



## **KRAINA RADOŚCI**



*Dzisiaj kochane Dzieci zapraszamy Was do krainy, w której radość miesza się ze smutkiem, a czasami przez okno wpadnie złość i strach, który ma wielkie oczy. Ta kraina to nasze uczucia i emocje. Poznamy je troszkę bliżej i nauczymy się jak być radosnym i szczęśliwym.*

### **Wrażenia i uczucia (18V-22V)**

**Propozycje do realizacji:**

- 1. Poranna gimnastyka na dobry dzień - <https://www.youtube.com/watch?v=ozl7YcVASgo>**
- 2. Słuchanie bajki o smutnym mieście połączone z rozmową.**

### **BAJKA O SMUTNYM MIEŚCIE**

Za wielką rzeką, bardzo daleko, było małe miasteczko. Ktoś, kto patrzył na nie z daleka, nie zauważyłby nic dziwnego. Ale jeżeli podeszlibyśmy całkiem blisko zauważylibyśmy, że jest inne od wszystkich miejsc, które wcześniej widzieliśmy. Dlaczego? Były w nim przecież domy, ulice, szkoły, przedszkola. Mieszkali ludzie. Co więc było dziwnego? Chciecie wiedzieć? W tym mieście nikt się nigdy nie uśmiechał. Mieszkali w nim sami smutni ludzie - smutni panowie, smutne panie, smutne mamy i babcie, smutni tatusiowie i dziadkowie, i oczywiście smutne dzieci. Nawet nie wiedzieli jak to jest nie być smutnym, bawić się i śmiać. Za to często z ich oczu płynęły łzy. Tak było zawsze i właściwie nikogo to nie dziwiło. Ale pewnego dnia coś się zmieniło. Do miasta zawędrował szczęśliwy chłopiec. Gdy szedł uśmiechnięty ulicami miasta i pozdrawiał ludzi, których mijał, wszyscy przez chwilę czuli się inaczej. Wszystkim przez chwilę robiło się ciepło koło serca. Chłopca dziwiło, że nikt się nie uśmiechał, ale ponieważ sam był bardzo szczęśliwy nie przeszkadzało mu to. Postanowił w tym mieście zamieszkać. I tak zrobił. Szczęśliwy chłopiec zamieszkał w smutnym mieście i niestety gdy mijały dni z jego twarzy zaczął znikać uśmiech. Pewnie wiecie, że bardzo trudno jest być szczęśliwym, gdy wszyscy wokół są smutni. I coraz częściej z oczu chłopca płynęły łzy. Początkowo chłopiec nie zauważył tej zmiany, ale pewnego dnia obudził się tak nieszczęśliwy, że nawet nie chciało mu się wstać z łóżka. I wtedy przypomniał sobie, że jeszcze niedawno było inaczej, cały czas chciało mu się śpiewać i tańczyć ze szczęścia. - Tak nie może być! - powiedział głośno. - Ja chcę być szczęśliwy i chcę uszczęśliwiać innych ludzi jak dawniej.. Szybko wstał z łóżka i wyszedł z domu. I wtedy zauważył po raz pierwszy jeszcze jedną dziwną rzecz. Nigdy, mieszkając w tym mieście, nie widział słońca, a całe niebo było pokryte szarymi chmurami niby zasłoną. - Hej, dziewczynko! - zawołał do dziewczynki przechodzącej obok. - Kiedy ostatnio świeciło tutaj słońce? - Jakie słońce? - zapytała smutno smutna dziewczynka. - Aha - pomyślał, - to dlatego wszyscy są tacy smutni, że nigdy nie widzieli słońca. - Muszę to zmienić - powiedział głośno. Pomyślał chwilę (a muszę wam powiedzieć, że był to bardzo sprytny chłopiec), przyniósł wszystkie potrzebne materiały i narzędzia i zaczął budować drabinę. Ludzie przechodzący obok zaczęli się przyglądać. Ich smutne spojrzenia dodawały chłopcu siłę. Drabina była coraz dłuższa i dłuższa. Gdy była już tak długa, że sięgała od jednego końca miasta do drugiego, chłopiec oparł ją o najwyższy w mieście dom, schował do kieszeni ostry nożyk i zaczął się ostrożnie wspinać. Wchodził coraz wyżej i wyżej, a smutni ludzie przyglądali się. Gdy był już tak wysoko, że z dołu wydawał się tylko małą plamką sięgnął

