**18.05.20 – 22.05.20 – Starszaki**

**Wrażenia i uczucia**

W ciągu tygodnia pracujemy z kartami pracy (książki) zatytułowanymi z prawego boku strony „Wrażenia i uczucia”. Nie wpisujemy numerów stron do wykonania. Ćwiczenia można wykonywać w dowolnym tempie i terminie. Jeżeli istnieje taka możliwość – prosimy o wysłanie zdjęć z uzupełnionych kart pracy(książek). W przypadku braku takiej możliwości sprawdzimy karty pracy(książki) po powrocie do przedszkola. Kolejne dodatkowe materiały znajdują się w osobnych zakładkach: Karty pracy, prace plastyczne, kolorowanki; Przydatne linki; Pomoce dydaktyczne.

**ODPOWIADAMY NA PYTANIA POPRZEZ E-MAIL, MESSENGER PRIV LUB NA GRUPIE PRZEDSZKOLE, WSZĘDZIE MOŻNA WYSŁAĆ ZDJĘCIA.**

Adresy e-mail nauczycieli do kontaktu:

Marta Pałka - [marta.palka@interia.eu](mailto:marta.palka@interia.eu) lub [mpalka1@vp.pl](mailto:mpalka1@vp.pl)

Marta Duda – marta\_d7@tlen.pl

Sylwia Borowiec – Sylwia\_m20@interia.pl

**STARSZAKI 18.05.20 – 22.05.20**

**WRAŻENIA I UCZUCIA**

**Poniedziałek 18.05.20**

**UCZYMY SIĘ WYRAŻAĆ EMOCJE**

******

**CELE OGÓLNE:**

* doskonalenie umiejętności odróżniania emocji i podawania ich nazw;
* doskonalenie umiejętności wyrażania uczuć w niewerbalny sposób.

**1. - Zestaw ćwiczeń porannych - nr. XVII według B. Kazanowskiej:**

**\*„Kotek na parapecie”**- dziecko chodzi na czworakach. Na hasło: **„Kotek naparapecie”**- dziecko jak kotek zwija się w kłąbek i pozostaje nieruchomo aż do momentu, gdy rodzic powie **„Kotek na spacer”.**

\*Turlanie się na dywanie.

\*Podskoki w przód i w tył.

\*Dziecko stoi w lekkim rozkroku, ręce na biodrach. . Przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą i huśtanie się ja k wahadło zegara.

\*Dziecko siada w siadzie skrzyżnym, ręce unosi nad głową- jakby był to ciężki głaz.

**2. Słuchanie opowiadania„Wrażenia i uczucia”.** Czyta osoba dorosła.

**„Wrażenia i uczucia” */***Maciej Bennewicz/

R. zaprasza dziecko do uważnego słuchania utworu:

Za chwilę przeczytam opowiadanie i poproszę, abyś zwró­cił(a) szczególną uwagę na to, jakie zdarzenie wywołało rozmowę o uczuciach.

– Co się stało? – spytał wujek Alfred.

– Na klatce schodowej zgasło światło – odpowiedziała babcia. – Adaś bardzo się przestra­szył, ponieważ nie mogliśmy znaleźć włącznika. Najpierw upadła mi siatka z zakupami, potem Dragon się wyrwał i pobiegł na parter. W końcu torebka i jej cała zawartość wraz z kluczami wysypała się na schody. Zdaje się, że w tym całym zamieszaniu Ada też się nieźle wystraszyła.

Wujek spojrzał najpierw na Adama, a potem na Adę. Raz jeszcze na Adama i znów na Adę. Rzeczywiście oboje mieli nietęgie miny. Adam spoglądał na czubki butów, jakby zauważył tam coś bardzo ciekawego. Ada natomiast wierciła się niespokojnie, oblizując łyżeczkę po jogurcie, którą oblizała już sto razy.

– Nie lubię ciemności – stwierdził Adam po chwili.

– Ja też nie lubię – zawtórowała mu Ada.

– Co takiego jest w ciemności, że jej nie lubicie? – spytał wujek Alfred.

– Nie lubię ciemności, bo wtedy nic nie widać – stwierdził Adaś po długiej chwili milczenia.

– A ty, dlaczego nie lubisz ciemności? – Wujek zwrócił się do Ady.

– Bo nic nie widać, tak jak powiedział Adam. A oprócz tego w ciemności jest pełno strachów.

– Strachów? – zdziwił się Alfred.

– No tak – odpowiedziała Ada. – Nie wiadomo, co w ciemności czyha. Z różnych dziur i ką­tów mogą wyleźć wstrętne licha.

– No proszę – ucieszył się wujek. – Ada potrafi układać wierszyki: „Nie wiadomo, co w ciem­ności czyha. Z różnych dziur i kątów mogą wyleźć wstrętne licha”.

I kiedy wujek rytmicznie wyrecytował wierszyk Ady, strojąc przy tym głupie miny, wszyscy parsknęli śmiechem.

– W takim razie nie ma innego wyjścia, musimy zrobić bardzo ważny eksperyment – zarzą­dził Alfred.

Po chwili na środku salonu stało sześć krzeseł, szczelnie opatulonych czterema kocami w taki sposób, że powstał długi i ciemny tunel. Wujek ze swojego plecaka wyjął latarkę i powiedział:

– W tunelu, który zbudowaliśmy z koców, jest ciemno, prawda? – Wszyscy wraz z babcią przytaknęli głowami. Wujek kontynuował: – Ale w salonie jest jasno. Jak powstała ciemność?– Z koców? – spytała Ada.

– Z krzeseł? – dodał Adam.

– Oczywiście, ciemność powstała z koców i krzeseł. Sami zrobiliśmy ciemny korytarz! – za­krzyknął Alfred, zapalił latarkę i dał nura do tunelu. Po chwili był po drugiej stronie salonu, uśmiechnięty wymachiwał włączoną latarką. – Kto następny da nura w ciemność? Oczywiście należy mieć zapaloną latarkę!

Ada podbiegła do Alfreda i podobnie jak on przed momentem zanurkowała pod kocami. Po chwili była po drugiej stronie salonu, szczęśliwa i dumna. Eksperyment powtórzyła babcia, za nią pies Dragon i na końcu, trochę się ociągając – Adam.

