

Proponowane zajęcia na wtorek:

Do obejrzenia wspólnie bajka na temat barw emocji

https://www.youtube.com/watch?v=6rGVeETI_SU

- jako wstęp do dalszych ćwiczeń, które rodzic może wykonać z swoim dzieckiem, ćwiczenia pozytywnie wpłyną na rozwój akceptacji gdyż akceptacja to uznanie czyichś cech lub sposobu funkcjonowania za możliwe do przyjęcia, dobre, właściwe. Jest związana z postawą pełną szacunku wobec odmiennych poglądów, wierzeń, zachowań czy zwyczajów innych. Może też oznaczać pogodzenie się z istniejącym stanem rzeczy, którego nie można zmienić. Rozmowa o uczuciach nigdy nie jest łatwa więc ćwiczenie za pomocą rysunku zdaje się być wstępem do nauki wyrażania uczuć.

- **„Moja złość” – wyrażanie uczuć za pomocą rysunku.**

Rodzic omawia z dzieckiem sytuacje, które je złością, zapisuje je na dużej kartce. Dziecko i rodzic rysują złość, używając dowolnych kolorów. Rodzic może pokazać swój przykład wyrażania złości za pomocą rysunku (dużo okręgów lub kresek w danym kolorze).

- **„Twoja złość” – rozwijanie poczucia akceptacji.**

Rodzic siada z dzieckiem i przyglądają się rysunkom, które wykonali w pierwszym ćwiczeniu, czyta opisy sytuacji wywołujących złość. Następnie rozmawia z dzieckiem na temat rysunków i pyta: Czy można polubić złość innych ludzi? Popatrz na tę mozaikę, czy jej kolory są przyjemne, czy czujesz się spokojny, patrząc na ten obraz? Po udzieleniu odpowiedzi Rodzic prosi dziecko, by zakryło każdy rysunek kolorowymi kartkami. Pyta: Czy teraz obraz jest ładniejszy? Czy czujesz spokój? Każdy z was narysował złość, ale też każdy z was znalazł sposób, by zmienić to uczucie, zakryć je. Mam nadzieję, że kiedy kolega lub koleżanka w twoim przedszkolu zdenerwuje się, pomożesz znaleźć mu sposób na pozbycie się złości.

- **„U mnie i u ciebie” – zabawa ruchowa utrwalająca znajomość części ciała.**

Rodzic z dzieckiem ganiają się po domu lub ogrodzie kiedy jedno powie stop łapiecie się za ręce i stajecie naprzeciw siebie wtedy rodzic mówi: Dotykamy nosa. Zabawę powtarzamy, za każdym razem zmieniając części ciała (uszy, kolana, brzuch, usta, uda, łokcie).

Proponowane zajęcia na Środę:

- **„Zwinne paluszki” – usprawnianie stóp.**

Rodzic wysypuje na dywan, podłozke kamyczki, dziecko samo lub z rodzicem biega wokół kamyczków na umówiony sygnał np. kłaśnięcie rodzic i dziecko wspólnie zbierają kamyczki do pudełeczka bosymi stopami. Zabawę powtarzamy i patrzymy czy następnym razem poszło nam szybciej niż poprzednim.

- **„Do kina” – opowieść ruchowa.**

Rodzic mówi: Zapraszam Cię na wyprawę do kina. Rodzic opowiada, a dziecko i rodzic również ilustruje treść ruchem: Idziemy do kina (maszerują w kole). Przechodzimy przez przejście dla pieszych (podnoszą jedną rękę w górę). Teraz musimy stanąć w kolejce i kupić bilet (ustawiają się w linii, podają „pieniądze”, kiwają głową na znak podziękowania). Kupmy przekąski (ustawiają się ponownie w linii, masują brzuch). Jesteśmy już coraz bliżej, po cichu wejźmy do sali (skradają się na paluszkach), odszukajmy miejsce (rozglądają się na boki). Jest! Siadamy w fotelu (siad skrzyżny, plecy wyprostowane), bo właśnie zaczyna się seans (plecy wyprostowane). Film bardzo nam się podobał! (uśmiechają się), ale czas wracać do domu (wstają i rozchodzą się w różne strony sali). Zabawę powtarzamy.