szarej zasłony z chmur. Wyciągnął z kieszeni nożyk i wyciął w chmurach dziurę tak dużą, jak tylko było to możliwe. I wtedy po raz pierwszy przez dziurę w chmurze zaczęło świecić słońce. Światło słoneczne powoli zaczęło rozchodzić się po ulicach, domach, zaglądało w każdy nawet najdalszy kąt. I coś się zaczęło zmieniać. Kolory stały się jaśniejsze, żywsze, weselsze. Ludzie poczuli na swoich twarzach ciepło promieni słonecznych. Wesole promyki zaczęły ich łaskotać po nosach, ustach, policzkach. To było przyjemne. Rozglądali się podziwając nowe kolory i powoli zaczęli się uśmiechać. Uśmiechali się coraz szerzej i cieplej najpierw sami do siebie, potem odwracali się do stojących obok i uśmiechali się do nich. I to był pierwszy dzień nowego życia w tym mieście. Od tego dnia wszyscy się do siebie uśmiechali i byli szczęśliwi. Zdarzały się oczywiście dni gdy ktoś był smutny, ale wtedy wychodził na dwór, patrzył na słońce, na uśmiechających się ludzi i też zaczynał się uśmiechać.

- Rozmowa inspirowana treścią utworu:
  - Co było dziwnego w mieście?
  - Jak zachowywali się ludzie, którzy w nim mieszkali?
  - Co zdarzyło się pewnego dnia?
  - Co się stało kiedy szczęśliwy chłopiec zamieszkał w smutnym mieście?
  - Co postanowił zrobić chłopiec?
  - Jak zmienili się ludzie w smutnym mieście, kiedy zaczęło świecić słońce?

### 3. **Zabawa wyciszająca „Smutek jak deszcz” w formie masażyku.**

(rodzic siada za dzieckiem i w trakcie opowiadania wykonuje kolejne ruchy)

*Czasami przychodzi do nas smutek, jest jak mały deszczyk (delikatnie wszystkimi palcami stukamy w plecy osoby siedzącej przed nami), pada i szmerze. Są chwile, kiedy zmienia się, przybiera na sile i staje się deszczem (z trochę większą siłą stukamy palcami). To już nie szmer, ale głośniejszy dźwięk wywołany mocą spadających kropel. Kiedy tak pada i pada, gromadzi się coraz więcej wody i tworzą się małe potoki – jak potoki łez (palcami przesuwamy zygzakami od góry w dół pleców). Potoki płyną, płyną i zmieniają się w rwące rzeki (całą ręką przeciągamy zygzakami od góry do dołu pleców). Ale spójrzcie, wychodzi słońce zza chmur, rzeka płynie wolniej i spokojniej (przesuwamy dłoń prosto od góry do dołu pleców). Słońce świeci i czujemy się już spokojni.*

### 4. **„Buźki”** – próba nazywania przez dziecko, co może oznaczać emocja przedstawiona na każdej z buzi. **(załącznik nr 1)**

- Rozmowa z dzieckiem na temat uczuć i emocji, które mamy w sobie w zależności od różnych sytuacji. *Co to są uczucia?, Gdzie rodzą się uczucia?* (przedstawienie dziecku definicji emocji – dostosowanej do wieku i możliwości dzieci)  
*(Emocje to coś co rodzi się w naszym sercu, poprzez różne sytuacje i okoliczności, których jesteśmy uczestnikami - ich źródłem jest wszystko co nas otacza. Emocje nie są ani dobre ani złe. Nie podlegają ocenie moralnej, zatem każdy ma prawo czuć się szczęśliwy jak i zły. Najważniejsze jest to co robimy z tymi emocjami czy i w jaki sposób pokażemy nasze emocje innym.)*

### 5. **Bajka dla dzieci o emocjach - link** <https://www.youtube.com/watch?v=TcLK9ZBUds>

- filmiki prezentujące emocje z filmu „W głowie się nie mieści”
  - <https://www.youtube.com/watch?v=3kBvXNbPgOY> RADOŚĆ
  - <https://www.youtube.com/watch?v=5VzOE95qO9Y> STRACH
  - <https://www.youtube.com/watch?v=Z7s8HRd4PF0> SMUTEK
  - <https://www.youtube.com/watch?v=RTIlnQkxcz0> GNIEW

### 6. **Sluchanie i nauka wierszyka z wykorzystaniem minek.**

*W ciągu dnia miewam różne humory:  
Smutno mi, gdy jestem w domu sam.  
Cieszę się, gdy mamę obok mam.*

*Dziwi mnie, gdy w łazience mydła brak.  
Złości mnie, gdy wszystko jest nie tak.  
Boję się gdy coś przeraża mnie.  
Ale zawsze uśmiechać staram się.*

7. **„Nazywanie uczuć”** - prezentowanie dziecku ilustracji różnych sytuacji, które przedstawiają następujące emocje: strach, złość, smutek, radość. **(załącznik nr 2)**

- Rozmowa na temat treści ilustracji; dziecko podaje, co mogło być przyczyną przedstawionych na obrazkach reakcji.
- Naśladowanie przez dziecko mimiki dzieci na ilustracjach, próba nazywania uczuć.
- Przeniesienie sytuacji z ilustracji na własne doświadczenia dziecka.

