

## GRUPA 1

### Emocje Dziecka

#### PONIEDZIAŁEK

**1. „Co ja czuję?”** . Porozmawiamy z dzieckiem o sytuacjach, które budzą skrajnie różne emocje: radość i smutek. Powiedzmy dziecku, co sprawia, że my jesteśmy radosni i smutni, następnie spytajmy dziecko o to samo. Zwróćmy uwagę na to, że uczucia są dobre i mamy do nich prawo.

**2. „Chusteczka – maseczka”** – ćwiczenie oddechowe, wydłużanie fazy oddechowej. Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym. Trzymając chusteczkę higieniczną za jej górne rogi zasłania nią twarz, robi wdech nosem, a potem długi wydech ustami tak, aby chusteczka odsłoniła mu twarz. Powtarzamy kilka razy.

**3. Jaka to emocja?”- zabawa dydaktyczna** , przyporządkowywanie emocji do ilustracji.

Pokażcie dzieciom następujące zdjęcia, a ich zadaniem będzie wskazać na nich:

- dziecko radosne,
- dziecko smutne,
- dziecko, które się boi
- dziecko, które się złości



#### 4. "Co się wydarzyło w Pluszatkowie" - Maria Rosińska

W Pluszatkowie różnie bywa. Raz jest smutno, a raz wesoło. Czasem panuje zgoda, a czasem wybuchają kłótnie.

Pewnego razu przeżyły pluszotka bardzo dziwny dzień. Miały już wtedy pobudowane swoje domki i właśnie się w nich urządzały. Tylko Mucha, która nie mogła się jakoś zdecydować, gdzie sobie postawić domek, fruwała niespokojnie nad Pluszatkowem, napełniając całą osadę dokuczliwym bzykaniem.

Wyszła przed domek Myszka. A Mucha, która w tej chwili przelatowała nad jej domkiem, sfrunęła błyskawicznie w dół i ugryzła Myszkę w nosek.

– Ojej! – pisnęła Myszka i umilkła, bo właśnie stanął przed nią Kot.

– Zabrakło mi kretoniku na firaneczki do kuchni, a ty masz tyle różnokolorowych szmatek. Czy mogłabyś dać mi którąś? – zapytał.

– Nie mam żadnych szmatek! – rozżłościła się Myszka. A rozżłościła się, dlatego, że ją Mucha ugryzła w nosek.

Wraca Kot do domu, a tu już przed progiem czeka Pies.

– Przybijałem właśnie półkę – mówi – i zabrakło mi gwoździ. Zdaje się, że ty masz ich jeszcze sporo. Czy mógłbyś mi dać, chociaż dwa?

– Nie mam już gwoździ – burknął Kot i wszedł do domku. A burknął, bo był zły, że mu Myszka nie dała kretoniku.

Wraca Pies do domu, a tu już przed domem czeka Prosiaczek.

– Piec w mojej kuchni dymi – pokwikuje płacząco – gdybyś mi dał trochę gliny, może bym sobie jakoś poradził.

– Nie mam gliny – warknął pies. A warknął tak, bo był zły, że mu Kot nie dał gwoździ.

Wraca Prosiaczek do siebie, a tu przed progiem czeka Miś.

– Zabrakło mi siana do wypchania poduszki – mówi. – Czy nie została ci przypadkiem zbyteczna garstka?

– Ani żdźbło nie zostało! – fuknął prosiaczek. A fuknął tak, bo był zły, że mu Pies nie dał gliny.

Wrócił Miś do siebie, usiadł z ponurą miną na progu. A księżyc, wycięty ze srebrnego pluszu i zawieszony nad Pluszatkowem na błękitnej nitce, odwrócił się teraz bokiem i wyglądał jak bardzo cienki rogalik.

Minęło pół godziny, a potem godzina i Myszkę przestał boleć nosek. I zaraz sobie zaśpiewała piosenkę: – Tralala-tralala- tralala!

Była to bardzo ładna piosenka i jak się ją śpiewało, nie można było się już złościć.

Spojrzała Myszka na stół. A tam leżały kolorowe kretoniki.

„O! Ten zielony w białe groszki będzie w sam raz dla Kotka – pomyślała – zaraz mu go zaniosę. Na pewno się ucieszy.”

