

## TEMAT TEGO TYGODNIA: WRAŻENIA I UCZUCIA

Dziecko czteroletnie jest jeszcze dość chwiejne emocjonalnie. Mogą zdarzać się sytuacje, kiedy rzewnie płacze, a po chwili śmieje się do rozpuku. Nie zawsze rozumie swoje emocje. Dlatego warto z nim rozmawiać, by wyjaśniać, co odczuwa i dlaczego. Ważne jest, by nie mówić, że przeżywane przez niego uczucia są złe lub nieważne. Dziecko zaczyna się też buntować - to, co mówią dorośli często budzi jego sprzeciw. Nie potrafi jeszcze odróżnić prawdy od fikcji, a rozwijająca się wyobraźnia może sprawić, że nasilają się lęki. Pojawiają się u niego takie emocje jak duma, zazdrość, zakłopotanie, wina, wstyd. Kształtuje się sumienie. Dlatego warto z nim rozmawiać, by wyjaśniać, co odczuwa i dlaczego.

### 1. Rozwiązywanie zagadek dotyczących emocji.

Rodzic czyta dziecku zagadkę, dziecko ma za zadanie odgadnąć jaka to emocja i nazwać ją: złość, radość, smutek, strach. Jeśli dziecko ma kłopot z nazywaniem emocji można w zabawie posłużyć się obrazkami, które ułatwią dziecku odgadnięcie zagadek.

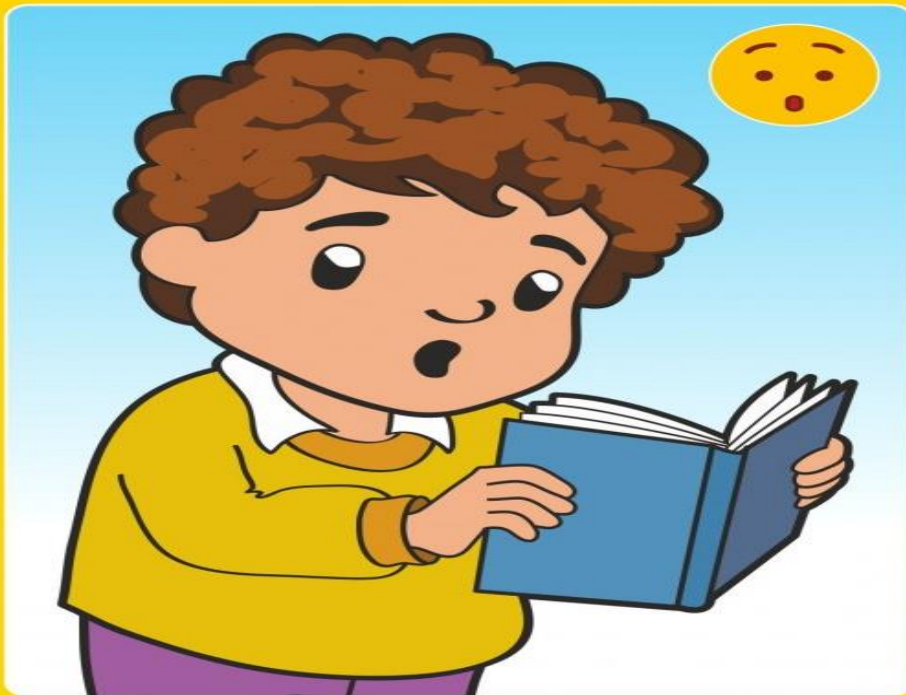
Jaka to emocja? Powiedzcie dzieci-  
Rączki wymachują, ciało w górę leci.  
Oczy jak iskierki się zapalają.  
Wszystkie zębki usta odkrywają. **(RADOŚĆ)**

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 łezka 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)**

# CIEKAWOŚĆ



www.eurotest.pl 618351921

# DUMA



www.eurotest.pl 618351921

# SZCZĘŚCIE



# RADOŚĆ



www.eurobest.pl 018351921

# SMUTEK



www.eurobest.pl 018351921



# WSTYD



www.eurotest.pl 618351921

# ROZPACZ



www.eurotest.pl 618351921

**STRACH**



**ZŁOŚĆ**



2. „Co mnie cieszy?” – rozmowa rodzica z dzieckiem na temat sytuacji wywołujących różne uczucia.