8. **Zabawa „Dokończ zdanie”** (dziecko w oparciu o własne doświadczenia, wyraża swoje emocje)

- Jestem zły gdy ...
- Cieszę się gdy ...
- Jestem smutny gdy ...
- Boję się gdy...
- Jestem zdziwiony gdy ...

9. **Zabawa dramatowa „Podróż do krainy: złości, radości i smutku” z wykorzystaniem ścieżki dźwiękowej.**  
**link <http://scholaris.pl/zasob/109731>, obrazowanie emocji muzyką i ruchem**

(dziecko przemieszcza się; na przerwę w muzyce, w danej krainie wykonuje określone czynności, przedstawia mimiką, gestem różne uczucia i emocje; można podjąć zabawę wspólnie z dzieckiem)

Uczestnicy zabawy ustawiają się w pociąg i jadą do krainy złości, tutaj ludzie chodzą obrażeni, są źli i zagniewani, tupią nogami, zaciskają dłonie w pięści i krzyczą. Następnie pociąg rusza dalej i zatrzymuje się w krainie smutku. Tutaj ludzie chodzą markotni, płaczą, Na końcu pociąg rusza do krainy radości, gdzie ludzie są zawsze uśmiechnięci, życzliwi i pomocni wobec siebie, witają się z nami serdecznie.

Dziecko po zabawie wypowiada się w której krainie podobało mu się najbardziej i dlaczego? Podczas tej zabawy w każdej krainie słyhać muzykę odpowiednią do emocji: złości, smutku i radości. Każda kraina znajduje się w innym miejsc i jest oznaczona symbolem oddającym daną emocję.

10. **Inscenizacja wiersza D. Gellner pt. „Zły humorek” połączona z rozmową na temat treści.**

(wspólne dobieranie z dzieckiem symboli, które wyrażają emocje (buźki) oraz nazw uczuć odpowiednio do przedstawianych fragmentów wiersza)

### **ZŁY HUMOREK**

*Jestem dzisiaj zła jak osa!  
Złość mam w oczach i we włosach!  
Złość wylazi mi uszami  
i rozmawiać nie chcę z wami!*

*A dlaczego? Nie wiem sama.  
Nie wie tata, nie wie mama...  
Tupię nogą, drzwiami trzaskam  
i pod włos kocura głaskam.*



*Jak tupnęłam lewą nogą,  
nadepnęłam psu na ogon.  
Nawet go nie przeprosiłam -  
taka zła okropnie byłam.*



*Mysz wyjrzała z mysiej nory:  
- Co to znowu za humory?  
Zawołałam: - Moja sprawa!  
Jesteś chyba zbyt ciekawa.*



*Potrąciłam stół i krzesło,  
co mam zrobić, by mi przeszło,!?  
Wyszłam z domu na podwórze,  
wpakowałam się w kałużę.*



*Widać, że mi złość nie służy,  
skoro wpadłam do kałuży.  
Siedzę w błocie, patrzę wkoło,  
wcale nie jest mi wesoło...*



*Nagle co to? Ktoś przystaje.  
Patrzcie! Rękę mi podaje!  
To ktoś mały, Tam ktoś duży -  
Wyciągają mnie z kałuży.*



*Przyszedł pies i siadł koło mnie,  
kocur się przytulił do mnie,  
mysz podała mi chusteczkę:  
- Pobrudziłaś się troszeczkę!*

*Widzę, że się pobrudziłam,  
ale za to złość zgubiłam  
Pewnie w błocie gdzieś została,  
NIE BĘDĘ JEJ SZUKAŁA!*

- Opowiadanie przez dziecko treści lub udzielanie odpowiedzi na pytania nawiązujące kolejno do zdarzeń.
- Rodzic powinien wytłumaczyć dziecku, że wyrażanie złości jest bardzo ważne, bo trzeba się jej pozbyć. Jeśli dziecko nie pozbędzie się złości to będzie niegrzeczne, sprawi komuś przykrość, uderzy itp. Rozmawiamy z nim o to tym jak można pozbyć się złości w akceptowany, bezpieczny sposób (kąć złości – walimy w poduchy krzycząc jednocześnie, drzemy i gniemy stare gazety, malujemy na kartce naszą złość, potem możemy pogiąć i zniszczyć ten rysunek, wyrzucić do kosza łącznie z naszą złością. (taki magiczny kosz, w który znikają negatywne emocje)

**11. Zabawa „Start rakiety”** – wysyłamy złość oraz wszystkie tzw. negatywne emocje, z którymi jest nam źle, w kosmos.

Dziecko:

- bębni palcami po podłodze, najpierw cicho powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej;
- klaszcze w dłonie natężając się głośnością i we wzrastającym tempie;
- tupie nogami, także tutaj zaczyna cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej;

Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, dziecko wstaje gwałtownie ze swojego miejsca, wyrzuca z głośnym wrzaskiem ręce do góry – RAKIETA WYSTARTOWAŁA!

