**PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA I ZABAWY DLA DZIECI 4 I 5-LETNICH DO WYKORZYSTANIA W DOMU**

**TEMAT:** Mój dom, moja miejscowość.

1. Zabawa gimnastyczno-ruchowa z wykorzystaniem kostki do gry. Dziecko porusza się do ulubionej muzyki. Gdy muzyka milknie, rzuca kostką i przelicza oczka ; wykonuje tyle ćwiczeń ile jest wyrzuconych oczek np.:

* Przysiady
* Skłony w przód
* Pajacyki
* Podskoki
* Podskoki na jednej nodze itd.

1. Rodzic czyta dziecku wiersz Pawła R.

**„Wiersz o Szczecinie”**

Kiedy jestem w moim pięknym Szczecinie  
Tutaj czas zawsze beztrosko mi płynie.  
Często podziwiam Wały Chrobrego  
i spaceruję w Parku Żeromskiego.

Kręte uliczki, zabytkowe kamienice  
Tak tajemnicze są te okolice.  
Parki, alejki, kwiaty, fontanny  
Ach, ten nasz Szczecin jest taki kochany!

Wzdłuż tego miasta Odra się znajduje,  
Na której dziennie sto barek cumuje.  
Mnóstwo tu ludzi na siebie spogląda,  
Tak moje miasto na co dzień wygląda.

Ulice przepełnione autami,  
Osiedla przecinane drogami.  
Gdzie się nie spojrzysz – zawsze coś się dzieje,  
Jeden z drugiego głośno się śmieje.

Szczecin to duże miasto – jak wiecie,  
Chociaż nie każdy wie o tym w świecie.  
Tutaj największy cmentarz w Europie,  
Z pewnością wie o tym każdy chłopiec.

Tutaj teatry, kina, wystawy,  
W restauracjach wykwintne potrawy.  
A gdy zapragniesz ciszy pokojowej,  
Wybierz się koniecznie do Puszczy Bukowej.

Dużo by można pisać o tym mieście,  
Tyle słów dobrych, co najmniej dwieście.  
Uwierz w to, przyjedź! Ruch jakiś wykonaj,  
I na własne oczy się przekonaj!

Rozmowa na temat wiersza:

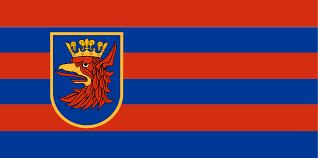
* O jakim mieście jest ten wiersz?
* Jakie znane Ci miejsca są wspomniane w tym wierszu?
* Jaka rzeka płynie przez Szczecin?

1. Taniec do piosenki o Szczecinie z wykorzystaniem długiego kawałka wstążki wdł. pomysłu dziecka.

https://www.youtube.com/watch?v=-JC2y4SFi-M

1. Zapoznanie z symbolami Szczecina.







1. Zapoznanie z legendami o Szczecinie:

* Legenda o Zaklęciu Mariadny.  
    