– W takim razie czas na drugi eksperyment: przejście przez tunel z latarką w ręce, ale wy­łączoną. W każdej chwili można ją włączyć i ciemność zniknie. Można jednak przejść ciemny przesmyk bez włączania latarki. Na końcu i tak jest jasno.

Po chwili wszyscy odważnie zaliczyli nowy eksperyment. Trzecia próba była najtrudniejsza: przejście przez tunel bez latarki. Wujek Alfred wymyślił jednak jeszcze coś dziwniejszego. Gdy Ada jako druga przechodziła przez tunel na czworakach w całkowitej ciemności i to bez latarki, wujek zerwał środkowy koc i zakrzyknął:

– Ta dam! Stała się jasność!

– Już wiem – zawołał Adam. Ciemność to nie tylko koce i krzesła. Ciemność to brak świa­tła. W ciemności wszystko jest takie samo, tylko brakuje światła. Kocami odgrodziliśmy się od światła w pokoju!

– W takim razie czego się bałeś? – spytał wujek.

– W takim razie bałem się tego, czego nie widziałem.

– A ja bałam się tego, co sobie wyobrażałam – stwierdziła Ada.

– Stąd powiedzenie, że strach ma wielkie oczy, gdyż oczy robią się szerokie, gdy sobie wy­obrażamy coś okropnego albo gdy nie znamy prawdy – powiedziała babcia.

– Co w takim razie robić w przyszłości, gdy się czegoś boimy? – spytał wujek.

– Nosić latarkę? – zastanawiał się Adam, drapiąc się po głowie.

– A może ciągle zrywać koce, żeby nie było ciemno – stwierdziła Ada, lecz po chwili doda­ła: – Ale tak się nie da. Koce to był eksperyment, a normalnie jest ciemno i już, strasznie i tyle.

– Już wiem – ucieszył się Adam – kiedy przychodzi strach, warto spytać kogoś dorosłego, co się stało.

– Znakomicie – przytaknął wujek.

– Można też spytać czy to, czego się boimy, na pewno jest groźne, czy tylko tak nam się wy­daje? – uzupełniła Ada.

– Racja – ucieszył się wujek.

– Wujku, a jak coś jest takie nie wiadomo jakie i bardzo trudno o tym opowiedzieć, bo nie wiadomo, co to jest, to co wtedy? – spytał Adam.

– W takim razie kolejny eksperyment przed nami. Nauczymy się, co robić, gdy coś jest nie wiadomo jakie.

Wujek i babcia na chwilę zniknęli i kiedy znowu pojawili się w pokoju, oboje mieli pomalo­wane twarze.

– Co czujesz, kiedy teraz na mnie patrzysz? – spytał wujek i dotknął palcem serduszka Ady.

– Jest mi trochę jakby smutno – odpowiedziała niepewnie.

– I robi się jakby szaro i troszkę groźnie – dodał Adam. – Wyglądasz, wujku, jak ktoś zupeł­nie inny. Zawsze jesteś taki wesoły, a teraz wydajesz się poważny. Trochę jak wampir z filmów albo niebezpieczny złodziej.

– W takim razie opiszcie dokładnie, co widać na mojej twarzy – powiedział Alfred.

– Masz ciemno umalowane oczy i spuszczone kąciki ust – odpowiedziała Ada.– Na czole masz ciemną zmarszczkę i zrobiłeś takie bardzo poważne oczy, jakbyś się złościł albo raczej zmartwił – uzupełnił Adam.

Wujek zrobił sobie zdjęcie telefonem i starł makijaż.

– Znakomicie – stwierdził. – Moja twarz wyrażała smutek i żal. Można również powiedzieć, że widać było powagę, skupienie, zmartwienie, a nawet trochę grozy. Uczucia ludzi doskonale widać na ich twarzach. Wystarczy przez moment się przypatrzyć, a potem zapytać siebie same­go: co czuję? Wtedy najczęściej ani trochę się nie mylimy. Odpowiedź przychodzi sama. Wystar­czy opisać słowami to, co się czuje, gdy patrzy się na twarz drugiego człowieka, i już wiadomo, jakie uczucia w nas budzi oraz jakie przekazuje. Użyliśmy z babcią farb i kosmetyków, żeby podkreślić rysy twarzy i uczucia, lecz na co dzień i bez tego widać, co wyrażają twarze ludzi do­rosłych i dzieci. Wystarczy uważnie się przyjrzeć. A teraz kolej na babcię. Opiszcie, co czujecie, gdy na nią patrzycie.

– Ja czuję zdziwienie i jakby babcia troszeczkę się wygłupiała. – Ada przekrzywiła główkę, uważnie przyglądając się twarzy babci.

– Czuję, że babcia zaraz powie coś śmiesznego – stwierdził Adam. – I jeszcze, że za chwilę zacznie skakać albo wariować po całym mieszkaniu.

– Świetnie – ucieszyła się babcia. – Moja mina wyrażała rozbawienie, wesołość, może trochę szaleństwa, ochotę do zabawy i płatania figli.

– Super – pochwalił spostrzegawczość dzieci wujek. – I tym razem opiszcie, co widać na twa­rzy babci – zachęcił.

– Jedna brew babci jest podniesiona, a druga trochę w bok, usta są wymalowane do góry. – Adam starał się precyzyjnie opisać minę babci. – Policzki są różowe, a włosy trochę rozwi­chrzone – dodał.

– Oprócz tego babcia kilka razy zamrugała i zrobiła taką minę, jakby miała ochotę opowie­dzieć dowcip – stwierdziła Ada.

– Nauczyliście się opisywać i wyrażać uczucia, brawo – powiedział Alfred.

Zabawa trwała do późnego wieczoru. W końcu role się odwróciły i tym razem Ada i Adam zaczęli – z pomocą mamy Adama – malować twarze, by uwydatnić różne emocje. Babcia, wujek, a potem również mama Ady zgadywali, co wyrażają kolejne miny i makijaże. Były tam przy­jemne uczucia, takie jak: radość, podekscytowanie i duma, oraz te nieprzyjemne, na przykład: złość, rozdrażnienie i obraza. Pod koniec pojawiły się nawet bardzo trudne, jak: tajemniczość, zdziwienie i zmęczenie.