Powoli dziecko siada na swoim miejscu. Jego ruchy uspokajają się, słychać tylko delikatny szum aż wszystko cichnie – rakieta znika za chmurami. I jesteśmy radośni.

**12. Zabawa „Moje uczucia”** – dziecko otrzymuje od rodzica karty ze smutną i wesołą miną, następnie słucha krótkie zdania opisujące różne sytuacje. Zadaniem dziecka jest podniesienie karty z taką emocją którą ono odczuwa w przedstawionej sytuacji:

- dostałem nową zabawkę,
- brat przeszkadza mi w zabawie,
- kolega mnie bije,
- popsuła mi się moja zabawka,
- pani mnie pochwaliła,
- idę z rodzicami do kina,
- w przedszkolu wszystkie dzieci mnie lubią,
- moja mama jest chora.

### **13. Zabawa z lusterkiem „Co czujesz?”**

Rodzic daje dziecku lusterko i opowiada historie zawierające różne uczucia. Dziecko patrzy w lusterko i robi odpowiednią minę, obserwuje jak wygląda twarz podczas różnych emocji.

„Dostałem piękny prezent od babci”, „Bartek zgubił swój ulubiony samochód”, „Zobaczyłem groźnego, dużego psa”, „Mama kupiła mi lody”, „Rozdarła się moja ulubiona bluzeczka”, itp.

**14. Zagadki słowne „Jaka to minka?”** - dziecko rozwiązuje zagadki słowne dotyczące emocji i odnajduje daną emocję na obrazku.

*Jaka to emocja? Powiedzcie dzieci.  
Rączki wymachują, ciało w górę leci,  
Oczy jak iskierki się zapalają,  
Wszystkie ząbki usta odkrywają.*

**(radość)**

*Mówią o nim, że ma wielkie oczy,  
Gdy się do naszego umysłu wtoczy,  
Trzęsie nami śmiało  
I paraliżuje całe ciało.*

**(strach)**

*Usta jak podkówka odwrócona,  
Często lezka w oku zakręcona.  
Wygląd twarzy tej dziewczyny  
Jakby najadła się cytryny.*

**(smutek)**

*Gdy się w nasze serce wkrada,  
To naszymi myślami włada,  
Marszczy nam nosek, oczy i czoło,  
Tupie nóżką i rączką grozi wkoło.*

**(złość)**

### **15. Zabawa ruchowa "Pokaż emocję swoją buzią". (złącznik nr 3)**

Przypisujemy do znaków pogody konkretne emocje np. Słońce – radość, deszcz – smutek, piorun – złość, śnieg – błogi spokój, chmury i wiatr – zdenerwowanie, czarne chmury – strach itp. Na każdą przerwę w muzyce dziecko zatrzymuje się patrzy na wyznaczony symbol i pokazuje emocję na swojej twarzy i swoim ciałem przypisaną do danego symbolu.

### **16. Słuchanie piosenek związanych tematycznie z emocjami.**

- <https://www.youtube.com/watch?v=WeRYx4rZRSc> – „Hyc, Tup, Klap” (próby opanowania tekstu; ilustrowanie treści ruchem; wspólne śpiewanie, może być z wyklaskiwaniem rytmu)
- <https://www.youtube.com/watch?v=kRJFN6V7TB4> – „Nasze emocje”
- <https://www.youtube.com/watch?v=yfM-p2u4B3g> – „Co czuje misio?”

**17. Zabawa ruchowa „Dwóm tańczyć się zachciało”.** link <https://www.youtube.com/watch?v=kYVHX1itkgg>  
(uczestnicy zabawy dobierają się w pary i tańczą do podkładu muzycznego wykonując odpowiednie ruchy; następnie szukają sobie do tańca nowego partnera)

*Dwóm tańczyć się zachciało, zachciało, zachciało,  
lecz im się nie udało, fari, fari, fari.*

(uczestnicy stoją w parach, trzymają się za ręce, podskakują po kole)

*Kłócili się ze sobą, ze sobą, ze sobą:*

*Ja nie chcę tańczyć z tobą! fari, fari, fari.*

(zatrzymują się, wygrażają sobie paluszkami, udają, że się odpychają)

*Poszukam więc innego, innego, innego,  
do tańca zgrabniejszego, fari, fari, fari.*

