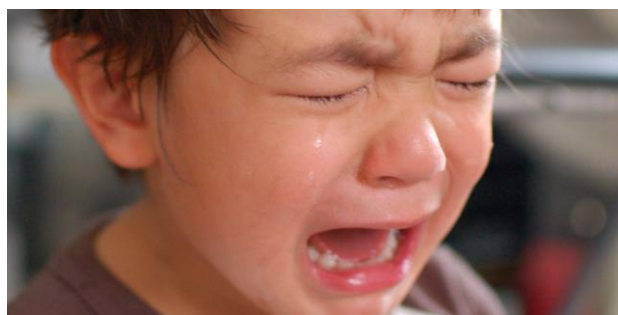


## Propozycja zabaw i zadań dla Was na czwartek

### „Jak pozbyć się strachu”

1. Rozwiązanie zagadki:  
Mówią o nim, że ma wielkie oczy,  
Gdy się do naszego umysłu wtoczy,  
Trzęsie nami śmiało i paraliżuje całe ciało. (strach)
2. „Gra twarzy” – dziecko przygląda się zdjęciom wyrażającym różne emocje i wskazuje to które przedstawia strach.



3. Zabawa „Niedokończone zdania” – „Gdy się czegoś boję...”  
Dziecko wypowiada zdanie „Boję się...” W tym momencie mówi czego się najbardziej boi. Pokazuje gestami, miną co robi, gdy się boi, jest wystraszone”. Następnie zdanie wypowiada rodzic.

*Rodzic uświadamia dziecku, że strach jest czymś zupełnie normalnym, nie powoduje że jesteśmy tchórzami. Dodaje iż wszyscy mają lęki.*

4. Zabawa ruchowa przy piosence pt. „Jak pozbyć się złych emocji”.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dcl4zA9qxP0-piosenka>

5. Obejrzyj filmik pt. „Strach ma wielkie oczy,,

<https://www.youtube.com/watch?v=QAkXFZ6-ciQ>

- „Mój strach ”-praca plastyczna

Dziecko rysuje to, czego się boi.

6. Masażyk (w parach rodzic-dziecko) na poprawę nastroju pt. „PIZZA”.

<https://www.youtube.com/watch?v=mf9j8MEdz3Q>

7. Lisi ogon-zabawa ruchowa z rymowanką.

Rodzic czyta rymowankę, a zadaniem dziecka jest ilustrowanie jej treści ruchem.

Bo strach to tylko przebranie,	(gest rozkładania rąk, dłonie otwarte, wyprostowane)
I groźne zakłada maski	(dotykanie twarzy, przesuwanie dłoni od czoła do brody)
lecz zadaj sobie pytanie,	(gest rozkładania rąk, dłonie otwarte, wyprostowane)
na jakie czeka oklaski?	(składanie dłoni jak do oklasków)
Stres karmi się naszym strachem	(podnoszenie dłoni do ust, pokazywanie gestu jedzenia)
Jak gołąb na dachu bułką.	(podnoszenie dłoni do ust, pokazywanie gestu jedzenia)
Wystarczy jednym zamachem	(gest zrzucania czegoś z półki, szeroki zamach jedną, następnie
Przegonić go jak kurz z półki.	drugą ręką na zmianę)

8. „Stonoga” – tworzenie gry planszowej.

- Rodzicu przygotuj: brystol lub arkusz papieru szarego, mazaki, kostkę do gry, pionki, obrazki wyrażające emocje (można wydrukować, bądź przygotować samemu).



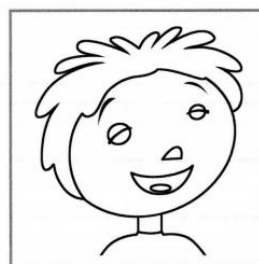
strach



złość

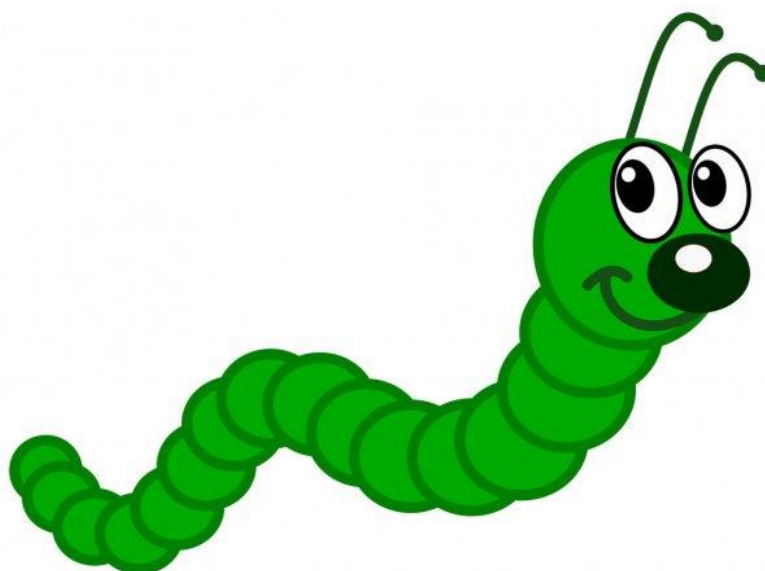


smutek



radość

- Rodzicu, wspólnie z dzieckiem narysuj na brystolu kształt dużej stonogi. Przy jej głowie umieść napis START, przy odwłoku napis META (wzór stonogi poniżej).



- Podzielcie kształt stonogi na pola planszy tak duże, by zmieściły się na nich pionki.
- Wspólnie ustalcie zasady gry.
- Wprowadźcie urozmaicenia - zaznaczcie na niektórych polach obrazki wyrażające emocje np. STRACH – jeśli gracz stanie na tym polu ma za zadanie wyrazić mimiką twarzy tę emocję lub podać w jakiej sytuacji ostatnio doświadczył tej emocji itp.
- Przystąpcie do gry (wygrywa ten, kto pierwszy dojdzie do mety).

*Gra planszowa – to idealna zabawa dla rodziny.*

*Miłej zabawy 😊*

**PAMIĘTAJ O CZĘSTYM MYCIU RĄK!!!**