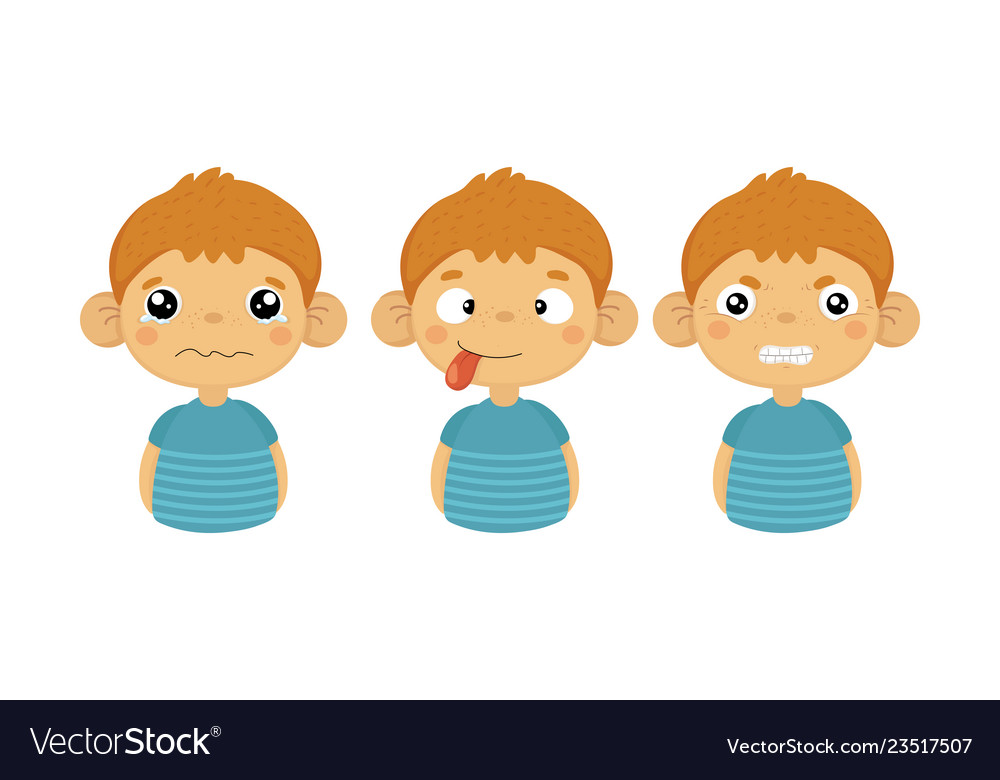
**Temat tygodnia:  
WRAŻENIA I UCZUCIA**

****

**PONIEDZIAŁEK: CO JA CZUJĘ?**

1. **Wesołe i smutne chwile – rozwijanie umiejętności rozumienia własnych uczuć.**

Rodzic rozmawia z dzieckiem o sytuacjach, które wzbudzają skrajnie różne emocje: radość i smutek. Dziecko dzieli się swoimi doświadczeniami.

Określa, który emotikon oznacza radość, a który smutek:   


Zabawa w dokańczanie zdań: Rodzic zaczyna zdanie *Jestem smutny/a, gdy….* / *Jestem wesoły/a, gdy…,*  a zadaniem dziecka jest dokończenie zdania. (Np. *Jestem wesoła, gdy bawię się na podwórku. Jestem smutny, gdy boli mnie brzuch).*

1. **Ćwiczenia oddechowe.**

**Balonik –** wydłużanie fazy oddechowej. Dziecko siada w siadzie skrzyżnym (na kokardkę), wdycha powietrze nosem, trzyma dłonie przy ustach i naśladuje dmuchanie balona – robi długi wydech. Następnie naśladuje spuszczanie powietrza z balonika: robi wdech nosem, potem długi wydech, podczas którego wprawia wargi w drgania.

**Chusteczka-maseczka –** wydłużenie fazy oddechowej. Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, trzyma w dłoni chusteczkę higieniczną. Dziecko trzyma chusteczkę za górne rogi, zasłania nią twarz, robi wdech nosem, a potem długi wydech ustami, tak aby chusteczka odsłoniła twarz dziecka.