– Patrz, co znalazłam jeszcze wśród swoich szmatek – uśmiechnęła się. – Ten wzór nadaje się do okien w twojej kuchence. Chcesz, to zaraz spróbujemy, jak to będzie wyglądało? – i raz dwa zrobiła Kotkowi firaneczki. Myszka poszła do domu.

Siedzi Kot w kuchni, patrzy na okno, na firanki. A właśnie obok okna wisiła półeczka.

„Ach, prawda – przypomniał sobie – przecież Pies nie może przybić półki, bo nie ma gwoździ.

Dlaczego mu ich nie dałem? Mnie już są niepotrzebne”.

I prędko zaniósł Psu całą paczkę gwoździ.

– Przynoszę wszystkie – powiedział – wybierz sobie, jakie ci są potrzebne, i weź parę na zapas. W gospodarstwie zawsze się przydadzą.

Przybił Pies półkę nad kuchnią, ustawił na niej garnki i talerze.

„Ach! – przypomniał sobie. – Przecież u Prosiaczka piec dymi! Może biedak nawet obiadu nie mógł ugotować? A ja mu nie dałem gliny. Ładny ze mnie sąsiad!”

I zaraz pobiegł do Prosiaczka z dużą bryłą gliny.

– Pokaż no ten piec! – zawołał od progu. – Aha, aha... – mówił, oglądając dokładnie.

– Już widzę, co tu trzeba zrobić. Zaraz ci pomogę, to będzie prędkiej.

Przestał piec dymić i Prosiaczek ugotował kolację. No, teraz jeść i spać.

I nagle przypomniał sobie Misia. Przecież Misiowi zabrakło siana do poduszki!

– Ach! – krzyknął Prosiaczek. – Wart jestem, żeby mi natrzeć uszu!

Zostawił kolację na stole. Pobiegł do komórki, chwycił wiązkę siana i popędził, aż się za nim kurzyło.

– Misiu! – mówi już w progu ze skruchą. – Misiu, nie gniewaj się! Nie wiem, co mi się stało, że ci tego siana nie dałem. Ufff! – tak się zasapałem... Ale to nic.

Zaraz pomogę ci wypchać poduszkę!

A gdy pachnąca sianem poducha leżała na tapczanie, Prosiaczek powiedział jeszcze:

– Nie gniewasz się już na mnie, Misiu?

– Ależ skąd! – zapewnił Miś, ściskając serdecznie Prosiaczka.

I zaraz zrobiło się wesoło w całym Pluszatkowie. A księżyc wycięty ze srebrnego pluszu i zawieszony nad Pluszatkowem na błękitnej nitce, zwrócił się znowu przodem do Pluszatkowa i wyglądał teraz jak okrągła, pyzata bułeczka.

*Kto mieszkał w Pluszatkowie? ;*

*Co robiły pluszaki w swoim miasteczku? ;*

*Jaka przygoda spotkała Myszkę? ;*

*Czego potrzebował Kot, Pies, Prosiaczek, Miś? ;*

*Kogo zwierzęta poprosiły o pomoc? ;*

*Jaka atmosfera panowała w Pluszatkowie? ;*

*Kiedy się zmieniła? ;*

*Komu pomogła Myszka, komu pomógł Kot, Pies, Prosiaczek? ;*

*Z jakiego powodu księżyc obrócił się znowu do Pluszatkowa?*

**5. „Moje emocje”** - zabawa z rymowanką. Mówimy rymowankę i wykonujemy czynności w nawiasach.

*Smutna minka tak wygląda,* (pokazujemy smutną minę)

*Złość spod oka gdzieś spogląda,* (pokazujemy, jak się złościemy)

*Lecz ja uśmiech dzisiaj mam,* (uśmiejemy się do dziecka)

*Całą radość tobie dam!* (możemy połaskotać dłońmi lub swoim nosem brzusek dziecka).

**6. Kolorowe emocje”** - praca plastyczna połączona z ćwiczeniami oddechowymi.

Przygotujcie kartkę A4, słomkę do napojów, farby plakatowe, pędzelek i kilka pojemniczków z kilkoma kropelkami wody. Do każdego pojemniczka z wodą dodajcie trochę farby plakatowej- wybierzcie te kolory, które symbolizowały emocje w książeczce: żółty, niebieski, czerwony, zielony, czarny, różowy.

