

21.05.2020r.

Witajcie Muchomorki w czwartkowy poranek! Po raz kolejny zapraszam Was do wspólnej zabawy. Zaczynamy!

Temat dnia: Jak pozbyć się strachu?

Cele ogólne: kształtowanie odporności emocjonalnej, identyfikowanie i podawanie stanów emocjonalnych, rozumienie potrzeby dbania o prawidłową postawę ciała.

Zadanie 1

Rozwiążcie zagadkę:

*Mówią o nim, że ma wielkie oczy,
gdy się do naszego umysłu wtoczy.
Trzęsie nami śmiało
i paraliżuje całe ciało. (strach)*

- Co to jest strach? Jakie to uczucie?
- Czy Wy kiedyś odczuwaliście strach? W jakiej to było sytuacji? Czy było to przyjemne uczucie?



Zadanie 2

- Proszę, abyście teraz obejrzeli film i zastanowili się czego bali się Domisie?

<https://www.youtube.com/watch?v=QAKXFZ6-ciQ>



- Dlaczego Domisie chciały schować się do domu?
- Co oprócz burzy wywołuje u nich strach? (ciemność, komary, myszy)
- Jak zachowywał się Strachowyj? (straszył innych)
- Czy ktoś się go bał?
- Jaki sposób na przezwyciężenie strachu znalazły Domisie?

Zadanie 3

Kochane Muchomorki oprócz rysowania, dobrym sposobem na opanowanie zdenerwowania, niepokoju, lęku, strachu są ćwiczenia oddechowe. Poproście Rodziców o przeczytanie i wykonajcie ćwiczenie z zamkniętymi oczami, koncentrując się na własnym oddechu:

Wiem, że to potrafię, wszystko mi się uda.

Stoję mocno na dwóch nogach, ręce trzymam na udach.

Biorę głęboki wdech nosem, ręce unoszę do góry.

Wypuszczam ustami powietrze, znikają zwątpienia chmury.

I jeszcze raz wdech nosem i buzią wydech robię.

Rozluźniam się, czuję się lekko, mam już wiarę w siebie.



Zadanie 4

Zabawa badawcza „Tajemnicze pudełko” – rozwijanie wyobraźni, zmysłów dziecka, motoryki małej i sensoryki.

Poproszę Rodziców, aby wycięli dziurę w pudełku od butów i włożyli do niego różne przedmioty. Drodzy Rodzice powiedzcie dzieciom, że Strachowyj z Domisiów zostawił **tajemniczą** przesyłkę i poproście o sprawdzenie, co się w niej znajduje (przez włożenie ręki do środka). Cała zaimprovizowana sytuacja ma doprowadzić do nazwania przez dzieci emocji, które towarzyszą podczas poznawania zawartości.



- Czy to było przyjemne doświadczenie – sięgać ręką do pudełka, w którym nie wiadomo, co się znajduje?
- Co czuliście w tym momencie? (po rozmowie następuje otwarcie pudełka).

Zadanie 5

Zabawa ruchowa „Start rakiety”

- Kochane Grzybki wysyłamy strach, złość, smutek oraz wszystkie nieprzyjemne emocje, z którymi jest nam źle, w kosmos.

Dzieci:

bębnią palcami po podłodze, najpierw cicho, powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej;

klaszczą w dłonie z natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie;

tupią nogami, także tutaj zaczynają cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej;

Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, dzieci wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ręce do góry – RAKIETA WYSTARTOWAŁA!

Powoli dzieci siadają na swoich miejscach. Ich ruchy uspokajają się, słysząc tylko delikatny szum aż wszystko cichnie – rakieta znika za chmurami.
I jesteśmy radośni.

Zadanie 6

Muchomorki odczytują wyrazy na monitorze. Dopasujcie do nich właściwe duszki. Powiedzcie, jakie są pozostałe.

wesoły radosny smutny głodny
zły zapłakany



Zadanie 7

Zabawa „Przerażona gąsienica”

Pewna gąsienica bardzo się bała, że już nigdy nie będzie sobą, bo rozsypały się kółeczka, z których się składała. Pomóż gąsienicy poukładać kółeczka w taki sposób, **aby ostatnia głoska słowa była jednocześnie pierwszą głoską następnego słowa**. Przed ułożeniem należy nazwać obrazki. Zaczynamy układanie od słowa „**serce**”. Przesyłam Wam koła z obrazkami na końcu wiadomości. Wystraszona buźka to głowa gąsienicy.