Dziecko opowiada, co widzi na obrazkach (powyżej). Później wybiera obrazek przedstawiający radość i szczęście. Dziecko opowiada, jakie sytuacje wywołują w nim to uczucie.

3. „Cieszy mnie taniec” – improwizacje taneczne do piosenki.

<https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs>

Zadajemy dziecku pytanie: *Jak się czujesz po tańcu?*

4. „Co czuje dziecko?”- rozmowa na podstawie **KP2.37** .

Dziecko otwiera KP2.37. Opowiada, co znajduje się na rysunkach. Dziecko nakleja, bądź rysuje w okienkach symbole uczuć: smutku, zdziwienia, strachu lub radości.

5. **Podróż samolotem do Krainy Uczuć** - zabawa ruchowa, dramowa.

Dziecko wraz z rodzicami wyrusza na wycieczkę do tajemniczej krainy. Wsiadają do samolotu i lecą, naśladują ruchy zgodnie ze wskazówkami, które usłyszą od pilota (rodzica) samolotu .....

Wszyscy docierają do **RADOSNEJ KRAINY**. Jest tutaj piękna pogoda, świeci słońce, wszystko jest kolorowe .... Mieszkańcy tej krainy ciągle się śmieją .... (uczestnicy ilustrują ruchem, ciałem, gestem emocję).

Rodzina chce zobaczyć inne krainy. Wsiada więc do samolotu i leci dalej. Nagle robi się ciemno, słońce przestaje świecić a świat jest szary i bury. Docieramy do **SMUTNEJ KRAINY**. Mieszkańcy tej krainy stale chodzą smutni, nic im się nie chce robić, siedzą, leżą....

(uczestnicy ilustrują ruchem, ciałem, gestem emocję).

**Rodzic pyta: Czy smutek jest nam potrzebny? A co możemy zrobić, żeby poprawić sobie humor, kiedy jesteśmy smutni?**

**Zabawa na poprawę humoru „Masażyk na dobry humor”.**

Idą słońce,	Rodzic kładzie na przemian całe dłonie na plecach dziecka.
Potem konie,	Uderza delikatnie piąstkami.
Panienczki na szpileczkach	stukają palcami wskazującymi.
Z gryzącymi piaseczkami,	Delikatnie szczypią
Świeci słońko,	Dłońmi zataczają koła.
Płynie rzeczka,	Rysują linię.
Pada deszczyk.	Stukają wszystkimi palcami.
Czujesz dreszczyk?	Łaskoczą.

Wsiadamy do samolotu i lecimy dalej. Nagle w oddali słychać grzmoty i widać błyskawice, niebieskie niebo w pewnym momencie robi się czerwone. Dotarliśmy do **KRAINY ZŁOŚCI**. Ludzie w tej krainie ciągle krzyczą na siebie, tupią nogami, obrażają się, zaciskają pięści. Często się kłócą, nie potrafią współpracować, nie potrafią się cieszyć, i bawić się. Mają zawsze groźne miny (uczestnicy ilustrują ruchem, ciałem, gestem emocję).

**Rodziec pyta: Czy czujecie się czasem źli? Czy możemy czuć złość? Złość jest przykra, nikt jej nie lubi, każdy się jej boi dlatego trzeba spokojnie tą złość uspokoić. Macie jakiś pomysł?**

### **Zabawa na wylądowanie złości „Start rakiety”.**

Dziecko zamienia się w raketę, która za chwilę wystartuje w podróż kosmiczną. Zaczyna od bębnienia palcami w podłogę, najpierw powoli i delikatnie, potem coraz szybciej i głośniej. Następnie bębnienie zamienia się w uderzanie dłonią, klaskanie, tupanie nogami, coraz szybciej i głośniej. Dziecko może też zacząć od cichego brzęczenia, naśladowania szumu rakiety i stopniowo może wydawać coraz głośniejsze dźwięki, aż do krzyku i wrzasku. Rakietę startuje, dziecko wyskakuje wyciągając ramiona w górę i krąży po orbicie przez chwilę, po czym spokojnie ląduje. Ta zabawa pomaga przezwyciężyć napięcie i pozwala na "wylądowanie" się.