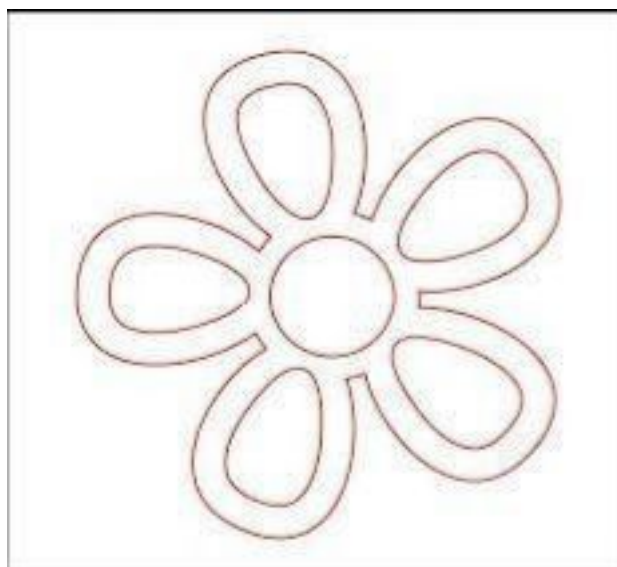
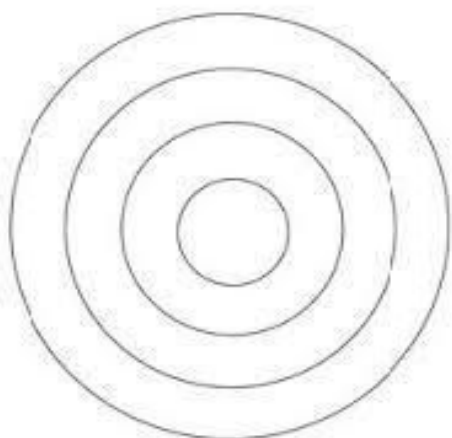
Następnie pędzelkiem nabierajcie po trochu powstałej mieszanki i zróbcie z niej kleks na kartce. Poproście dziecko, by wzięło słomkę i rozdmuchało kleks z farby na kartce. Powtórzcie tą czynność z wszystkimi kolorami, które przygotowaliście.

Na kartce powstaną kolorowe potworki, którym po wyschnięciu można dorysować minki flamastrem.



## WTOREK

1. **Zabawy plasteliną** – usprawnianie małej motoryki poprzez wyklejanie plasteliną kształtów. (figury geometryczne, zygzaki, fale, linie dowolne.)



## 2. **Osluchaj: Piosenka o beksie** sł. Jerzy Dąbrowski, muz. Jarosław Kukulski

Czeka nas dzisiaj nie lada gratka,  
bo w tej piosence będzie zagadka..

Jak się nazywa osoba,  
która płacze jak ciemna chmura?  
Płacze, gdy każą umyć jej szyję.  
Płacze, gdy chudnie, płacze, gdy tyje.  
Płacze, gdy zrobi w zeszycie kleksa.

Jak się nazywa – Beksa.

*Ref.:* Beksa to jest taka dama,  
co bez przerwy robi dramat.  
Zawsze nie tak, zawsze źle.

Beksa ciągle mówi be.

Beksa to jest taka pani,  
co się nie uśmiechnie za nic..

Nie ma mowy, nie ma nie.

Beksa ciągle mówi be.

Czeka nas dzisiaj trudne zadanie.

Jak wygnać z beksy to jej płkanie?

Jaką tu radę znaleźć dla beksy,  
uśmiech tu jest najlepszy.

Bekso, spróbuj, a zobaczysz,  
ile uśmiech w życiu znaczy.

Tylko ten się czuje źle,  
kto bez przerwy mówi be.

Bekso, nie rób takiej miny,  
bo się w końcu obrazimy.