Jeśli Wam się uda, to znaczy, że gąsienica niepotrzebnie się bała. Możemy jej zatem powiedzieć: Gąsienico, **Strach ma wielkie oczy**, czyli temu, kto się boi wszystko wydaje się większe i groźniejsze niż jest naprawdę.



Zadanie 8

Starszaki, ostatnie zadanie to zadanie „**Poćwiczmy razem**”. Gimnastyka jest dobra na wszystko!

Możecie bawić się z butelkami tak jak wczoraj, albo losować buźki (dołączyłam je również) i wykonywać polecenia zgodne z ich nastrojem:



5 przysiadów



4 skłony w przód

5 pajacyków

Zrób z mamą „taczki”

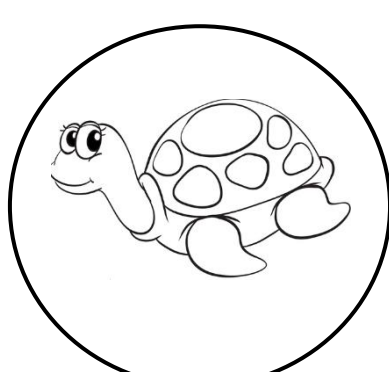
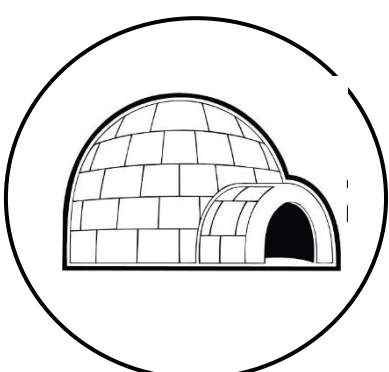
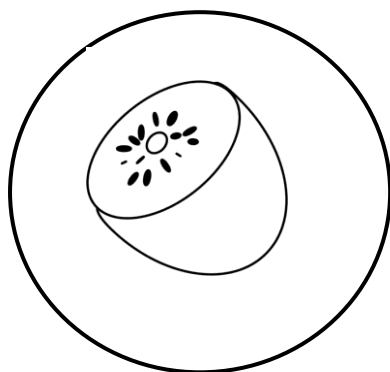
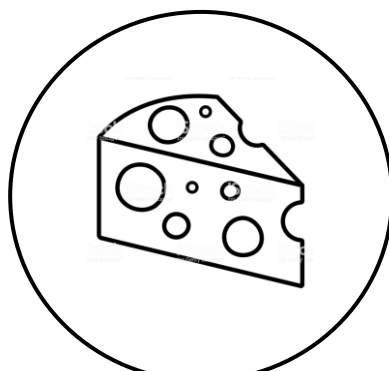
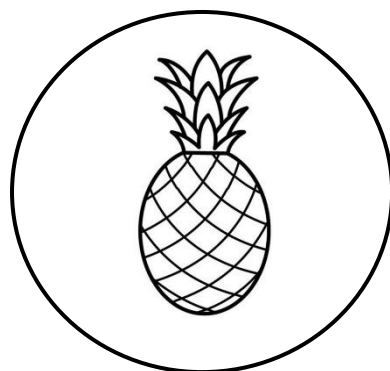
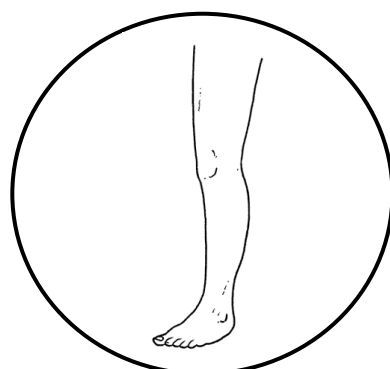
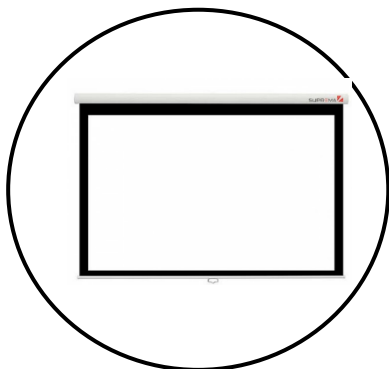
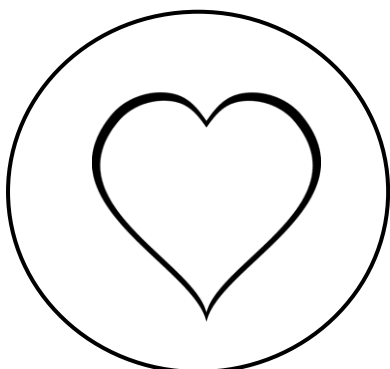
Stój na jednej nodze najdłużej jak potrafisz