Dzieci na zmianę z dorosłymi pokazywały kolejne uczucia, wyrażając je makijażem, odpo­wiednimi minami, ruchami i całym ciałem. Tym sposobem wymyślili nowe kalambury. Za­miast zgadywania filmów lub znanych postaci odgadywali uczucia.

Wujek stwierdził, że wszyscy na co dzień gramy w podobne kalambury, bo przecież wystar­czy chwila uwagi, by dostrzec, że koleżance jest smutno, że komuś wyrządziliśmy przykrość głupim żartem lub szturchaniem albo że kolega jest dumny, że wykonał zadanie. Widać, że inny kolega potrzebuje pomocy, a jeszcze inny – świętego spokoju, bo źle się czuje. Wystarczy uważnie się przyglądać koleżankom i kolegom, mamie i tacie, znajomym i krewnym, by poczuć, co z tego przyglądania wynika, jakie pojawia się uczucie. I już wiadomo!

**Strach ma wielkie oczy,**

**Więc z latarką warto skoczyć**

**Prosto w paszczę ciemnej dziury,**

**Żeby dostrzec, że kot bury.**

**W kącie zdawał się potworem,**

**Co ma ślepia niby zmora.**

**A tymczasem mała kicia**

**Łapką bierze się do mycia.**

**Bo ma pyszczek oprószony**

**Okruchami żółtej słomy.**

**3.Rozmowa z dzieckiem dotycząca treści wysłuchanego utworu:**

* Jakie zdarzenie wywołało rozmowę o uczuciach?
* W jaki sposób wujek Alfred pokazał dzieciom, że najbardziej boimy się tego, czego nie znamy?
* Czy miał rację?
* Jak babcia i wujek Alfred pokazali dzieciom, co zrobić, gdy nie wie­my, jak się czują osoby, z którymi przebywamy?
* Jak wyglądają osoby wesołe?
* Jaki wyraz twarzy najczęściej mają osoby smutne?
* A jak opisalibyście wyraz twarzy osoby zdenerwowanej?
* Czy zdarzają się takie sytuacje, że możemy się pomylić, bo ktoś nietypowo wyraża swoje uczucia?

**4. Obejrzenie „Bajka dla dzieci o emocjach”**

<https://www.youtube.com/watch?v=TcLK9ZBUsDs>

**5. „Nastroje z opowiadania” – praca plastyczna malowana farbami.**

Czytamy dziecku fragmenty opowiadania **„Wrażenia i uczucia”**opowiadające o tym, jak wyglądali babcia i wujek po specjalnej charakteryzacji. Zadaniem dzieci jest odtworzenie wizerunku smutnej i wesołej osoby w swoich pra­cach. Tekst opowiadania jest słowną instrukcją dla dzieci.

6. „Nasze emocje”- piosenka do wysłuchania

<https://www.youtube.com/watch?v=kRJFN6V7TB4>

**7. „Ułóż zdanie z tym słowem” – układanie zdań o różnych nastrojach.**

Prezentacjailustracji przedstawiających dzieci w różnym nastroju.

Zasady zabawy:

Twoim zadaniem jest ułożenie jednego zdania, w którym użyjesz nazwy nastroju wi­docznego u osoby na obrazku. Postaraj się powiedzieć coś o wyglądzie osoby, jej nastroju i jego przyczynie. Policz słowa, które pojawiają się w zdaniu, i pokaż ich liczbę na pal­cach.









**8. „Lustro emocji” – zabawa ruchowa**

– dziecko z Rodzicem lub rodzeństwem ustawiają się naprzeciwko siebie. Jedno z nich nadaje ton zabawie, jak *dyrygent,* natomiast druga osoba jest jego lustrzanym odbiciem. **„Dyrygent”** stara się gestem i mimiką odzwierciedlić wybrane emocje widoczne na ilustracji. Druga osoba powtarza gesty i próbuje odgadnąć, co pokazuje **„Dyrygent”***.* Jeżeli odgadnie nazwę emocji z ilustracji, staje się dyrygentem w zabawie.

**9. Materiały dla chętnych**

**Wysłuchanie bajki „Droga do szczęścia”**

<https://www.youtube.com/watch?v=6PuTmPYYNXw>

**Emocje - kolorowanka**

<https://przedszkolankowo.pl/wp-content/uploads/2017/02/emocje-kolorowanka-napisy.pdf>

**Wtorek 19.05.20**

**W PŁACZU NIE MA NIC ZŁEGO**



**CELE OGÓLNE:**

* kształtowanie wrażliwości emocjonalnej, empatii, komunikacji interpersonalnej;
* rozwijanie kompetencji językowych;
* określanie głoski w nagłosie i wygłosie słów o prostej budowie fonetycznej.

1. **Piosenka na powitanie „Hop do góry”**

<https://www.youtube.com/watch?v=pQjB7kgnQpI>

1. **Słuchanie utworu R. Piątkowskiej „Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie”**

**„Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie” /**Renata Piątkowska/

– No, Łukasz, co z tobą? – Babcia podeszła do wnuczka, który zwinął się w kłębek na kanapie, i pogłaskała go po głowie.

– Babciu, przecież ty wiesz, że ja się nauczyłem tego wiersza. Umiałem go! Jeszcze wczoraj mówiłem go z pamięci bez jednego błędu!

– To prawda – przyznała babcia.

– No widzisz. A na występie, gdy przyszła moja kolej, wszystko zepsułem. Początkowo szło mi nawet dobrze. Gdy powiedziałem jedną linijkę, zaraz wiedziałem, jak zaczyna się następna. Aż doszedłem do miejsca, w którym Słoń Trąbalski pozapominał imiona swoich dzieci, żony, a nawet własne. Wybrał się więc do doktora, adwokata, szewca i rejenta, lecz nie pamiętał, o co mu chodzi. Powiedziałem słowa: „Dobrze wiedziałem, lecz zapomniałem, może kto z panów wie, czego chciałem?”.

I tu koniec. Nie wiedziałem, co dalej. Nie mogłem sobie przypomnieć, jak zaczyna się następ­na zwrotka. Zapomniałem, jak się nazywam. W głowie miałem pustkę. – Widać było, że Łukasz bardzo przeżywa swój nieudany występ.

