



1. **Na rozgrzewkę „Taniec zygzak”** na podstawie filmiku:

https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs&list=PLH0R4k_Melc9n2vdTRq--Gc_DqKwP94_g&index=2

2. **Zabawa ruchowa „Przegonić strach”**

Rodzic prosi dziecko o 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)

Przegonić go jak kurz z półki (szeroki zamach jedną, drugą ręką na zmianę)

3. **Słuchanie bajki: „Strach i odwaga”**

<https://www.youtube.com/watch?v=c9pTYyG8RJg>

Po wysłuchaniu bajki rodzic pyta dziecko:

- Co w bajce powodowało strach?

- Co to odwaga?

- Kto w bajce był odważny?

Następnie rodzic czyta dziecku wierszyk:

Przytul stracha

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!

Rozmowa z dzieckiem na temat wiersza.

Kończenie zdania przez dziecko: „Boję się najczęściej ...” Pozwalamy dziecku wypowiedzieć się o tym, czego boją i jak się wtedy czują. Rozmawiamy z dzieckiem o tym, jak sobie z tym można poradzić.

4. Ćwiczenia praktyczne dnia codziennego według M. Montessori

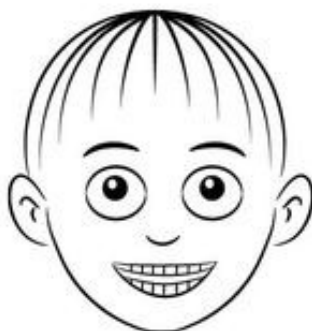
Pielęgnacja otoczenia: pomoc rodzicom w sprzątaniu, odkurzanie mieszkania, podlewanie roślin itp.

MATERIAŁ DLA 3 LATKÓW: Mikołaj G., Marcel P, Filip D., Ala K., Oliwier S., Zuzanna T., Bruno G., Ania i Weronika K., Ala P.

„Strach” - zabawa dramowa

Dziecko siada naprzeciwko rodzica. Rodzic prosi je, aby mimiką pokazało, jaką minę ma, gdy czuje strach. Następnie to samo robi rodzic i pyta dziecko, czy taką minę można zrozumieć inaczej? Czy strach da się pomylić z inną emocją?

Wskaż na rysunkach następujące emocje: radość, smutek,
złość, strach, cierpienie, nieśmiałość.



MATERIAŁ DLA 4 LATKÓW: Olivier C., Tomek K., Kacper K., Paweł M., Natalia P., Klara R., Julia S.

Zabawa „Wystraszone zwierzątko”

Dziecko i rodzic siadają na ziemi. Dziecko jest wystraszonym zwierzątkiem, kuli się. Rodzic głaskaniem i przytulaniem próbuje „odpędzić” strach. Następnie zamienia się rolami z dzieckiem.