Chodź jak piesek przez minutę

Tak kończymy czwartek dzieciaczki. Pomóżcie tej biednej gąsienicy, niech się nie trzęsie ze strachu jak galareta. Ja obawiam się wiatru i jak wiało we wtorek, włosy stanęły mi dęba! Zapytajcie mamy lub taty, co to znaczy. Buziaki – pozdrawiaki – kartoflaki i pieczaki! Miłego popołudnia.

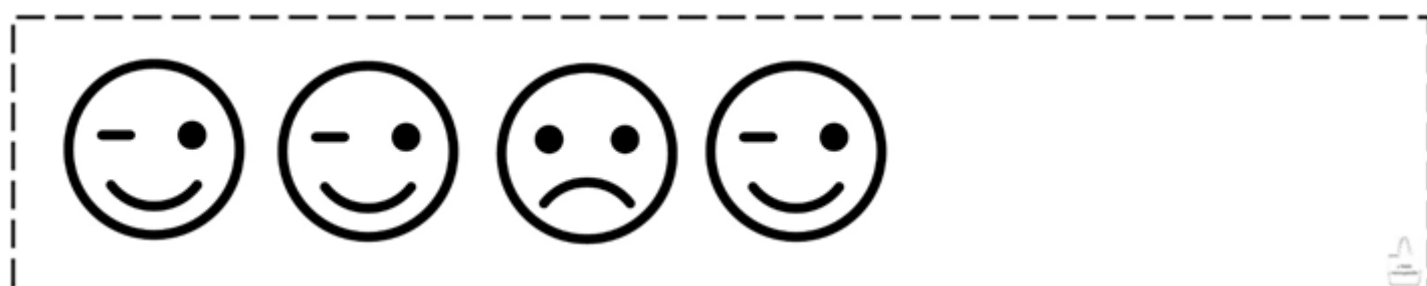
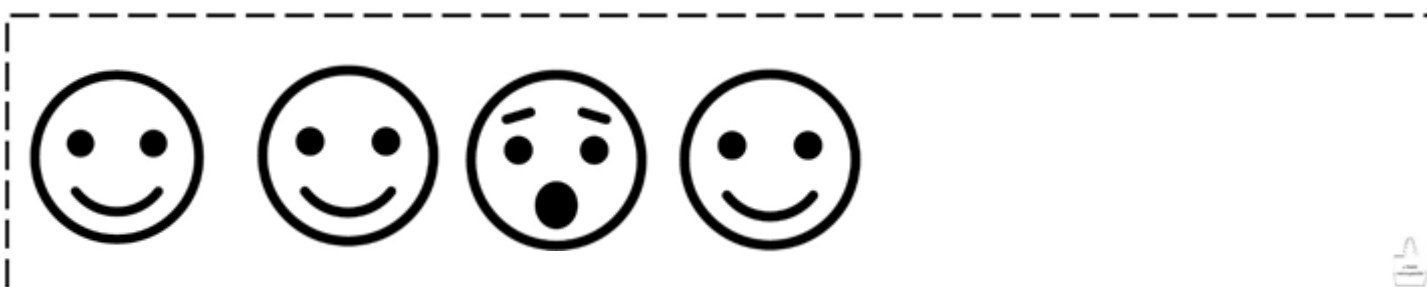
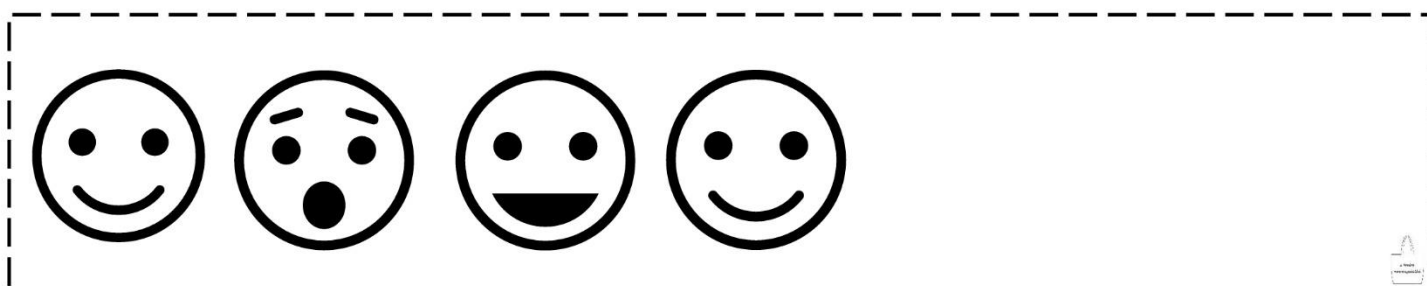
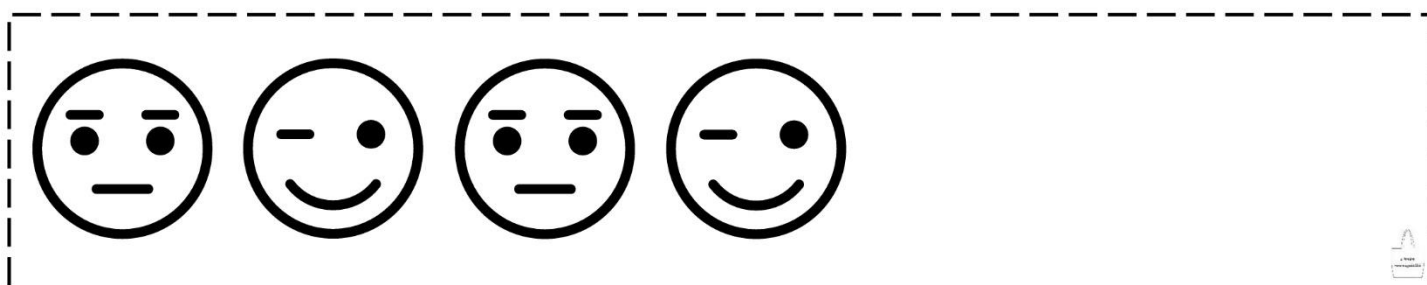
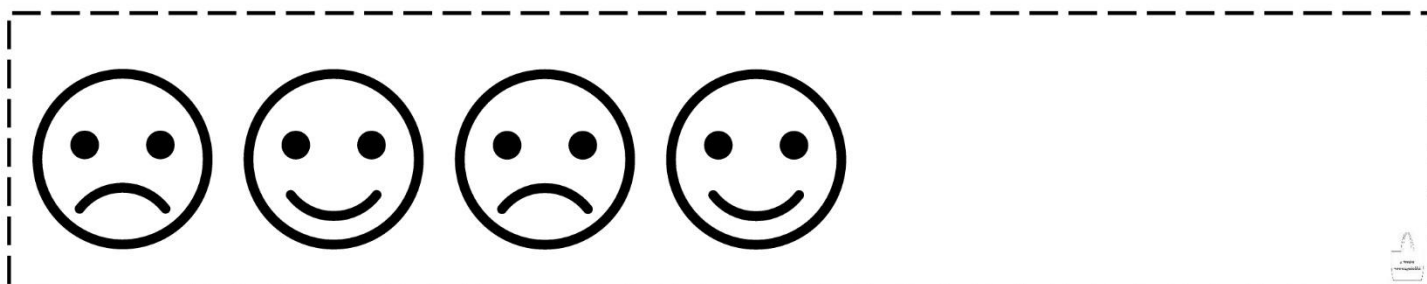
Wasza pani.

