

## Opowieść ruchowa „ Skok przez Polskę”

„Jesteśmy nad Bałtykiem, fale uderzają o brzeg i szumią ( **dziecko - ; szuu, szuu, szuu**). Przed wskoczeniem do wody, musimy się rozebrać do stroju kąpielowego ( **dziecko: pokazuje jak się rozbiera**) i wykonać rozgrzewkę. Zróbmy kilka pajacyków i skłonów ( **dziecko wykonuje ćwiczenia**) A teraz : hop do wody ( **dziecko robi jeden skok**) Oj ! Trochę zimno, brrrrr ( **dziecko pokazuje, jak trzęsie się z zimna**). Spróbujemy zanurkować- buul, buul, buul ( **dziecko naśladuje nurkowanie**). Koniec kąpieli! Szybko się wycieramy i ubieramy ( **dziecko naśladuje wycieranie i ubieranie**) i wykonujemy dłuugi skok ( **skok obunóż**) do Warszawy - stolicy Polski. Tam weźmiemy udział w maratonie, a to aż trzy okrążenia.( **dziecko biegnie trzy okrążenia**). Chwila odpoczynku na wypicie wody ( **dziecko naśladuje picie z kubka**) i robimy dłuugi skok w góry Tatry ( **skok obunóż**) Wspinamy się na najwyższy szczyt Rysy- nie jest to łatwe, ciągle ocieramy pot z czoła( **dziecko pokazuje zmęczenie i gest ocierania potu** ). Ale już niedługo będziemy na szczycie! Jesteśmy! Ale piękne widoki! ( **dziecko naśladuje obserwowanie przez lornetkę**). Zasłużyliśmy na brawa i odpoczynek! ( **dziecko siada i bije brawo**).