę. Jesteś znowu w swoim pokoju, otwierasz oczy. Powoli się podnosisz. Zaciskasz pięści i wyciągasz się. Teraz jesteś świeży i rześki!

3. Piosenki:

3- LATKI – SKRZATY, JAGÓDKI

„Uparty kotek”

1. Idzie, idzie kotek mały, już go łapki rozbolały.

Ref. Miał, miał, miał, miał, miał, miał, miał, Idzie kotek, miał, miał, miał.

2. Tam, gdzie brzoźka szumi siwa, usiadł w słońcu, odpoczywa.

Ref. Miał, miał, miał, miał, miał, miał, usiadł kotek, miał, miał, miał.

3. Wtem usłyszał głos z daleka: „Kotku wracaj, mama czeka!”

Ref. Miał, miał, miał, miał, miał, miał, wracaj kotku, miał, miał, miał.

4,5 LATKI- MUCHOMORKI, SŁONECZKA, KRASNOLUDKI

„Zimowa poleczka”

1. Zimową poleczkę na śniegu lub lodzie

Kochają bałwanki i tańczą ją co dzień

Zimową poleczkę na soplach gra wiatr

Bałwanki się cieszą – o tak, właśnie tak

Ref.: Ha, ha, ha, ha

Hi, hi, hi, hi

Śniegowe bałwanki

To my, właśnie my

2. Gdy w rękach miotełki, na głowach garnuszki

Z węgielków lśnią oczka i same mkną nóżki

Zimową poleczkę na soplach gra wiatr

Bałwanki się cieszą – o tak, właśnie tak!

Ref: Ha, ha, ha, ha...

3. Stanęły na chwilkę, by otrzeć pot z czoła,

Lecz skoczna muzyka do tańca nas woła,

Zimową poleczkę na soplach gra wiatr,

Bałwanki się cieszą – o tak, właśnie tak!

Ref: Ha, ha, ha, ha

4. Zabawy rytmiczne

- „Poczucie rytmu mam”- śpiew połączony z wystukiwaniem rytmu na instrumentach.
- „Seven jumps”- reagowanie na sygnał w muzyce.