

## **Brzyków – karty pracy – Wrażenia i uczucia cd.**

**Witam Rodziców i Dzieci!** Przed nami dalszy ciąg zagadnień o wrażeniach i uczuciach. Podane poniżej aktywności mają za zadanie kształtować w dziecku umiejętności radzenia sobie ze strachem oraz zachęcać je do rozpoznawania i określania emocji. Zachęcam również dzieci do wsłuchiwania się w muzykę i wyobrażania sobie o czym ona opowiada, a także wyrażania jej poprzez swoje emocje i ruch.

Przypominam, że wszystkie materiały, które tutaj umieszczam są o różnym stopniu trudności, ponieważ grupa jest mieszana, dlatego bardzo proszę Was drodzy Rodzice, abyście sami zdecydowali co może zrobić Wasze dziecko. Nie chciałabym przypisywać do poszczególnych zabaw, czy zadań grupy wiekowej, ponieważ znam dzieci i wiem, iż często bywa tak, że dzieci młodsze świetnie dają sobie radę z zadaniami dla dzieci starszych, a niejednokrotnie nawet lepiej. Tematyka zagadnień dla wszystkich dzieci na poszczególne tygodnie jest taka sama, dlatego podstawa programowa jest w pełni realizowana przez wszystkie dzieci, a w podanych propozycjach zabaw i zadań zawarte są wszystkie aktywności dzieci.

Miłej zabawy!

### **Propozycje zabaw i zadań dla dzieci**

#### **„Przytul stracha”**

Małgorzata Strzałkowska

Strach ma strasznie wielkie oczy,  
straszny wzrokiem wokół toczy...  
Lecz gdy go za uszkiem głaszczę,  
w śmieszny pyszczek zmienia paszczę.  
Coś dziwnego z nim się dzieje –  
łagodnieje i maleje,  
mruży swoje kocie oczy  
i w ogóle jest uroczy!  
Strach ma strasznie wielkie oczy,  
straszny wzrokiem wokół toczy,  
lecz ty dłużej się nie wahaj

i po prostu przytul stracha!

**Co to jest strach?** – Rodzic rozmawia z dzieckiem na temat wiersza i na temat strachu. Zadaje następujące pytania: Co to jest strach? Kiedy strach się pojawia? Jak wygląda? Czy w ogóle ma wygląd? Co czujesz, gdy pojawia się strach? Czego się boisz? Co robisz, gdy pojawia się strach? A co możesz teraz zrobić?

**„Już się nie boję!” – zabawa terapeutyczna.** Gdy dziecko jest czymś zaniepokojone lub odczuwa strach może narysować na kartce to uczucie. Następnie dziecko zgina rysunek w ciasną, małą kulę i wyrzuca ją do kosza. Podczas wyrzucania pracy do kosza mówi: Już się nie boję! Spróbujmy tak właśnie się pobawić. Przygotujmy kilka kartek lub stare gazety. Pozwólmy dziecku przelać na papier negatywne emocje, a następnie wyrzucić je do kosza lub jakiegoś pudełka. Przy okazji jest to również dobre ćwiczenie na celność. Dziecko może też targać papier ze „strachem” na małe kawałki.

**Radzę sobie ze strachem.** Powiedzmy dziecku, że jeśli pojawi się strach i nie będzie wiedziało co zrobić, to może powiedzieć rymowankę, która sprawi, że strach całkiem zniknie lub zamieni się w wesołego potworka:

**Strachu, strachu, rozchmurz się!**

**Strachu, strachu, przytul się!**

**Czarno, ciemno znika już...**

**Słońce, jasno jest tuż, tuż!**

Po wyrecytowaniu rymowanki dziecko może robić śmieszne figury, śmieszne miny, przytulać się i tańczyć – wyrażać na różne sposoby radość z pokonania strachu. Powtarzajmy z dzieckiem rymowankę tak długo, aż nauczy się jej na pamięć.