– Wiem, że nauczyłeś się tego wiersza, ale dopadła cię trema. To się zdarza nawet prawdzi­wym aktorom na scenie – pocieszała babcia.

– Nie wyszło mi z tym wierszem, ale największą przykrość zrobił mi Witek – rozżalił się Łukasz.

– A co on ma z tym wspólnego? – spytała babcia.

– Witek przepytywał mnie z tego wiersza przed występem, a potem siedział w pierwszym rzędzie i miał trzymać za mnie kciuki. I kiedy na scenie zapomniałem, co mam dalej mówić, na sali zapadła cisza. Przeciągała się coraz bardziej, a ja byłem coraz bardziej przerażony. Szu­kając ratunku, spojrzałem na Witka. Myślałem, że może mi podpowie, jak zaczyna się następna zwrotka. A wtedy Witek zaczął się ze mnie śmiać. Pokazał na mnie palcem i zawołał:

– Mówi wiersz o zapominalskim słoniu, a sam zapomniał, jak ma być dalej. Łukasz Trąbal­ski, zapominalski! Ha-ha-ha! – Witek śmiał się głośno i złośliwie, a razem z nim cała sala. Ten śmiech słyszałem nawet za kulisami. Nigdy mu tego nie zapomnę. Przyjaciel się tak nie zacho­wuje – stwierdził Łukasz z żalem.

– No cóż, jak mówi przysłowie, prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie. Ty, będąc w kłopocie, zawiodłeś się na swoim przyjacielu, ale nie zawsze tak bywa. Trudna sytuacja może być okazją, aby ktoś poznał nas z najlepszej strony.

1. **Rozmowa dotycząca treści wysłuchanego opowiadania.**

Zachęcamy dziecko do dzielenia się wrażeniami po wysłuchaniu opowiadania:

* Jak miał na imię boha­ter opowiadania?
* Co mu się przytrafiło?
* Na czyją pomoc liczył Łukasz?
* Jak myślisz, jak się wtedy czuł?
* Co oznacza przysłowie **„Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie”**?
* Co mogłoby pomóc poprawić nastrój Łukaszowi?
* Czy ty też kiedyś byłeś(aś) w podobnej sytuacji?

**4. „Co mogłoby pomóc Łukaszowi?”** – zabawa dramowa.

Zachęcamy dziecko do zastanowienia się, co mogłoby pomóc Łukaszowi – bohaterowi opowiadania, który czuje się bardzo źle z powodu zachowania przyjaciela. Tak kierujemy rozmową, by pojawiła się również odpowiedź, że Łukasz mógłby płakać, smucić się, wyżalić się komuś bliskiemu, np. babci. Podkreślamy, że płacz często pomaga nam uporać się z trudnymi emocjami, reguluje je. Mówimy, że nie wolno wyśmiewać się z płaczących osób. Wyjaśniamy, że dorośli też czasem się boją, smucą, płaczą i to jest w porządku. Dziekoi przedstawia za pomocą gestów, w jaki sposób można pomóc chłopcu.

**5. Wysłuchanie piosenki „Smutek”**

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

**6. „Portret  mojego smutku”** –uzupełnienie karty pracy ( w załączniku)

R. pokazując kartę pracy tłumaczy dziecku, jak należy wykonać zadanie (po lewej stronie rysujemy moje sposoby radzenie sobie ze smutkiem, a po prawej rysujemy sposoby radzenie sobie ze smutkiem koleżanek i kolegów). Pomagamy dziecku w trakcie pracy, jeśli jest taka potrzeba.

**7. Ćwiczenia gimnastyczne**

Przed wami trochę gimnastyki. Dziś proponujemy ćwiczenia z butelką. Koniecznie pamiętajcie o rozgrzewce.

<https://www.youtube.com/watch?v=HvW4UOhQo3U>

8. **„Ukryte słowa” – zabawa dydaktyczna**

Zasady zabawy:

Mamy w języku polskim takie słowa, które zawierają w sobie inne, krótsze słowa. Będę mówić słowo, a waszym zadaniem jest znale­zienie w nim innego słowa. Kiedy dziecko poda nowe, krótsze słowo, R. prosi o określenie głoski na początku, na końcu i głosek w środku.

Przykładowe słowa:

* **las**ka
* **para**solka
* **ser**ce
* **słoń**ce
* ma**lina**
* tu**lipa**n
* bu**rak**
* **kot**let
* **lis**ty
* mik**ser**
* ha**mak**
* t**rak**tor
* **tor**t

**9. „Nasze emocje”** – improwizacja ruchowa

– dzieci poruszają się swobodnie po dywanie w rytmie piosenki**„Nasze emocje”.**

<https://www.youtube.com/watch?v=kRJFN6V7TB4>

**10. praca z Kartami Pracy nr4**

• **Praca z KP4.21a** – rysowanie propozycji pomocy innym.

• **Praca z KP4.21b** – pisanie po śladzie wyrazów, które odpowiadają stanom emocjonalnym osób na ilustracjach.

**11. Materiały dla chętnych:**

<http://www.yummy.pl/pl/game/37_pl>

<https://zspleknica.info/wp-content/uploads/2020/04/zn-przedszkole-czytanie-rozwijanie-sluchu-fonematycznego.pdf>





**Środa 20.05.20**

**OSWAJAMY SIĘ Z CIEMNOŚCIĄ**



**CELE OGÓLNE:**

* wdrażanie do odróżniania świata fikcji od rzeczywistości;
* kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze swoimi emocjami;
* budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby

**1.Turbo rozgrzewka**

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

**2. „Poruszamy się jak…”** – ruchowa zabawa dramowa.

Dziecko chodzi swobodnie po pokoju. R. uderza w bębenek i wydaje kolejne instrukcje:

* „Chodzisz jak człowiek zmęczony”,
* „Chodzisz jak człowiek smutny”,
* „Chodzisz jak człowiek wesoły”
* „Chodzisz jak człowiek zły” itp.

**3.Słuchanie wiersza Joanny Papuzińskiej*„*Czarna jama”**

***„*Czarna jama”*/***Joanna Papuzińska/

Nie wie tata ani mama,

że jest w domu czarna jama…

Czarna, czarna, czarna dziura

bardzo straszna i ponura.

Gdy w pokoju jestem sam

lub gdy w nocy się obudzę,

to się boję spojrzeć tam.