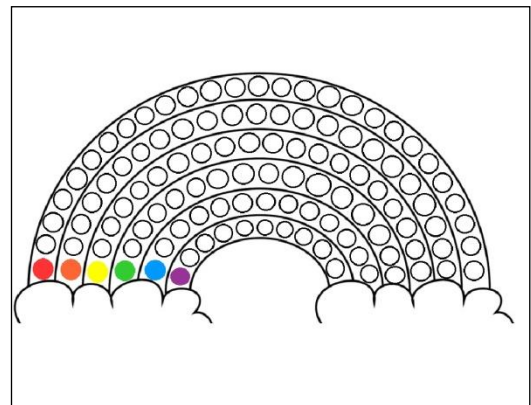
(następuje zmiana partnera)

**18. Prace plastyczno-techniczne z wykorzystaniem różnych technik plastycznych.**

✓ „*Nasze emocje - kolorowe stworki*” – stworki rozdmuchiwane słomką do napojów.

Dziecko dmucha przez słomkę na kolorowe plamy z farb. Stara się je rozdmuchać. Po wyschnięciu plamy należy zamienić w stworki - dorysować im ręce, nogi, włosy, twarz. Można ozdobić stworki doklejając np. ruchome oczy. Każdy stworek powinien swoją miną wyrażać inną emocję - od strachu po radość.

✓ „*Kolorowa tęcza*” – obrazek tęczy wyklejany wg wzoru kawałkami plasteliny (*załącznik nr 4*)



✓ „*Gniotek*” z balona i mąki ziemniaczanej z różnymi minkami.

### **GNIOTEK**



### **MATERIAŁY:**

- balon,
- butelkę 500 ml,
- mąką ziemniaczaną lub ryż,
- lejek,
- słomkę lub wykałaczkę,
- włóczkę do zrobienia fryzury naszemu stworkowi
- czarny marker.

## ETAPY WYKONANIA



Na początku wsypujemy mąkę do wysokości 1/2 lub 3/4 butelki w zależności od wielkości balona. Najlepiej robić to przez lejek, poruszając w środku słomką lub wykałaczką, aby przesypywało się bez zastojów. Następnie dmuchamy balon, skręcamy go i zakładamy na butelkę. Teraz wystarczy butelkę obrócić w taki sposób, aby mąka przesypała się do nadmuchiwanego balona. Można to przyspieszyć ściskając kilkakrotnie butelkę. Wypełniony mąką balon ściągamy z butelki, spuszcza powoli powietrze, związujemy go i zabieramy się za dekorowanie. Na czubku głowy naszego Pana Gniotka przywiązujemy włóczkę i rysujemy markerem buzię.

### 19. „Ja i Ty” – zabawy ruchowe z wykorzystaniem „Metody Ruchu Rozwijającego” Weroniki Sherborne.

Dziecko w parze z rodzeństwem lub rodzicem wykonują ćwiczenia (należy pamiętać o przerwach i ćwiczeniach oddechowych pomiędzy ćwiczeniami ruchowymi).

- **„Moje rączki – twoje rączki”** – rozwijanie orientacji w schemacie ciała.  
(Dziecko z rodzicem, stają naprzeciwko siebie, wykonują polecenia które zadaje rodzic. Zadania powinny dotyczyć przede wszystkim zmysłu dotyku, pracy rąk) Polecenia:
  - witają się nasze ręce, najpierw prawa rączka, teraz lewa,
  - witają się nasze paluszki,
  - witają się nasze łokcie,
  - pogłaszczemy swoją dłonią policzek (dziecko – rodzicowi, rodzic- dziecku)
  - delikatnie postukamy palcami o policzek (j/w.)
  - delikatnie połaskoczemy policzek (j/w.)
- **„Przepychanki”** – uczestnicy zabawy siedzą na podłodze, opierają się plecami i na polecenie próbują się wzajemnie przesunąć (przepchnąć) odpychając się nogami i rękoma od podłoża, zadanie powtarzamy dwa razy.
- **„Odklejanie”** – jedna osoba leży na plecach, starając się ściśle przylegać do podłoża, zadaniem drugiej osoby z pary jest odklejenie najpierw rąk a następnie nóg leżącego który stara się z całej siły uniemożliwić podniesie części ciała, potem następuje zamiana ról, zadanie powtarzamy dwa razy.

- **„Piłowanie drewna”** – osoby w parach siadają w rozkroku naprzeciwko siebie, łapiąc się za ręce, na przemian kładą się na plecach na podłodze, nie puszczać swoich rąk.

Po wykonaniu ostatniego zadania prosimy, aby dziecko wypowiedziało się, czy podczas ćwiczeń odczuło zmęczenie, czy ćwiczenia wymagały użycia siły mięśni.

