

Grupa "Biedronki" - 3-4-latki

Krąg tematyczny: **Moja mama jest kochana**

Temat dnia: Jak można ucieszyć mamę

data: 25.05.2020r.

Karty pracy, z których dzieci mogą skorzystać w domu w tym tygodniu:

3-latki: s. 139, 141

4-latki: s. 18-19, 20, 21

Poniżej przesyłamy propozycje zabaw, ćwiczeń dla dzieci w domu:

1) Co czujemy? – zagadki o uczuciach i emocjach.

Dziecko słucha zagadek czytanych z odpowiednią intonacją przez rodzica. Dziecko określa uczucia, które mu towarzyszą, gdy znajduje się w określonej sytuacji. Jeśli dziecko ma problem z nazwaniem emocji wyłącznie na podstawie zagadki słownej, rodzic może wspomóc się również kotką z emocjami (przyda się również w koljonych zadaniach – można ją wykonać razem z dzieckiem), których twarze wyrażają dane uczucie. Dziecko może spróbować wyrazić nazwane emocje za pomocą mimiki, gestu, ruchu.

*Za nic z łóżka wstać nie mogę,
bo coś złapie mnie za nogę.
Kto uczucie to rozumie,
może nazwę dać mu umie? (strach, lęk, obawa)*

*Siedzę w kącie, głowę zwieszam,
nawet żart mnie nie rozśmiesza.
Niech więc ktoś tę sprawę zgłębi:
jakie mnie uczucie gnębi? (smutek, przygnębianie)*

*Ciągle tańczę, skaczę, śpiewam,
chcę, by śmiechem świat rozbrzmiewał!
Przejrzyj znanych uczuć listę,
które jest tu oczywiste? (radość, szczęście)*

*Kot po rynnie chodzi ładnie,
liczę na to, że nie spadnie.
Powiedz krótko, czy w tych słowach,
jakieś się uczucie chowa? (strach, lęk)*

*Wciąż zadręcza mnie pytanie:
Czemu on to ma, a ja nie?
Jakie to uczucie budzi,
czy odpowiedź cię nie trudzi? (zazdrość)*

*Sam przypadków tych nie zliczę,
kiedy wściekam się i krzyczę.
Powiedz, jeśli się nie boisz,
które z uczuć za tym stoi? (gniew, wściekłość, złość)*

*Musiałbyś mnie brać na męki,
żebym żabę wziął do ręki!
Nie potrafię tego zmienić.
Kto uczucie to wymieni? (wstręt, obrzydzenie)*

Marcin Brykczyński

Źródło: Marcin Brykczyński, Co się kryje w sercu na dnie? Kto przeczyta, ten odgadnie. 25 uczuciowych zagadek, wyd. Literatura, Łódź 2010, s. 4, 6, 7, 9, 20, 22, 26.

2) Tak się cieszę! – zabawa naśladowcza z kostką emocji.

Rodzic przygotowuje wspólnie z dzieckiem kostkę emocji (dołączona poniżej do druku). Dziecko określa najpierw wszystkie przedstawione na niej emocje. Następnie rzuca kostką i mówi nazwę emocji która wypadła. Może również mimką i gestem przedstawić wyrzuconą emocję. Następnie dziecko może określić w jakich sytuacjach odczuwa, którą z poszczególnych emocji, rodzic może opowiedzieć również o swoich emocjach.

3) Czy moja mama jest zawsze uśmiechnięta? – rozmowa kierowana; poszukiwanie sposobów na smutek i zły nastrój mamy.

Dziecko zastanawia się, kiedy mama jest smutna, zła lub zmęczona. Nazywa te sytuacje. Zastanawia się, czy zdarza mu się czasami sprawić mamie przykrość, przysporzyć zmartwień. Dziecko proponuje, w jaki sposób można w takich sytuacjach poprawić mamie nastrój, np. pozwolić jej chwilę odpocząć, przytulić się, powiedzieć mamie, że się ją kocha, poprosić tatę, żeby zrobił dla niej herbatę, mile spędzić z mamą czas, zapytać, czy chciałaby porozmawiać i opowiedzieć o tym, czym się martwi.

4) Jaką minę robi mama? – rozpoznawanie emocji.

Mama dziecka robi różne miny np. znużenie, wstręt, strach, gniew, zaskoczenie, radość. - a dziecko odgaduje co to za emocja. Później następuje zmiana ról. Można również opowiadać z dzieckiem różne historie i przedstawiać je odpowiednią mimiką, np. *Mama znalazła robaka w zupie. Wróciliśmy ubłoceni z podwórka i zabrudziliśmy podłogę, którą umyła mama. Zrobiliśmy mamie niespodziankę i wytarliśmy zabłoconą podłogę.*

5) Kiedy moja mama jest... – zabawa dramowa.