Tam jest chyba mokro, ślisko,

jakby przeszło ślimaczysko…

Musi żyć tam wstrętne zwierzę,

co ma skołtunione pierze,

i do łóżka mi się wepchnie!

To jest gęba rozdziawiona,

wilczym zębem obrębiona,

coś w niej skrzeknie, chrypnie, wrzaśnie

i ta gęba się zatrzaśnie…

Ła!

Ojej, tato, ojej, mamo,

uratujcie mnie przed jamą!

Nie zamykaj, mamo, drzwi,

bo jest bardzo straszno mi.

A w dodatku

w tamtej jamie

coś tak jakby mruga na mnie,

że mam przyjść…

Może tkwi tam mała bieda,

która rady sobie nie da?

Którą trzeba poratować?

Może leżą skarby skrzacie?

Więc podczołgam się jak kot.

Ja – odważny, ja – zuchwalec

wetknę w jamę jeden palec.

I wetknąłem aż po gardło,

ale nic mnie nie pożarło.

Więc za palcem wlazłem cały.

Wlazłem cały!

No i już.

Jaki tu mięciutki kurz.

Chyba będę miał tu dom.

Chyba to jest pyszna nora,

nie za duża, lecz dość spora.

Latareczkę małą mam.

Nie ma

w domu

żadnych jam!

**4.Rozmowa na temat wiersza:**

* Czy narratorem wiersza jest chłopiec, czy dziewczynka?
* Po czym to poznaliście?
* Czego boi się bohater wiersza?
* Co to jest „lęk”?
* Czy to dobrze, czy źle się bać?
* Jakie są sposoby poradzenia sobie z lękiem przed niezna­nym?
* Czym jest „czarna jama” z opowiadania?
* Dlaczego ciemność budzi w nas lęk?

**5.Zabawa badawcza „Co widzisz w ciemności?”**

Proponujemy dziecku, abypozwoliło zasłonić oczy ciemną opaską i doświadczyło ciemności. W zabawie uczestniczą dzieci, które tego chcą, jeśli niektóre dzieci czują lęk, mogą nie korzystać z propozycji. Po zabawie dziecko dzieli się wra­żeniami na temat tego, co widziało w ciemności.

**6. Praca plastyczna „EMOCJE- RADOŚĆ, SMUTEK, ZŁOŚĆ”**.

**Potrzebne materiały:**

* 2 rolki z papieru (szeroka i wąska)
* biały papier
* kredki
* nożyczki
* klej
* kawałek tektury
* długopis lub czarny pisak

Na białej kartce rysujemy i kolorujemy postać dziewczynki (bez twarzy). Kartkę z dziewczynką naklejamy na szerszą rolkę z papieru. Wycinamy dziurę w miejscu twarzy. Wycinamy z białego papieru 3 koła wielkości twarzy dziewczynki. Kolorujemy je kredką i pisakiem lub długopisem rysujemy na każdym inną minę  (wesoła, smutna , zła).  Emotikony naklejamy obok siebie na wąskiej rolce z papieru. Z tektury wycinamy koło o średnicy większej niż obie rolki. Koło przyklejamy pod dolną częścią rolki wąskiej.  Szeroką rolkę nakładamy na wąska i obracamy pokazując różne stany emocjonalne.

Dokładną instrukcję obejrzeć można tutaj:

[https://pracaplastyczna.pl/…/rodzi…/1055-radosc-smutek-zlosc](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fpracaplastyczna.pl%2Findex.php%2Frodzina-emocje%2F1055-radosc-smutek-zlosc&h=AT3AnpUdJIl7Ie8nOSx86GjJ9HmILileXd8KJIIvGHtmIkSbKY4nbAseFbyEnoNFNdSigfDrv40TZmexTos2worwd0_Ipj09YhFz0dsg9apatpyjUBx28kAYFXmSToRRZKe_4s2DFXaE3xkHAVMT_iac_R2W_DeGY422dFobNgerCVWSZiDeAyiHhDnGOgEwycJy5gL6TKv60_TbiXBsE7soISQ75-KoXbZ00M3uenXCqf52JtQS_JpdB6WNzaI_muh7gLUGZR6bmNwwFy9f5acl0Hrf4CnenBV080LVxLG-uAPoXDj_I9T-bt-FWGN6wlIl_5yOwj2dyGtwz-V8r9zR8h8WikjVxw9QEoTs5kRliJD5lBxo0H22OY8s3669njS4aniD6wCVk1HVIXY1D1jrjSLMOAx4NJ5ZvTRRySlAaqOMlyvb2Ca4oLRL4CvBY7HRuUJtJfBV7Up3qHC9aihPJuj3KrIjc4GGhiHD1KRATUx9EgNqBEGwgBYL9EltXQiVYjjPTmUG5xpvNNelJ3SXoq0hYMlwoOYKC25eOVop2nfGiokNQghcsHKjTTXLv3fBrhD5URlI_8ny6QAzxz_XFFDAoILK6k4KdJCLFVJuKYPfSUwfJaKGRuOfppOGBWO8J54)

