

„Rada Medyka – codzienna gimnastyka” – zabawa dydaktyczna w oparciu o bajkę E. Stadtmüller „O tygrysie „Nie chce mi się” ”.

1. Bajka O tygrysie „Nie chce mi się”.

Posłuchaj uważnie bajki.



Był raz sobie tygrysek o imieniu Wigor. Niestety, to pełne energii imię zupełnie do niego nie pasowało.

– Wigorku, rusz się wreszcie – prosiła mama tygryśca. – Dlaczego nie poszedłeś z tatą na ryby?

– Nie chce mi się wstawać przed świtem – skrzywił się tygrysek, po czym przytulił łepkę do swojej przytulanki króliczka.

– W takim razie, dlaczego nie dałeś się wyciągnąć wczoraj na wieczorny koncert słoni? Tupi pierwszy raz w życiu wystąpił jako solista. Był taki zawiedziony, gdy zorientował się, że cię nie ma...

– Nie chce mi się włączyć po zmroku – przeciągnął się Wigor.

– A zawody o puchar dżungli w biegach przełajowych? – drażyla mama. – O ile dobrze pamiętam, zaczynały się w samo południe...

– W samo południe jest stanowczo za gorąco, aby się tak wysilać – ziewnął synek i zaczął rozglądać się za śniadaniem. I tak było każdego dnia. Inne młode tygryski biegały, skakały, wdrapywały się na drzewa, a Wigorek drzemał.

– Może on nie jest zdrow – powiedział zaniepokojony tata tygrys. – Poproszę doktora makaka, aby go zbadał.



Stary, doświadczony medyk, który niejedno w dżungli widział, obejrzał tygryśka uważnie. Posłuchał bicia serca, zajrzał do gardła, sprawdził stan uzębienia...

– Czy coś cię boli, młodzieńcze? – zapytał.

– Właściwie... nie – odrzekł szczerze Wigorek.

– Hmm, wygląda na to, że jesteś zupełnie zdrowy. Zapiszę ci... gimnastykę.

– Nie chce mi się gimnastykować!

– No to basen.

– Nie lubię wody.

– W takim razie dietę, bo jak tak dalej pójdzie, nabawisz się nadwagi.

Tygrysek spojrzał na doktora z niechęcią.

– Nic mi nie jest – warknął niezbyt uprzejmie – więc nie potrzebuję żadnego leczenia.

– Na razie – westchnął stary, mądry makak. – Najlepiej by było, gdybyś znalazł sobie jakiegoś ruchliwego przyja...

Jeszcze nie skończył mówić, gdy drzewo, na którym doktor rozsiadł się wygodnie, zakołysało się gwałtownie, a z jego gałęzi poleciały w dół dojrzałe owoce.



– Laba, ty zbóju! – zdenerwował się doktor. – O mało nie spadłem... To moja bratanica – wyjaśnił z kwaśną miną. – Ta to minuty nie usiedzi na miejscu. Goni, skacze, wygłupia się. Utrapienie z taką małpą. Mój brat nazwał ją Laba, czyli „odpoczynek”. Muszę powiedzieć, że tak zwariowanego „odpoczynku” w życiu nie widziałem.

Jakby na potwierdzenie tych słów, Laba wywinęła salto w powietrzu i wylądowała tuż przed nosem Wigorka.

– Pogonimy się? – Podskoczyła wesoło.

– Nie chce mi się – mruknął swoim zwyczajem tygrysek.

– O, jaki ładny króliczek! Mogę się nim pobawić?

– Nie!!!

– Naprawdę? – Laba zaśmiała się i razem z króliczkiem dała susa pomiędzy chaszczce.

– Czekaj tylko, niech ja cię dopadnę! – prychnął wściekły tygrys i ruszył w pogoń. Laba zwinnie poruszała się pomiędzy powalonymi konarami, przeskakiwała przez bajorka, huśtała się na lianach.

Tymczasem Wigor już po paru skokach złapał zadyszkę, zaplątał się w krzaki, a na koniec wpadł do błota.



Małpka, widząc to, turlała się ze śmiechu.

– Jutro znów ci ucieknę! – zawołała, wrzucając króliczka do tygryskiej nory.

– Zobaczymy – warknął Wigor.

Od tej chwili tygrysek zaczął trenować. Oczywiście w najgłębszej tajemnicy. Cały czas wyobrażał sobie, jak bez trudu dogania Labę i ta myśl dodawała mu sił. Już się nie wściekał, kiedy małpka wpadała z nienacką i wołała: – Goń mnie!

Powoli jego mięśnie przypominały sobie, do czego służą. Biegał coraz szybciej, skakał coraz wyżej, a co najważniejsze sprawiało mu to coraz większą radość. Laba musiała się naprawdę wysilić, żeby mu uciec, aż któregoś dnia...



- Mam cię! – wrzasnął tryumfalnie Wigorek. – Gonimy się jeszcze raz?
- Już nie mogę – wysapała małpka.
- To cudownie! – ucieszył się tygrysek. – Teraz ja cię czegoś nauczę.
- Czego?
- Leżenia bykiem nad strumykiem.



Patrz, jak pięknie grzeje słońce. Układamy się wygodnie na piaseczku, ziewamy – tak od serca... Przeciągamy się rozkosznie, ogon też! A teraz zamknij oczy i posłuchaj, jak cudnie ten potok gada.

Małpka chyba pierwszy raz w życiu nie ruszyła się z miejsca przez całe pół godziny.

– To było cudowne! – stwierdziła, otwierając oczy. – Bardzo ci dziękuję.

