**Załącznik nr 1**

**Zabawy ruchowe w formie opowieści ruchowej „Pisklę w skorupce”.\***

Małe pisklę leżało zwinięte w ciemnej i małej skorupce jajka (leżenie na plecach, obejmowanie dłońmi kolan i przyciąganie ich do brody). Czuło, że jest mu coraz ciaśniej i że koniecznie musi wydostać się na zewnątrz.. Zaczęło poruszać delikatnie skrzydełkami i nogami, aby uwolnić się z niewygodnej i ciasnej skorupy (rytmiczne poruszanie rękami i nogami w powietrzu). Wreszcie się udało! Pisklę wstało, rozprostowało nóżki i rozprostowało szeroko swoje małe skrzydełka (rozprostowywanie ramion i nóg). Otrzepało ze swoich delikatnych piórek resztki skorupek i rozejrzało się dookoła (rozglądanie się w prawo i w lewo). Małe pisklę zrobiło kilka kroków, chwiejąc się niepwenie na nogach (wolne poruszanie się na nogach ugiętych lekko w kolanach i machanie ugiętymi w łokciach rękoma). Nagle poczuło dziwny ucisk w brzuchu, było bardzo głodne. Schyliło więc głowę i zaczęło dziobem wyjadać ziarna, które leżały wokół niego (w siadzie klęcznym ręce z tyłu, poruszanie głową do góry i na dół). Kiedy pisklę zaspokoiło głód, pewniejszym już krokiem ruszyło przed siebie. Ponownie rozejrzało się dookoła i zobaczyło wokół siebie takie same jak on, żółciutkie kurczątka. Gromadka piskląt cichutko piszczała (ciche wydawanie odgłosów pi,pi,pi). Wszystkie zaczęły biegać dookoła, machając przy tym radośnie skrzydelkami (poruszanie się w różnych kierunkach, machanie ugiętymi w łokciach ramionami). Przyszła mama kwoka. Kurczątka ustawily się za nią jedno za drugim (ustawienie w rzędzie za prowadzącym). Mama zaprowadziła swoje maluchy do kurnika (przemieszczanie się za prowadzącym). Wspólna zabawa bardzo je zmęczyła, położyly się więc wygodnie obok siebie i zasnęły (odpoczynek na dywanie przy dowolnej muzyce relaksacyjnej).

\*Źródło: Vademecum przedszkolnych zabaw. Wiosna. Gotowe elementy do kreowania atrakcyjnych zajęć. Praca zbiorowa. Wydawnictwo CEBP 24.12 Sp. z o.o., Kraków 2020; str.132.