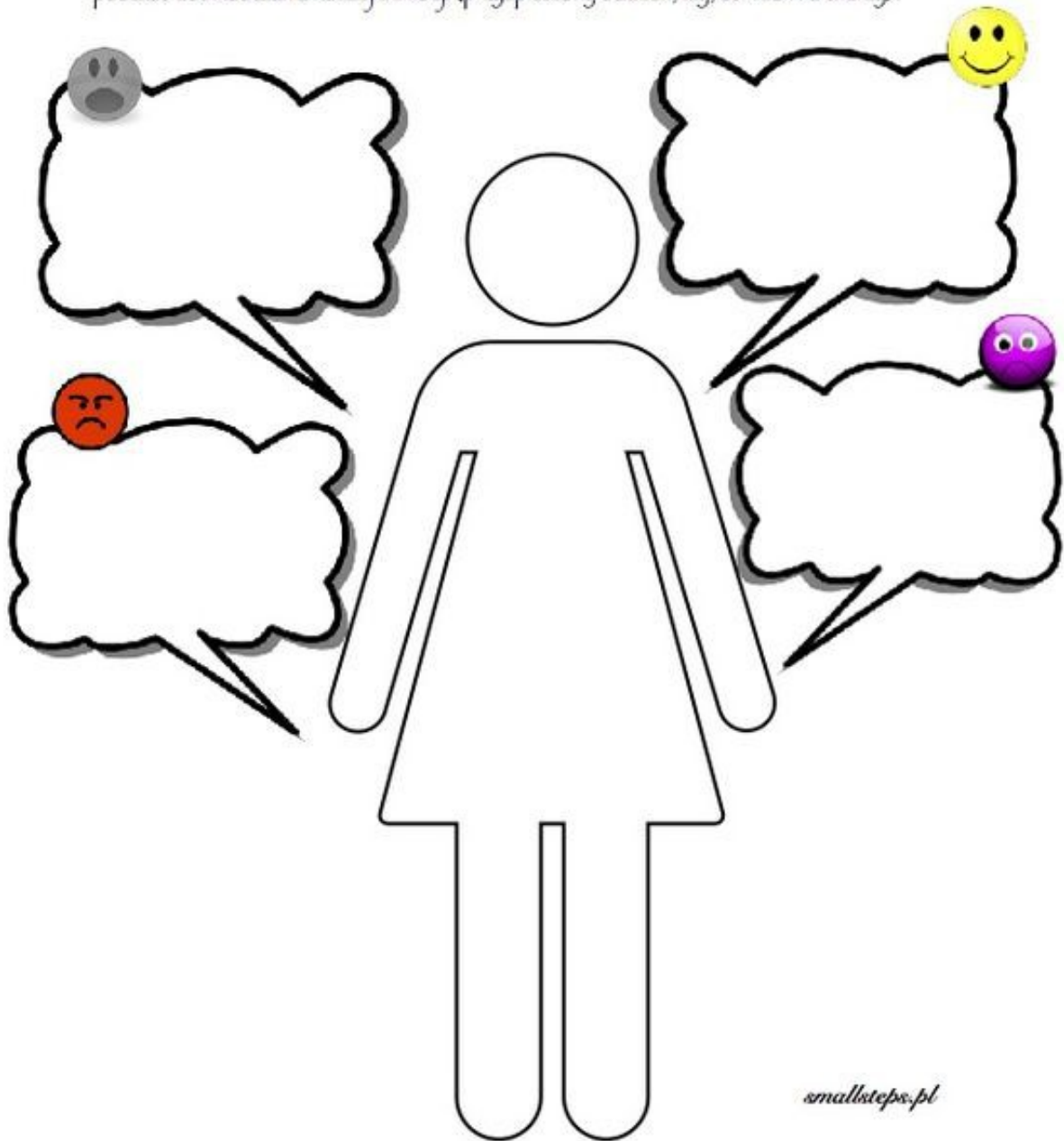
Pomysł na twarze emocji – użyj papierowych talerzyków i narysuj różne emocje.



MATERIAŁ DLA 5 LATKÓW: Paulina C., Amelia D., Magdalena P, Ala T, Julian Z., Patryk K.

MAPA EMOCJI

Wyobraź sobie sytuacje, które sprawiają, że zaczynasz odczuwać: złość, radość, smutek, strach. Za każdym razem zastanów się, co się dzieje z twoim ciałem i w jakich miejscach dana emocja się pojawia. Np. kiedy coś cię złości: zaciskasz pięści, marszczysz brwi... Wszystkie te miejsca zaznacz, używając takiego koloru, w jakim na mapie oznaczone są „buźki”. W „chmurkach” zapisz co się dzieje z twoim ciałem podczas doświadczania każdej z emocji (przyspieszony oddech, łzy, uśmiech na twarzy).



MATERIAŁ DLA 6 LATKÓW: Natalia M, Wojtek K.

Praca z KP4.22b – kolorowanie ilustracji według kodu, określanie przyczyn zdenerwowania

Praca z KP4.23a – kreślenie drogi w labiryncie, pisanie wyrazów po śladzie.

Utrwalanie liter: Układamy kształty liter z nakrętek.



Gra planszowa poniżej do wykorzystania:



Poznajmy się bliżej

Zasady: Gra przeznaczona dla 2 - 4 graczy. Potrzebujemy: kostki oraz pionków.
 Każdy uczestnik rzuca kostką i odpowiada na pytanie znajdujące się na polu, na którym stanął. Gra toczy się do momentu aż każdy z uczestników dojdzie do mety. Na polu z „bużką” gracz zadaje dowolne pytanie wybranemu przez siebie uczestnikowi.



START

	W tym jestem dobry	Ulubiona bajka/film	Moje rodzeństwo	Jestem szczęśliwy, kiedy...		Ulubiona książka
--	--------------------	---------------------	-----------------	-----------------------------	--	------------------



						Moje marzenie
--	--	--	--	--	--	---------------

Ulubione danie	Jestem smutny, gdy...		Ulubiona postać z bajki	Z mamą lubię...	Miejsce, do którego lubię wracać	Złoszczę się, kiedy....
----------------	-----------------------	--	-------------------------	-----------------	----------------------------------	-------------------------

Z tatą lubię...						
-----------------	--	--	--	--	--	--

Z tego jestem dumny	Ulubiony owoc	To lubię robić w domu	Ulubiona zabawa	W szkole/ przedszkolu lubię	Ulubione warzywo	
---------------------	---------------	-----------------------	-----------------	-----------------------------	------------------	--

