

# Od Autora

Spotykając się i rozmawiając z setkami nauczycieli w całej Polsce, którzy znają moje poprzednie publikacje\*, zwróciłem uwagę, że zabawy w nich opisane bardzo często wykorzystywane są nie tylko w ramach zajęć muzycznych, ale także jako element poranka – w formie rozgrzewki. Tym samym poranne ćwiczenia z Panem Miłoszem weszły w wielu przedszkolach na stałe do planu dnia. I mimo że takie wykorzystanie publikacji nie było moim pierwotnym zamierzeniem (nacisk w nich położony został na rozwój umiejętności rytmiczno-muzycznych), jest ono jak najbardziej prawidłowe.

Skoro nauczyciele korzystają z moich zabaw w opisany powyżej sposób – postanowiłem przygotować materiał, w którym przeniosę punkt ciężkości na inny obszar. Mianowicie: zamiast koncentrować się na umuzykalnianiu, skupiłem się w niniejszej publikacji na ruchu. Na zabawach realizujących założenia wychowania fizycznego w przedszkolu\*\*. Najistotniejszą jej częścią stały się więc konkretne ćwiczenia – nie zabrakło jednak towarzyszącej im muzyki.

Na płycie CD będącej częścią publikacji Czytelnicy znajdą osiem zupełnie nowych rozgrzewek – zróżnicowanych tematycznie, ułożonych od najłatwiejszych do najtrudniejszych (jednak po ich wprowadzeniu w zaproponowanej kolejności – z tymi bardziej skomplikowanymi poradzą sobie także młodsze dzieci). Każda rozgrzewka stanowi kompletny, kilkuminutowy zestaw ćwiczeń. Podobnie jak w moich poprzednich publikacjach, do ich przeprowadzenia nie będą wymagane żadne dodatkowe akcesoria czy przyrządy\*\*\*. Wystarczy odtworzyć utwór... a dzieci zaczną bawić się same!

Każde nagranie to fabularyzowana narracja prowadzona przeze mnie do skomponowanej specjalnie muzyki. Mam nadzieję, że ta „nowa odsłona Pana Miłosza” (gimnastyczno-rozgrzewkowa) również przypadnie Wam – a przede wszystkim Waszym przedszkolakom – do gustu i że będę stałym gościem podczas Waszych poranków.

Pan Miłosz

---

\* Chodzi o serię „tuptająca trylogia” (*Tuptaj, maluszku; Tuptaj, średniaczku; Tuptaj, starszaku*) – wraz z jej kontynuacją: *Tuptaj, przedszkolaku z Panem Miłoszem* oraz wariantem: *Tuptaj po angielsku*. A także o albumy na cztery pory roku, które ukazały się w cyklu *Koszalki-opalki Pana Miłosza* (napisane przeze mnie we współautorstwie z Gabriellą Gąsienicą). Oraz o publikację *Zabawy bez końca z Panem Miłoszem*. Wszystkie ukazały się nakładem wydawnictwa CEBP 24.12.

\*\* Bazowałem przy tym na doświadczeniu metodycznym Kazimierzy Właźnik, korzystając z publikacji *Wychowanie fizyczne w przedszkolu. Przewodnik metodyczny dla nauczyciela* (wyd. JUKA, Warszawa 1996).

\*\*\* W poszczególnych zabawach przewidziana została jednak możliwość wykorzystania przyrządów gimnastycznych powszechnie dostępnych w przedszkolach (jak np. obręcze hula-hop, laski gimnastyczne, szarfy itp).