

"Povocare la mișcare!"

Scurtă povestioară ce poate fi utilizată de către educatoare pentru realizarea unei activități ce implică pregătirea organismului pentru efort.

"Într-o zi, Albă-ca -Zăpada, care nu mai locuiește în căsuța piticilor din pădure pentru că s-a mutat cu prințul la palat, s-a gândit că ar fi frumos să le facă piticilor o surpriză în timp ce ei sunt plecați să muncească în mina din inima muntelui. Așa că, ajunsă la căsuta acestora, a început să le pregătească mâncăruri alese. În timp ce îi aștepta pe pitici, a auzit afară un zgomot apăsător. Erau chiar piticii care veneau în mers cadențat unul după altul. Aceștia simțind mirosul mâncărilor delicioase și-au dat seama că doar Albă-ca-Zăpada ar fi putut să le pregătească așa că, cu pași repezi s-au dus direct în căsuță pentru a o întâlni pe prietena lor. După ce s-au ospătat din minunatele bucate, vrând să-i mai înveselească, Albă-ca-Zăpada le-a propus să se relaxeze făcând împreună o plimbare prin pădure. Piticii, bucuroși o urmau unul câte unul pe Albă-ca-Zăpada care și-a propus să-i provoace la puțină mișcare:

"Unu-doi, unu-doi Ca soldații mergem noi", pitici amuzați o ascultau și urmau. Atenție, stai!

"Sunt un uriaș Pasul meu face doi pași" ; piticii mergeau cu " pași de uriași". Apoi Albă-ca-Zăpada le zise: "Pot să fiu și eu pitic Și să merg cu pasul mic" ; apoi "Căprioara la izvor,

Aleargă ușor, ușor:"

Piticii erau așa de bucuroși, râdeau în hohote, iar zgomotul făcut , i-a atras atenția Scufitei Roșii care se îndrepta cu pas săltat spre casa bunicii. Aceasta, văzându-i pe pitici și pe Albă-ca -Zăpada se îndreptă spre ei cu pași repezi, sărind peste tufe de frăguțe că-și dorea nespuse de mult să-i revadă. Li s-a alăturat și ea piticilor la plimbare prin pădure uitând că trebuia să ajungă la bunica sa. Însă lupul nu a stat pe gânduri și profitând de neatenția Scufitei începu să alerge șerpuit printre toți copacii ce-i ieșeau în cale, sărind peste toate obstacolele din drumul său, cu gândul să ajungă la casa bunicii și să o înhațe! Dar nu a reușit fiindcă vânătorul iscusit care după copac stătuse ghemuit, începu să arunce cu pietre ținându-l pe lup care foarte speriat fugi mâncând pamântul. Între timp, Scufița Roșie își aminti de bunica și împreună cu Albă-ca-Zăpada și pitici se îndreptă spre casa bunicii. Pe drum l-au întâlnit pe vânător care le-a povestit cum pe lup l-a gonit. Cu toții, cântând și în pași vioi spre casa bunicii s-au îndreptat, unde cu bucatele Albei-ca _Zăpada s-au ospătat."