						Boję się (kiedy, czego)
--	--	--	--	--	--	-------------------------

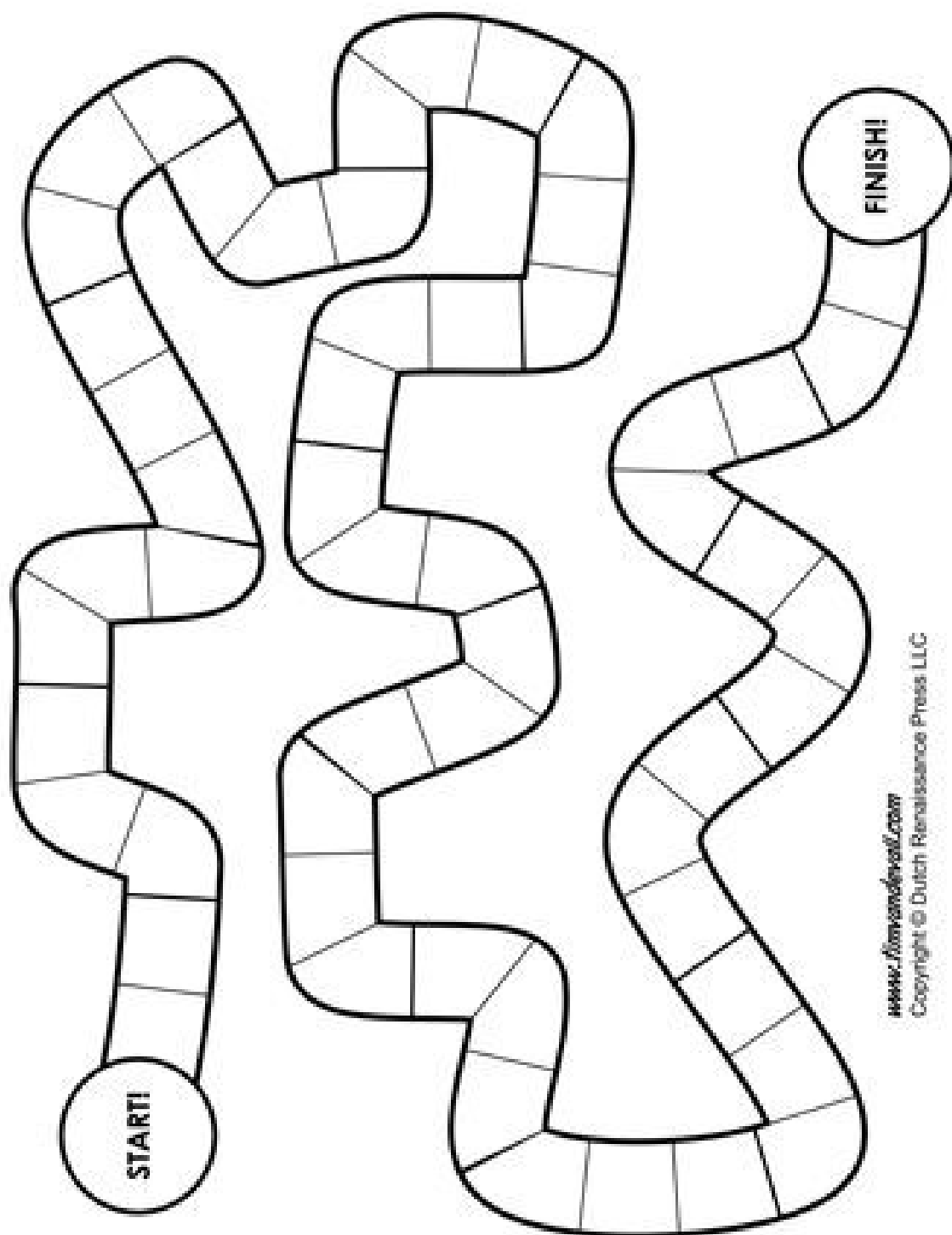
Moje 2 zalety		Ulubione zwierzę	Coś, co lubię w sobie	Miejsce, w którym czuję się bezpiecznie	Ulubiony sport	Wakacyjne wspomnienie
---------------	--	------------------	-----------------------	---	----------------	-----------------------

Moje hobby						
------------	--	--	--	--	--	--

Coś, czego chciałbym się nauczyć	Ulubiona pizza	Moje 2 wady		Coś, w czym chciałbym być lepszy	Ulubiony deser	Mój przyjaciel
----------------------------------	----------------	-------------	--	----------------------------------	----------------	----------------



Stwórz razem z mamą...tata własną grę planszową. Możesz wykorzystać informacje o emocjach, które już poznałeś/łaś.



Opracowanie: mgr Agnieszka Dzierka, mgr Elżbieta Szleszyńska, mgr Marta Kozłowska