### **6. „Lusterko i miny”- zabawa dydaktyczna.**

Dziecko otrzymuje od rodzica lusterko bądź staje przed dużym lustrem w łazience czy przedpokoju. Rodzic przypomina nazwy uczuć pokazując ilustracje (można wskazywać je na monitorze). Dziecko patrzy na siebie w lusterku, mówiąc: „Teraz jestem smutny, wesoły, zły, zdziwiony, przestraszony” (stara się pokazać te emocje na swojej twarzy). Rodzic może również pokazywać emocje swoją twarzą, a dziecko może te emocje odczytywać i na odwrót). Dzieci mają pomysłów wiele na miny straszne, wesołe i smutne. Mogą założyć kapelusz taty i dołączyć do zabawy uszy ciągnąc je w górę, w dół, chwytając je tak, aby śmiesznie odstawały. Inna propozycja to dziecko może malować na lustrze pastą do zębów swoje odbicie.

### **7. Słuchanie i nauka refrenu piosenki „Piosenka o beksie” sł. Jerzy Dąbrowski, muz. Jarosław Kukulski. Udzielanie odpowiedzi na pytanie „ Co zrobić, gdy chce mi się płakać?”.**

#### **I**

Czeka nas dzisiaj nie lada gratka,  
bo w tej piosence będzie zagadka.  
Jak się nazywa osoba,



która płacze jak ciemna chmura?  
Płacze, gdy każą umyć jej szyję.  
Płacze, gdy chudnie, płacze, gdy tyje.  
Płacze, gdy zrobi w zeszyście kleksa.  
Jak się nazywa – Beksa.

**Ref.:**

Beksa to jest taka dama,  
co bez przerwy robi dramat.  
Zawsze nie tak, zawsze źle.  
Beksa ciągle mówi be.  
Beksa to jest taka pani,  
co się nie uśmiechnie za nic.  
Nie ma mowy, nie ma nie.  
Beksa ciągle mówi be.  
Beksa to jest taka pani,  
co się nie uśmiechnie za nic.  
Nie ma mowy, nie ma nie.  
Beksa ciągle mówi be.

**II**

Czeka nas dzisiaj trudne zadanie.  
Jak wygnać z beksy to jej płkanie?  
Jaką tu radę znaleźć dla beksy,  
uśmiech tu jest najlepszy.  
Bekso, spróbuj, a zobaczysz,  
ile uśmiech w życiu znaczy.  
Tylko ten się czuje źle,  
kto bez przerwy mówi be.  
Bekso, nie rób takiej miny,  
bo się w końcu obrazimy.  
Bekso, tak prosimy cię,  
przestań wreszcie mówić be.

**Rodzik rozmawia z dzieckiem na temat płaczu.** Zadaje pytania: *Z jakiego powodu czasem płaczesz? Jak płaczesz to jest ci smutno czy wesoło? Co robią wtedy twoi rodzice, rodzeństwo, babcia, dziadek? Czy zawsze radzisz sobie z płaczem? Kiedy przestajesz płakać? Co lub kto ci w tym pomaga? Czy płacz jest nam czasem trochę potrzebny? Kiedy? Dlaczego? Jak się nazywa osoba, która bardzo często płacze bez powodu? Jak my możemy pomóc takiej osobie?*

**Rodzik czyta drugą zwrotkę piosenki „Piosenka o beksie”.**

Rodzik pyta: *Jaką radę daje beksie piosenka? (żeby się uśmiechała). Ta rada jest dobra dla każdego, aby odzyskać dobry humor. Teraz, w czasie gdy będziesz słuchać piosenki będziemy spacerować, a gdy usłyszysz słowo „beksa” przybijesz piątkę osobie, która jest blisko ciebie np. tatusiowi, a potem szeroko się uśmiechniesz.* Rodzik włącza nagranie i bawi się z dzieckiem.

Rozmawianie o smutku ma na celu uświadomienie dziecku, że czasem jest on potrzebny. Rodzik stara się wytłumaczyć dziecku, że SMUTEK jest nieprzyjemnym odczuciem, ale jak każda emocja jest nam bardzo potrzebna,

nie skrzywdzi nikogo. I nie jest on zły. Smutek powoduje, że poznajemy samych siebie. Możemy wtedy płakać bądź odwrotnie, nie odzywać się do nikogo. I to jest dobre. Ponieważ smutek będzie nam towarzyszył w naszym życiu. I musimy się go po prostu nauczyć. Pokazujemy dziecku różne sposoby na poradzenie sobie w przygnębiających chwilach: pocieszenie poprzez zabawę z piosenką, uśmiechanie się, przytulenie się do ulubionej zabawki, poproszenie o pomoc i uzyskanie jej w trudnej sytuacji, bliskość mamy, taty, siostry, brata, babci, dziadka, rozśmieszenie.