  Dawno, dawno temu nasze ziemie zamieszkiwała piękna dziewczyna o jasnych i długich włosach oraz alabastrowej cerze i błękitnych oczach. A miała na imię Marianda. Była ona bardzo skromna i uczciwa. Jednak ojciec nie potrafił dostrzec jak wielką dumą i skarbem była dla niego córka. Liczyło się jedynie zapewnienie ciągłości rodu królewskiego oraz dobre kontakty z sąsiadującymi państwami. W związku, z czym dążył do szybkiego wydania Mariandy za syna władcy Królestwa Wiślańsko – Pomorskiego. Dziewczyna wiedziała, że przeznaczone jest jej małżeństwo z mężczyzną, którego nawet nie znała. Sprzeciwiała się, choć wcale nie wynikało to z nieposłuszeństwa czy braku szacunku. Jej bunt przeciw decyzji ojca miał swe przyczyny w sekrecie z dzieciństwa, który znała tylko i wyłącznie ona. Otóż, gdy była małą dziewczynką, czarownica rzuciła na nią czar, według którego Marianda do końca życia będzie żyła w smutku, a każdy mężczyzna, z którym się zwiąże, zginie zjedzony przez wielogłową jaszczurkę Trete żyjącą w wodach Bałtyku. Aby uwolnić się od tych zaklęć, dziewczyna musiała założyć miasto, wybudować w nim zamek, który przetrwałby wszystko i znaleźć rycerza, który pokonałby jaszczurkę. Ponadto zamek, który wybuduje powinien mieć wspaniałe zaklęcie. Tylko w ten sposób mogła oczyścić się z uroków rzuconych przez czarownice. Były to trzy warunki, jakie musiała spełnić, aby być szczęśliwą. Dlatego jej bunt przeciwko decyzji ojca był tak silny. Wiedziała, bowiem, że chłopak, który ma zostać jej mężem, zaraz po ślubie zginie w paszczy wielogłowej jaszczurki. Pogłębiona w smutku i bezsilności zdecydowała się na ucieczkę z pałacu. Bardzo długo wędrowała, aż wreszcie, wyczerpana i głodna, spotkała niezwykle postawnego i silnego rycerza, który zaopiekował się nią i wysłuchawszy jej smutnej opowieści, zgodził się na pomoc. Wespazy – bo tak miał na imię – zdobył się na odwagę, aby stawić czoła wielogłowej jaszczurce. Po wielu krwawych i zaciętych walkach zwyciężył i w ten sposób wypełnił jedna z trzech warunków. Pozostały jeszcze dwa: założenie miasta i budowa zamku, który przetrwałby długie lata. Do tego wszystkiego dowiedziała się o śmierci ojca, co bardzo ja przygnębiło. Dziewczyna była bezradna, jednak na pomoc przyszła jej Klara – dobra wróżka, która swą mocą wiele zdziałała. Po pierwsze zaproponowała jej, aby przejęła władze po swoim ojcu, w Królestwie Odrzan Pomorskich i tam założyła miasto, które stało się nową stolicą. Tam również powstać miał zamek, który przez wieki i tysiąclecia byłby siedzibą władców. Tak też się stało. Marianda została królową i postanowiła założyć miasto, któremu nadała nazwę Szczecin. Wybudowała również zamek, będący od tej pory siedzibą królewską. Pozostał jeszcze wymyślenie zaklęcia dla zamku. Marianda długo myślała, aż w końcu wyrzekła: ,,Wiejcie wichry, huragany, silne jak miasto moje, a ten zamek zaczarowany, przetrwa burze, wiatry, znoje.”   
  Ponadto wróżka Klara rzuciła pomyślny czar na miasto i zamek, który przetrwał wiele i do dziś jest ważnym miejscem Szczecina. Tak właśnie kończy się legenda o Zamku Książąt Pomorskich. Ten piękny budynek przetrwa wszystko i do końca świata będzie zdobił nasze miasto, bo jego fundamenty to przecież czary i niesamowite zaklęcia.   
    
  • Legenda o Gryfie.  
    
  Dawno, dawno temu, może 1000 lat a może więcej, z rozkazu księcia słowiańskiego z rodu Grafitów wojska księcia przemierzały dzikie lasy na wschód od Szczecina. Koło południa jeden z wojaków imieniem Żelisław wjechał na polanę, gdzie rósł wielki dąb. Na szczycie dębu znajdował się gniazdo, ale nie zobaczyłem tam ptaków, lecz przedziwne stworzenia: pół lwy, pół orły. Chodziły na czterech łapach zakończonych pazurami, lecz z grzbietu wyrastały im orle skrzydła a ich głowy uzbrojone były w potężny dziób i długie spiczaste uszy. To były żywe Gryfy mityczne stwory. Gdy wezwał księcia, ten zachwycił się ich siłą i dostojnością i zapragnął mieć je w swoim herbie. I od tej pory Gryf stał się symbolem i strażnikiem miasta Szczecina.   
    
  • Legenda o Baszcie Siedmiu Płaszczy.  
    
  Działo się to, gdy ziemiami pomorskimi władała sprawiedliwie dynastia Grafitów. Książe Bogusław postanowił wybrać się na pielgrzymkę do Ziemi Świętej, aby godnie się prezentować, zakupił kosztowny materiał od wschodnich kupców. Była to tkanina przecudna o wyjątkowym deseniu. Książe polecił swojemu nadwornemu krawcowi, aby uszył z niej siedem wspaniałych podróżnych płaszczy. Krawiec zabrał się do pracy. Gdy jednak szkicował projekt płaszczy książęcych, do pracowni weszła jego żona. Gdy tylko ujrzała cudny materiał zapragnęła mieć z niego suknie. Żona zaczęła płakać i błagać męża. Krawiec jednak był nie ugięty, aż do momentu, kiedy żona wywołała awanturę i wybiegła z pracowni. Krawiec postanowił dla świętego spokoju, że uszyje dla małżonki suknie. Kiedy książęce płaszcze były gotowe, księże wybrał się w podróż? Jednak, kiedy powróciła zobaczyła na zamku przechadzającą się kobietę ubraną w suknie z takiego samego materiału, co jego płaszcze. Natychmiast wezwał do siebie krawca, który przyznał się, że uszył swojej żonie ze skrawków książęcego materiału suknie. Za karę krawiec został uwięziony w baszcie, gdzie przez pół roku pracował o chlebie i wodzie, szyjąc dla księcia szaty. I nie otrzymywał za to zapłaty. W tym czasie żona krawca zdradziła go z młodym szewcem. Na pamiątkę tego wydarzenia wspaniałą ceglaną basztę nazwano Basztą Siedmiu Płaszczy.   
    
