

SEN NIEDŹWIEDZIA - Marta Olechowska

Bury niedźwiedź sobie śpi

smaczny miodek mu się śni (dzieci łączą dłonie i przykładają do policzka)

Miodek pyszny mniam, mniam, mniam,

chętnie miodek zjadłbym sam (kreślą dłonią koło na brzuchu i mówią mniam)

Ale cóż to? Bzyk, bzyk, bzyk

pszczołki się zleciały w mig. (poruszają rękami zgiętymi w łokciach- dłonie na ramionach i mówią bzyk, bzyk)

I zaczęły kłóć niedźwiadka (dotykają policzków, wyciągają przed siebie ręce)

to po pyszczku, to po łapkach.

Ojoj! zakrzyknął miś, (kiwają na boki głową)

miodku chyba nie zjem dziś! (wykonują palcem gest przeczenia)

I obudził się nasz zuch, (przeciągają się)

to był tylko zły sen- uff. (mówią uff- na długim wydechu)

Listopad – Wanda Grodzieńska

Przyszedł sobie do ogrodu

stary, siwy pan Listopad.

Grube palto wziął od chłodu

i kalosze ma na stopach.

Deszcz zacina, wiatr dokucza.

Pustka, smutek dziś w ogrodzie.

Pan Listopad cicho mruczy:

nic nie szkodzi, nic nie szkodzi.

Po listowiu kroczy sypkim
na ławeczce sobie siada.
Chłód i zimno. Mam dziś chrypkę.
Trudna rada, trudna rada.

Poranna gimnastyka - Monika Pyżanowska

Złap za głowę, potem pięty,
zostań tak przez chwilę zgięty.

Teraz ręce wznieś do nieba –
dobrze się przeciągnąć trzeba.

Dalej kucnij oraz powstań,
jest to czynność bardzo prosta.

Znowu kucnij, skocz do góry,
jakbyś chciał się złapać chmury.

Teraz schyl się do podłogi
i obejrzyj swoje nogi.

W końcu chwyć się za kolana
- gimnastyka wykonana!

Jak masz chęci oraz czas,
powtórz wszystko jeszcze raz!