Bekso, tak prosimy cię,

przestań wreszcie mówić be. <https://www.youtube.com/watch?v=PeYcxLa31hY>

- *Z jakiego powodu czasem płaczecie?*
- *Co robią wtedy wasi rodzice, rodzeństwo, babcia, dziadek?*
- *Czy radzicie sobie z płaczem?*
- *Kiedy przestajecie płakać?*
- *Co lub, kto wam w tym pomaga?*
- *Czy płacz jest nam czasem trochę potrzebny?*
- *Kiedy? Dlaczego?*
- *Jak się nazywa osoba, która bardzo często płacze bez powodu?*
- *Jak my możemy pomóc takiej osobie?*

3. **„Wesołe i smutne chwile.”** Przygotujmy kartkę A4 i kredki. Poprośmy, by dziecko złożyło kartkę na połowę wzdłuż krótkich krawędzi. Pomóżmy dziecku tak skleić kartki, by mogło wsunąć do środka dłonie. Teraz dziecko niech pokoloruje wesołymi barwami jedną stronę, a smutnymi drugą. Porozmawiajmy z dzieckiem na temat jego wyboru. Można kolorować, rysować kreski, esy-floresy, zygzaki. Na stronie wesołej narysujmy uśmiechniętą buźkę, na smutnej – smutną. Pozwólmy dziecku takie kartki-rękawiczki użyć w zabawie.

## ŚRODA

1. Dziś spróbujemy kształtować w dziecku umiejętność radzenia sobie ze strachem, zachęcić do rozpoznawania i określania emocji. Przeczytajmy dziecku następujący wiersz:

### **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!

- 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?

### **2.Mój strach.**

Gdy dziecko jest czymś zaniepokojone lub odczuwa strach może narysować na kartce to uczucie, zmiąć kartkę i wyrzucić ją do kosza. Spróbujmy tak właśnie się pobawić. Przygotujmy kilka kartek lub stare gazety.

Pozwólmy dziecku przelać na papier negatywne emocje, a następnie wyrzucić je do kosza lub jakiegoś pudełka. Przy okazji jest to również dobre ćwiczenie na celność. Dziecko może też targać papier ze „strachem” na małe kawałki. Jeśli dziecko nie chce podrzeć swojej pracy. To oznacza że chce straszyć strachem inne strachy. Może schować go tam gdzie chce.

### **3.Radzę sobie ze strachem.**

Powiedzmy dziecku, że jeśli pojawi się strach i nie będzie wiedziało, co zrobić, to może powiedzieć rymowankę, która sprawi, że strach całkiem zniknie lub zamieni się w wesołego potworka:

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

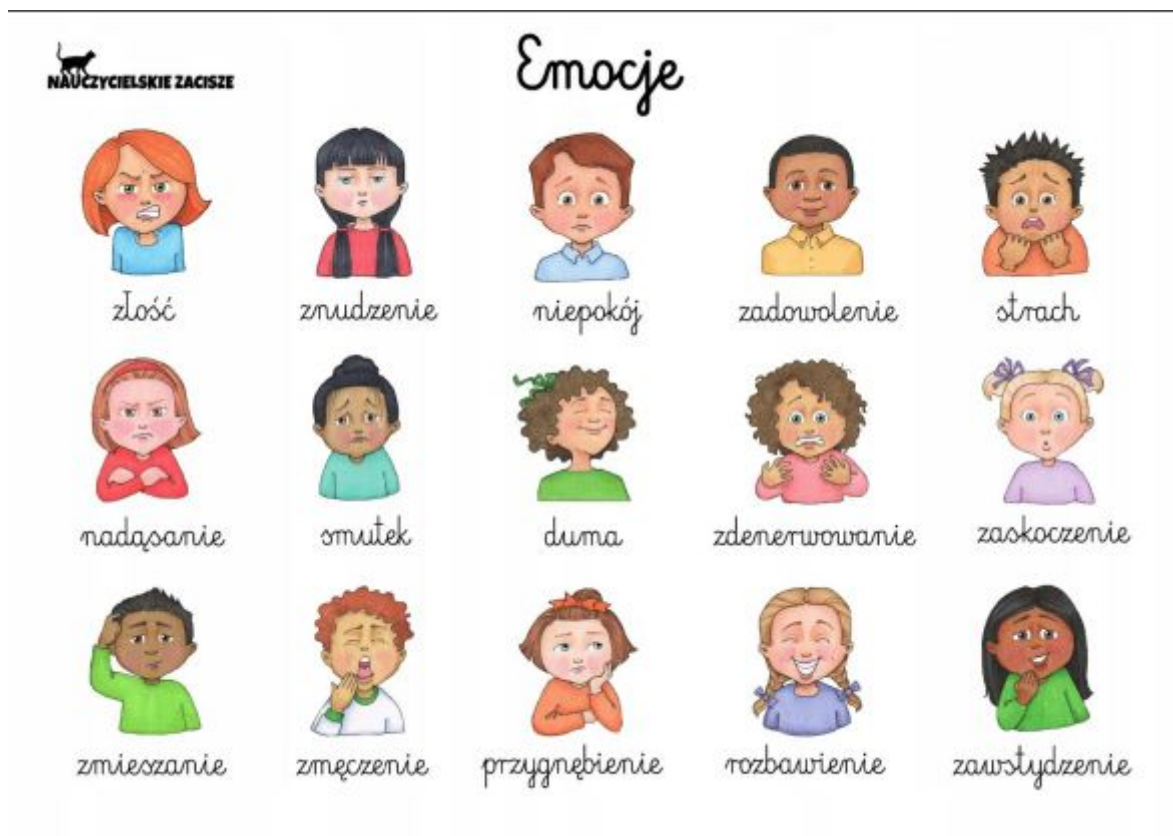
Po wyrecytowaniu rymowanki dziecko może robić śmieszne figury, śmieszne miny, przytulać się i tańczyć – wyrażać na różne sposoby radość z pokonania strachu. Powtarzajmy z dzieckiem rymowankę tak długo, aż nauczy się jej na pamięć.