1. **Smutni i weseli – zabawa ruchowa przy muzyce** [**[KLIK]**](https://youtu.be/PJKhqNlqY3Y)**, reagowanie na zmianę tempa w muzyce, wyrażanie ciałem, tańcem nastroju muzycznego .**Zadaniem dziecka jest wymyślenie własnego tańca do muzyki wesołej i do muzyki smutnej.
2. **Co czuję ja, co czują inni –** rozpoznawanie i nazywanie emocji, kształtowanie umiejętności rozpoznawania emocji u innych osób. Dziecko ogląda ilustracje [**[KLIK]**](https://drive.google.com/open?id=1mjJ6HP33vxHVVto99PF7nfRN3bu_e-b9)i zastanawia się, jakie uczucia towarzyszą dzieciom na ilustracjach, jakie były powody tych emocji.

**WTOREK: W PŁACZU NIE MA NIC ZŁEGO**

1. **Wysłuchanie i analiza treści wiersza.**

***Gdy ci smutno…***Dominika Niemiec

Gdy ci smutno, gdy ci źle,  
przyjaciel zawsze wesprze cię.  
On cię przytuli, otrze z twarzy łzy.  
Pomoże nawet wtedy, gdy  
nie wie do końca, skąd ten smutek w tobie,  
lecz razem dacie z nim radę sobie.  
Bo wasze serca czują tak samo,  
a to właśnie kiedyś empatią nazwano.

Pytania do wiersza:

*Dlaczego można się smucić?  
Kto może pomóc, gdy jest smutno?  
W jaki sposób może pomóc przyjaciel, jak może wesprzeć?  
Co to jest empatia?*

1. **Jak pomóc? –** ćwiczenia w budowaniu wypowiedzi. Do tego zadania należy wykorzystać ilustracje z wczorajszego ćwiczenia **„Co czuję ja, co czują inni”.** Rodzic pokazuje dziecku ilustracje prezentujące sytuacje, w których komuś jest smutno. Rodzic prosi, by dziecko zastanowiło się i powiedziało, jak można w prezentowanej sytuacji komuś pomóc.
2. **Układamy rytmy –** rozwijanie umiejętności matematycznych. Zadaniem dziecka jest kontynuacja zaproponowanego rytmu, a następnie ułożenie własnego rytmu. Do tego zadania można wykorzystać przygotowane ilustracje [**[KLIK],**](https://drive.google.com/open?id=1wRzreFDpcZc4GDxZ3DLSJocVVVSHfHD5) lub ułożyć rytmy z dowolnych przedmiotów (kolorowych klocków, korków od butelek, guzików itp.).

**ŚRODA: JAK POZBYĆ SIĘ STRACHU?**

1. **Krok do przodu, krok do tyłu –** przeliczanie w zakresie 1-5, utrwalenie kierunków: do przodu, do tyłu, doskonalenie pamięci poprzez zapamiętywanie krótkich rymowanek.   
   Dziecko rzuca kostką do gry, liczy kropki i określa ile kroków musi zrobić. Rodzic podaje dziecku polecenia: do przodu i do tyłu.   
   Przed rzuceniem kostki dziecko mówi rymowankę:  
   *Ile kroków zrobić mam?  
   Kostka zaraz powie nam!*
2. **Przytul stracha -** kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze strachem, zachęcanie do rozpoznawania i nazywania emocji.

