**TEMAT DNIA:**



 **Jak radzić sobie z emocjami**

 **ŚRODA,20 maj 2020r.**

**Witajcie Kochani**

* **Poproście Rodzica o przeczytanie opowiadania.**

**Czarna jama jama Joanna Papuzińska**

Nie wie tata ani mama, że jest w domu czarna jama… Czarna,czarna, czarna dziura bardzo straszna i ponura. Gdy w pokoju jestem sam lub gdy w nocy się obudzę, to się boję spojrzeć tam. Tam jest chyba mokro, ślisko jakby przeszło ślimaczysko… Musi żyć tam wstrętne zwierzę, co ma skołtunione pierze, i do łóżka mi się wepchnie! To jest gęba rozdziawiona, wilczym zębem obrębiona, coś w niej skrzeknie, chrypnie, wrzaśnie i ta gęba się zatrzaśnie… Łaaa! Ojej, tato, ojej, mamo, uratujcie mnie przed jamą! Nie zamykaj, mamo, drzwi, bo jest bardzo straszno mi. A w dodatku w tamtej jamie coś tak jakby mruga na mnie, że mam przyjść… Może tkwi tam mała bieda, która rady sobie nie da? Którą trzeba poratować? Może leżą skarby skrzacie? Więc podczołgam się jak kot. Ja – odważny, ja – zuchwalec wetknę w jamę jeden palec. I wetknąłem aż po gardło, ale nic mnie nie pożarło. Więc za palcem wlazłem cały. Wlazłem cały! No i już. Jaki tu mięciutki kurz… Chyba będę miał tu dom. Chyba to jest pyszna nora, nie za duża, lecz dość spora. Latareczkę małą mam. Nie ma w domu żadnych jam!

Po przeczytaniu dzieciom wiersza Rodzic zadaje pytania: Co czuł chłopiec i dlaczego? Czego się bał? O co prosił rodziców? Jak się zakończył wiersz? Co się stało? Jaki znalazł sposób na pozbycie się lęku? Co mu pomogło? Dlaczego boimy się ciemności?

* „Mój strach” – praca plastyczna.

Dzieci rysują węglem na białej kartce lub białą kredą na ciemnej to, czego się boją.

(Dzieci na znak uporania się z lękiem mogą go zamazać, węgiel lub kreda się rozmyją i strach będzie mniejszy). • węgiel lub kreda, biała lub czarna kartka

Koniecznie prześlijcie zdjęcia swoich prac

* **A teraz posłuchajcie opowiadania „Złość” i odpowiedzcie na pytania:**

 **Jak poznać, że ktoś jest rozzłoszczony? Jak wtedy wygląda? Co robi? Kiedy czujemy się rozzłoszczeni?**

**(nagranie w załączniku)**

**Zabawa na dobry humor "PODUSZKA"**

**Potrzebne są: ulubiona poduszka - jasiek, kartoniki minki wyrażające emocje przygotowane wspólnie z dzieckiem : radość, złość, smutek**

**Zabawę poprzedza rozmowa na temat przeżywanych emocji, co chciałbyś zrobić gdy jesteś smutny, zły, wesoły.**

**Przebieg zabawy:**

**Na podłodze leżą odwrócone kartoniki, na sygnał hop dziecko wybiera jeden kartonik i z wykorzystaniem poduszki ruchem wyraża emocje na nim pokazane np:**

* **radość - podskoki z podrzucaniem poduszki**
* **złość - deptanie i tupanie na poduszce (rozładowanie napięcia mięśniowego)**
* **smutek - w pozycji leżącej położenie głowy na poduszce**

**Zmiana ról, rodzic wyraża emocje.**

* **W nagrodę, że tak wspaniale pracowaliście, niespodzianka – Film Domisie „Strach ma wielkie oczy”**

[**https://www.youtube.com/watch?v=QAkXFZ6-ciQ HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=QAkXFZ6-ciQ&t=9s" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=QAkXFZ6-ciQ HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=QAkXFZ6-ciQ&t=9s"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=QAkXFZ6-ciQ&t=9s"t=9s" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=QAkXFZ6-ciQ&t=9s"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=QAkXFZ6-ciQ&t=9s" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=QAkXFZ6-ciQ HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=QAkXFZ6-ciQ&t=9s"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=QAkXFZ6-ciQ&t=9s"t=9s" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=QAkXFZ6-ciQ&t=9s"t=9s**](https://www.youtube.com/watch?v=QAkXFZ6-ciQ&t=9s)

**A wieczorem na dobranoc zabawa odprężająca "Hamak"**

**Jest to wspaniała zabawa odprężająca w rytm muzyki. Każde dziecko będzie nią zauroczone i poczuje się, jakby otrzymało prezent od dorosłego. Dzieci uwielbiają tę zabawę.**

**Do Hamaka potrzeba dwóch osób dorosłych, wełniany koc lub prześcieradło.**

**Przebieg zabawy - w niektórych krajach ludzie używają hamaka, gdy chcą przez chwilę odpocząc. Leżą sobie w nim miękko i swobodnie, delikatnie się przy tym kołysząc. W naszej zabawie koc będzie hamakiem, dziecko kładzie się na nim. Jeden dorosły staje u wezgłowia, a drugi przy nogach dziecka. Obaj podnoszą nieco koc i powoli kołyszą go w takt muzyki, z jednej strony na drugą, mruczą melodię kołysanki i przyjacielsko się uśmiechają do kołysanego dziecka. Miłego wypoczynku i kolorowych snów !!!!**

**Pozdrawiamy Was serdecznie i życzymymiłej zabawy.**