



# **Całe morze tańczy**

**Opowiadania o morzu, ruchu i uważności**

Karolina Mielczarek

**Opowiadania dla wszystkich,  
małych i dużych,  
którzy lubią morze**

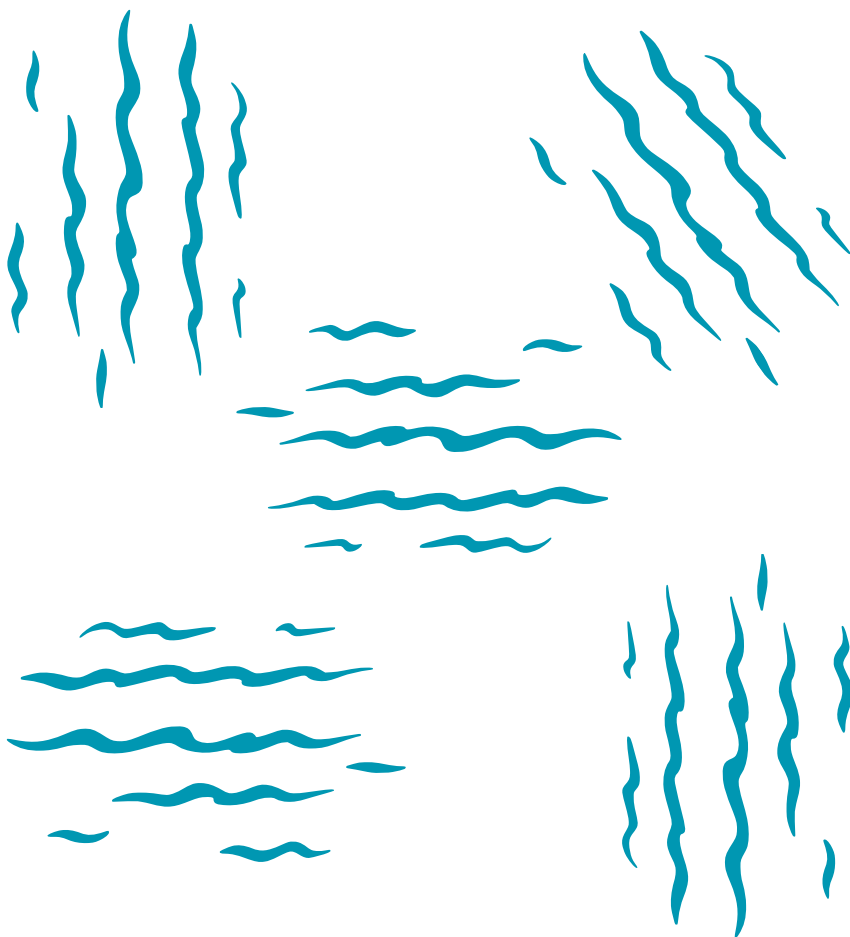
szczególne podziękowania dla moich rodziców, którzy  
nauczyli mnie kochać morze



