

**Grupa VI**  
**Temat tygodnia: Wrażenia i uczucia.**



**Temat dnia: Jak pozbyć się strachu?**

**Zabawy ruchowe dla wszystkich dzieci:**

1. „Pająk i mucha” - to zabawa, w której sprawdzicie jak bardzo trudno jest powstrzymać się od ruchu. Dziecko przyjmuje w tej zabawie rolę „muchy”, zaś rodzic rolę „pajaka”. Mucha swobodnie biega po pokoju, naśladując bzyczenie i ruch machania skrzydłami, na umówiony sygnał (np. trzy klaśnięcia w ręce) mucha zatrzymuje się w bezruchu a pająk wychodzi na polowanie. Mucha tak długo jest bezpieczna, dopóki się nie rusza – wówczas pająk jej nie widzi. Zadaniem muchy jest wytrwać jak najdłużej w bezruchu. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie, jeżeli dziecko ma ochotę można zamienić się rolami. Na zakończenie zabawy porozmawiajcie o tym, co było w niej trudniejsze – kiedy mucha latała, czy kiedy musiała stać w bezruchu. Zwróć uwagę dziecku, że poruszanie się jest dla nas naturalną czynnością i dlatego tak trudno wytrwać nam w bezruchu.
2. „Ręka, noga” - po aktywnej zabawie, czas na chwilę relaksu. Połóżcie się wygodnie a następnie wykonajcie po kolei 10 bardzo spokojnych i dokładnych ruchów w pozycji leżącej, zgodnie z poniższym opisem. Ćwiczenia te możecie spróbować wykonać z zamkniętymi oczami:

- Unieś w górę ręce, sięgnij jak najwyżej.
- Kłaśnij rękami 5 razy, jak najciszej.
- Unieś w górę nogi, sięgnij jak najwyżej.
- Kłaśnij stopami 5 razy, jak najciszej.
- Unieś w górę prawą rękę i lewą nogę, sięgnij jak najwyżej.
- Kłaśnij prawą ręką o lewą stopę 5 razy, jak najciszej.
- Unieś w górę lewą rękę i prawą nogę, sięgnij jak najwyżej.
- Kłaśnij lewą ręką o prawą stopę 5 razy, jak najciszej.
- Unieś biodra w górę, sięgnij jak najwyżej.
- Uśmiechnij się szeroko, zrób 5 głębokich oddechów; wdech nosem, wydech ustami.

### **Dla wszystkich dzieci:**

1. „Kolorowe stworki” - po opracowaniu zadań, które na dziś Wam zaproponowałyśmy, możecie wykonać pracę plastyczną. Dokładną instrukcję znajdziecie pod linkiem: <http://kolorowy-swiatdzieci.blogspot.com/2016/05/nasze-emocje-kolorowe-stworki.html>

**Materiał dla 3 latków:** Józio B., Jaś B., Amelia Ch., Natalia R., Oliwia R, Filipek Sz., Julian T., Jagoda W., Kalina W., Róża W.

#### 1. „Krok do przodu, krok do tyłu”

Przygotujcie kostkę do gry. Dziecko rzuca kostką, określa, ile kroków należy zrobić. Rodzic podaje polecenie, np. dwa kroki do przodu, jeden krok do tyłu. Przed rzuceniem kostki dziecko mówi rymowanek:

Ile kroków zrobić mam?

Kostka zaraz powie nam.

#### 2. „Przytul stracha”

Rodzicu, przeczytaj dziecku wiersz i porozmawiajcie na temat jego treści. Pomocnicze pytania znajdziesz pod wierszem.

#### „Przytul stracha”

Małgorzata Strzałkowska

Strach ma strasznie wielkie oczy,  
 Strasznym 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,  
Strasznym wzrokiem wokół toczy,  
Lecz ty dłużej się nie wahaj  
I po prostu przytul stracha.

Pytania pomocnicze do wiersza:

- 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?

Rodzicu, możesz zaproponować dziecku rymowanekę, która pomoże uporać się ze strachem. „Gdy przychodzi strach, gdy nie wiesz, co zrobić powiedz rymowanekę.”

„Strachu, strachu, rozchmurz się!  
Strachu, strachu, przytul się!  
Czarno, ciemno znika już...  
Słońce, jasno jest tuż, tuż!”

### 3. „Strach na wróble”

Zadaniem dziecka pokolorowanie stracha na wróble według własnego pomysłu.  
Zaprezentujcie wesołego stracha.

