

13.1. Bajki koordynacyjne dla najmłodszych

Wszyscy kochamy różnego rodzaju opowieści. Intrygują nas od tysiącleci. Niezależnie od wieku uwielbiamy słuchać o przygodach i losach najróżniejszych bohaterów. Stąd moja propozycja, by zajęcia ruchowe z najmłodszymi dziećmi zamienić w bajkę. Dokładnie tak! Bajki koordynacyjne. Dzieci, słuchając czytanej przez ciebie bajki, będą naśladować ruchy jej bohaterów. Dla twojej wygody każdą czynność, którą mają wykonać dzieci, zapisałem pogrubioną czcionką.

Pod postacią każdej z bajek kryją się wartościowe zajęcia ruchowe. Zestaw pięciu z nich umożliwi ci zorganizowanie tygodnia aktywności fizycznej. Pamiętaj, że każda bajka oddziałuje zarówno na kondycyjne, jak i koordynacyjne zdolności motoryczne. Mając na uwadze potrzeby rozwojowe twoich podopiecznych, dołożyłem wszelkich starań, by zawierały odpowiednie bodźce kształtujące często zaniedbywaną koordynację ruchową. W wielu przypadkach zadania z bajek będzie można wykonać na wiele sposobów. Wprowadzisz w ten sposób do swoich zajęć elementy kreatywności, wizualizacji i ekspresji w wykonywanych przez dzieci ruchach. Będziesz kształtował wyobraźnię i dostarczał podopiecznym licznych polisenso-rycznych bodźców.

Wierzę, że bajki będą odpowiadały na potrzeby zarówno przedszkolaków, jak i uczniów klas I–III. Pamiętaj jedynie o tym, by dopasować tempo czytania i złożoność zadań do możliwości swoich podopiecznych. Zawsze możesz pominąć zbyt skomplikowany fragment tekstu albo dodać złożone zadanie, które bardziej zaangażuje dzieci. Niech opowiadania rozwijają się razem z wami i zaskakują najdziwniejszymi zmianami w treści. Właśnie tak kształtuje się koordynację ruchową – poprzez stawianie nowych, coraz bardziej złożonych wyzwań. musi je wówczas rozwiązywać w nowatorski sposób. Nowe rozwiązania buduje z posiadanych „klocków”, czyli zdobytych dotychczas doświadczeń. Dzięki tobie i moim bajkom dzieci nauczą się sprawnie władać własnym ciałem. To klucz do bezpiecznego i satysfakcjonującego życia, a być może nawet do spektakularnych sukcesów sportowych.

Lista bajek koordynacyjnych dla najmłodszych dzieci:

1. ***Poranek u żaby***
2. ***Kura na zakupach***
3. ***Żółw na zawodach sportowych***
4. ***Bobry budują dom***
5. ***Zając kładzie się spać***

Poranek u żaby

Pewnego ranka mała, zielona żaba obudziła się w doskonałym nastroju. **Leżała jeszcze na plecach** i na zmianę **zamykała i otwierała oczy**. **Wyciągnęła ręce wysoko nad głowę** i głośno westchnęła. **Szybko usiadła!** O czymś sobie przypomniała. **Spojrzała w górę** i zauważyła, że słońce już świeci wysoko na niebie. **Złapała się za głowę**. „O nie! Jest już tak późno, a ja mam tyle rzeczy do zrobienia!”. **Szybko wstała**. Następnie **usiadła zrezygnowana**. **Lewą ręką zakryła oczy**, a **prawą gładziła się po plecach**. „Teraz już na pewno nie zdążę kupić prezentu dla zająca” – pomyślała. **Zamieniła ręce**. „Co robić? Co robić?” – denerwowała się. **Zrobiła 5 skłonów**. **Usiadła** i zastanawiała się dalej. **Sięgnęła daleko do swoich nóg**, a później zaczęła **nerwowo machać rękami**. Wciąż nie wiedziała, jak kupić urodzinowy prezent dla zająca i nie spóźnić się na przyjęcie. „Podskoki zawsze pomagają mi zebrać myśli” – przypomniała sobie. Zaczęła więc **skakać najwyżej**, jak tylko potrafiła, wokół stawu. **Podskakiwała obunóż**. Następnie na **lewej nodze**. Na koniec na **prawej**. Nie mogła jednak nadal wymyślić rozwiązania problemu. Zaczęła więc **przeskakiwać w miejscu z nogi na nogę**. Nie przestając skakać, **zataczała ramionami kółka**. **Złapała prawą ręką za lewą nogę**. Później **lewą ręką za nogę prawą**. Zrezygnowana **zrobiła 5 przysiadów**. Gdy nawet to nie pomogło, zaczęła **biegać wkoło**. Biegała, aż opadła całkowicie z sił, i **położyła się na brzuchu**. Zamknęła oczy i zaczęła wyobrażać sobie smutnego zająca wypatrującego przez okno najlepszej przyjaciółki – żaby. **Wyciągnęła ręce daleko przed siebie** i wysoko **uniosta nogi i ramiona**, **wyginając tułów**, jakby chciała go objąć. W tym momencie **krzyknęła**: „Wiem!”. **Zerwała się z podłogi** i zaczęła **tańczyć z radości**. **Tańczyła i tańczyła!** Była przeszczęśliwa! Zaczęła **skakać jak zając**, **pełzać jak gąsienica**, a na koniec **turlała się**, **wybuchając śmiechem**. **Stanąła na baczność** i powiedziała sama do siebie: „Nigdy więcej nie zapomnę nastawić budzika! Całe szczęście, że wiem już, co zrobić”. **Zaczęła biegać** i szybko **rozglądać się** w poszukiwaniu telefonu. **Zatrzymała się na jednej nodze**. Zauważyła, że telefon leżał wysoko na liściu. **Sięgnęła do niego z wielkim trudem jedynie prawą ręką**, **stojąc na samych palcach**. „Zadzwońię do kury. Ona dzisiaj poszła na zakupy. Poproszę ją, żeby kupiła najpiękniejszą marchewkę dla zająca. Kura na pewno mi pomoże,

