

## WODA PŁYNIE, SZUMI, RELAKSUJE...



"Można leżeć na moście i patrzeć, jak przepływa pod nim woda.  
Albo biegać i brodzić w czerwonych butach po mokradłach.  
Albo zwinąć się w kłębek i przysłuchiwać się, jak deszcz pada na dach.  
Bardzo jest łatwo miło spędzać czas." Muminki



Woda jest wszędzie, woda to potok, wodospad, rzeka, morze, ocean.  
Nawet z kosmosu Ziemia jawi się jako bezmiar wodnych obszarów,  
wszechobecnych pośród lądu.

Św. Augustyn mawiał, że: „Ziemia jest twoim okrętem, nie siedzibą”,  
dzięki wodzie istniejemy, żyjemy. Dla człowieka to dobrodziejstwo, bez którego  
nie ma życia. Dzieci poznają wodę przez eksperymenty i doświadczenia,  
badając ją wszystkimi zmysłami. Uświadamiają sobie, że kropla, lód, para, to  
wszystko woda. Już teraz muszą wzrastać w poczuciu, że woda stanowi jedną z  
najważniejszych wartości naszego życia. Poczucie, że woda pełni doniosłą rolę  
w naszym życiu, pozwoli dzieciom na jej właściwe zagospodarowanie,  
oszczędzanie i czerpanie dla dobra swojego i środowiska. Świadomość doniosłej  
roli wody, która powoli budzi się u dzieci, daje nadzieję na przyszłość na lepsze  
życie.

Nasi przodkowie doceniali wodę, jako źródło życia, zdrowia, mądrości i  
odrodzenia. Świadczą o tym np. mądrości ludowe. W słowie pisanym świadczą  
o nich przysłowia, powiedzenia. A oto niektóre z nich: „Chleb i woda, nie ma  
głoda”, „Gdy Halina łąki zrosi, rolnik w wodzie siano kosi”, „Wtedy się wodę  
szanuje kiedy jej w studni zabraknie”, „Zimna woda zdrowia doda”, „Chcesz  
być zdrowy, młody, nie stroń nigdy od wody”, „Wodę pij wodą się myj a  
będziesz zdrow”, „Małe źródła tworzą wielkie wody”.

Zadziwiające, że mnóstwo mądrości ludowych odnosi się do naszych emocji,  
słabości i zalet np. „Cicha woda brzegi rwie”, „Człowiek bez swobody, jak ryba

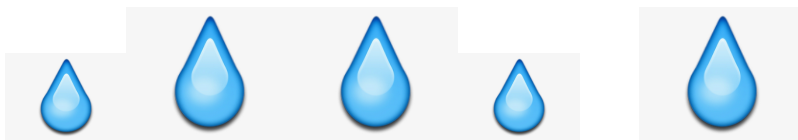
bez wody”, „Dopóty dzban wodę nosi, dopóki mu się ucho nie urwie”, „Jakie źródło, taka woda” , „Nie pchaj rzeki, sama popłynie”, „Rzuć szczęściarza do wody, a wypłynie z rybą w zębach”, „Jeśli woda spokojna, nie sądź, że nie ma w niej krokodyli”, „Jak woda nie trzyma się gór, tak zemsta nie trzyma się dobrego”, „[Burza w szklance wody](#)”.

**W**- wolność, wilgotność, wielkość.

**O** – ochrona, oszczędność, oddech.

**D** – duma, doniosłość, dynamika.

**A** – aktywność, atrakcja, akceptacja.



Woda ogarnia nas we wszystkich aspektach życia. Stanowi o naszym istnieniu. Przenika w naszą sferę fizyczną, emocjonalną i społeczną. Sprawia, że nasz organizm utrzymuje się przy życiu, poprawia nasze samopoczucie, pozwala na pogłębianie wiedzy niezbędnej do przenikania różnych zjawisk. Dzieci poznają wodę poprzez naukę, **zabawę**, przejawiającą się w różnych formach aktywności.

Oto kilka zabaw, których nieodłącznym elementem jest ćwiczenie i poznanie:  
Zabawy:

### **„Co pływa, co tonie?”**

Napełniamy miskę wodą i prosimy dziecko, by wrzuciło do niej plastikową butelkę, korek, gąbkę, kawałek kory, metalowy klucz, kamień, kulkę z plasteliny. Dziecko obserwuje jak niektóre przedmioty unoszą się na powierzchni, a inne toną.