***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 do wiersza:

*Co to jest strach?  
Kiedy pojawia się strach?  
Jak wygląda strach?  
Co czujesz, gdy pojawia się strach?  
Czego się boisz?  
Co robisz, gdy pojawia się strach?*

1. **Kolorowe koła –** praca plastyczna, tworzenie kompozycji według własnej wyobraźni. Rodzic przygotowuje „straszny papier” (kartkę papieru w ciemnym kolorze np. czarną, granatową, szarą). Pyta dziecko, *Z jakiego powodu papier jest straszny?* (ciemny, ponury, bez kolorów, smutny). Rodzic przygotowuje również kolorowe koła (wycięte z kolorowego papieru) i klej w sztyfcie. Rodzic prosi dziecko, aby zmieniło „straszny papier” w radosny i kolorowy. Dziecko układa z kół dowolną kompozycję (przykleja koła jedno na drugie, obok siebie, zaginając je). Po skończonej pracy dziecko recytuje rymowankę, wyklaskując ją:  
     
   *Strachu, strachu, rozchmurz się!  
   Strachu, strachu, przytul się!  
   Czarno, ciemno znika już…  
   Słońce, jasno jest tuż, tuż!*

**CZWARTEK: UCZYMY SIĘ WYRAŻAĆ EMOCJE**

1. **Smutna i wesoła muzyka –** rozpoznawanie nastrojów muzycznych. Rodzic rozkłada na podłodze jedną białą i jedną czarną kartkę. W tle gra muzyka [**[KLIK]**](https://youtu.be/PJKhqNlqY3Y)naprzemiennie wesoła i smutna. Gdy gra wesoła muzyka, dziecko: maszeruje raźno w miejscu na białej kartce, gdy gra smutna: stoi na czarnej kartce, powoli unosi ręce i powoli je opuszcza.

1. **Figurki –** zabawa orientacyjno-porządkowa, reagowanie na sygnał. Dziecko biega po dywanie w rytm dowolnej muzyki. Gdy nastąpi przerwa w muzyce, rodzic mówi: *Figurki, figurki, zamieńcie się w…*- tutaj podaje nazwę przedmiotu, zwierzęcia lub rośliny. Dziecko zastyga bez ruchu, przybierając pozę charakterystyczną dla podanego hasła.
2. **Policz dźwięki –** przeliczanie w zakresie 1-6, usprawnianie motoryki małej. Dziecko siedzi przy stole, przed sobą ma tacę z makaronem (np. spaghetti, penne). Rodzic gra na bębenku (lub wystukuje pałeczkami, drewnianą łyżką itp.). Dziecko liczy, ile dźwięków zostało zagranych i kładą przed sobą tyle makaronu. Po zabawie matematycznej dziecko układa z makaronu obrazek.

******

**PIĄTEK: MUZYCZNE OPOWIEŚCI**

1. **Woreczki uczuć –** rodzic daje dziecku woreczek (lub np. małą maskotkę). Dziecko kładzie maskotkę na głowie i wyobraża sobie coś smutnego, idzie z maskotką. Następnie układa maskotkę między kolanami, wyobraża sobie coś bardzo przyjemnego, radosnego i skacze w taki sposób, by maskotka nie wypadła. Następnie idzie w podporze tyłem z maskotką na brzuchu, wyobraża sobie coś strasznego i maszeruje w podporze tak, by maskotka nie spadła.
2. **Kraina emocji –** do słuchanej muzyki [**[KLIK]**](https://youtu.be/SCjAEV2v6JU)dziecko wykonuje masaż na plecach rodzica, rysując spirale, figury geometryczne i inne dowolne kształty jednym palcem, kilkoma palcami, a następnie całą ręką.
3. **Tańce –** zapoznanie z tańcami standardowymi, ludowymi, narodowymi i rozrywkowymi. Po obejrzeniu tańców dzieci dzielą się wrażeniami i odczuciami.

* **walc wiedeński** (taniec standardowy) [**[KLIK]**](https://youtu.be/-VuFaJV0SGg)
* **oberek** (taniec ludowy)[**[KLIK]**](https://youtu.be/XmUOQV0tf9U)
* **kozak** (ukraiński taniec narodowy) [**[KLIK]**](https://youtu.be/sudbr6NPt-E)
* **boogie-woogie** (taniec rozrywkowy) [**[KLIK]**](https://youtu.be/bl3s6PORZf0?t=48)

1. **Zabawy z plasteliną -** usprawnianie motoryki małej poprzez wyklejanie plasteliną kształtów w formie tunelowej, np.:  
     
   