**„Lisi ogon”** – wiersz z opowiadania M. Bennewicza „Lisi ogon”. Dziecko stoi naprzeciwko rodzica, powtarza rymowankę oraz ilustruje jej treść ruchem (kilka powtórzeń).

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

I groźnie 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

Przegonić go jak kurz z półki. (gest zrzucania czegoś z półki, szeroki zamach jedną, następnie drugą ręką)

**„Jak śmiesznie wygląda Strach!” – projektowanie, wycinanie, przyklejanie – praca plastyczna.** (potrzebne materiały: gazety, bibuła, kolorowe kartki, kredki, plastelina, klej, nożyczki, kartka bloku) Dziecko wymyśla, w jaki sposób użyć zgromadzonych materiałów, aby wykonać „Stracha”- czyli coś strasznego, czego najbardziej się boi. Technika wykonania jest dowolna, chodzi o to, żeby strach dziecka był śmieszny i kolorowy. Dziecko może drzeć, wycinać, naklejać, rysować, używać plasteliny. ( życzę Wam dużo pomysłów na śmiesznego stracha)

**„Nie rozśmieszaj mnie”** - dziecko siada naprzeciwko rodzica. Jedno z nich usiłuje być poważne i za wszelką cenę stara się nie uśmiechać. Drugie ma za zadanie rozśmieszyć partnera. Kiedy mu się to uda, następuje zamiana ról. Po zakończeniu ćwiczeń dziecko próbuje odpowiedzieć na pytania: Co czułeś/czułaś w trakcie tego ćwiczenia? Czy łatwo było zachować powagę? Co ci w tym pomagało, a co utrudniało to zadanie.

**Strach ma wielkie oczy** – zabawa orientacyjno-porządkowa. Dziecko biega po pokoju w rytm wyklaskiwanego rytmu przez rodzica. Na mocne klaśnięcie dziecko udaje, że jest przestraszone – nieruchomieje i szeroko otwiera oczy i usta. Zabawę należy powtórzyć kilka razy.

#### **Zestaw ćwiczeń ruchowych:**

**Dumny jak paw** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dziecko w przysiadzie podpartym. Kiedy rodzic powie hasło *dumny jak paw*, powoli prostuje się i spaceruje po pokoju z lekko uniesioną głową. Zabawę należy powtórzyć kilka razy.

**Odważny jak lew** – ćwiczenie równoważne. Dziecko ma za zadanie przejść po *kładce* (utworzonej z koca) nad wielką rzeką. Przechodzi, stawiając stopę za stopą.

**Zły jak osa** – zabawa bieżna. Dziecko biega swobodnie po dywanie pomiędzy kilkoma rozłożonymi chusteczkami. Na hasło: *osa*, rodzic udaje osę, a dziecko biegnie do najbliższej chusteczki, aby jak najszybciej schronić się przed rozwścieczonym owadem.

**Łagodny jak baranek** – ćwiczenie uspokajające. Dziecko leży spokojnie i odpoczywa. Wykonuje głębokie wdechy i wydechy nosem. W tle można włączyć dowolny spokojny utwór instrumentalny.

**„Ptak nijaki” – słuchanie piosenki, wymyślanie przez dzieci radosnego tańca do melodii piosenki.**

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

Były sobie trzy ptaki  
Rudy, Chudy i Nijaki  
I pragnęły nade wszystko

Wygrać konkurs tańca disco  
A ten pierwszy Rudy ptak  
W dyskotecie tańczył tak  
Tańczył tak Rudy ptak

Umpa-umpa, lewa noga  
Szyja, skrzydło, dziób, podłoga  
Dwa podskoki, chwyt pod boki  
Szur-szur, oj, zgubił siedem piór  
Szur-szur, trafił prosto w mur  
Szur-szur, zgubił siedem piór  
Szur-szur, trafił prosto w mur

Były sobie trzy ptaki  
Rudy, Chudy i Nijaki  
I pragnęły nade wszystko  
Wygrać konkurs tańca disco  
A ten drugi Chudy ptak  
W dyskotecie tańczył tak  
Tańczył tak Chudy ptak

