

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