  • Legenda o Jeziorze Szmaragdowym.  
    
  W Zdrojach - to taka dzielnica Szczecina, znajduje się wyjątkowe jezioro. Kolor wody w tym jeziorze przypomina drogocenny kamień – szmaragd. Stąd też pochodzi jego nazwa. Setki lat temu w kopalni zamieszkał bardzo skąpy i chytry skrzat leśny zwany Skarbkiem. W tajemnej grocie pod jednym ze wzgórz gromadził liczne skarby: klejnoty, złote monety i wiele, wiele innych...Wyszukiwał je w lesie, pod ziemią, gdzie zostały ukryte przez okolicznych mieszkańców z obawy przed najazdami nieprzyjaciół. Ubodzy górnicy pracujący w kopalni kredy mieli nadzieje, że kiedyś odnajdą słynne kosztowności przebiegłego Skarbka i wzbogacą się. Jednak podejrzliwy skrzat zabezpieczył swoje klejnoty przed chciwymi ludźmi, tajemniczym zaklęciem. Po wielu latach górnicy natrafili na grotę wypełnioną po brzegi drogocennymi znaleziskami. Ujrzeli stosy złota i srebrnych monet, drogich kamieni, biżuterii i popadli w szaleństwo. Rzucili się na skarb szarpiąc się i tratując nawzajem. Wtedy też zaklęcie Skarbka zaczęło działać. Ze wszystkich ścian trysnęła woda. Jednak nawet to nie odstraszyło górników, którzy zaczęli wypełniać swoje kieszenie wspaniałymi kosztownościami. Obciążeni klejnotami z łatwością znikli w otchłań wody. Nie chcąc rozstawać się z bogactwem, rozstawali się z życiem. Jeden z górników chwycił pokaźny szmaragd i począł z nim uciekać przed żywiołem, który coraz szybciej wypełniał kopalnię. Dopłynął do brzegu, lecz nie potrafił się wspiąć na stromą ścianę. Wreszcie jedną ręką uchwycił długi bukowy korzeń, zwisający ze skarpy. Jednak nie mógł się wspiąć, gdyż w drugiej dłoni trzymał szmaragd. Nagle na korzeniu pojawił się Skarbek i zapyta groźnie ,,Skarb albo życie”?! Górnik puścił szmaragd i uchwycił korzeń drugą dłonią. Dzięki temu jako jedyny uratował swoje życie. A wielki szmaragd rozbił się na wiele drobnych części i wpadł do wody, stąd wziął się jej wyjątkowy, szmaragdowy kolor.   
    
  • Legenda o Upiorach z Zamku.   
    
  Od dawna na Zamku Książąt Pomorskich straszy. Kiedy nastaje noc, pojawia się gromada czarnych kotów, które bardzo szybko przemykają z kąta w kąt. Wygląd tych zwierząt jest tak niesamowity, że wystarczy jedno spojrzenie, aby wzbudzić w człowieku trwogę. Wiadomo jednak, iż nie są to zwyczajne koty – to dusze tych, których szczątki spoczęły niegdyś w podziemiach zamku. I to nie tylko członków rodu książęcego, ale i innych osób tu pochowanych. Dusze te poszukują spokoju, więc przybywają nocą i pod postacią kotów przemierzają dziedziniec zamkowy. Owe nocne mary nie zwracają uwagi na żyjących, lecz biada temu, który stanie na ich drodze. Dobrze o tym wiedzieli strażnicy zamkowi i z jak największej odległości przypatrywali się harcom czarnych kotów.   
    