### **Deszczyk, deszczysko...**

Dziecko trzyma w ręce sitko, a w drugiej ręce kubeczek z wodą. Następnie leje wodę na sitko. W ten sposób wytwarza deszcz. Może to być kapuśniaczek lub ulewa, wszystko zależy od wielkości otworów w sitku.

### **„ Balonik, piłeczka robią hop!”**

Dziecko przytrzymuje pod wodą piłeczkę pingpongową lub balonik. Piłeczka lub balonik zachowują się, jakby za wszelką cenę chciały się wymknąć

i wyskoczyć z wody. Ale tak naprawdę to nie balonik czy piłka chce wyskoczyć, to woda ją wypycha.

### **W górę, w dół**

Napełniamy miskę wodą, razem z dzieckiem zaznaczamy dokąd sięga woda (kreska, taśma). Dziecko wkłada do wody duży, szklany słoik z piaskiem. Dziecko obserwuje, że poziom wody podniósł się, a gdy wyciągnie słoik sprawdza o ile poziom wody podnosi się.

### **Kap, kap!**

Dziecko ma dwa plastikowe kubeczki po jogurcie i na dnie każdego zrobiło otwór. Jedna dziurka jest większa, a druga mniejsza. Napełnia kubeczki wodą i przytrzymuje w górze, obserwuje, który opróżni się szybciej.

### **Malowane w (na) wodzie**

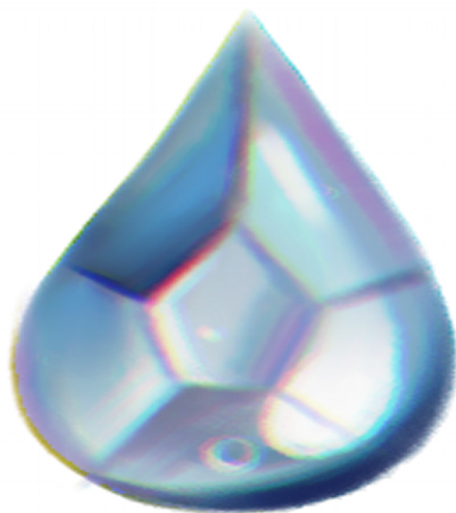
Na powierzchni wody dziecko maluje różne obrazy. Obserwuje znikające ślady pędzla i mieszanie się kolorów.

W kilku plastikowych, przezroczystych kubeczkach dziecko łączy kolory. Obserwuje, jak z podstawowych kolorów powstają kolory pochodne np. czerwony + niebieski = fioletowy.

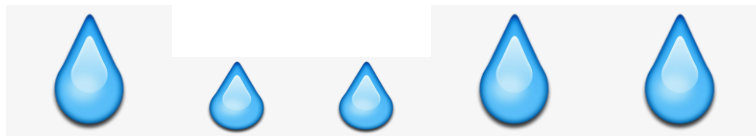
Dziecko moczy gąbkę kartkę, maluje farbami obrazek na mokrej kartce. Obserwuje rozlewające się kształty.

### **Roślinki potrzebują wody**

Dziecko podlewa roślinki na parapecie. Rozumie, co dzieje się ze znikającą wodą (podstawa, ziemia), to też dobra lekcja odpowiedzialności.



Co czujemy, kiedy patrzymy na wodę lub słuchamy odgłosów wody? Każdy odczuwa coś innego, nieuchwytnego. Woda i jej odgłosy to dla dzieci doskonała forma relaksu, wyciszenia, uspokojenia. To sposób wprowadzenia w stan odprężenia, dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego. Może być doskonałą formą zmniejszania lęków i agresji u dziecka. Sprzyja rozwojowi wyobraźni i wzmacnia koncentrację uwagi. Odgłosy strumienia, szmer potoku, szum morza itp. Muzykę relaksacyjną można połączyć z tekstem bajki, opowiadaniem, wierszem. Temat wody jest wszechobecny w tekstach literackich, które **uczą, bawią** i dają wyobrażenie, jak ważną rolę woda pełni w naszym życiu.