**7. Oglądanie bajek edukacyjnych (dla chętnych)**

**„On boi się ciemności”**

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

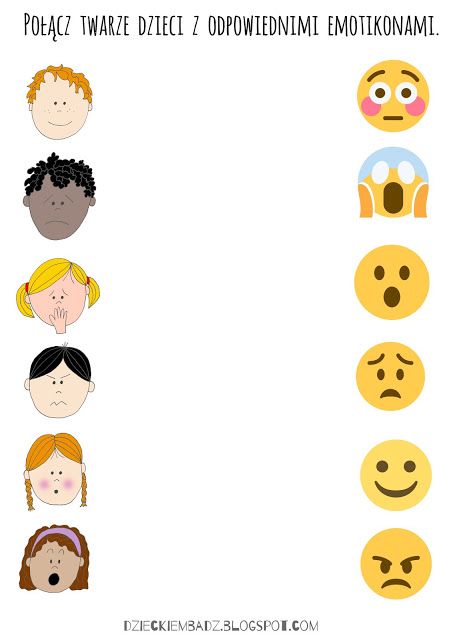
**„Nocne strachy”**

<https://www.youtube.com/watch?v=2XzMKy7mlHM>

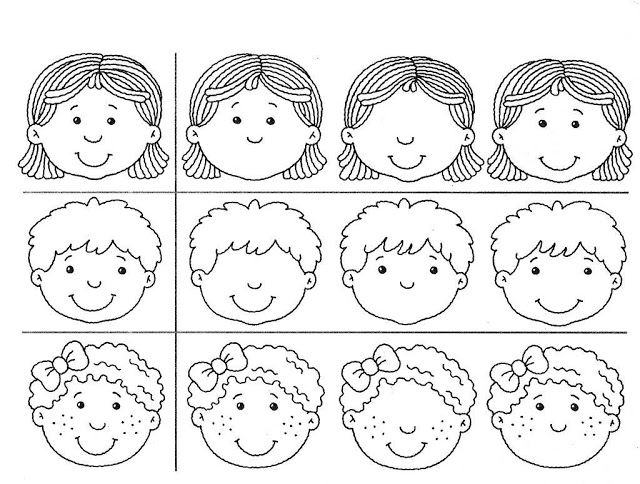
**8.Praca z Kartami Pracy nr 4**

* **Praca z KP4.22a** – łączenie kropek zgodnie z instrukcją, rysowanie linii po śladzie według symbo­licznych wskazówek.
* **Praca z KP4.28a** – kącik grafomotoryczny, pisanie po śladzie wyrazów określających emocje.

**9. Materiały dla chętnych:**



* Uzupełnij brakujące elementy uśmiechniętych dzieci. Pokoloruj twarze.



* Dodatkowo zabawa bardzo chłopięca ale pewnie niejedna dziewczynka się też zaciekawi:-). Trzeba pożyczyć skrzynkę z narzędziami Taty (Na pewno się zgodzi ☺). Wsypać do miseczki śrubki, kołki, i nakrętki, następnie wybrać rożne narzędzia, którymi można coś łapać i chwytać. Najlepiej, aby Tata nadzorował zabawę i dbał o bezpieczeństwo.

Zadanie polega na przenoszeniu rożnymi narzędziami zwartości miseczki z jednej do drugiej. Bardzo fajne ćwiczenie dla rozwinięcia sprawności manualnej, a przy okazji można poznać narzędzia i zwartość skrzynki narzędziowej. Przecież to prawie jak **SKRZYNIA SKARBÓW!!!**

[](http://1.bp.blogspot.com/-8Opx73gGOmw/Ucv1M1HIpeI/AAAAAAAABQw/SWj_pX9FHYA/s1600/P1210099.JPG)

[](http://3.bp.blogspot.com/-AN10xo0scc4/Ucv1DZ8pR2I/AAAAAAAABQY/hjgkQ6rhZNE/s1600/P1210094.JPG)

[](http://2.bp.blogspot.com/-yyFpzmRIz60/Ucv1HHwlN6I/AAAAAAAABQg/Xr4XmR_bj6o/s1600/P1210089.JPG)

[](http://3.bp.blogspot.com/-188HCObTFio/Ucv1LKS2XYI/AAAAAAAABQo/Fp2A-uZ5dAw/s1600/P1210098.JPG)

**Czwartek 21.05.20**

**JAK POZBYĆ SIĘ STRACHU?**



**CELE OGÓLNE:**

* kształtowanie odporności emocjonalnej;
* identyfikowanie i podawanie nazw stanów emocjonalnych

**1. Ćwiczenia gimnastyczne – „Czwartek”**

<https://www.youtube.com/watch?v=OZ54i4ecwWA>

Obejrzenie bajki, która będzie zapowiedzią dzisiejszych zajęć i zabaw.