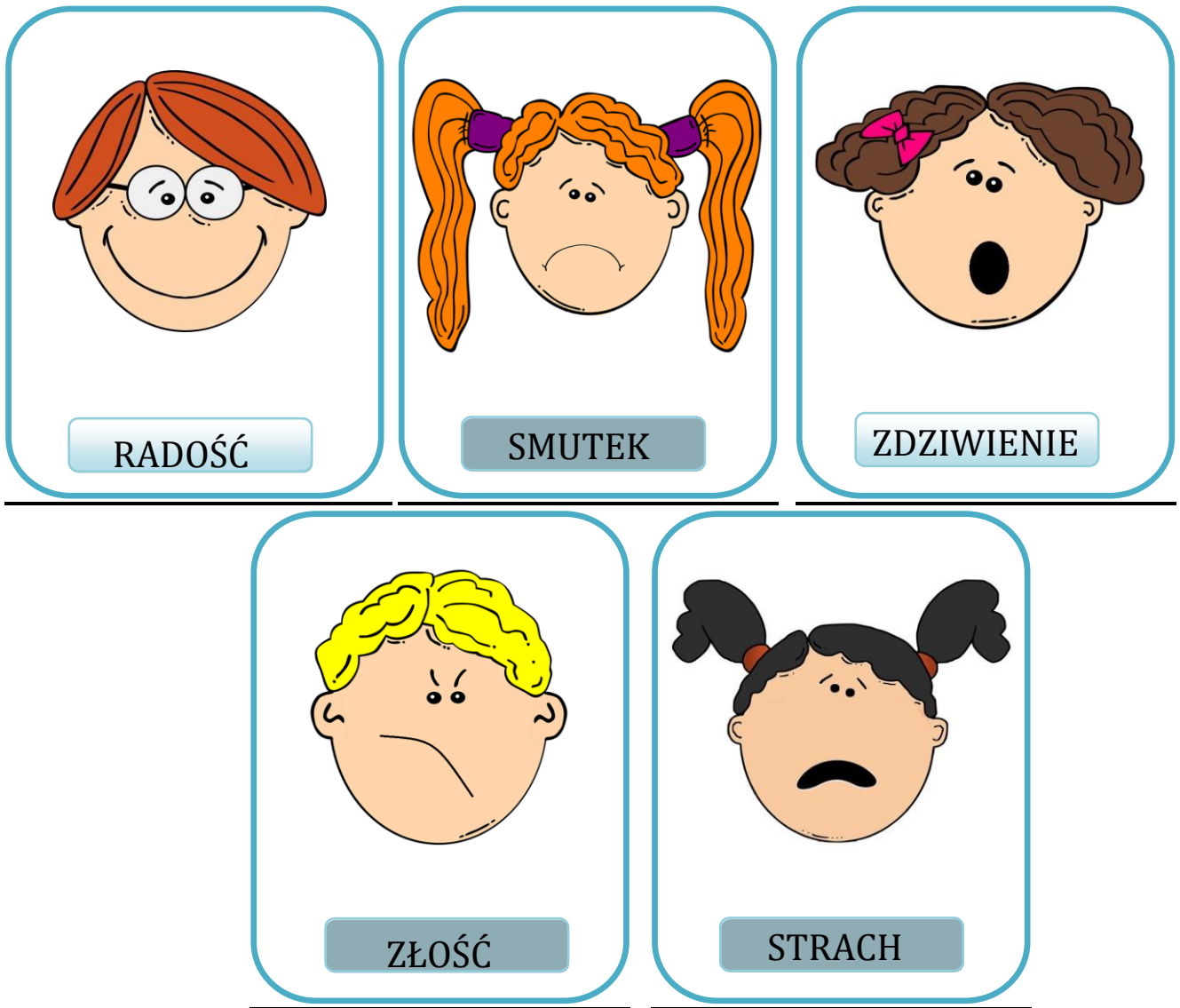
## **20. *BAJKI TERAPEUTYCZNE DO CZYTANIA.***

- **„Strach ma wielkie oczy”** [https://czasdzieci.pl/czytanki/id,911595-strach\\_ma\\_wielkie.html](https://czasdzieci.pl/czytanki/id,911595-strach_ma_wielkie.html)
- **„Wielka Zielona Złość”** <https://bajkinatroskiblog.wordpress.com/2016/03/14/wielka-zielona-zlosc/>
- **„Straszna burza i straszny Serwacy”**  
<https://bajkinatroskiblog.wordpress.com/2017/07/07/straszna-burza-i-straszny-serwacy/>