### **BAJKA RELAKSACYJNA: MORZA SZUM...**

Wyobraź sobie, że jesteś nad morzem. Idziesz na plażę. Jest ciepły słoneczny dzień (przerwa). Wokół widzisz żółty piasek. Czujesz ciepło piasku pod stopami. Czujesz, jak stopa zagłębia się w ciepłym piasku (przerwa). Słyszysz morze i widzisz jego błękit. Idziesz w kierunku morza. Morze szumi, a promyki słońca delikatnie dotykają twojej twarzy i ciała (przerwa). Kładziesz się na piasku. Czujesz jego ciepło pod plecami, rękami i nogami. Ciepło wypełnia całe twoje ciało (przerwa). Nagle kilka kropel rozprysniętej fali spada na ciebie. Czujesz przyjemny chłód. Morze wciąż szumi. Czujesz się odprężony i rozluźniony (przerwa). Za kilka chwil otworzysz oczy. Twój umysł będzie odprężony, wypoczęty. Energia wypełnia twoje ciało.

E. Kosińska, B. Zachara

## OPOWIADANIE NA PODSTAWIE H. BECHLEROWEJ „JEDNA SREBRNA KROPELKA”

W pewnym mieście, którego nazwy już nie pamiętam, znajdowała się przepiękna leśna polana. Wokoło niej, rosły precudne drzewa, z których raz na jakiś czas, wiatr zdmuchiwał liście. Na jednym z tych liści leżała błyszcząca kropla. Na pewno została tu po wczorajszym deszczu, ale tego sama nie pamiętała. Beztrosko wygrzewała się na słoneczku, które co rusz wysyłało w jej stronę promienny uśmiech i rozmyślała.

- Jak dobrze musi być jaskółkom tam w górze! I motylkom, co mogą fruwać z kwiatka na kwiatek. Chciałabym być motylem. Nie! Chciałabym dzwonić i pluskać jak strumyk!

Powiedziała to tak głośno, że usłyszało ją słoneczko. Słoneczko dzień w dzień obserwowało to, co dzieje się w przyrodzie i wiedziało, że marzenia kropelki niedługo się spełnią.

-Będiesz tam, gdzie fruważą jaskółki i fruwać będziesz jak motyle i zadzwonisz jak strumyk po kamykach. Będiesz blisko i daleko, zobaczysz to, o czym Ci się nigdy nie śniło.

-Zobaczę – szepnęła kropelka i poczuła jak słoneczko zaczęło mocniej przygrzewać. Nagle, nie wiadomo jak, zaczęła przemieniać się w coś lekkiego i przejrzystego i unosić się do góry. Wznosiła się coraz wyżej, ku puszystym obłokom. Była teraz tak wysoko, że widziała z bliska jaskółki fruważące pod niebem. Nagle jednak, ni stąd ni zowąd, wylądowała na jednej z kilku błękitnych chmur. Poczula, że robi jej się strasznie zimno. Przestraszyła się, kiedy wiatr przygnał ciemne chmury. Chmury zabrały biały, puszysty obłok, zamruczały groźnie, zaświeciły błyskawicą. Lunął deszcz. Kropelka uczuła, że leci w dół, że spada. Po drodze widziała rozłożyste drzewa, zielone trawy, z daleka widziała domy i ulice, które skąpane były w strugach deszczu. Otarła się także o skrzydło motylka, który leciał szybciej, by ukryć się przed ulewą. Skakała po kamykach, płatkach kwiatów, źdźbłach trawy, aż w końcu wylądowała w jeziorze. Przypomniała sobie słowa słoneczka.

- Prawdę mówiło – zadzwoniła mała kropelka, zanurzając się w jeziorze. Spędziła w nim trochę czasu. Pływała brzuszkiem do góry uśmiechając się wesoło do słoneczka. W pogodny dzień patrzyła w niebo, na białe chmurki srebrne od słońca. Marzyła, żeby znowu wędrować. I nie wiadomo kiedy, w gorący dzień – płynęła znowu w lekkim obłoczku. Wiatr pędził go, jak żagiel na morzu, i obłok płynął nad lasami, nad polami i miastem. Tym razem, podczas

spadania, wylądowała w strumyku.

- Ale dokąd zawędruje razem ze strumykiem?

- Do rzeki, do morza! – odpowiedział czyjś głos blisko na łące. To bociek, który znał i rzeki, i morze, bo zwiedził świat.

I strumyk wpadł do rzeki. Kropelka płynęła teraz szeroko rozlaną wodą, aż pewnego dnia zobaczyła mewy i statki.