**2. Bajka „Strach przed burzą”**

<https://www.youtube.com/watch?v=a8w_7eCq7pU>

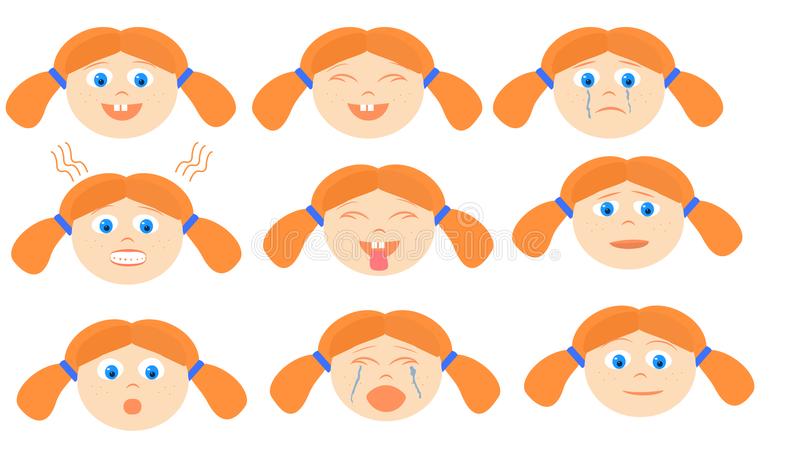
**3.Rozmowa na temat treści bajki:**

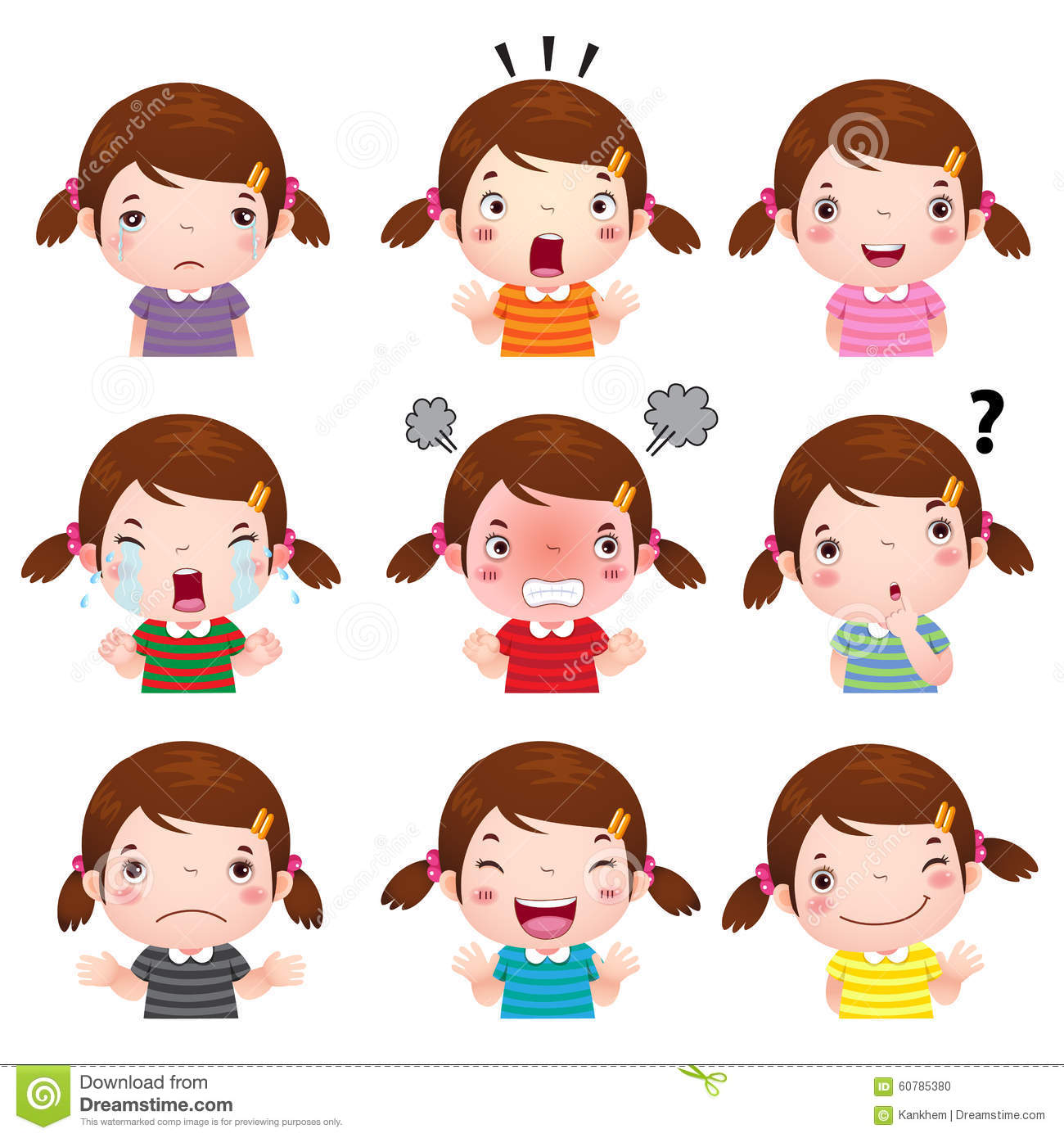
* Jak Ci się podobała ta historyjka?
* Czego bał się TupcioChrupcio ?
* Czy Ty czasem czujesz się podobnie jak on?
* Czego mogą się bać dzieci?
* Czego mogą się bać dorośli?
* Po czym można poznać, że ktoś jest przestraszony?

Podkreślamy, że każdy czasem się boi, nawet mama i tata, i pani w przedszkolu, policjant albo strażak, ale ważne jest, by szukać sposobów na zwalczenie strachu. Podkreślamy , że czasami przed niebezpieczeństwem (np. burzą) trzeba uciec (np. do domu), czasami trzeba działać (np. zamknąć okno i włączyć światło), a czasami szukać pomocy (iść szybko do mamy i taty, dziadka albo babci). Dobrze jest być dzielnym, ale nie zawsze się to udaje. Można się bać i już.

1. **„Gra twarzy”**

Obejrzenie  obrazków przedstawiających twarze wyrażające różne emocje, zadaniem dziecka jest wybrać te, które przedstawiają ”strach”.







**5. Jak pokonać strach?** – bank pomysłów.



Rozmawiamy z dzieckiem o przyczynach występowania lęków, odnosimy się do gier komputerowych czy nieodpowiednich dla dzieci filmów. Następnie przygotowujemy sylwetę stracha, na której wspólnie z dzieckiem rysujemy i zapisujemy sposoby na przezwyciężenie lęku przed ciemnością i nocnymi strachami. Na koniec odczytujemy wszystkie propozycje i wieszamy sylwetę na ścianie.

**6. Zabawy w parach: „Wystraszony kotek”**

Dziecko jest kotem, Rodzic lub rodzeństwo jego właścicielem, zadaniem właściciela jest uspokojenie, pocieszenie kotka. Zmieniamy się rolami.

**7. Lusterko**

Dziecko otrzymuje lusterko, przegląda się w nim, rozmawiamy o tym, jak wygląda twarz, całe ciało, kiedy się czegoś boimy. Wyjaśniamy, co oznacza zdanie **„Strach ma wielkie oczy”.**



**8. „Nasze emocje”-** improwizacja ruchowa przy znanej już dzieciom piosence.

Dziecko porusza się swobodnie po dywanie w rytmie piosenki**„Nasze emocje”.**

<https://www.youtube.com/watch?v=kRJFN6V7TB4>

**9. Praca plastyczno-techniczna„Magiczna gwiazda”**.

Opowiadamy dziecku o magicznej gwieździe oraz jej mocy chroniącej przed lękami. Następnie wykorzystując folię aluminiową, papier kolorowy, plastelinę, tekturki, ruchome oczka, kolorową bibułę oraz inne materiały dziecko tworzy własną gwiazdę. Po skończonej pracy dziecko opowiada o swoich gwiazdkach opiekunkach. Można  zawiesić je  nad łóżkiem.

**10.Zabawa ruchowa**

Powtarzanie rymowanki oraz ilustrowanie jej treści ruchem (kilka powtórzeń).

**Bo strach to tylko przebranie,***(gest rozkładania rąk, dłonie otwarte, wyprostowane)*

**I groźne zakłada maski***(dotykanie twarzy, przesuwanie dłoni od czoła do brody)*

**lecz zadaj sobie pytanie,***(gest rozkładania rąk, dłonie otwarte, wyprostowane)*

**na jakie czeka oklaski?***(składanie dłoni jak do oklasków)*

**Stres karmi się naszym strachem***(podnoszenie dłoni do ust, pokazywanie gestu jedzenia)*

**Jak gołąb na dachu bułką.***(podnoszenie dłoni do ust, pokazywanie gestu jedzenia)*

**Wystarczy jednym zamachem***(gest zrzucania czegoś z półki, szeroki zamach jedną, następnie*

**Przegonić go jak kurz z półki.***drugą ręką na zmianę)*

**11.** ”**Wyrzuć strach”** – dziecko „wyrzuca” strach (za drzwi, przez okno …), zamienia „strach”  w inną emocję-  radość.

