**Załącznik nr 1**

**Zestaw zabaw ruchowych 1/05/2020 w formie opowieści ruchowej**

**„Nasz piękny kraj”.**

Jesteśmy w górach (*marsz po dywanie*). Góry są takie wysokie (*dzieci stają na palcach i wyciągają ręce wysoko ponad głowę*). Wspinamy się (*naśladują wspinanie*), to wcale nie jest proste (*ocierają pot z czoła*). Ale już niebawem osiągniemy szczyt (*naśladują wspinanie i ocieranie potu z czoła*). Jesteśmy na szczycie! (*podskoki radości*). Zobaczcie jak tutaj pięknie (*wykonują skręty tułowia w pozycji stojącej, rozglądają się na boki*). Odpocznijmy chwilę (*kładą się na brzuchu*). Na dół zjedziemy kolejką (*wykonują kilka przysiadów*). Wykonujemy teraz długi skok (*skaczą obunóż jak najdalej*) i… jesteśmy w lesie. Bierzemy udział w biegu wokół jeziora (*biegają dookoła dywanu*). Brawo! Wypijmy wodę, bo jesteśmy zmęczeni (*naśladują picie wody*). A teraz znowu długi skok (*skaczą obunóż jak najdalej*) i…. jesteśmy teraz nad morzem. Słychać mewy (*nasłuchują, przykładając dłoń do ucha*), fale uderzają o brzeg (*wydają dźwięki: szszsz….)*. Biegniemy w kierunku wody i…. siup (*biegną i wykonują skok obunóż i przykucają*). Trochę zimna ta woda … (*trzęsą się z zimna*). Szybko wycieramy ciało ręcznikiem (naśladują wycieranie) i kładziemy się na ciepłym piasku (*kładą się na plecach i głęboko oddychają*).