

Kochane Dzieciaki☺

Na ten tydzień proponujemy zabawy i ćwiczenia o naszych emocjach☺

Samych radosnych chwil życzymy. Do zobaczenia☺

**My i nasze emocje –   
propozycje zabaw i ćwiczeń  
uczących nazywania i wyrażania uczuć w sposób werbalny i poza werbalny,  
a także kształtowania w sobie empatii.**

1. **Zabawa muzyczna** – swobodny taniec przy muzyce, na przerwę dzieci wymyślają miły ukłon do rodzica  
  
2. **"Buźki"** – próba nazywania przez dzieci, co może oznaczać emocja przedstawiona na każdej z buzi.

  
  
  
3. **Rozmowa z dziećmi** na temat uczuć i emocji, które mamy w sobie w zależności od różnych sytuacji. Co to są uczucia?, Gdzie rodzą się uczucia?  
  
Przedstawienie dzieciom definicji emocji – dostosowanej do wieku i możliwości dzieci.  
  
Emocje to coś co rodzi się w naszym sercu, poprzez różne sytuacje i okoliczności, których jesteśmy uczestnikami - ich źródłem jest wszystko co nas otacza. Emocje nie są ani dobre ani złe. Nie podlegają ocenie moralnej, zatem każdy ma prawo czuć się szczęśliwy jak i zły. Najważniejsze jest to co robimy z tymi emocjami czy i w jaki sposób pokarzemy nasze emocje innym.  
  
5. **Zabawa dydaktyczna** – odzwierciedlenie uczuć poprzez figury geometryczne. Przypisujemy figurom konkretne emocje np. Żółte koło – radość, czerwony trójkąt – złość, niebieski prostokąt – smutek, zielony kwadrat – strach  
  
Pokaż jak się czujesz gdy:

* rodzice cię chwalą,
* ktoś sprawi ci przykrość
* jesteś głodny
* dostaniesz prezent
* ktoś przyłapie cię na kłamstwie
* boli cię ząb
* boisz się dużego psa
* teraz

6. **Zabawa ruchowa „Podróż do krainy: złości, radości i smutku”**.  
  
Dzieci ustawiają się w pociąg i jadą do krainy złości, tutaj ludzie chodzą obrażeni, są źli i zagniewani, tupią nogami, zaciskają dłonie w pięści i krzyczą. Następnie pociąg rusza dalej i zatrzymuje się w krainie smutku. Tutaj ludzie chodzą markotni, płaczą, Na końcu pociąg rusza do krainy radości, gdzie ludzie są zawsze uśmiechnięci, życzliwi i pomocni wobec siebie, witają się z nami serdecznie.  
  
Dzieci wypowiadają się w której krainie podobało im się najbardziej i dlaczego? Podczas tej zabawy w każdej krainie słychać muzykę odpowiednią do emocji: złości, smutku i radości. Każda kraina znajduje się w innym miejscu sali i jest oznaczona symbolem oddającym daną emocję.  
  
  
8. **Bajka z serii Domisie pt. "Domisie grzecznisie**

<https://www.youtube.com/watch?v=H2UZE2c_dSg>

9. Zabawa ruchowa **"Pokaż emocję swoja buzią"**.  
  
Przypisujemy do znaków pogody konkretne emocje np. Słońce – radość, deszcz – smutek, piorun – złość, śnieg – błogi spokój, chmury i wiatr – zdenerwowanie, czarne chmury – strach itp. Na każdą przerwę w muzyce dzieci zatrzymują się patrzą na wyznaczony symbol i pokazują emocję na swojej twarzy i swoim ciałem przypisaną do danego symbolu.  
  
10. Zabawa **„Dokończ zdanie”**  
- Jestem zły gdy ...   
- Cieszę się gdy ...  
- Jestem smutny gdy ...  
- Jestem zdziwiony gdy ...  
  
11. Dzieci pokazują wymyśloną przez siebie emocję (z omawianych) i demonstruje ją swoją mimiką twarzy oraz ciałem, a pozostałe dzieci odgadują.  
  
  
  
12. **Inscenizacja wiersza D. Gellner pt. „Zły humorek”**: wspólne dobieranie symboli które wyrażają emocje (buźki) oraz nazw uczuć odpowiednio do przedstawianych fragmentów wiersza.