  • Legenda o Sydonii  
    
  Symonia była piękną i urodziwą panną. Bardzo kochała się w księciu Ernesta Ludwiki, który jednak wybrał i pojął za żonę Zofię Jadwigę, księżniczkę niemiecką. Odrzucona i zraniona Symonia opuściła zamek i tak rozpoczęła się jej długoletnia tułaczka. Symonia zamieszkała w klasztorze w Marianowie, gdzie podejrzewano ją o kontakty z czarnymi mocami. Była również podejrzana o rzucenie klątwy na ród Gryfów, ponieważ zgony w tym rodzie był bardzo częste. Sydonia uprawiał ziołolecznictwo i była wielokrotnie oskarżana o czarnoksięstwo. Sydonia była poddawana torturom, w których przyznała się do rzekomo rzucanych czarów na ród Grafitów z zemsty. Sydonię skazano na karę śmierci i została spalona na stosie. 17 lat po tragicznej śmierć i Sydonii zamarł ostatni z rodu Grafitów. Tak skończył się czas panowania rodu Grafitów i zrodziła się legenda Symonii – kobiety, która ten ród zniszczyła. Co zaś dzieje się z samą Sydonią? Czy naprawdę odeszła? Niektórzy twierdzą, że w księżycowe noce snuje się w białych zwiewnych szatach po tarasie zamku wzdłuż murów... nazywają ją białą damą szczecińskiego zamku.

*Rozmowa kierowana na temat poznanych legend o Szczecinie.   
  
- Jakie legendy poznałeś/aś dzisiaj?  
- Która legenda podobała Ci się najbardziej i dlaczego?   
- Co czułeś/aś po wysłuchaniu legendy?  
- Czy wszystkie legendy kończą się dobrze?*

1. Zabawa ruchowo - ortofoniczna pt. ,, Stary zamek”.   
     
   Dziecko stoi w pomieszczeniu. Rodzic wzbudza wyobraźnie opowiadając krótką historię o dzieciach, które zwiedzały bardzo, bardzo stary zamek i kiedy tak spacerowały po tym zamku słyszały różne dziwne odgłosy. Następnie prowadzący wydaje przeróżne dźwięki, a zadaniem dzieci jest powtarzanie określonych dźwięków i dobranie ilustracji ruchowej wg własnego pomysłu.  
   Przykładowe dźwięki:  
   - fiu – fiu ( wiat za oknem),  
   - skrzyp, skrzyp (kroki na schodach lub strychu),  
   - kap, kap ( woda kapiąca z kranu),  
   - plum, plum ( plusk deszczu o szybę),  
   - szur, szur (zamiatanie miotłą),  
   - trach, trach(trzaskanie drzwiami),  
   - brzdęk, brzdęk ( stukanie garnków w kuchni),  
   - tup, tup ( bieganie myszki),  
   - bim bam, bim bam ( bicie starego zegara),  
   - świr – świr ( świerszcz za szafą),  
   - to tu, to tu ( szepty krasnali),  
   - szy, szy ( wiatr w kominie),   
   -łu, łu (duch spacerujące korytarzami zamku),
2. Praca plastyczna tj. malowanie farbami lub kredkami herbu Szczecina.



1. Quiz wiedzy o Szczecinie.

* Na jaką literę rozpoczyna się słowo Szczecin? ( s,sz).
* Co jest godłem Szczecina? (Gryf)
* Od czego najprawdopodobniej pochodzi nazwa Szczecin? (szczyt)
* Jaka rzeka przepływa przez Szczecin? (Odra).
* Jakiego koloru jest Gryf? ( czerwonego na niebieskim tle i złotymi pazurami oraz złotą koroną).
* Jak nazywa się klub sportowy w Szczecinie, w którym gra się w piłkę nożną ( Pogoń Szczecin).
* Jak nazywa się jezioro, które jest w Szczecinie? (Jezioro Dąbie, Głębokie, kąpieliska Arkońskie).
* Jak nazywa się miejsce, w którym odbywa się największa impreza w Szczecinie i można tam oglądać pokaz sztucznych ogni.? (Wały Chrobrego).
* Jak nazywa się miejsce, w którym stoi pomnik Papieża Jana Pawła II. Są tam również piękne fontanny, oraz można przejechać się ciuchcią dla dzieci? ( Jasne Błonia).
* Podaj pełną nazwę Zamku do, którego jeździmy na koncerty? ( Zamek Książąt Pomorskich).
* Jak w Szczecinie nazywa się park, w którym jest Teatr Letni i Pomnik Trzech Orłów? ( Park Kasprowicza).   
  18. Jak nazywa się ulica, na której znajduje się nasze przedszkole? ( Jagiellońska).
* Na jakiej ulicy mieszkasz?
* W jakim mieście mieszkasz? (Szczecin).
* Jak kiedyś nazywał się Szczecin? (Stettin).
* Z jakiego programu informacyjnego dowiemy się, co się dzieje w Szczecinie? (Kronika).
* Jak nazywa się prezydent Szczecina? (Piotr Krzystek).
* Co to są magnolie? (słynne kwitnące wiosną szczecińskie drzewa).

Opracowanie: Marlena Andruch, Przedszkole Publiczne Nr 37 w Szczecinie.