Dziecko wciela się w rolę mamy, a mama – w rolę dziecka. Dziecko rzuca kostką z symbolami emocji i nazywa nastrój, jaki ma mama. Dziecko, które gra rolę mamy, ma zachowywać się zgodnie z tym, jaka emocja pojawiła się na kostce. Z kolei mama – która wciela się w rolę dziecka, ma za zadanie poprawić mamie humor. Zabawa może stanowić punkt wyjścia do rozmowy o tym, jakie sposoby na wyciszenie emocji są najskuteczniejsze.

W zabawie, rozmowie z dzieckiem można zwrócić uwagę na to, że najważniejsze jest okazywanie sobie nawzajem miłości. Można w tym kontekście wyjaśnić znaczenie sformułowań: okazać innym odrobinę serca, podejść do kogoś z sercem na dłoni itp.

6) Mam, zobacz, jaki jestem sprawny/a! - zestaw ćwiczeń gimnastycznych.

Dobrze słyszę – zabawa aktywizująca.

Dzieci do muzyki (dołączona do maila) porusza się po pokoju. Gdy rodzic zatrzyma muzykę, dziecko zatrzymuje się i uważnie nasłuchuje. Rodzic klaszcze w ręce – dziecko liczy, następnie wykonuje tyle podskoków/przysiadów/pajasyków ile usłyszało klaśnieć.

Tak sprawne są moje ręce – zabawa ruchowa.

Dziecko unosi wyprostowane ręce, trzymając nad głową woreczki gimnastyczne (lub zwinięte w kulkę skarpetki lub małe piłeczki). Wykonuje naprzemienne krążenia ramion w przód. Kiedy jedna ręka wykonuje krążenie, druga – uniesiona – trzyma woreczek nad głową. Należy wykonać osiem krążeń każdą ręką.

Tak sprawne są moje nogi – zabawa ruchowa.

Dziecko unosi w przód ugiętą w kolanie nogę i układa na niej woreczek (skarpetkę). Wykonuje krążenia kolaniem w taki sposób, aby nie zrzucić woreczka (skarpetki). Należy wykonać cztery krążenia każdą z nóg.

Jestem sprawny – zabawa ruchowa.

Dziecko wykonuje skłon w przód, układa woreczki (skarpetki) na podłodze i prostuje się. Następnie wykonuje kolejny skłon, chwytając woreczki (skarpetki) w dłonie i podnosi je nad głowę. Ćwiczenie należy powtórzyć osiem razy.

Jestem sprytny – zabawa ruchowa.

Dziecko trzyma woreczek (skarpetkę) w jednej dłoni i rozkłada wyprostowane ręce na boki. Następnie unosi nogę ugiętą w kolanie i przekłada woreczek pod kolaniem do drugiej dłoni. Wraca do pozycji wyjściowej, trzymając woreczek w drugiej dłoni. Ćwiczenie należy powtórzyć osiem razy.

Jestem skoordynowany – zabawa ruchowa.

Dziecko przekłada woreczek (skarpetkę) z dłoni do dłoni wokół bioder, raz z przodu, a raz z tyłu. Ćwiczenie należy powtórzyć osiem razy.

Tak pracuje mój brzuszek – zabawa ruchowa.

Dziecko układa się na plecach na dywanie. Układa sobie woreczki (skarpetki) na brzuchach. Na sygnał napina mięśnie brzucha w taki sposób, aby woreczki uniosły się w górę. Po chwili rozluźniają mięśnie. Ćwiczenie należy powtórzyć osiem razy.

Mam prosty kręgosłup – zabawa ruchowa.

Dziecko układa sobie woreczki (skarpetki) na głowie i prostuje kręgosłup. Spaceruje swobodnie po całej sali z woreczkiem na głowie. Jeżeli woreczek (skarpetka) upadnie, może go podnieść, chwytając palcami stóp.

Potrafię odpoczywać – zabawa relaksacyjna.

Dziecko układa woreczki na podłodze. Następnie kładzie się na plecach i układa głowę na woreczku/skarpetce (jak na poduszce). Dziecko zamyka oczy i przez chwilę wyobrażają sobie, że leżą w ciepłym i przytulnym łóżku. Można włączyć muzykę relaksacyjną: <https://www.youtube.com/watch?v=SCjAEV2v6JU>

7) Dziękuję Mammo! Dziękuję Tato! - ZoZi – nauka i śpiewanie piosenki.

Zachęcamy do powtórzenia piosenki wszystkie Biedroneczki :)

<https://www.youtube.com/watch?v=j09kDRPi3tE>

Tekst: DZIĘKUJĘ MAMO! DZIĘKUJĘ TATO! - ZoZi

słowa: Łukasz Tarta, muzyka: Weronika Korthals

Uczyliście mnie chodzić

Uczyliście mnie mówić

Jak się zachowywać

Jak zwracać się do ludzi

Ja mogę na Was liczyć

Wiem, że mi pomożecie

Najlepszych mam rodziców

Na całym wielkim świecie

Ref.:

Dziękuję mamo, dziękuję tato,

Za każdą zimę, za każde lato

8) Dziecięce SPA – masażyk relaksacyjny dla mamy.

