

# WITAM SERDECZNIE RODZICÓW I DZIECI

Zapraszam do nauki i zabawy

Czwartek: 30.04.2020

**Temat: Stymulowanie rozwoju emocjonalnego.**

**Cele: Dziecko:**

- poprawnie rozpoznaje i nazywa uczucia, stany emocjonalne;
- potrafi pokazać swoje emocje;
- stara się panować nad własnymi emocjami.
- wzmacnia więź emocjonalną z rodzicem

**Ćwiczenia relaksujące i uspokajające** pełnią ważną profilaktyczną rolę. Pozwalają one znaleźć dziecku równowagę między aktywnością a wyciszeniem. Zabawy takie możemy stosować na wszystkich etapach dnia. Na początku dnia poprawiają ogólne samopoczucie dziecka, pozwalają na odreagowanie napięć. Stosowane w środkowej części dnia podnoszą sprawność umysłową i dają nową energię do zabawy i nauki. Kiedy prowadzimy zabawę w końcowej części dnia aktywności, sprawimy, że dziecko zakończy dzień w dobrym nastroju.

**Ćwiczenia oddechowe (uspokajające):**

1) Dziecko siada na podłodze. Podajemy instrukcję w celu rozluźnienia ciała.

**Instrukcja:** „Siedzimy na polanie w lesie. Jest ciepło, słoneczna pogoda. Wieje lekki wiatr. Szumią drzewa”

a) bierzemy głęboki wdech nosem.

b) zatrzymujemy powietrze licząc do czterech.

c) powoli wdychamy powietrze przez nos (powtarzamy ćwiczenie mające na celu rozładowanie emocji).

2) **Smok** – wdychamy powietrze nosem, a wydychamy powietrze buzią (tak jak smok ziewa ogniem)

3) **Pizza** – wyobraź sobie, że na dłoni masz kawałek gorącej, pachnącej pizzy. Najpierw wąchasz zapach pizzy nosem, a potem studzisz ją ustami, wydychając powietrze.

**2) Podróż do krainy złości, smutku, radości** – ustawiamy się z dzieckiem w pociąg, śpiewamy piosenkę „Jedzie pociąg...” i wyruszamy najpierw w podróż do Krainy Złości, potem do Krainy Smutku, i na końcu do Krainy Radości. W każdym miejscu pokazujemy gestem, słowem, mimiką, jak czują się ludzie w danej Krainie.

Na koniec pytamy dziecko, w którym miejscu podobało się jemu najbardziej i dlaczego. Dzięki tej zabawie dziecko może przeżywać różne emocje i doświadczać ich na sobie.

Życzę dobrej zabawy – Pani Mirka☺