**Morze**

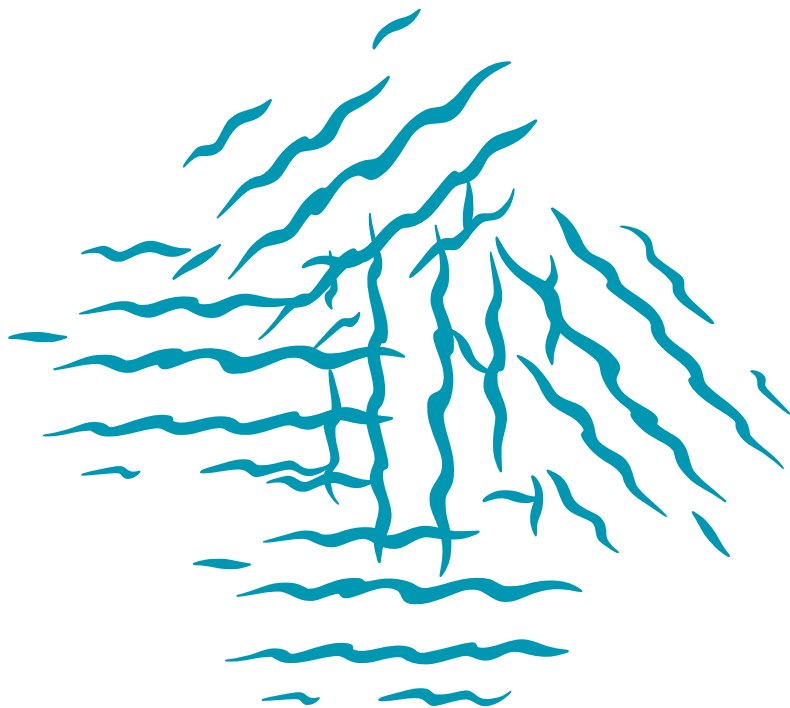
Morze jest tu gdzie jestem  
stoi lub leży a może siedzi

**Jak to z morzem jest, może Ty to wiesz?**



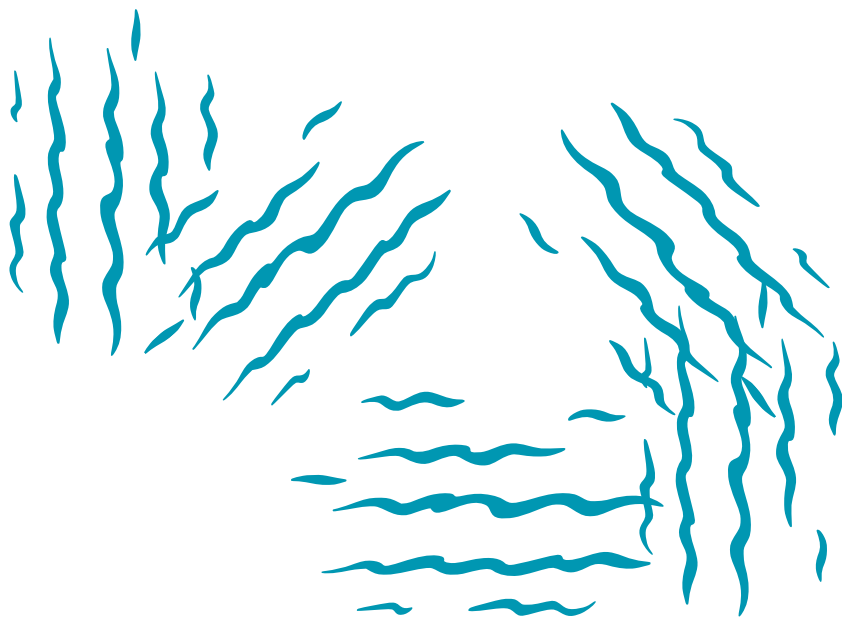
Najpierw zamaczam stopy  
wyciągam ręce i sprawdzam jakie jest  
sięgam do przodu i do boku  
do przodu i do boku, do przodu i do boku  
jakie miłe i gładkie jest  
a morze burzy się albo smuci a może  
śmieje się?