- Morze – szepnęła. – To właśnie jest to, o czym mi się nigdy nie śniło, o czym mówiło słonko. Kropelka kołysała się teraz na falach, biegła szybko, w srebrnej pianie wyrzucała muszelki na piasek.

- Albo płynę po niebie, albo z deszczem wędruję na ziemię i znowu słońce zmienia mnie w chmurkę.

Chciała o tym powiedzieć jaskółkom, ale jaskółek już nie było. A wiatr dmuchał zimnym oddechem, zrzucając na ziemię kolorowe liście.

## **BAŚNI D. BRYL PT. „ŹRÓDŁO W ZACZAROWANEJ DOLINIE”**

Żyła raz pewna wdowa. Miała jedynego syna, którego bardzo kochała. Oczy jego zawsze były pełne uśmiechu, a ręce nigdy nie próżnowały, bo każda praca sprawiała mu radość. Dzięki temu w małym domku nie było biedy. Ale nie było też i zbytku, bo matka uczyła syna, że należy dzielić się z innymi.

Aż kiedyś wydarzyło się nieszczęście. Matka ciężko zachorowała. Syn sprowadził najlepszych medyków - ale żaden nie umiał pomóc chorej. Pewnego dnia, kiedy wracał z apteki z miasta, naraz koń zarżał i stanął. Jakaś postać majaczyła w mroku. Była to stara zielarka. Prosiła, aby ją podwiózł do wioski, bo już nogi stare i wzrok słaby. Zeskoczył chłopak z wozu i pomógł wsiąść starej zielarce. Starowina usadowiła się wygodniej i zaczęła chłopcu opowiadać o tajemniczej dolinie, w której pośrodku zaczarowanego ogrodu, źródło żywej wody bije. Kto tej wody spróbuje, zaraz zdrowie mu wraca, choćby i najciężej chorował. Zielarka przestrzegała chłopca, że ci, co po wodę poszli już stamtąd nie wrócili. Ludzie o całym świecie zapominali.

Chłopiec przed świtem do lasu wyruszył. Pierwszy promień słońca, drogę mu wskazał. Szedł śmiało, bez lęku, w las coraz gęstszy i ciemniejszy. Szedł po ratunek dla matki. Kiedy słońce zachodziło, chłopak stanął na skraju rozległej doliny. Po środku doliny majaczyła żelazna brama, która była uchylona.

Zobaczył cudowne kwiaty. Wyglądały, jakby ich płatki wyrzeźbiono z rubinów i tak pięknie pachniały. Usłyszał głos. Odwrócił się gwałtownie. Tuż za nim stała piękna pani i uśmiechała się tajemniczo, zaproponowała, że zerwie dla niego kwiat. Nagle usłyszał skowronka i przypomniał sobie słowa matki, która mówiła, że nie zawsze w pięknym ciele kryje się piękna dusza.

Chłopak podziękował wróżce i powiedział, że nie przyszedł tu po kwiaty, ale po żywą wodę dla chorej matki. Wróżka zaproponowała mu bogactwo i drogie kamienie. Chłopiec znowu odmówił, a wróżka zniknęła. Poszedł dalej przed siebie. Ponownie spotkał wróżkę, która kuszyła go złocistymi owocami. Chłopiec wyciągnął rękę, bo był bardzo głodny, gdy ponownie usłyszał skowronka. Przypomniał sobie o matce i zaczął iść dalej aż dotarł do źródła. Kiedy nachylił się by zaczerpnąć wody wróżka mu zabroniła twierdząc, że zginie ona i wszyscy ludzie w ogrodzie. Ale w tej chwili skowronek zaśpiewał głośno i radośnie.

Młodzieniec zaczerpnął wody i prysnął nią na ludzi, którzy się obudzili, a wróżka zamieniła się w młodą, piękną dziewczynę. Tak zdjął czar, który rzucił na wszystkich zły czarownik. Chłopiec wraz z dziewczyną wrócił do domu, a na progu ujrzał swoją matkę zdrową. Wypadł mu z rąk dzbanuszek z żywą wodą. Woda nie była już potrzebna. To miłość syna uzdrowiła matkę. Tam, gdzie woda wsiąkła w ziemię wyrosły niezapominajki, były takiego koloru jak oczy matki.