Dziecko słucha piosenki. Powtarza słowa refrenu w rytm melodii piosenki, śpiewa bez podkładu i z podkładem muzycznym.

<https://www.youtube.com/watch?v=PeYcxLa31hY>

## **8. Praca techniczno- plastyczna- „Moja butelka na smutki”.**

Potrzebne materiały: butelka plastikowa np. po wodzie mineralnej (bez etykiety), kolorowy papier samoprzylepny lub gotowe elementy samoprzylepne, plastelina. Polecenie: Zadaniem dziecka jest przyozdobienie w dowolny sposób, swojej butelki na smutek. Kiedy butelka będzie przyozdobiona, dziecko nabiera głęboko powietrza, a następnie wpuszcza z całej siły je do wnętrza butelki i szybko ją zakręca. W ten sposób smutek znalazł się w środku butelki. Można wypuścić go za okno. Albo może pozostać w butelce.

## **9. Zabawy rytmiczno-umykalniające.**

Dziecko porusza się do rytmu granego przez Rodzica na tamburynie lub wystukiwanego: marsz, podskoki, bieg. Dziecko swobodnie porusza się do muzyki granej przez rodzica.

Ćwiczenia oddechowe „Trudne słowa”.

Dzieci biorą wdech, a na wydechu wymawiają różne słowa: smutki, malutki, gratka, zabawka, Agatka, płacze, kleksa, bekksa, przedłużając brzmienie ostatniej głoski. Za drugim razem wymawiają te same słowa, dzieląc je na sylaby.

Rozśpiewanie (zwracamy uwagę na dykcję dzieci).

Kopciuszek woła wróżkę: **Mo – ja mi – ła, mo – ja mi – ła, mo – ja mi – ła,** (dziecko śpiewa dźwięki na dowolną melodię). Woła kota: **Kot – ku, kot – ku mój, kot – ku, kot – ku mój.**

W podskokach biegnie do ogrodu: **Hop, hop, hop, hop, hop, hop.**

## **10. „Rozśmieszamy płaczącego” - wykonanie rozweselających okularów.**

Dziecko odrysowuje z szablonu przygotowanego przez rodzica okulary, wycinają je, ozdabia, koloruje. Dokleja jakieś śmieszne elementy: krzaczaste brwi, długi nos, zwisające serpenty. Dziecko chodzi w okularach po domu,

podchodzi do domowników, robi śmieszne miny - rozśmiesza ich.



### 11. „Co to za emocja!”- zabawa dydaktyczna.

Dziecko ma za zadanie patrząc się na obrazki nazwać emocję, która odpowiada mimice osób na zdjęciach.



12. „Ciemność jest niezwykła!”- rozmowa na temat strachu przed ciemnością i osvajania się z nią na podstawie doświadczeń dziecka i wiersza Ewy Szelburg-Zarembiny „Ciemnego pokoju nie trzeba się bać”.

#### Rodzic czyta wiersz:

Ciemnego pokoju nie trzeba się bać,  
bo w ciemnym pokoju czar może się stać...

Ach! W ciemnym pokoju, powiadam wam, dzieci,  
lampa Aladyna czasem się świeci...

Ach! W ciemnym pokoju wśród łóżka poduszek  
spoczywa z rodzeństwem sam Tomcio Paluszek...

Ach! W ciemnym pokoju podobno na pewno  
zobaczyć się można ze Śpiąca Królewną...

Ach! W ciemnym pokoju Kot, co palił fajkę,  
opowiedzieć gotów najciekawszą bajkę,  
a wysoka czapla chodzi wciąż po desce  
i pyta się dzieci: Czy powiedzieć jeszcze?