<https://www.youtube.com/watch?v=2ZiqVi5muTE>

**Wiersz D. Gellner „Zły humorek”**  
  
Zły humorek  
  
Jestem dzisiaj zła jak osa!  
Złość mam w oczach i we włosach!  
Złość wyłazi mi uszami  
i rozmawiać nie chcę z wami!  
  
A dlaczego? Nie wiem sama.  
Nie wie tata, nie wie mama...  
Tupię nogą, drzwiami trzaskam  
i pod włos kocura głaskam.  
  
Jak tupnęłam lewą nogą,  
nadepnęłam psu na ogon.  
Nawet go nie przeprosiłam -  
taka zła okropnie byłam.  
  
Mysz wyjrzała z mysiej nory:  
- Co to znowu za humory?  
Zawołałam: - Moja sprawa!  
Jesteś chyba zbyt ciekawa.  
  
Potrąciłam stół i krzesło,  
co mam zrobić, by mi przeszło,!?  
Wyszłam z domu na podwórze,  
wpakowałam się w kałużę.  
  
Widać, że mi złość nie służy,  
skoro wpadłam do kałuży.  
Siedzę w błocie, patrzę wkoło,  
wcale nie jest mi wesoło...  
  
Nagle co to? Ktoś przystaje.  
Patrzcie! Rękę mi podaje!  
To ktoś mały, Tam ktoś duży -  
Wyciągają mnie z kałuży.  
  
Przyszedł pies i siadł koło mnie,  
kocur się przytulił do mnie,  
mysz podała mi chusteczkę:  
- Pobrudziłaś się troszeczkę!  
  
Widzę, że się pobrudziłam,  
ale za to złość zgubiłam  
Pewnie w błocie gdzieś została,  
NIE BĘDĘ JEJ SZUKAŁA!

Dzieci słuchają inscenizowanych przez rodzica fragmentów wiersza, mówią o własnych doświadczeniach i dobierają pasującą do sytuacji „buźkę” oraz nazywają uczucie "po imieniu".  
  
13. **Zabawa „Start rakiety”** – wysyłamy złość oraz wszystkie tzw. Negatywne 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 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, słychać tylko delikatny szum aż wszystko cichnie – rakieta znika za chmurami.  
I jesteśmy radośni.

14. **Zabawa muzyczno–ruchowa do piosenki "Zgoda"**

https://www.youtube.com/watch?v=-3cIvefXdPU  
  
Nie chcę cię 3x znać  
Choć do mnie 2x  
rączkę mi daj  
prawą mi daj  
lewą mi daj  
i już się na mnie nie gniewaj.  
  
17. **Zabawa muzyczno–ruchowa "Dwóm tańczyć się zachciało"**

<https://www.youtube.com/watch?v=kYVHX1itkqg>

Dwóm tańczyć się zachciało, zachciało, zachciało  
Lecz tańczyć nie umiało, fari fari fara  
  
Kłócili się ze sobą, ze sobą, ze sobą,  
Ja nie chcę tańczyć z tobą, fari, fari, fara  
  
Poszukam se innego, innego, innego,  
Do tańca zdolniejszego, fari, fari, fara.  
  
**18. Wiersz J. Brzechwy pt. "Psie smutki”**  
  
Na brzegu błękitnej rzeczki   
Mieszkają małe smuteczki.  
Ten pierwszy jest z tego powodu,  
Że nie wolno wchodzić do ogrodu.  
Drugi - że woda nie chce być sucha.  
Trzeci - że mucha wleciała do ucha.  
A jeszcze, że kot musi drapać,   
Że kura nie daje się złapać.  
Ze nie można gryźć w nogę sąsiada   
I że z nieba kiełbasa nie spada.  
A ostatni smuteczek jest o to,  
Ze człowiek jedzie, a pies musi biec piechota.  
Lecz wystarczy pieskowi dać mleczko   
I już nie ma smuteczków nad rzeczką.  
  
**Polecamy:**

1. Bajka z serii Szkoła Kubusia Puchatka "Mów co czujesz"
2. Bajka z serii Domisie "Przepraszalski"
3. Bajka z serii Domisie pt. "O nadętym Domisiu"
4. Bajki Agnieszki Galicy