## **BAJKA EDUKACYJNA - ELEMENT WODY**

Planeta Wody błyszczała niczym wielka kropla zawieszona gdzieś w przestrzeni. Nie widać było na niej nawet jednego skrawka lądu. Wszędzie tylko woda, woda i woda. Woda na dole, woda u góry, woda po bokach... Tylko w batyskafie, na szczęście, wody nie było. Wielka szklana bańka w której siedziało rodzeństwo, umożliwiała rozglądanie się prawie na wszystkie strony.

Romek szybko opanował sterowanie batyskafu, który szybko zanurzał się w głębinach. Wkrótce zaczęło robić się ciemno, bo woda przepuszczała coraz mniej słonecznego światła. Marta włączyła reflektory. Podobnie jak na Planecie Powietrza, tak i tu nie mieli żadnego planu. Postanowili więc dotrzeć do dna oceanu i tam prowadzić poszukiwania. Opadali tak i opadali, aż w końcu, w świetle reflektorów dostrzegli dno. Było ciemne, gdzieś tam poprzetykane

nieregularnymi plamami. Batyskaf dotknął dna w dolinie pomiędzy dwoma podwodnymi wzgórzami. Światła omiatały dokładnie najbliższą okolicę. Wyglądało na to, że dno stanowi gładka skała, bo batyskaf osiadając, nie zmaćcił w ogóle wody.

– I co teraz? – zapytała Marta. – Nic tu nie ma ciekawego do oglądania.

– Masz rację, popłyniemy tuż przy dnie, może na coś natrafimy.

Romek poderwał batyskaf i skierował go w stronę jednego z pagórków. Opłynęli go dookoła ale nie było w nim nic nadzwyczajnego. Ot, zwyczajny podwodny pagórek.

– Romek daj pokierować batyskafem – poprosiła Marta.

– A kieruj sobie – Romek oddał jej stery.

Marta dodała gazu i batyskaf pomknął dość szybko w stronę pagórka. Zorientowała się, że zrobiła to zbyt gwałtownie i chciała zahamować ale nie zdążyła. Batyskaf siłą rozpędu uderzył szklaną bańką we wzniesienie. I wtedy stała się rzecz bardzo dziwna. Batyskaf odbił się od pagórka jak od wielkiej gumowej piłki. Po sekundzie stała się rzecz jeszcze dziwniejsza. Pagórek zrobił się zupełnie biały. Właściwie to niezupełnie, bo pośrodku została sporych rozmiarów czarna plama.

– Wiesz co, Marta? Chyba wpadliśmy komuś do oka.

Marta od razu zorientowała się, co jej brat ma na myśli. To, jak myśleli wcześniej, dno morskie, było niczym innym jak cielskiem jakiegoś niewyobrażalnie wielkiego, morskiego stwora. Wzgórza były jego ślepiami, jedno z nich właśnie im się przyglądało.

– Lepiej stąd spływajmy! Masz, ty się bardziej znasz na sterowaniu! – Marta szybko ustąpiła bratu miejsca przy sterze.

Romek nacisnął gaz, skręcił ster i przemknął obok ciekawskiego oka. Zaczęli się jednocześnie wynurzać z głębin. Marta skierowała reflektory w dół i ujrzeli monstrum w całej okazałości. To była płaszczka wielka jak lotnisko.

Oszołomiona stuknięciem w oko, a potem nagłym zniknięciem intruzów tkwiła jeszcze przez jakiś czas nieruchomo a potem ruszyła na poszukiwanie zbiegów.

– Ona się za nami wynurza Romek! Gaz do dechy!



– Robię co mogę!

Wynurzyli się już na tyle, że w wodzie zrobiło się jasno i reflektory były już niepotrzebne, żeby obserwować to, co dzieje się pod nimi. A pod nimi ciemniał kształt wynurzającej się szybko płaszczki. Batyskaf wreszcie wypłynął na powierzchnię i oślepiła ich jasność słońca. Ale nie tylko słońca. Z wody zaczęły wyskakiwać tysiące dużych i mniejszych ryb wystraszonych przez płaszczkę. Wyskakiwały wysoko, błyszcząc w jasnym świetle jak setki srebrnych luster.