**Rodzic zadaje dziecku pytania:** *Dlaczego ciemnego pokoju nie trzeba się bać? Jakie postacie z bajek możesz sobie wtedy wymyślić? Co widzisz, gdy jesteś w ciemnym pokoju? Czy to jest miłe? Dlaczego? Jaką miłą postać chciałbyś zobaczyć w swoim ciemnym pokoju? Dlaczego?*

### 13. Praca plastyczna „Straszdyło”

**Rodzic** rozmawia z dzieckiem o tym, czego się boi, co mu pomaga przezwyciężyć strach. Wspólnie z rodzicem wymyślają, jak może wyglądać strach. Po rozmowie dziecko siada przy stoliku, rysuje lub wycina sylwetkę „straszdyła” samo lub z pomocą rodzica. Może ją ozdobić plasteliną, kolorowym Papierem i i krepiną. Rodzic może zrobić swoje straszdyło. Po wykonaniu pracy dziecko kończy zdanie: *Moje Straszdyło jest straszne, bo...*

### 14. „Tańczące Straszdyła” – zabawa muzyczna.

Dziecko siedzi na dywanie ze swoim Straszdyłami. Rodzic wykonuje różne ruchy taneczne, ćwiczenia ruchowe w rytm utworu:

**Babys Shark.** <https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

Dziecko porusza Straszdyłem, naśladując osobę wykonującą ruchy.

**15. „Kto może nam pomóc, gdy się boimy?”** - rozmowa na temat sposobów radzenia sobie ze strachem na podstawie doświadczeń dziecka i opowiadania Renaty Piątkowskiej „Zły sen”.

**Rodzic czyta opowiadanie:**

Jak ja nie lubię, gdy śni mi się ten pies. Jest duży, czarny i zły. Stoi na mojej drodze i warczy. Gdy unosi górną wargę, widać białe, ostre kły. Ale najgorsze są jego oczy, niespokojne i błyszczące. Śledzi nimi każdy mój ruch. We śnie na widok tego psa ogarnia mnie taki strach, że nie mogę uciekać ani wzywać pomocy. Mogę tylko płakać, więc robię, co mogę. Tej nocy znowu czarny pies pojawił się przede mną. Wydawał się większy i bardziej groźny niż zwykle. Przysłoniłem oczy ręką, żeby go nie widzieć, i głośno zapłakałem. Obudził mnie głos taty:

– Tomku, to tylko zły sen. Już dobrze syneczku. Śnił ci się ten pies, prawda?

– Tak, to znowu on – chlipałem. – Tato, zostań ze mną. Jak będziesz blisko, to on nie wróci. Będzie się bał – poprosiłem.

– W porządku – tata uśmiechnął się i otulił mnie pierzyną.

Bałem się tego psa, więc pomyślałem, że najlepiej będzie, jak nie zmrużę już oka do rana. Ledwo tak postanowiłem, natychmiast zasnąłem. Pies też chyba zasnął, bo tej nocy nie pojawił się już w moim śnie. Nie dał jednak o sobie zapomnieć, bo cały czas słyszałem jego ponure warczenie. Co gorsza, słyszałem je również rano, gdy się już obudziłem. Dopiero po chwili dotarło do mnie, że ten okropny dźwięk wydaje z siebie mój tata. Okryty kocem, chrapał w fotelu tuż obok mojego łóżka.

Nie do wiary, że można spać i jednocześnie tak strasznie hałasować – pomyślałem i cichutko wymknąłem się z pokoju.

W kuchni krzątała się mama. Zanim postawiła na stole śniadanie, opowiedziałem jej mój sen. Na koniec dodałem:

– Ten pies jest paskudny i nie wiem, czemu ciągle się mnie czepia.

– Wiesz, w tej sytuacji dziwię się, że nie poprosiłeś o pomoc Zmorka. Mama pokręciła głową z niedowierzaniem.

– Kto to jest ten Zmorek? – spytałem zaskoczony.

– Och, Zmorek to taka dziwna postać. Najbardziej ze wszystkiego przypomina jamnika. Wielkiego, latającego jamnika. Z aksamitnymi skrzydłami, okrągłym brzuszkiem i wąskim pyszczkiem. Nie jest piękny, ale bardzo pożyteczny.

Zmorek zjada złe sny. Na zawołanie pożera je, jakby to był makaron.

Wciąga koszmary i zjawy, nawet te najdłuższe i najstraszniejsze. Mlaska przy tym i niestety czasem mu się odbija, ale wtedy po złych snach nie ma już ani śladu. A Zmorek krótkimi łapkami gładzi brzusek i już rozgląda się za następnym nieszczęśnikiem, którego męczą nocne zmory. Dlatego gdy następnym razem przyśni ci się ten okropny pies, to zawoła: „Zmorku, tutaj!”, a on nadleci w jednej chwili. Zje twój zły sen, jakby to było ciastko z kremem. Wiem, co mówię, bo sama też nie raz wzywałam Zmorka i nigdy nie zawiódł.