Dziecko wykonuje mamie masaż twarzy.

Rodzic może czytać dziecku tekst lub wcześniej z dzieckiem przećwiczyć go, wykonać na nim, aby dziecko wiedziało jakie ruchy ma wykonywać. Rodzic zaznacza, że ruchy muszą być delikatne, ponieważ twarz jest miejscem bardzo wrażliwym.

Moja mama

Moja mama ma piękne oczy (delikatne uderzanie opuszkami palców w okolicach oczu)

i nosek ma najpiękniejszy. (głaskanie nosa z góry na dół, od nasady, do czubka)

Gdy się śmieje, śmieje się świat, (delikatne uderzanie opuszkami palców w okolicach ust)
bo śmiech mamy jest najszczęśliwszy.

Moja mama ma ładne włosy (wkładanie palców we włosy i masowanie skóry głowy)

i policzki śliczne, rumiane. (delikatne chwytanie palcami skóry twarzy)

Gdy urosnę, będę jak mama (przeciąganie się jak przy wstaniu z łóżka)

I, jak ona, z uśmiechem z łóżka wstanę.

Magdalena Ledwoń

9) Moja mama – malowanie portretu mamy farbami.

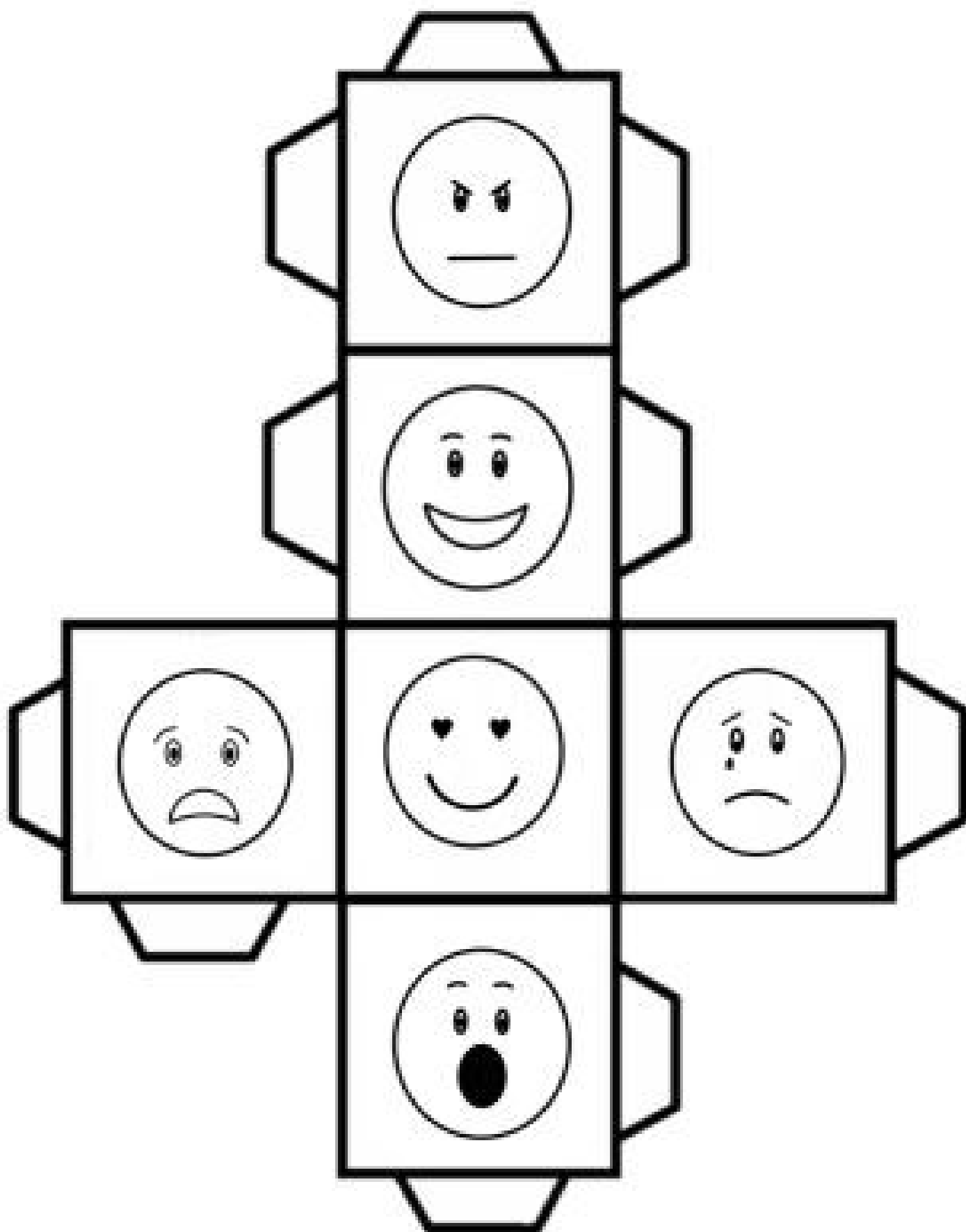
Dziecko maluje farbami plakatowymi swoją mamę.