**Jak to z morzem jest, może Ty to wiesz?**



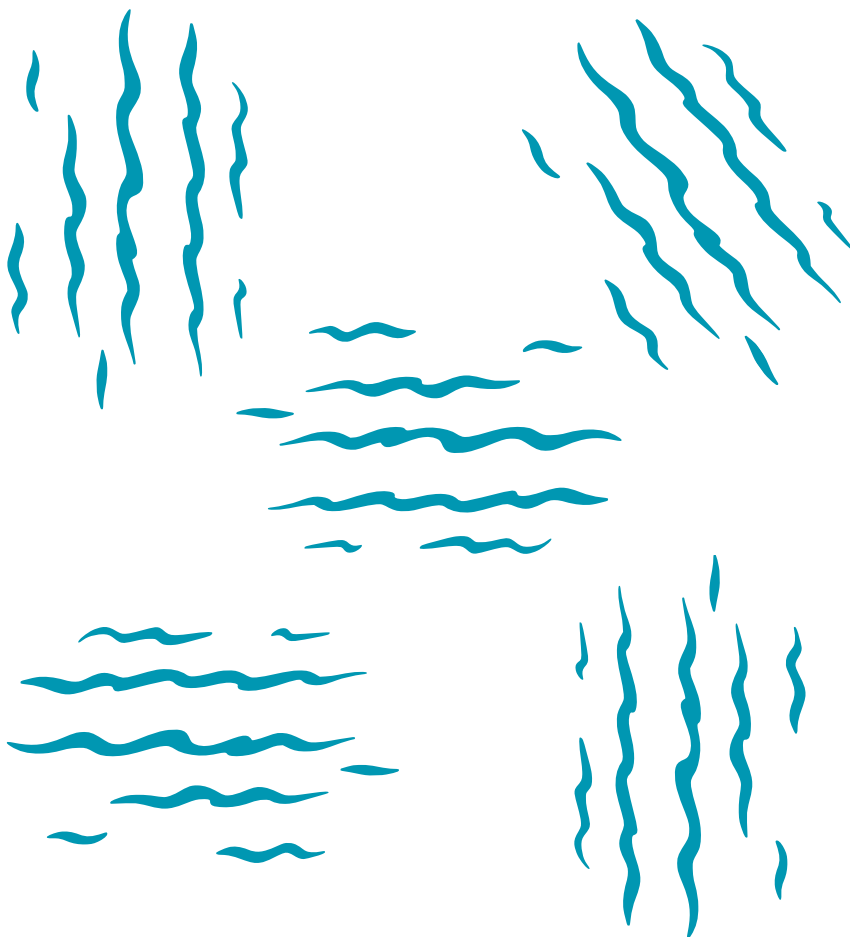
Zaczynam obracać się i morze obraca się  
nagle zatrzymuję się a ono chlapie mnie  
no to chlapmy się!  
daleko, wysoko, w górę i w dół!  
kucam a morze podnosi się  
no to wstaję a morze opuszcza się  
to ja w dół a morze w górę  
nabija się, żartuje ze mnie a może lubi  
tak bawić się?

**Jak to z morzem jest, może Ty to wiesz?**

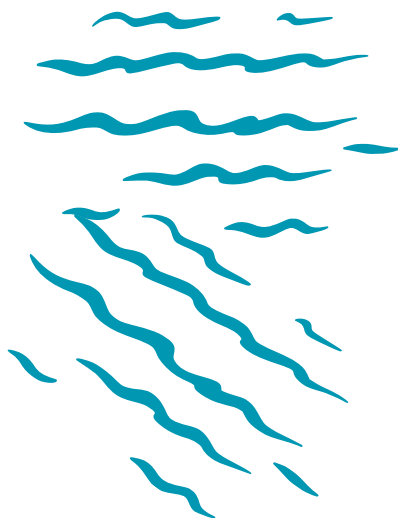
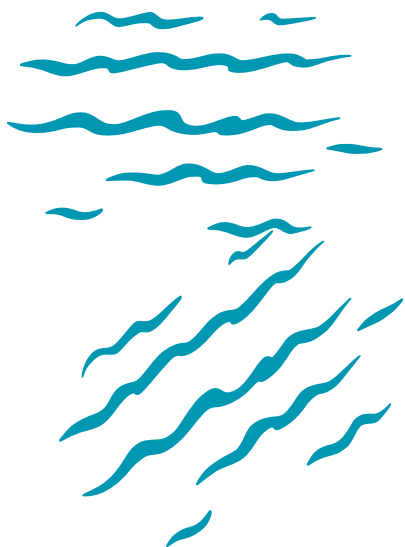