**12. Wysłuchanie piosenki „ Radość”**

<https://www.youtube.com/watch?v=Y3ijd9di_Nc>

Podczas słuchania dzieci mogą śpiewać, wykonywać odpowiednie ruchy i gesty.

Powtarzamy zabawę w zależności od chęci i zaangażowania dzieci.

**13. Praca z Kartami Pracy nr4**

* **Praca z KP4.22b** – kolorowanie ilustracji według kodu, określanie przyczyn zdenerwowania.
* **Praca z KP4.23a** – kreślenie drogi w labiryncie, pisanie wyrazów po śladzie.

**Materiały dla chętnych:**

**Jak zrobić piłeczkę antystresową?**

<https://www.youtube.com/watch?v=H4Q8SWEUr7A>

**„Kolorowe stworki”**

Takie stworki powstawały poprzez rozdmuchiwanie przez słomkę kolorowych plam z farb. Jest to świetne ćwiczenie oddechowe.





**Dla bardzo chętnych ☺:**

Można sprawdzić co to znaczy **"Trząść się ze strachu jak galareta"☺**

Należy wspólnie przygotować dowolną w smaku galaretkę i przekonać się jak się „trzęsie”.



**Piątek 22.05.20**

**EMOCJONALNO-MUZYCZNE OPOWIEŚCI**



**CELE OGÓLNE:**

* rozwijanie wrażliwości estetycznej, muzycznej;
* wizualizacje muzyczno-ruchowe;

**1. Rozgrzewka:**

<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

**2.„Comedians galop” /**D.Kabalevsky/**–** słuchanie utworu

<https://www.youtube.com/watch?v=go_imOL6wgw>

Zapraszamy dziecko do wysłuchania utworu. Wprowadzamy dziecko w temat utworu, podając jego tytuł. Zachęcamy dzieci, by zamknęło oczy i wyobraziło sobie, jakie wydarzenia i emocje wyraża muzyka. Po wysłuchaniu utworu prosimy dziecko, aby krótko opowiedziało o swoich uczuciach.

**3**. **„Lustra” –** zabawa ruchowa

Dziecko i Rodzic lub Rodzeństwo dobierają się w pary i ustalają, która z osób jest „lustrem”. Zadaniem „lustra” jest jak najdokładniejsze odtworzenie ruchów i mimiki dziecka, które się w nim odbija. Określamy i mierzymy czas zabawy, np. klepsydrą lub minutnikiem widocznymi dla wszystkich dzieci. Po upływie tego czasu następuje zamiana ról.

**4.Zabawa muzyczno-ruchowa„Ilustrujemy ruchem”**  do utworu

P. Czajkowskiego „**Walc kwiatów”***.*

Dajemy dziecku białą wstążkę lub pasek białej bibuły. Dziecko podczas słuchania utworu porusza się po pokoju, ilustrując ruchem i gestem dźwięki muzyki.

<https://www.youtube.com/watch?v=V8S4hvHavOc>

Jako kontynuację kwiatowego tańca proponuję uzupełnianie kart pracy, które znaleźć można na stronie **maluchwdomu.pl**w zakładce **pobieralnia**, zadania **Policz i pokoloruj**.

1. **Zabawa integracyjna„Przesyłanie misia”**

Zadaniem dziecka i Rodzica lub rodzeństwa jest przekazywanie sobie maskotki bez użycia rąk, np. pod pachą.

Zapraszamy dziecko do rozmowy:

* Jak Twoim zdaniem czuł się miś?

Dziecko próbuje nazwać te emocje, np.

* Miś bał się, że spadnie,
* Było mu niewygodnie,
* Coś mogło go zaboleć,
* Było mu przyjemnie.

Dążymy do tego, by dziecko uświadomiło sobie, że różne osoby w tych samych sytuacjach mogą doświadczać odmien­nych stanów emocjonalnych, nie zawsze są one przyjemne.

Słuchanie piosenki **„Jak czuje się miś?”**

<https://youtu.be/yfM-p2u4B3g>

1. **Praca z Kartami Pracy nr4**

* **Praca z KP4.23b** – pisanie po śladzie nazw wybranych emocji.
* **Praca z KP4.28b** – kącik grafomotoryczny, kolorowanie pól zgodnie z zauważoną regułą.

**7. Relaks:**

Posłuchajcie MĄDREJ BAJKI – **"Trudna sztuka"** Agnieszki Borowieckiej

<https://www.youtube.com/watch?v=B74tx2_aYG4&list=PLHAKYSUVjpEDRhejQnP9MMRPH9yAUWp8>

Mam nadzieję, że polubiliście i oswoiliście wszystkie emocje, zarówno te miłe jak radość, jak i te trudne – jak smutek, złość czy strach.

**8. Materiały dla chętnych:**

Domino sylabowe

<https://drive.google.com/file/d/1U714o_HxbU0dpXt18ZNnRkzVNtAKnXba/view>

[**ZEGAR EMOCJI**](https://pracaplastyczna.pl/index.php/rodzina-emocje/1443-zegar-emocji)**:**



Papierowy talerzyk malujemy farbą w wybranym kolorze. Od szablonu odrysowujemy 6 kółek i wycinamy. Z kółek tworzymy (markerem) buzie przedstawiające emocje - radość, smutek, złość... Kółka przyklejamy  na papierowy talerzyk. Na środku mocujemy przygotowaną papierową strzałkę. W tym celu wykorzystujemy korek i pinezkę. Ostatni etap pracy ze względu na bezpieczeństwo wykonuje osoba dorosła. Zegar może być wykorzystany na wiele sposobów np. dziecko określa swój nastrój danego dnia, podaje sytuacje którym towarzyszą dane emocje itp.  
  
**Materiały:**

Talerzyk papierowy, blok, marker, klej, nożyczki, pinezka, korek, szablony kółek.