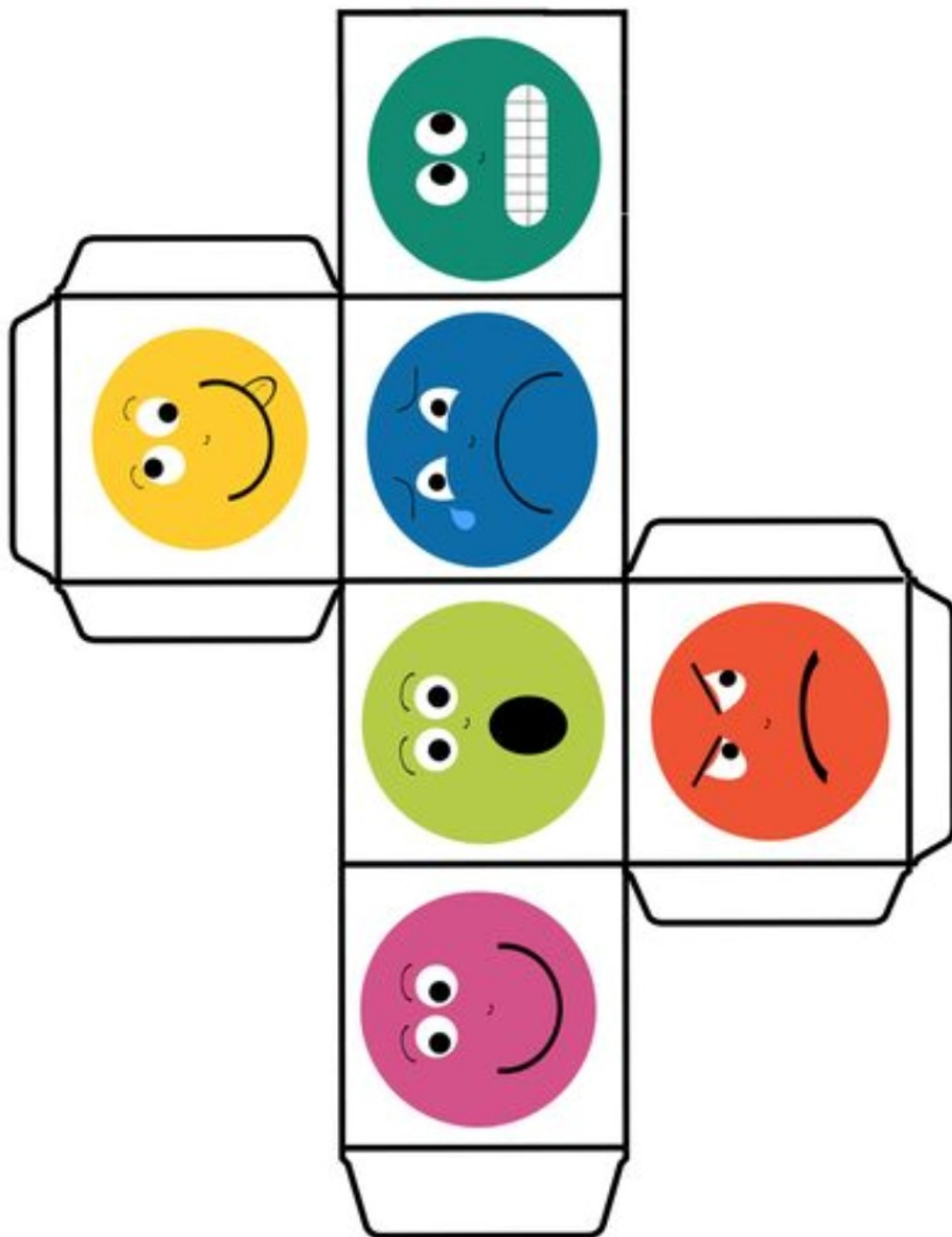
Prosimy o przesłanie zdjęcia z pracą plastyczną dziecka ukazującą mamę. :)

Dla Mamy



Kostka emocji do druku, wycięcia i sklejenia.





Kostka emocji do druku, wycięcia i sklejenia.