Hopla-hopla, nogą prawą  
Tupu-tupu, zwawo, zwawo  
Dwa ćwierknięcia, trzy kląsknięcia  
Łup-cup, oj, aż mu skakał czub  
Łup-cup, oj, aż połamał dziób  
Łup-łup-cup, aż mu skakał czub  
Łup-łup-cup, aż połamał dziób

Ale trzeci ptak, Nijaki  
Inny był niż tamte ptaki  
Tańczył bowiem posuwiście  
I królował zwłaszcza w twiście  
Chociaż polka, walc i tango  
Też w upojny wiodły stan go...

### **Wiersz” – „Radość życia”**

Życie pełne jest niespodzianek,  
nie wiemy, co przyniesie kolejny poranek.

Nieważne, jaka jest dzisiaj pogoda  
ani jak piękna Twoja uroda.

Ciesz się z każdego promyka słońka,

szumu wiatru, pięknych kwiatów i śpiewu skowronka.

Wiosną z motylka, co usiadł na kwiatku,  
a zimą z białych, śniegowych płatków.

I chociaż czasem Ci idzie pod górkę,  
powieje wiaterek i przegoni tę chmurkę.

Znów uśmiech na Twojej buzi zagości,  
wróci dobry humor i znikną Twe złości.

Odpowiedzcie na pytanie:

Co Was cieszy a co smuci i jak się wtedy czujecie?

**„Teraz czuję, jak pada deszcz”- malowanie w rytm muzyki Fryderyka Chopina „Preludium deszczowe” op. 28 nr 15** <https://www.youtube.com/watch?v=OJM0qSUsvvA>

Dziecko siada przy stoliku, ma przygotowane farby, kartkę bloku, wodę w kubeczku oraz gruby pędzel ( lub taki jaki posiada w domu) . 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 muzyki 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 „Preludium deszczowego” .

**„Ciesz się tańcem” - zatańczcie swobodnie do piosenki „Mucha w mucholocie”**

<https://www.youtube.com/watch?v=lveASDp61bc>

Jak się czujesz po tańcu? Opowiedz o swoich wrażeniach.

Drogie dzieci zdarza się, że czasami czujemy złość i zdenerwowanie. Kiedy czujecie złość powiedzcie o tym komuś bliskiemu i starajcie się powiedzieć co was zezłościło. Już po tym poczujecie się lepiej. Kiedy będziecie mniej zdenerwowani pomyślcie jak możecie rozwiązać swój problem. Możecie poprosić mamę, tatę albo panią w przedszkolu o pomoc. Możecie również poradzić sobie ze złością na kilka sposobów, np. poprzez: tańiec, liczenie, wyrysowanie złości, wytupanie złości w wyznaczonym miejscu (można stworzyć takie miejsce w domu, w przedszkolu) uderzanie piąstkami w miękką podusję tak aby nie zrobić sobie krzywdy, można zgnieść kartki lub gazety, a potem pobawić się nimi rzucając do celu. Można także uprawiać sport lub po prostu poskakać czy pobiegać.

**Drogie dzieciaki starajcie się jak najmniej  
złościć, a na Waszych buziach niech zawsze  
uśmiech gości!**

TEGO WSZYSTKIM WAM ŻYCZĘ! DO ZOBACZENIA!