Jedna z ryb uderzyła o banię batyskafu zostawiając na szybie piękną, złotą łuskę. Promienie słoneczne załamywały się w niej jak w pryzmacie i rzucały na Romka i Martę tęczową poświatę. Dzieci wpatrywały się w nią jak zaczarowane, zupełnie zapominając o tym, że jeszcze przed chwilą uciekały przed wodnym potworem. Ryby zresztą przestały już wyskakiwać z wody, co oznaczało, że płaszczka zrezygnowała z pościgu i zanurzyła się z powrotem w głębinę. Romek ostrożnie wyszedł z batyskafu i delikatnie odczepił łuskę od szyby. Wrócił do kabiny i wyciągnął pustą butelkę z plecaka.

– Element Wody – powiedział uradowany, gdy łuska znalazła się już w butelce.



## **„WODA” czyli wszystko zaczyna się w chmurach**

Michał Jankowiak

Mała chmurka zapłakała,  
Kropelkami świat zalała,  
Zasiłiła rzeki w wodę,  
Ożywiła nam przyrodę.

Dzięki wodzie wszystko żyje,  
Każdy ją na świecie pije,  
Mały kwiatek, wielkie drzewo,  
Które pnie się, aż pod niebo.

Wodę, piją także dzieci,  
Taką co ze źródła leci,  
Bo by rosnać, aby żyć,  
Trzeba czystą wodę pić.

## **ROZMOWA Z KROPLĄ WODY**

T.Fiutowska

- Jestem kropla, bardzo potrzebna, kropla wody .
- Komu?
- Ludziom.
- Do czego?
- Do picia, mycia i gotowania, zmywania naczyń i do sprzątania.
- Skąd przychodzisz kropelko?
- Z rzeki.
- Oj, to nie jesteś czysta, bo do rzeki wpływają ścieki .
- W gości brudna nie przychodzę, piorą mnie do czysta w drodze.
- Jaką odbywasz drogę?
- Przez różne sitka, filtry i rury, płynę coraz bardziej czysta o dziwo, do góry.
- Twoja czystość warta pochwały ...
- Moja? To wielu ludzi trud niebywały, by do picia, do prania, do mycia dla was i dla ludzi wszystkich nie zabrakło nigdy w kranach wody czystej.

## **DESZCZYK**

Krzysztof Roguski

Deszczyk pada

Kap, kap, kap... kap, kap, kap... kap, kap, kap...

Kilka kropli

Złap, złap, złap... złap, złap, złap... złap, złap, złap!

A po deszczu

Tęcza łśni, tęcza łśni, tęcza łśni...

I ładniejsze

Po nim dni, po nim dni, po nim dni!

Słońko świeci

I się mieni, i się mieni, i się mieni...

I twa buzia

Się promieni, się promieni, się promieni!

## **SZUM**

Dorota Gellner

Wkoło plaża, ludzi tłum,  
a mnie porwał morski szum!  
Szum otulił mnie jak szal -  
cała jestem w szumie fal!

Stoję sobie pośród tłumy  
w pelerynie. Z czego? Z szumu!  
Stoję sobie zachwycona,  
no i szumię jak szalona!



## **TU PŁYNIE RZECZKA**

### **Tu płynie rzeczka**

(Na plecach kantem dłoni wykonujemy ruch falisto posuwisty)

### **Tędy przeszła pani na szpileczkach**

(Opuszkami palców stukamy w plecki)

### **Tu przeszły słonie**

(Stukamy zaciśniętymi pięściami posuwając się na plecach z dołu na górę)

### **I biegły konie**

(jak wyżej, ale w drugą stronę z góry na dół)

### **Zaświeciły dwa słoneczka**

(Palcem rysujemy słoneczko na plecach)

### **Spadł drobniutki deszczyk**

(Opuszkami palców stukamy w plecki)

### **Czy przeszedł cię dreszczyk?**

(Szcypiemy delikatnie w kark lub w bok pleców).

## **RYBKI**

**Raz rybki w morzu brały ślub**

(Rysujemy na plecach dziecka faliste linie)

**I tak chlupały: chlup, chlup, chlup**

(lekko stukamy w nie rozluźnionymi dłońmi)

**A wtem wieloryb wielki wpadł**

(masujemy całe plecy)

**I całe towarzystwo zjadł.**

(mając rozpostarte dłonie ściągamy palce do środka)