Morze jest tam gdzie nie byłam, nie byłem  
stoi lub leży a może siedzi

**Jak to z morzem jest, może Ty to wiesz?**

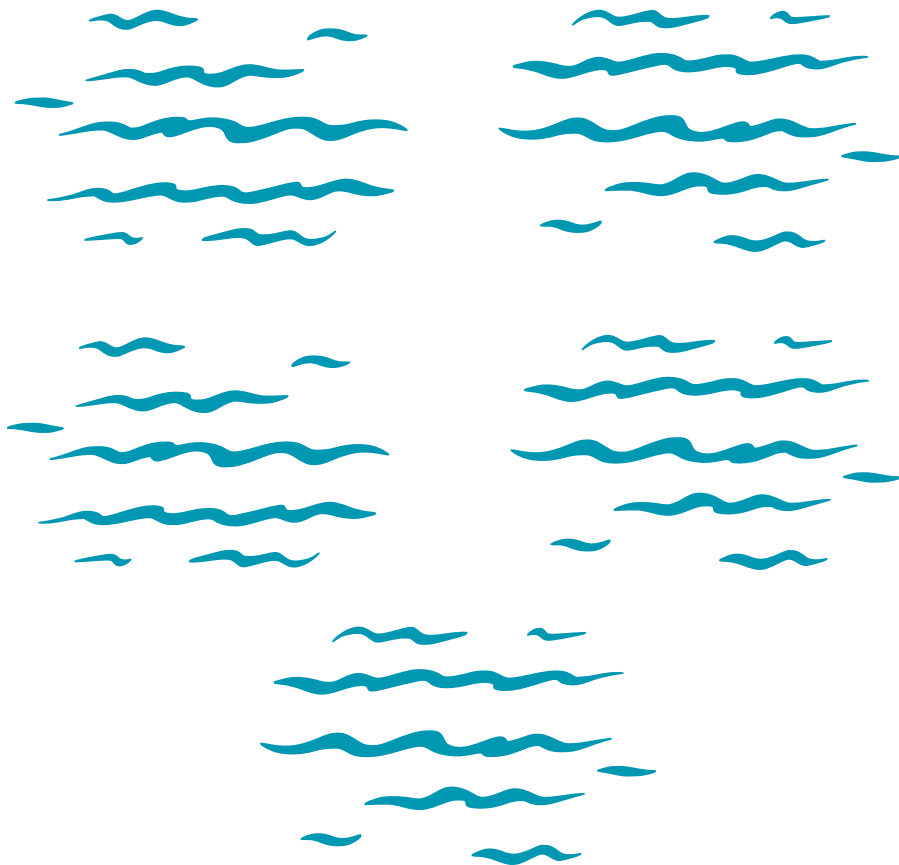


Odrywam stopy, wyciągam ręce i płynę  
morze przesuwa się, robi dla mnie miejsce  
zaprasza do siebie mnie  
zwiedzam moimi ruchami, rękami i nogami  
prostuję się i zginam  
morze też prostuje i zgina się  
skręcam się i zwijam  
morze też tak robić chce  
nurkuję, dosięgam dna i wypływam do góry: Aaaa!  
Jeszcze raz i jeszcze raz!



Czuję, że morze chroni mnie  
otacza i obejmuje  
hmmmm, teraz już wiem!

**Morze po prostu jest i lubi mnie**



# Morskie zadania ruchowe

Działanie ruchowe zaprasza dzieci z rodzicami/opiekunami do wspólnego poruszenia, tanecznej zabawy, rozwijania relacji z morzem i pogłębiania tej własnej, ze sobą nawzajem.

Do następujących zadań będą potrzebne koła - mogą to być koła gimnastyczne albo koła, które sami zrobicie.

Polecam użycie utworów muzycznych w takiej kolejności: **Moje morze** - “Bomba” (wersja instrumentalna) Przemek Mazurek & Teatr Mozaika; **Chłapanie z morzem** - It’s a kid’s world, Global Genius; **Nasze morze** - “Wygibasy” (wersja instrumentalna), **Nurkowanie w morzu** - “Carnival of the animals: VII. Aquarium”.