– Tobie, mamusiu, też śnił się czarny pies? – spytałem zdziwiony.

– No, niekoniecznie pies. Śniły mi się inne okropieństwa.

–Jakie? Jakie? – chciałem wiedzieć.

Na przykład, że wygrałeś konkurs na najbardziej upartego chłopczyka na świecie. Albo, że w twoim przedszkolu wydano zakaz gotowania zupy jarzynowej, a dzieci karmiono wyłącznie chipsami i czekoladą – wyliczała mama.

– Ale to nie są żadne koszmary! Sam chciałbym mieć takie piękne sny.

Dziwię się, że Zmorek w ogóle chciał je zjeść! – zawołałem.

– Jemu tam wszystko jedno. Pożarł wszystko co do okruszyny. Mlasnął jęzorem i odleciał. Gdy mama powiedziała mlasnął jęzorem, przyszła mi do głowy pewna piękna myśl.

– Mamo, czy ten Zmorek pojawia się tylko we śnie? Czy nie mógłby przylecieć choć raz do przedszkola? Gdybym zawołał: „Zmorku, tutaj!” i pokazał mu Jolkę, dałby radę wciągnąć ją jak makaron? Bo ona ciągle pokazuje mi język, mlaska przy stole i chwali się, że już dwa razy była w szpitalu. No, jak myślisz, Zmorek



mógłby to zrobić dla mnie? – spytałem z nadzieją w głosie.

– Nie, na pewno nie. On może przyjść tylko we śnie. Zje złego, czarnego psa, ale Jolki nie tknie – wyjaśniła mama.

– A tak w ogóle, to dlaczego ja nie byłem jeszcze w szpitalu? – spytałem ze złością.

Mama, zamiast odpowiedzieć po ludzku, wzniosła oczy do nieba. A ja pomyślałem, że jeśli Zmorek nie może przylecieć do przedszkola, to trudno. Za to, jeśli przyśni mi się Jolka to go zawołam i Zmorek zrobi, co do niego należy. Fajnie jest mieć takiego kolegę. Dobrze, że mama mi o nim powiedziała. Teraz nie mogę się doczekać, kiedy znowu przyśni mi się ten czarny pies.

**Rodzic zadaje dziecku pytania:** *Jakiego snu bał się Tomek? O co chłopiec poprosił tatę, gdy obudził się w nocy, bo znów przyśnił mu się ten pies?*

*Dlaczego, mimo że chłopiec spał z tatą, wciąż słyszał warczenie? Co poradziła Tomkowi mama na jego sen o złym psie? Co robił Zmorek? Co trzeba zrobić, by pojawił się Zmorek? Kto pomógł Tomkowi poradzić sobie ze złym snem? Jak ty możesz sobie poradzić gdy się boisz ?*

Szukamy ze swoim dzieckiem sposobów na radzenie sobie ze strachem: zasypianie przy zapalanej lampce, słuchanie kołysanek bądź muzyki relaksacyjnej, przytulanie się do ulubionej poduszki czy pluszaka, wyobrażanie sobie czegoś miłego, powiedzenie komuś bliskiemu o swoich obawach, emocjach, przytulenie się do rodziców, babci, dziadka, rodzeństwa, oglądanie i słuchanie ciekawej książki na ten temat, sprawdzanie z rodzicem, co kryje się w ciemności itp. Unikamy straszenia dziecka.

## **16 . „Już się nie boję!” – zabawa terapeutyczna.**

Dziecko siedzi przy stoliku. Otrzymuje sylwetę Zmorka- psa (dziecko może samo taką sylwetę narysować). Na kartkach A5 rysuje to, czego najbardziej się boi (idealna okazja do rozmowy o przeżywanych przez dziecko lękach i strachach). Zgniatą rysunek na którym znajdują się narysowane wcześniej „strachy” w ciasną, małą kulkę. Smarują klejem sylwetę Zmorka. Kładzie na kartce A4 kulkę ze zgniecionym „strachem”. Woła: **Zmorku, tutaj!** i nakleja zgniecioną kulkę papieru na brzuchu psa. Teraz „strach. ” dziecka jest w brzuchu Zmorka. Dziecko krzyczy: **Już się nie boję!**

## **17. „W domu czuję się bezpiecznie” - praca z KP2.38**

Dzieci otwierają karty i wyszukują 7 różnic między 2 obrazkami przedstawiającymi pokój dziecka przed snem.