## **21. *Uzupełnij ćwiczenia: KP2.29, KP2.30***



Załącznik nr 1



Załącznik nr 2

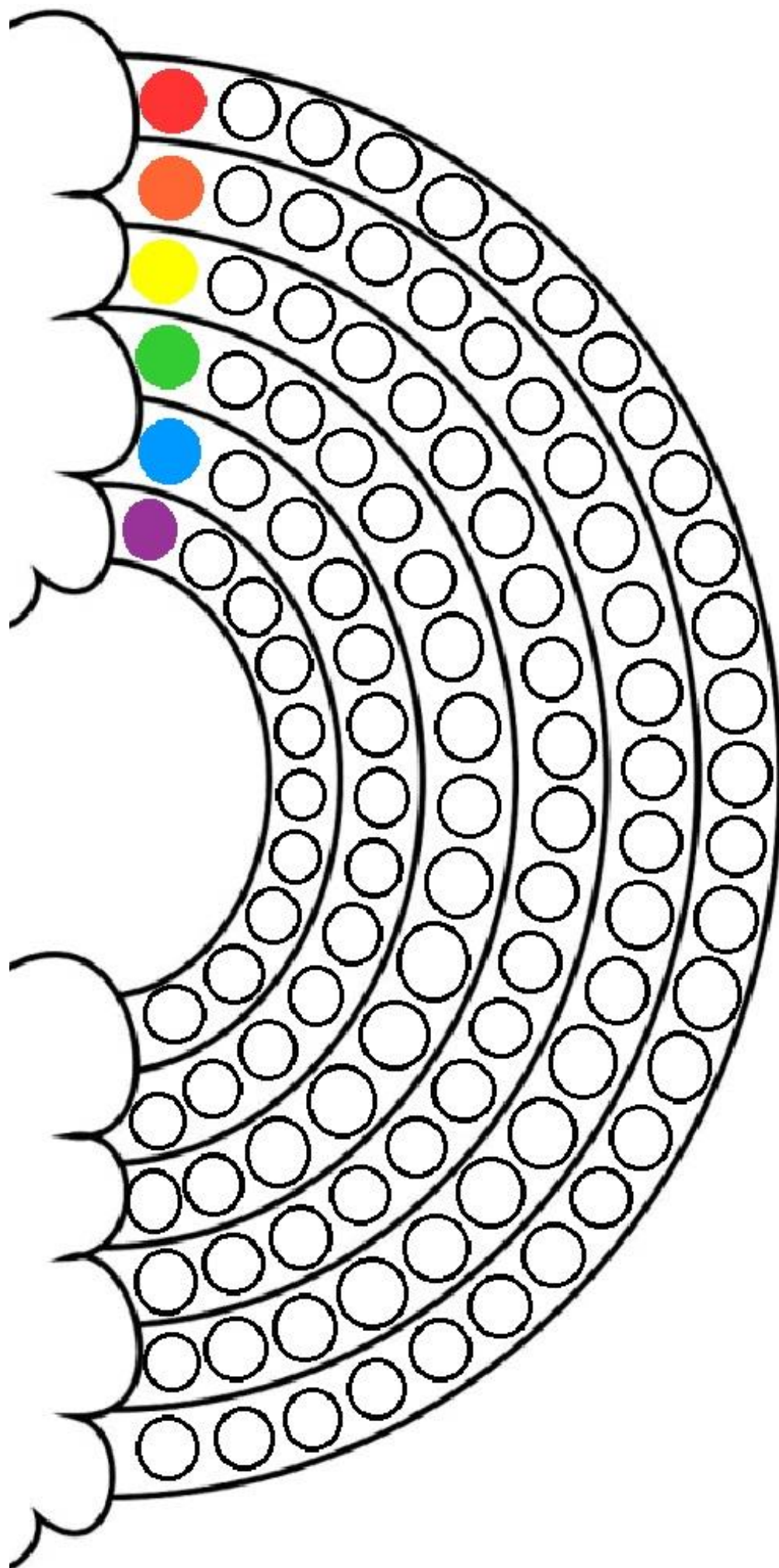




Załącznik nr 3

### JAKA POGODA POKAZUJE TWÓJ DZISIEJSZY NASTRÓJ?



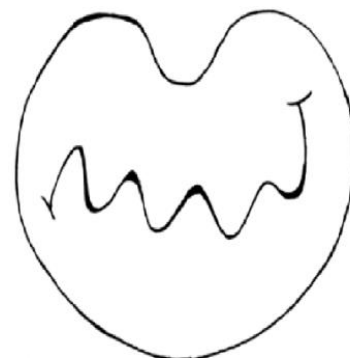
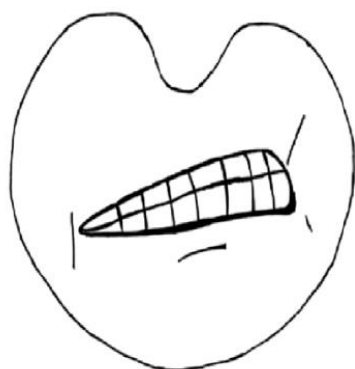


