**1.Wyczucie własnego ciała**

Dzieci poruszają się po pokoju w rytmie instrumentalnej wersji wybranej piosenki, według własnej inwencji twórczej. Gdy muzyka milknie, zatrzymują się, a następnie wykonują ćwiczenia wskazanych przez rodzica części ciała:

\* ćwiczą głowę i szyję – wykonują skłony, skręty, krążenia,

\* ćwiczą tułów – wykonują skłony, opady, skręty, krążenia,

\* ćwiczą ramiona i dłonie – wykonują wymachy, wznosy, krążenia ramion i dłoni, ruchy palców, klaskanie,

\* ćwiczą nogi i stopy – wykonują podskoki, wspięcia, wymachy, tupanie.

Gdy dzieci usłyszą dźwięki muzyki, powracają do swobodnej improwizacji ruchowej.

**2.Wyczucie siły (ciężaru) ,,W lesie”**

Dzieci naśladują rąbanie drzewa siekierą, następnie – przewracanie go na ziemię mocnym pchnięciem – wykonują mocne i szybkie ruchy.

• Naśladują chwytanie za gałęzie, przeciąganie ściętych drzew, toczenie pni drzew – wykonują mocne i wolne ruchy.

• Naśladują zrywanie liści ze ściętych drzew – wykonują lekkie i szybkie ruchy.

• Naśladują podrzucanie zebranych liści do góry i spadanie liści na ziemię – wykonują lekkie i wolne ruchy. Wyczucie ciężaru ciała i przestrzeni Podmuch wiatru

• Silny podmuch wiatru powoduje spadanie żołędzi z drzew – dzieci podskakują w górę w szybkim tempie, przechodzą do przysiadu.

• Wiatr unosi z ziemi liście do góry – z przysiadu, dzieci wykonują szybkie przejście do stania.

• Liście fruwają w powietrzu i powoli opadają – dzieci poruszają się w różnych kierunkach sali: na palcach, na lekko ugiętych kolanach, przechodzą do leżenia.

• Dzieci w biegu, wyciągają ramiona jak najwyżej i jak najdalej, łapią opadające liście.

• Przeskakują przez stosy liści i ścięte drzewa (po całym pokoju).

• Odpoczywają w różnych pozycjach, zajmując jak najwięcej miejsca – na polanie w słoneczny dzień, jak najmniej miejsca – pod drzewem, gdy pada deszcz.

**3.Wyczucie przestrzeni i czasu ,,Szukanie zguby”**

Dzieci pogubiły w lesie ulubione maskotki, więc rozpoczynają poszukiwania – chodzą, biegają w różnych kierunkach po pokoju przyjmują pozycje na czworakach, w leżeniu, w klęku, wykonują skłony tułowia – szukają w trawie, pod liśćmi, zaglądają pod drzewa, krzaki. Wyczucie płynności ruchu i ciężaru

**4. Improwizacja ruchowa do muzyki (w wysokim i w niskim rejestrze)**

– dzieci naśladują lekki lot pszczółki i ociężałe ruchy niedźwiedzia. Wyczucie płynności ruchu, przestrzeni i czasu Dzieci tańczą w rytmie wersji instrumentalnej wybranej, rytmicznej piosenki, na zmianę – zajmując jak największą przestrzeń wokół siebie (po całym pokoju) i jak najmniejszą (np. w miejscu).

**5.Wyczucie świadomości własnego ciała ,,Król drzew”**

Dzieci w siadzie prostym, naśladują przykrywanie swojego ciała liśćmi. Zaczynają od stóp i nóg, przechodzą do leżenia tyłem, kładą liście na brzuchu, klatce piersiowej, szyi i głowie, następnie powoli wstają – są królami drzew.

**6.Wyczucie ciężaru i siły ciała ,,Spacer króla drzew”**

Dzieci poruszają się powoli po pokoju, nie uginając kolan (na sztywnych nogach), przenosząc ciężar ciała, na zmianę, na prawą nogę, na lewą nogę, z ramionami wzniesionymi w górę, przy nagraniu wybranego utworu F. Chopina. Gdy muzyka milknie, zatrzymują się i otrzepują z liści:

głowę – wykonują delikatne, lekkie i wolne ruchy,

tułów – lekkie i szybkie ruchy,

nogi – mocne i szybkie ruchy (tupanie).