## **18. „O czym opowiada nam muzyka?” – malowanie w rytm muzyki Fryderyka Chopina „Preludium deszczowe”.**

Dziecko siada przy stoliku, na którym leżą farby plakatowe, woda w kubeczku, gruby pędzel. Rodzic włącza utwór Fryderyka Chopina *Preludium deszczowe*. Mówi, że ten utwór opowiada o padającym deszczu. Dziecko palcami w powietrzu *maluje* do usłyszanego rytmu padający deszcz. W czasie powtórnego słuchania maluje już farbami po kartce. Dostosowuje dotknięcia pędzla do tempa i natężenia utworu. Gdy utwór grany jest głośniej, dziecko mocniej przyciska pędzel do kartki. Dziecko tworzy swoje deszczowe obrazy, cały czas słuchając muzyki.

[https://www.youtube.com/watch?v=e44bR0s\\_nbY&t=144s](https://www.youtube.com/watch?v=e44bR0s_nbY&t=144s)

Muzyczne wyciszenie:

Dzieci leżą na plecach i słuchają utworu Fryderyka Chopina „**Preludium deszczowe**”  
Wykonują „paluszkową improwizację”.

**19. Zabawa ruchowa „Wyścig piłek”** - dziecko ma za zadanie toczyć piłkę po dywanie w domu czy chodniku w ogrodzie do wyznaczonego miejsca, używając kolejno: prawej ręki, lewej ręki.

**20. Zabawa ruchowa „Celne rzuty”.**

Dziecko zbiera kamyczki mniej więcej jednakowej wielkości. Rodzic kładzie na chodniku w ogrodzie obręcz (może być zrobiona ze skakanki, sznurka). Dziecko rzuca kamyczki do obręczy i razem z Rodzicem liczy, ile kamyczków jest w obręczy.

**21. Słuchanie wiersza „Hymn dzielnych dzieciaków” D. Rozwensa, J.Gajda.**

**Rodzic czyta wiersz:**

Kiedy się boisz lub jest Ci źle,  
głowa do góry, uśmiechnij się!  
Gdy się uśmiechasz, pięknieje świat  
– bez względu na to, ile masz lat!  
Twoja najlepsza pani jest chora  
i przez to nie chcesz iść do przedszkola?  
Nie smuć się wcale, bo inne panie  
bawią się z dziećmi już na dywanie.  
Może to będzie wspaniały dzień,  
wszystkie smuteczki więc odsuń w cień.  
Kiedy choroba Ci się przydarza,  
dlaczego boisz się iść do lekarza?  
On przecież sprawdzi, co Ci dolega,  
przepisze leki takie, jak trzeba.  
A gdy zaleci serię zastrzyków?  
Śmiało je weźmiesz – no i po krzyku!  
Na placu zabaw Filipek stoi.  
Nie zna tu dzieci, trochę się boi...  
Kiedyś miał przecież tylu przyjaciół,  
po przeprowadzce kumpli utracił.

Nie martw się jednak, mój przyjacielu,  
tu także poznasz kolegów wielu!  
Gdy coś się zmienia, to wpadasz w złość,  
bo nagle zmiany przykre są dość!  
Powstrzymać zmian tych raczej nie zdołasz,  
temu, co nowe, dzielnie staw czoła.  
Podobnie jak treser oswaja tygrysa,  
tak Ty swoje lęki oswajaj od dzisiaj!

Rozmowa rodzica z dzieckiem utrwalająca wiadomości dziecka n temat emocji:

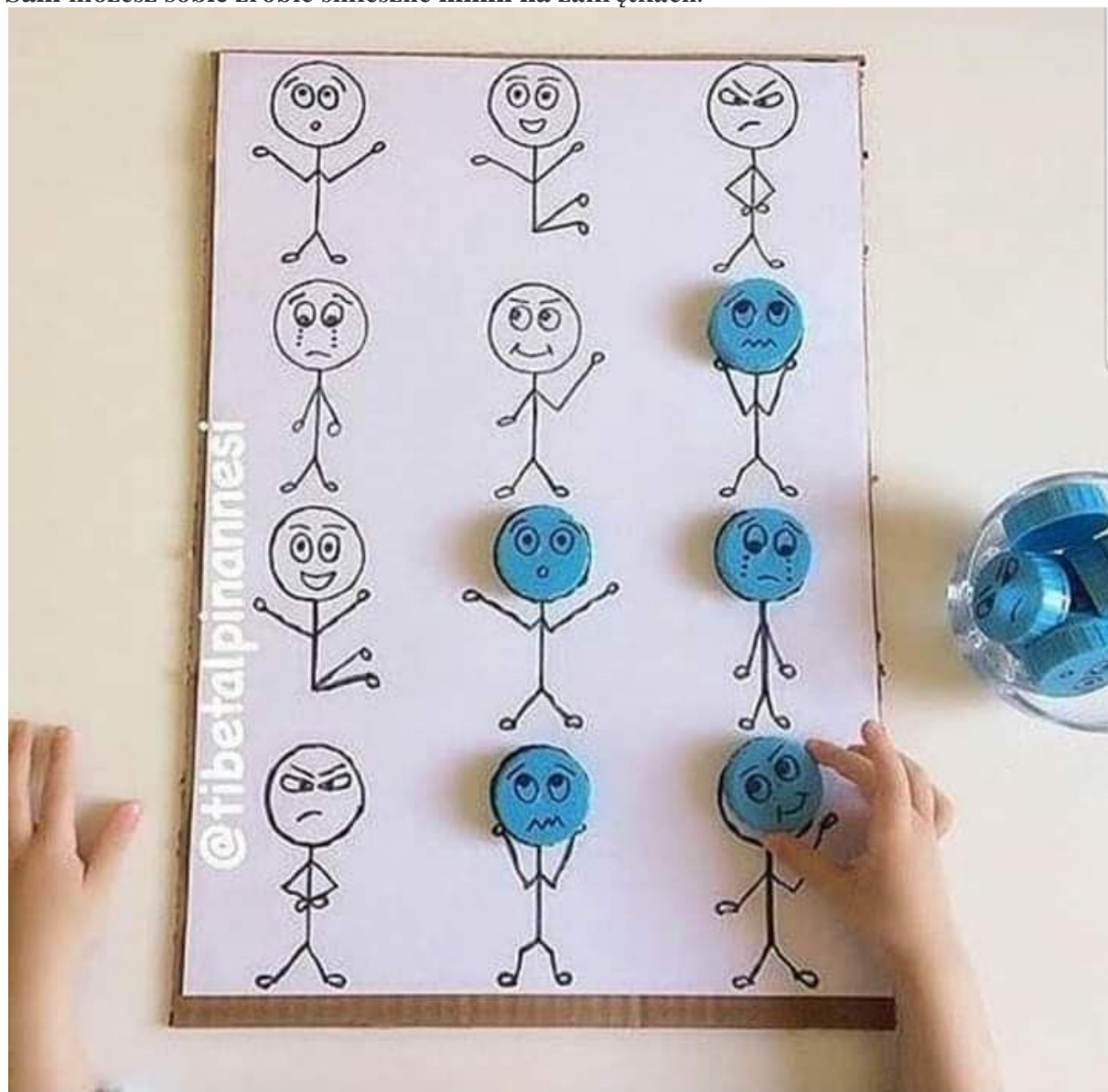
*Jakie emocje zostały wymienione w wierszu? Kiedy można odczuwać smutek?  
W jakich sytuacjach odczuwasz strach? W jakich sytuacjach odczuwasz złość?  
Jak można zaradzić tym emocjom? Która z emocji nie została wymieniona w  
wierszu? Kiedy odczuwasz radość? Czy wszystkie emocje są nam potrzebne?  
Jak myślisz, czy ważne jest to, aby rozmawiać o tym co czujemy? Dlaczego?  
Czy potrafisz wymienić inne emocje, o których nie rozmawialiśmy?(duma, zachwyty,  
zdziwienie, wstyd, dumy, zazdrość, ciekawość, tęsknota, zniecierpliwienie).*

„Rozruszaj ciało!” - ZAJĘCIA SPORTOWE ( dobra energia  
zapewniona na cały dzień!!!)

Potrzebujemy: wygodny strój sportowy i piłka lub poduszka

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>

Sam możesz sobie zrobić śmieszne minki na zakrętkach.



POŁĄCZ TWARZE DZIECI Z ODPOWIEDNIMI EMOTIKONAMI.