– Ja też ci dziękuję. – Uśmiechnął się tygrysek. – Odpoczęłaś sobie?

– I to jeszcze jak!

– W takim razie... ty gonisz!

Spróbuj odpowiedzieć na pytania dotyczące wysłuchanej bajki:

Czy wiesz co znaczy słowo „wigor” i „laba”?

Czy imiona pasowały do tygrysa i małpki?

Jak zachowywała się zwierzęta?

Dlaczego rodzice zabrali tygrysa do lekarza?

Co lekarz zalecił tygryskowi?

Dlaczego tygrys rzucił się w pościg za małpką?

Co zrobił tygrys, aby szybciej biegać?

2. Sposoby na zdrowie – rozmowa na temat potrzeby ruchu.

Czy pamiętasz jakie porady udzielił Wigorkowi doświadczony medyk i z jakiego powodu?

Dlaczego naszemu organizmowi potrzebne są ćwiczenia i ruch?

Czy wiesz, że nasz umysł również potrzebuje ćwiczeń?

Przyjrzyj się ilustracjom. Podziel je na te które przedstawiają rozwijanie mięśni i są związane z ruchem oraz takie które przedstawiają czynności również ważne dla naszego zdrowia, ale rozwijające nasz umysł.





Spróbuj wyjaśnić znaczenie wyrażenia „w zdrowym ciele zdrowy duch”.

3. *Wiem, jak ćwiczyć* – zabawa ruchowa.



Bądź jak mrówka – maszeruj.



Bądź jak zając – skacz.



Bądź jak motyl – poruszaj ramionami jak skrzydłami.



Bądź jak myszka – szybko biegaj.



Bądź jak pająk – poruszaj się po dywanie, podpierając się rękami.

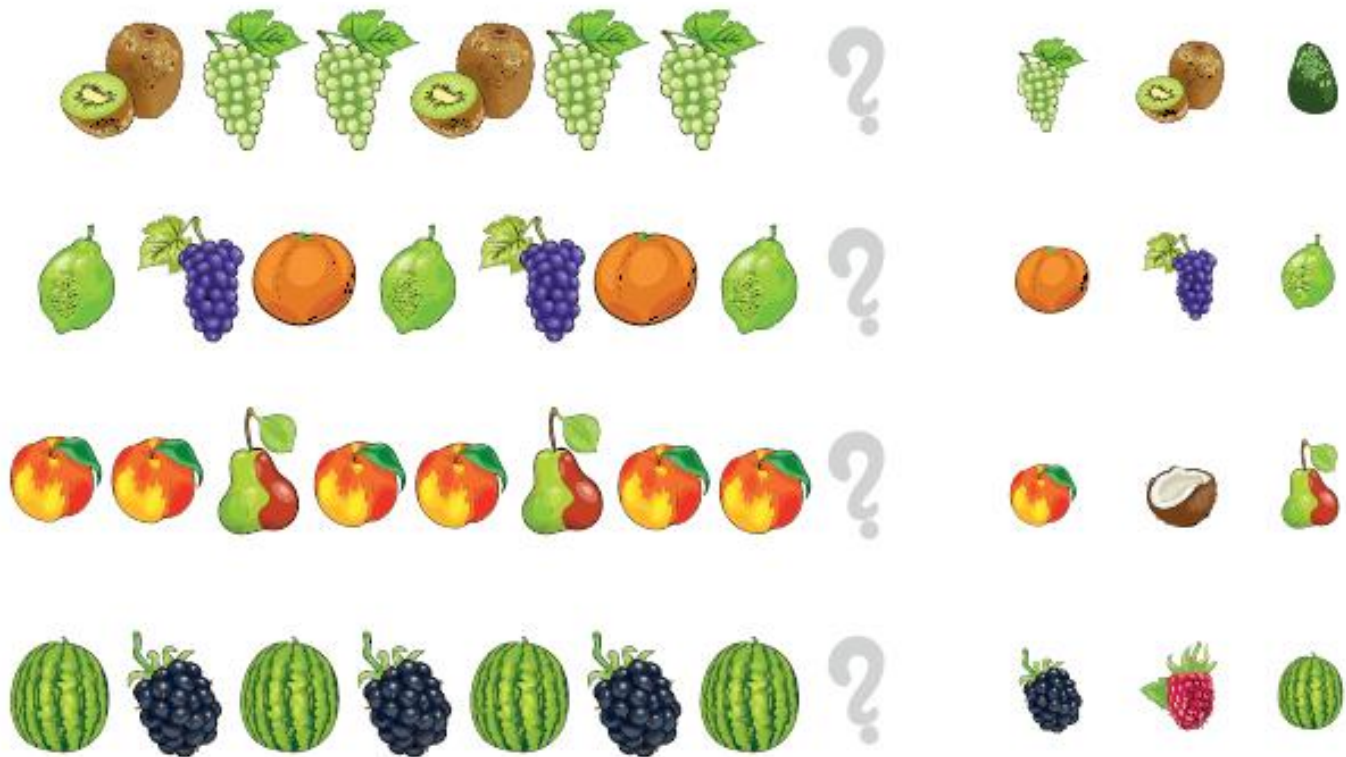


Bądź jak dżdżownica – czołgaj się po podłodze.

4. Ćwiczmy nasze umysły – zabawa rozwijająca logiczne myślenie.

W każdym rzędzie zakreśl ten obiekt, który powinien być kolejny.





Źródło: Bliżej Przedszkola 7-8.202-203/ 2018

Opracowanie: Kinga Litwiniec – Burnecka