# Moje morze

Zamoczcie stopy w swoim morzu. Wejdźcie do koła, które jest morzem. Wyciągnijcie ręce i sprawdźcie jakie jest. Sięgajcie tak daleko jak potraficie - do przodu, do boku, do tyłu. Gdzie zaczyna się a gdzie kończy wasze morze?

Sprawdźcie też jakie jest dno i wejdźcie na pódpalce aby dosięgnąć powierzchni wody. Dodajcie pozostałe części ciała jak łokcie, ramiona, głowę, biodra, kolana, stopy. Możecie obracać się i skakać. Każdy ruch jest dozwolony. Pamiętajcie tylko, że nie możecie wyjść ze swojego morza (poza obręb koła).

Pokażcie jak tańczycie w swoim, własnym morzu.



# Chłapanie z morzem

Każdy lubi chlapać się, dlatego myślę że wy też.  
Przyszedł czas na wspólne chlapanie.

Zacznijcie chlapać się w swoim własnym kole-morzu.

Chłapcie się daleko, wysoko, w górę, w dół!

Możecie też wyjść ze swojego morza i zamienić się  
kołami-morzami. Zróbcie to tak szybko jak potraficie.

Uważajcie, żeby żadne morze nie pozostało puste.

Jak lubicie chlapać się?



# Nasze morze

Czas wypłynąć dalej i udać się na szerokie wody.

Oderwijcie stopy od dna, wyciągnijcie ręce do przodu i płyńcie przed siebie. Zwiedzajcie morze, poruszając rękami i nogami. Prostujcie się i zginajcie. Skręcajcie i zwijajcie. Możecie płynąć przodem, bokiem i na plecach. Jak jeszcze umiecie pływać?

Jeśli lubicie wymyślać nowe rzeczy, możecie stworzyć nowe style pływania.

Cała naprzód!

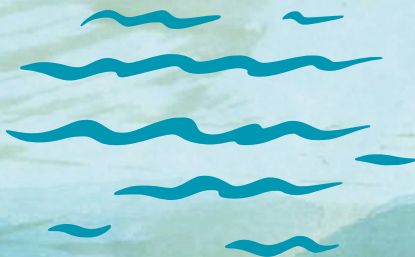


# Nurkowanie w morzu

Nurkuję, dosięgam dna i wyływam do góry. Raz nurkuję ja a raz nurkujesz ty!

Nieważne czy potraficie czy nie potraficie nurkować. Teraz będziemy ćwiczyć nurkowanie. Podzielcie się na nurka, który jest nauczycielem i nurka, który uczy się nurkować. Nauczyciel będzie pokazywał jak należy nurkować a uczeń będzie powtarzał nurkowe ruchy. Kiedy muzyka skończy się, zamieńcie się rolami. Za każdym razem musi być jeden nauczyciel i uczeń lub grupa uczniów.

Miłego nurkowania!



**Całe morze tańczy. Opowiadania o morzu, ruchu i uważności** to seria pięciu opowiadań poświęconych morzu. W skład serii wchodzi następujące opowiadania:

**Opowiadanie I: Morze**

**Opowiadanie II: Meduzy**

**Opowiadanie III: Mewa**

**Opowiadanie IV: Morszczyn**

**Opowiadanie V: Muszelki**

Opowiadania przygotowane są i napisane przez autorkę. Jeśli ktoś chciałby wesprzeć pisanie i wydawanie opowiadań, można to zrobić na [www.zrzutka.pl/se2gtk](http://www.zrzutka.pl/se2gtk)

The background is an abstract watercolor painting. It features broad, overlapping washes of light blue, pale green, and off-white. The brushstrokes are visible, creating a textured, layered effect. The colors are soft and blended, with some darker green and blue accents scattered throughout. The overall composition is fluid and organic, resembling a close-up of water or a natural landscape.

**Jak to z morzem jest, chyba już to wiesz?**