a zając bardzo się ucieszy z takiego prezentu!". Żaba **usiadła i skrzyżowała nogi**. Zadowolona z siebie zaczęła **przerzucać telefon z ręki do ręki**, odszukała odpowiedni numer telefonu i **nacisnęła przycisk „połącz” lewym kciukiem**. **Chodząc w kółko, zgodnie z ruchem wskazówek zegara**, a następnie **odwrotnie**, opowiedziała kurze o swojej porannej przygodzie i poprosiła o pomoc. Po zakończeniu rozmowy, **skokami żabki**, udała się na przygotowania do uroczystych urodzin zająca.



Kura na zakupach

Będąc w sklepie, kura **wyjęła lewą ręką** z torebki swój telefon. Wyraźnie i głośno słyszała, że ktoś dzwoni, jednak przy wyjmowaniu telefon upadł na podłogę. Szybko **wykonała skłon**, by go podnieść. **Obracając go w rękach**, obejrzała dokładnie cały telefon. Gdy się upewniła, że wszystko jest w porządku, odebrała połączenie **prawym palcem wskazującym**. **Oparła się o ścianę**, stojąc na zmianę, **na lewej i prawej nodze**. Głośno **westchnęła** z ulgą: „Słucham, droga żabo? Oczywiście, że mogę ci pomóc. Po zakupach pójde kibicować żółwiowi podczas zawodów sportowych, ale później wybieram się na urodziny zająca”. Kura ostrożnie włożyła telefon

do torebki, trzymając go oburącz. **Kręciła głową w lewo i w prawo, tupiąc przy tym lewą nogą.** „Nie znam się na marchewkach. Skąd będę widziała, która spodoba się zającowi?” – pomyślała przejęta. **Kręciła się w miejscu, szukając stoiska z marchewkami.** Na zmianę **wspinała się na palce i stawiała na piętach.** **Prostując się i wyciągając wysoko szyję,** zauważyła swoją koleżankę sowę przeglądającą książki. **Podbiegła** najszybciej, jak tylko potrafiła, **machając przy tym skrzydłami.** „Witaj, sowo! Przeczytałaś tyle książek i jesteś taka mądra! Powiedz mi, proszę, jak wybrać najwspanialszą marchewkę dla zająca?” – zapytała nieśmiało kura. Sowa zrobiła **skłon w lewo, a następnie w prawo.** **Zamrugata lewym okiem i zatoczyła głową ogromne koło** zgodnie z ruchem wskazówek zegara i **uśmiechnęła się serdecznie.** „To trudne pytanie, droga kuro” – odpowiedziała sowa, **kręcąc biodrami.** „Warzywa muszą być świeże i uprawiane w sposób ekologiczny. Możesz oczywiście kupić je w sklepie, ale jeśli ma to być wyjątkowy prezent dla zająca, poproś żółwia o marchewkę z jego własnego ogródka. Właśnie taka będzie najlepsza!” – dodała sowa, dumnie **wypinając pierś i mrużąc** nieco, jak to miała w zwyczaju, **prawe oko.** Kura **trzy razy zatoczyła skrzydłami koło w tył.** „Doskonale się składa! Właśnie wybieram się, by kibicować żółwiowi na zawodach sportowych, w których bierze udział. Po ich zakończeniu wybierzemy się razem do jego ogródka. Dziękuję, sowo!” – odparła kura, **podskakując** z radości. Sowa **nisko się ukłoniła, poprawiła lewym skrzydłem** okulary i **podniosła z podłogi** chwiejący się stos książek, które zamierzała kupić. Kura **pobiegła** w kierunku wyjścia ze sklepu, **zataczając nogami koła do wewnątrz.** Przy regale z owocami wpadła na sowę niosącą książki. Cały stos rozsypał się na podłodze. Kura wraz z sową bezpiecznie **upadły na plecy.** „Przepraszam, sowo! Bardzo cię przepraszam. Nic ci się nie stało?” – zapytała kura, **gładząc się lewym skrzydłem po czole, a prawym po lewym kolanie.** „Wszystko w porządku, droga koleżanko. Pamiętaj jednak, że pośpiech może doprowadzić do groźnego wypadku” – odparła pouczającym tonem sowa. Kura **pomogła** sowie **zebrać** jej książki i **kłaniając się nisko** na pożegnanie, **pobiegła** w kierunku stadionu lekkoatletycznego, **unosząc wysoko kolana** i **bacznie się rozglądając,** by nikomu już nie zrobić krzywdy.