- **„Oto kino” – ćwiczenie umiejętności zachowania się w kinie.**

Rodzic rozmawia i pyta swoje dziecko : Czego potrzebujemy, aby wejść do kina? Czy w kinie można jeść? Czy rozmowy w trakcie oglądania filmu przeszkadzają innym czy nie? Pamiętajcie, że na koniec filmu w kinie nie klaszczemy. Na podsumowanie Rodzic może prosić wybrane dziecko o powtórzenie pojedynczych zasad, które przed chwilą zostały omówione.

Na podsumowanie tych kilku ćwiczeń warto będzie przygotować przekąski i wspólnie obejrzeć z dzieckiem Bajkę czy film familijny. 😊

Proponowane zajęcia na czwartek :

- **Rozgrzewka na dobry początek dnia** , zachęcamy rodziców bardzo rozgrzewa 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

- **Wspólne oglądanie filmu o teatrze, jako wprowadzenie do tego czym jest teatr.**

[Teatr - rodzaje teatru, lalki teatralne - YouTube](#)

- **„Kino i teatr” – porównanie zasad zachowania obowiązujących w obu miejscach.**

Rodzic prezentuje obrazki przedstawiające kino i teatr, (dostępne w internecie) opowiada o różnicach i podobieństwach między nimi: Do kina i teatru kupujemy bilety W kinie możemy jeść i pić ale w teatrze robimy to tylko podczas przerwy. W kinie nie bijemy brawa na koniec filmu, w teatrze bijemy aktorom brawo. Po rozmowie na temat zasad zachowania w kinie i teatrze . Rodzic zadaje dziecku pytania : Czy prawdą jest , że w kinie można jeść? Czy w teatrze bije się brawo? Czy do kina można wejść bez biletu?

- **„Zrób jak ja” – powtarzanie sekwencji ruchów.** Dziecko i rodzic chodzą po dywanie na hasło : Zrób jak ja! – zatrzymują się i wykonują polecenie (klaskanie; tupanie; klaśnij – tupnij; tupnij – tupnij naprzemiennie nogami; podskocz – tupnij). Ruszają dalej. W następnej kolejce dziecko mówi :zrób jak ja ! zabawę powtarzamy kilka razy.

Proponowane zajęcia na piątek :

- **„Tancerze baletowi” – zapoznanie z zawodem.**

Rodzic prezentuje film z baletu, [Pas de Quatre z baletu Labutie jazero - VIVA BALET! - YouTube](#) . Dziecko wraz z rodzicem omawia postaci, strój, kolory, Rodzic pokazuje dziecięcą suknię balową (karnawałową) oraz długą spódnicę i pyta, czy to byłby odpowiedni strój dla baletnicy. Chętne dziecko przebiera się, wykonuje kilka ruchów i mówi, czy było lekko tańczyć w takim stroju. Zdejmuje ubranie, wykonuje ruchy jeszcze raz i mówi, w którym stroju wygodniej było tańczyć. Następnie dziecko porównuje sandały, klapki, kalosze, zgromadzone w domu z butami baletnicy. Rodzic mówi, jak nazywają się odpowiednie buty do tańca: pointy (puenty). Pokazuje dziecku ćwiczenie, które „ustawi stopy”. Dziecko siadają z nogami skierowanymi do środka koła, stopy złączone piętami. Rodzic klaszcze, mówiąc jednocześnie: Otwieramy nóżki, zamykamy nóżki. Następnie tylko klaszcze, a dziecko synchronicznie otwiera i zamykają nóżki.

- **„Tańczymy w balecie” – reagowanie ruchem na muzykę.**

Rodzic włącza jezioro łabędzie– dziecko chwilę słucha, opisuje, czy muzyka jest wesoła, smutna, szybka czy wolna. Następnie staje, Rodzic ponownie włącza utwór, dziecko wykonuje do niego ruchy: – w lekkim rozkroku, kiwanie się na boki i podskok (x5) – krok dostawny w przód, w tył i podskok (x5) – ukłon. Następnie dziecko same tworzy swój układ do utworu.

- **kilka ćwiczeń baletowych , ważne by rodzic podkreślił, że aby tańczyć w balecie należy długo trenować a zaczyna się właśnie od takich ćwiczeń jakie dziś wspólnie wykonają.**

[BALET I RYTMIKA DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I SZKOLNYM - LEKCJA OTWARTA - YouTube](#)

- **Kolorowanka pary tańczącej w balecie-technika dowolna.**



COLOR KID.NET

