

## **GRUPA „ŻABKI”**

Proszę przygotować elementy stroju indiańskiego dla każdego.

### **1. Śpiew całej piosenki pt.: „Indiański taniec”.**

I zwrotka

Dziś jesteśmy Indianami  
i tańczymy taniec nasz.  
W przód leciutko pochylony  
idzie w kole każdy z nas.

Refren

Heja, heja! Na prerii widać wielki kurz.  
Heja, heja! Indianie chodzą w kole już.  
Heja, heja! Indianie tańczą właśnie tak.  
Heja, heja! Ten okrzyk to jest Indian znak.

II zwrotka

Dziś jesteśmy Indianami,  
każdy z nas pióropusz ma.  
Taniec Indian tańczyć chcemy,  
dla nas ta muzyka gra.

Refren

Heja, heja! Na prerii widać... 2x

<https://www.youtube.com/watch?v=ZKslipdC-sY>

### **2. Taniec przy piosence pt.: „Indiański taniec”.**

Proszę zaśpiewać I i II zwrotkę oraz refren dwa razy. Jednocześnie proszę wykonać wolno rytmiczne kroki w kole z pochyleniem i wyprostowaniem się, które pokazane są w animacji:  
pierwszy krok – lekkie pochylenie do przodu,  
drugi krok – wyprost,  
trzeci krok – lekkie pochylenie do przodu,  
czwarty krok – wyprost itd.  
Części instrumentalne – Indianin zatrzymuje się. Swoją prawą dłoń kładzie na lewym łokciu, a swoją lewą dłoń kładzie na prawym łokciu. Obie ręce są na wysokości klatki piersiowej.  
Nogi w lekkim rozkroku.

### 3. Ilustrowanie ruchem oraz rytmiczne i wyraźne wypowiedzianie rymowanki pt. „Indianie, Indianie”.

Osoba dorosła rytmizuje fragmenty rymowanki, a dziecko powtarza je rytmicznie i wyraźnie. Razem wykonują określone ruchy:

Indianie, Indianie mają swoje konie, Indianie, Indianie ręce i szalone. Indianie, Indianie, Indianie – hej!	<i>wszyscy wykonują krok dosuwany do przodu, ręce złączają z tyłu jako ogon konia wyskakują w górę z jednoczesnym wyrzuceniem rąk</i>
---	---

Indianie, Indianie mają swe wigwamy, Indianie, Indianie mieszkają bez niani. Indianie, Indianie Indianie – hej!	<i>kreślą w powietrzu duży trójkąt naśladują kołysanie dziecka na rękach wyskakują w górę z jednoczesnym wyrzuceniem rąk</i>
---	--

Indianie, Indianie mają łuk i strzały, Indianie, Indianie polują bez mamy. Indianie, Indianie Indianie – hej!	<i>naśladują naciągnięcie łuku naśladują skradanie się za zwierzęciem wyskakują w górę z jednoczesnym wyrzuceniem rąk</i>
---	---

### 4. Uspokojenie rytmu serca Indianina – redukcja napięć psychofizycznych.

Indianie siadają w siadzie skrzyżnym z wyprostowanymi plecami. Kładą dłoń na drugiej dłoni na swoim sercu. Głęboko oddychają nosem. Oczy zamknięte. Uszy słuchają szumu morza.

Ich oczy stają oczami sokoła widzącymi bardzo daleko. Ich sprawność ciała jest szybka jak tygrys. Ich umysł jest mądry, a serce czyste.

<https://www.youtube.com/watch?v=owrDXYvcxig>

**Życzę dobrej zabawy i udanych wakacji**