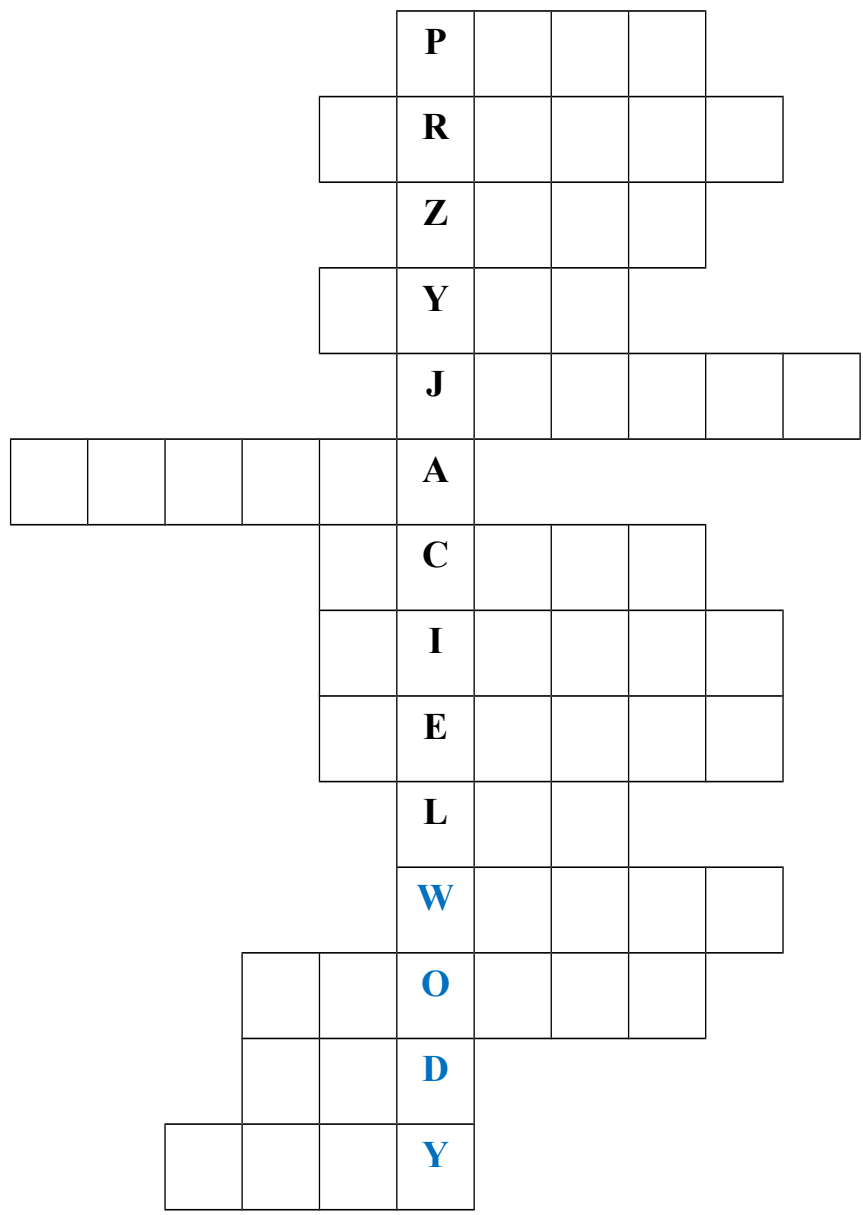


RYS.Z.BLICHARSKA



## KRZYŻÓWKA

1. Nad imbrykiem się zbiera, nad garnkiem tańczy skocznie, była wodą, a teraz jest przejrzystym obłoczkiem.
2. Zielona nosi koronę przed skwarem daje ochronę i produkuje tlen.
3. Mroźna pora roku.
4. Łuską są pokryte od nosa po ogon, boi się wędkę, od sieci ucieka.
5. Pora roku, w której liście spadają z drzew.
6. Płynie po niebie, znasz ją i wiesz, że gdy jest ciemna, będzie z niej padał deszcz.
7. Dom dla delfinów, rekinów, rafy koralowej.
8. Co to za okrągła planeta, na której bez wody, tlenu i słońca nie byłoby życia.
9. Kropelki wody na głowy padają, wszyscy przed nimi pod dach uciekają.
10. Sosnowy, dębowy, stary lub młody, rosną w nim grzyby oraz jagody.
11. Rzeka przepływająca przez Kraków.
12. Kapią z kranu.
13. Gdy woda zamarźnie, tworzy się....
14. Płynie w nich woda do naszych kranów.



Katarzyna Durbas  
Aneta Frey