## CZWARTEK

1. Obejrzyjcie ilustracje. Co one przedstawiają?  
Spróbujcie nazwać uczucia tych dzieci.

- Zabawa matematyczna - "O kim mówię".

Odnajdź postać według wskazówek. Np. Druga z prawej strony. Na dole w linii.  
Ma czerwoną kokardkę. Ile dzieci ma zielone bluzki? Ile dzieci ma czarne włosy?



2. „Gimnastyka dla smyka”- zabawy ruchowe <https://youtu.be/lp4tmGx6FSg>
3. Słuchanie wiersza D. Jasicy pt . „**Jak się zmieniam** ”, ilustrowanego symbolami minek twarzy.  
Zrób takie miny razem z dzieckiem.

W ciągu dnia miewam różne humory:

Inna jest mina wesółą,

inna, gdy jestem chora.

Gdy się boje krzyczę – Ooo!

Gdy zjadam cytrynę,

To mam kwaśną minę.

Gdy jestem zły,

Moja mina przypomina pysk rekina.

SMUTNO MI, GDY JESTEM W DOMU SAM.  
CIESZĘ SIĘ, GDY MAMĘ OBOK MAM.  
DZIWI MNIE, GDY W ŁAZIENCIE MYDŁA BRAK.  
ZŁOŚCI MNIE, GDY WSZYSTKO JEST NIE TAK.

„**Jestem wesoły – jestem smutny**”, -Zabawa mimiczna z lusterkami a następnie pokazywanie określonego wyrazu twarzy przy ponownym słuchaniu wiersza.

"**wylepianie nastroju**". Dziecko otrzymuje kartkę z narysowanym, kołem, które wykleja, wybranymi przez siebie kolorowymi wydzierankami.

## PIĄTEK

1. **Smutny miś** Joanna Wołoch – zabawa z gestem. Dzieci ilustrują ruchem rymowaną recytowaną przez rodzica. W miarę możliwości włączają się do recytacji.

**Tu jest domek.** (dzieci kierują palec wskazujący prawej reki w stronę zaciśniętej pięści lewej ręki)

**W środku miś.** (poruszają energicznie pięścią)

**Miś jest bardzo smutny dziś.** (obejmują pięść prawą dłonią)

**Misiu, misiu, nie smuć się,** (stukają w pięść)

**zabawimy razem się.** (obejmują prawą dłonią pięść i delikatnie nią potrząsają)

**Miś posłuchał przedszkolaka** (wystawiają lewy kciuk)

**Ot, i cała bajka taka.** (rozkładają ręce na boki)

2. **Znaki uczuć** – zabawa dydaktyczna. Rodzic z dzieckiem siadają na podłodze naprzeciwko siebie. Następnie naprzemiennie robią do siebie różne miny i naśladują się nawzajem, wykonując polecenia np. *zrób groźną minę, zrób wesołą minę, zrób zdziwioną minę, zrób smutną minę, zrób przestraszoną minę itp.*