- Pokoloruj stracha na wróble najbardziej kolorowo, jak potrafisz. Jaką minę mógłby mieć teraz strach na wróble? Nalep mu uśmiech.



**Materiał dla 4 latków:** Dawid Ch., Ola L., Iga Cz.,

### 1. „Kto może nam pomóc, gdy się boimy?”

Porozmawiajcie na temat sposobów radzenia sobie ze strachem na podstawie doświadczeń dziecka i opowiadania Renaty Piątkowskiej „Zły sen”.

#### „Zły sen”

Renata Piątkowska

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 – chlifałem. – 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 Zmorek. – 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 zawołaj : „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 językiem i odleciał.

Gdy mama powiedziała mlasnął językiem, 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.

Pytania pomocnicze do tekstu:

– 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 radzisz sobie, gdy się boisz?

## 2. „W domu czuję się bezpiecznie”

Wyszukajcie różnice między obrazkami.

• Znajdź 7 różnic między obrazkami. Zaznacz je znakiem X na dolnym obrazku.



### 3. „Jak śmiesznie wygląda Strach!”

Potrzebne Wam będą: gazety, bibuła, taśma klejąca. Rodzic kładzie na stole wymienione materiały. Dziecko wymyśla, w jaki sposób użyć zgromadzonych materiałów, aby zmienić się w coś straszego. Drze, wycina, dokleja do ubrania gazety i bibułę, robi opaskę na głowę lub prostą maskę. Chodzi po pokoju, rozśmieszając rodziców, rodzeństwo.

### 4. „Już się nie boję”

Dziecko koloruje sylwetę Zmorka, psa – jamnika ze skrzydłami, który zjadał sny w opowiadaniu o Tomku lub rysuje własnego Zmorka. Na kartce A5 rysuje to, czego najbardziej się boi. Zgniatą rysunek w ciasną, małą kulkę. Smaruje klejem sylwetę Zmorka. Kładzie na kartce A4 kulkę ze zgniecionym „strachem”. Woła: „Zmorku tutaj!” i nakleja Zmorka na zgniecioną kulkę i kartkę A4, mocno przygniatając, aby się skleily. Teraz „strach” dziecka jest w brzuchu Zmorka. Dziecko może powiedzieć: „Już się nie boję!”

**Materiał dla 5 i 6 latków:** Helenka K., Kuba L., Kuba K., Andrzej S., Sasza C., Ignacy Ch., Michał Ł., Kacper K., Ola J., Zosia K., Wiktor K., Zuzia T.

### 1. „Strach ma wielkie oczy”

Rodzicu, porozmawiaj z dzieckiem i spróbuj wyjaśnić, co oznacza to powiedzenie: Strach ma wielkie oczy.

### 2. „Czarna jama”

Rodzicu, postaraj się zaciemnić pokój i z właściwą intonacją przeczytaj wiersz.

#### „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...

Łaaa!

Ojej, tato, ojej, mamó,  
uratujcie mnie przed jamą!  
Nie zamykaj, mamó, 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 wlażłem cały.

Wlażłem 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!

Pytania do wiersza:

- Co czuł chłopiec i dlaczego?
- Czego się bał?

- O co prosił rodziców?
- Jak się zakończył wiersz?
- Co się stało?
- Jaki znalazł sposób na pozbycie się lęku?
- Co mu pomogło?
- Dlaczego boimy się ciemności?

### 3. „Trząść się ze strachu jak galareta”

Dziecko wraz z rodzicem przygotowuje galaretkę, po ostygnięciu pokrójcie ją na mniejsze kawałki. Następnie obserwujcie, co dzieje się z galaretką, gdy się nią poruszy. Rodzic wyjaśnia, że często strachowi towarzyszy drżenie rąk lub całego ciała (a także napięcie mięśni, uniesienie włosów na głowie i ciele).

### 4. „Jak oswoić ciemność?”

Poproście dziecko, by podzieliło się z Wami swoimi pomysłami na zadane pytanie: Jak oswoić ciemność?

### 5. „Lisi ogon”

Dziecko stoi naprzeciwko rodzica. Rodzic prosi 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, szeroki zamach jedną, następnie drugą ręką na zmianę)*

Przegonić go jak kurz z półki.

**Materiał dla 6 latków:** Kacper K., Ola J., Zosia K., Wiktor K., Zuzia T.

1. Wykonajcie polecenia z **Kart Pracy cz. 4:**

- **str. 22b** - kolorowanie ilustracji według kodu, określanie przyczyn zdenerwowania;
- **str. 23a** - kreślenie drogi w labiryncie, pisanie wyrazów po śladzie.