Obrazki do zabawy „Gąsienica”. Pomaluj i wytnij. Potem pomieszaj. Start to obrazek „serce”



Karta pracy nr 1

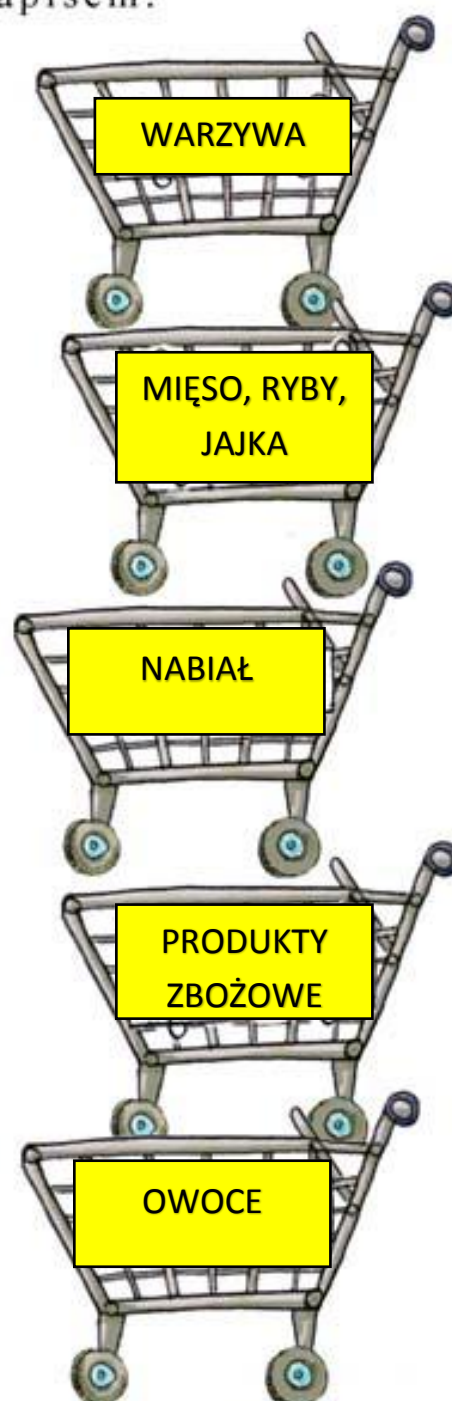
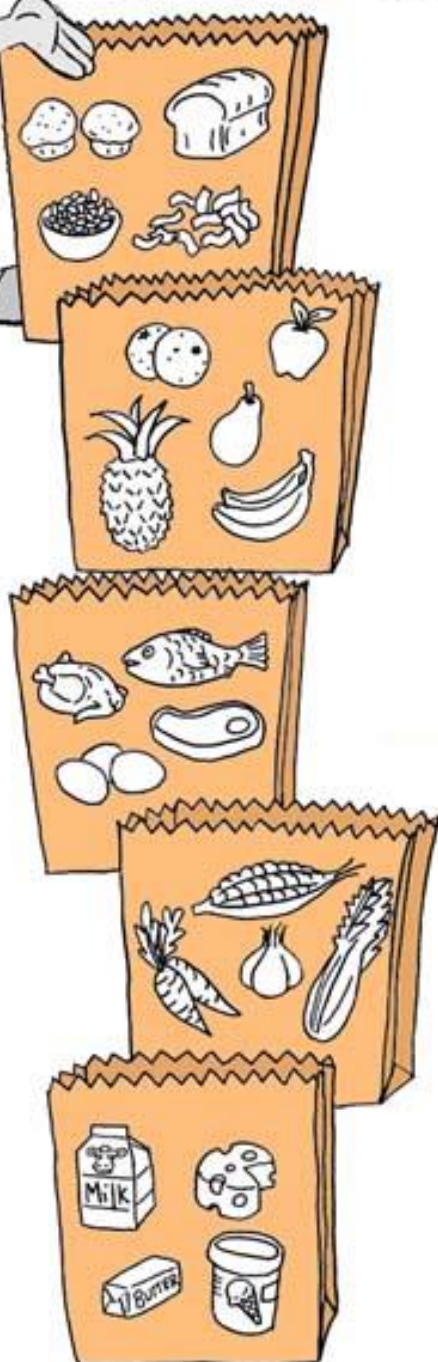
Dorysuj emocje zgodnie z podanym rytmem.



Zadanie w ramach pomocy psychologiczno – pedagogicznej (grupowanie)



Królik Bystrzak potrzebuje pomocy przy wkładaniu zakupów do konkretnego wózka. Pomóż mu, rysując kreskę od torby z zakupami do wózka z odpowiednim napisem.



Buźki do ćwiczeń ruchowych (dla chętnych)