pani Lidka

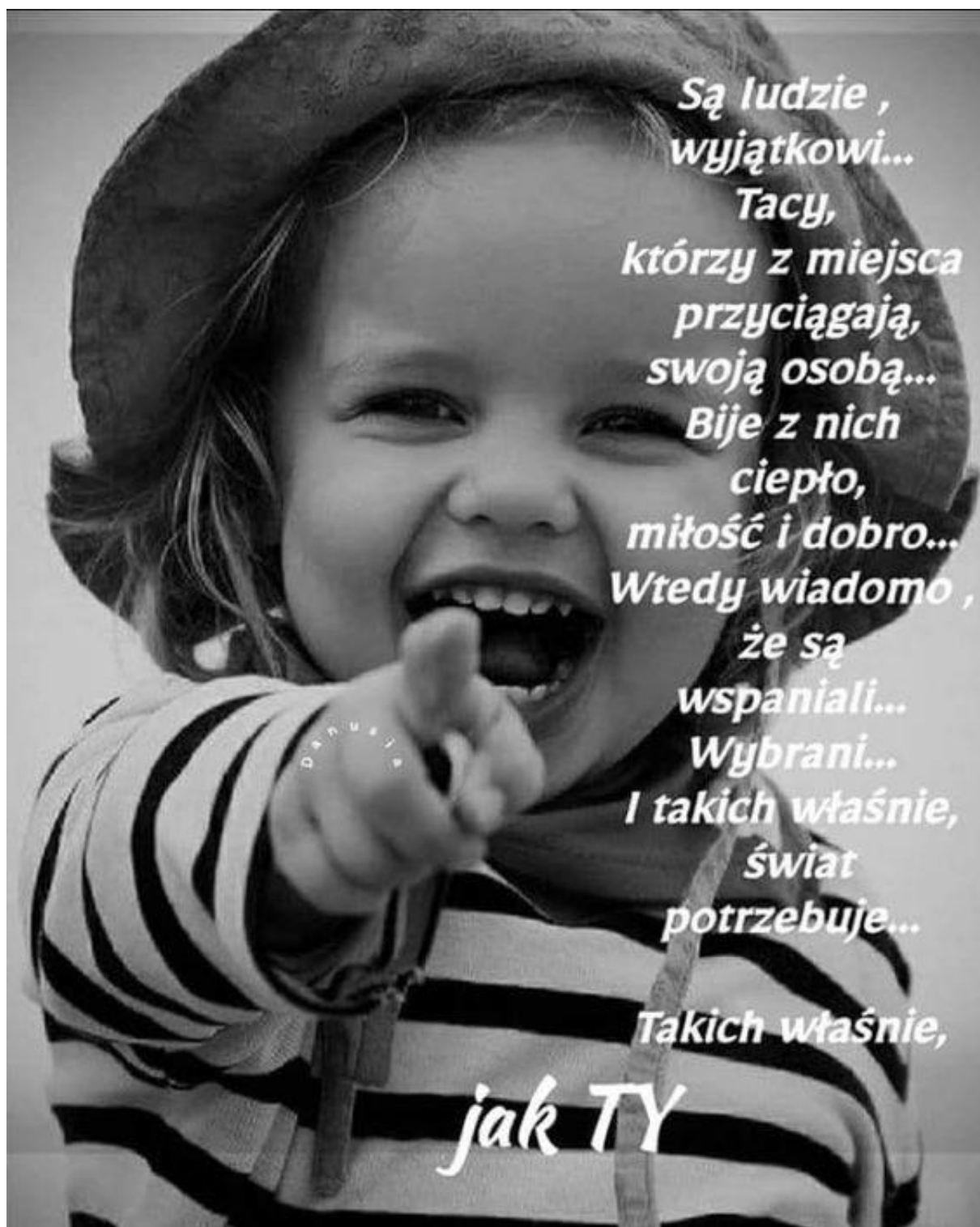


**NIE**



**TAK**



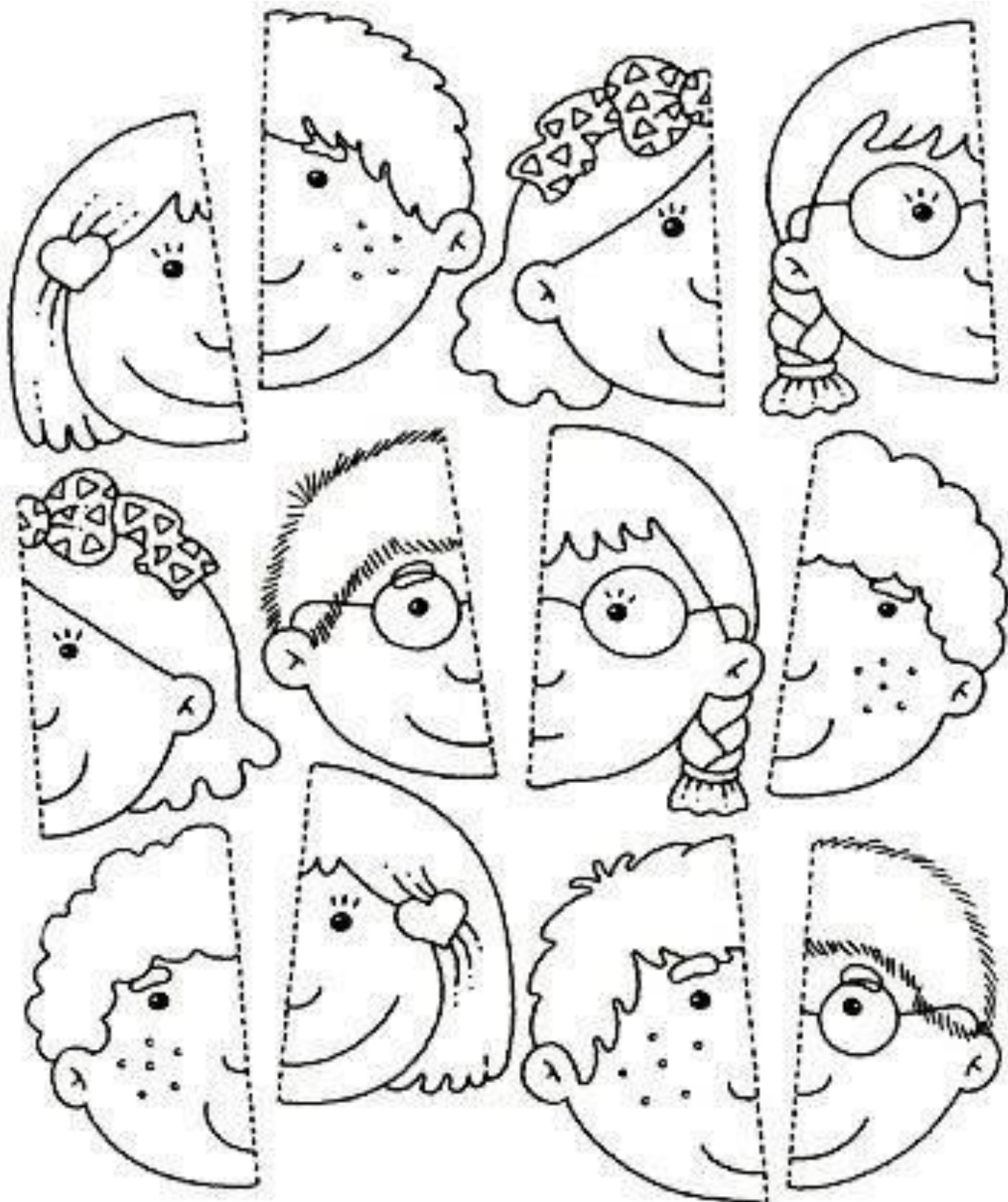


Są ludzie ,  
wyjątkowi...  
Tacy,  
którzy z miejsca  
przyciągają,  
swoją osobą...  
Bije z nich  
ciepło,  
miłość i dobro...  
Wtedy wiadomo ,  
że są  
wspaniali...  
Wybrani...  
I takich właśnie,  
świat  
potrzebuje...  
Takich właśnie,  
*jak TY*

TAKICH JAK KAŻDY Z WAS!!!



Wytnij i dopasuj buźki do siebie. Możesz nakleić na kartkę i pokolorować.







**ZNAJDŹ 5 RÓŻNIC MIĘDZY OBRAZKAMI**

Dokończ rysowanie twarzy.





© Copyright by My Fun (www.myfun.com) | For personal and school use only.  
You may not share copies or collect them from others.