## ĆWICZENIA DODATKOWE

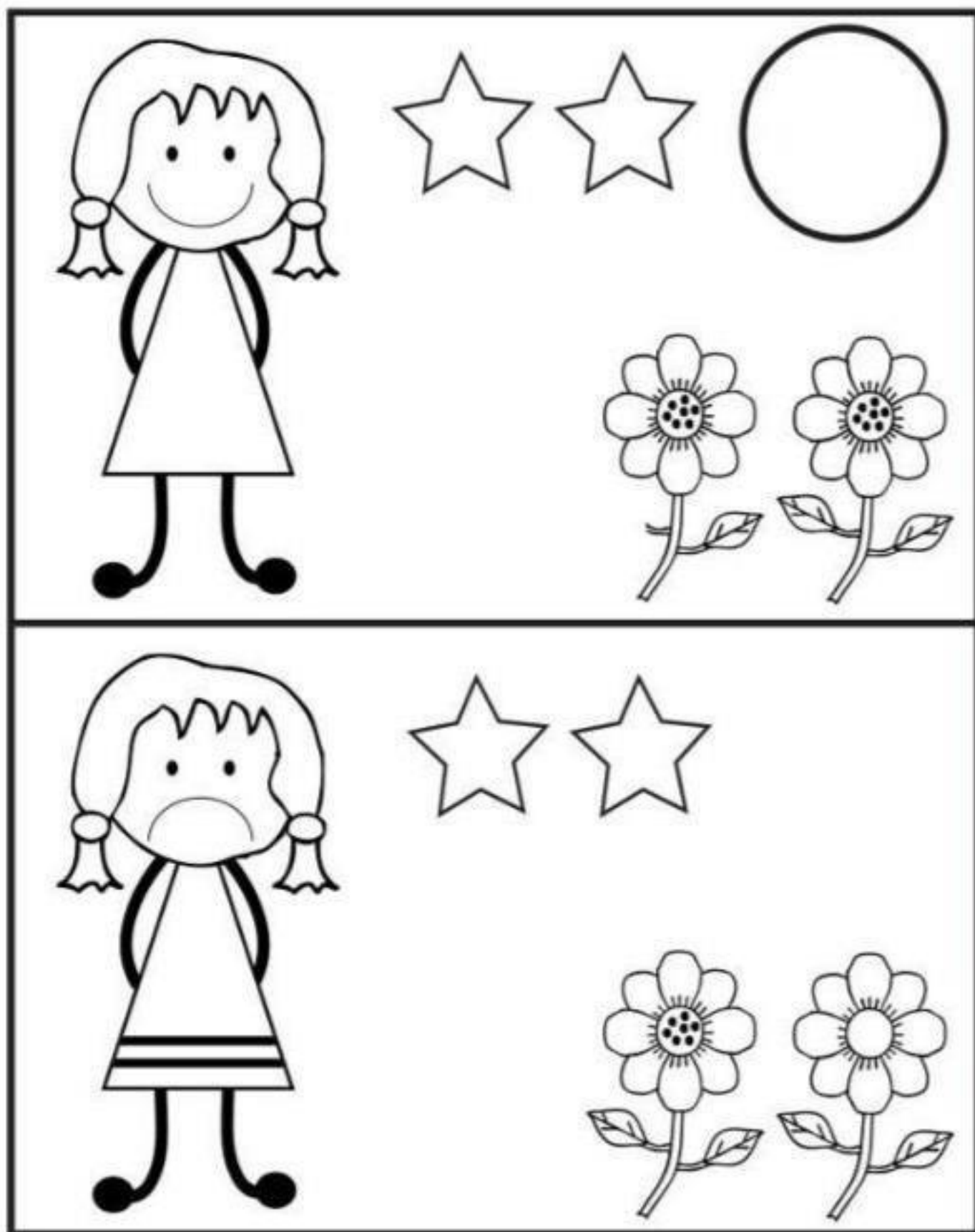
- ✓ Ukladanie puzzli, można pozwolić dziecku porzycinać na elementy. (wg możliwości dziecka)



- ✓ „Maski uczuć” – po wycięciu i pokolorowaniu, dziecko może przymocować je na patyczku i stosować do zabawy.



✓ *Znajdź 5 różnic pomiędzy obrazkami, pokoloruj jeden obrazek. Staraj się nie wyjeżdżać poza linie.*



**ZNAJDŹ 5 RÓŻNIC POMIĘDZY OBRAZKAMI**