3. Zestaw zabaw ruchowych **Gimnastyka z przysłowiami** na podstawie Przewodnika Bliżej Przedszkola1.2018/2019

– **Strach ma wielkie oczy** – zabawa orientacyjno-porządkowa. Dziecko biega po pokoju w rytm wyklaskiwanego rytmu przez rodzica. Na mocne klaśnięcie dziecko udaje, że jest przestraszone – nieruchomieje i szeroko otwiera oczy i usta. Zabawę należy powtórzyć kilka razy.

– **Dumny jak paw** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dziecko w przysiadzie podpartym. Kiedy rodzic powie hasło *dumny jak paw*, powoli prostuje się i spaceruje po pokoju z lekko uniesioną głową. Zabawę należy powtórzyć kilka razy.

– **Odważny jak lew** – ćwiczenie równoważne. Dziecko ma za zadanie przejść po *kładce* (utworzonej z koca) nad wielką rzeką. Przechodzi, stawiając stopę za stopą.

– **Zły jak osa** – zabawa bieżna. Dziecko biega swobodnie po dywanie pomiędzy kilkoma rozłożonymi chusteczkami. Na hasło: *o sa*, rodzic udaje osę, a dziecko biegnie do najbliższej chusteczki, aby jak najszybciej schronić się przed rozwścieczonym owadem.



4. „**Hyc, Tup, Klap**” - zabawa muzyczno-ruchowa o tematyce emocji. Dziecko słucha piosenki i wykonuje następujące czynności. Powtórzmy piosenkę kilka razy, niech dziecko spróbuje nauczyć się śpiewać.

<https://www.youtube.com/watch?v=WeRYx4rZRSc>

Kiedy jesteś szczęśliwy, (pokazujemy uśmiech)  
Podnieś ręce do góry (podnosimy ręce do góry)  
I wysoko jak możesz,  
Skacz pod chmury. (pokazujemy palcami kształt chmury)  
Ref. Wysoko hyc, hyc, hyc, (skaczemy)  
Do góry hyc, hyc, hyc.  
I wyżej hyc, hyc, hyc,  
Pod chmury hyc.  
Kiedy coś nie wychodzi, (smutna mina)  
To do tego masz nogę, (pokazujemy na nogę)  
By czasami nią tupnąć, (tupujemy)  
O podłogę. (pokazujemy na podłogę)  
Ref. I nogą tup, tup, tup, (głośno tupujemy)  
W podłogę tup, tup, tup,  
I mocniej tup, tup, tup,  
Swą nogą tup.  
Kiedy jest Ci wesoło, (udajemy śmiech)  
I od śmiechu brzuch boli, (pokazujemy na brzuch)  
Wszystkim pokaż swą radość,  
Klaszcz do woli. (klaszczyliśmy)  
Ref. I głośno klap, klap, klap, (klaszczyliśmy)  
Wesoło klap, klap, klap,  
Do woli klap, klap, klap,  
I jeszcze klap. (2x)

## JĘZYK ANGIELSKI

Po powitaniu dzieci odpowiadają na pytanie pacynki ‚How are you today?’  
(Jak się dzisiaj masz/Jak się czujesz?)

Obejrzyj film z wprowadzeniem słów <https://www.youtube.com/watch?v=o5jZlswSfSE>

I’m happy. – Jestem szczęśliwy.

I’m sad. – Jestem smutny.

I’m angry. – Jestem zły.

I’m scared. – Boję się.

I’m sleepy. – Jestem śpiący.

I’m hungry. – Jestem głodny.

I’m thirsty. – Jestem spragniony.

## **Zabawa z lizakami**

Dla każdego dziecka przygotowujemy „lizaki” przedstawiające różne miny. Zwróć się do dziecka z poleceniem: Make a happy face... Dzieci wyszukują odpowiednią buzię i przykładają ją do swojej twarzy.

Sing a song :,'How are you?' <https://youtu.be/j1QBY35LdfA>