**Temat tygodnia : Przerwa na zdrowie #zostań w domu#**

**TEMAT DNIA: CO MOGĘ ZROBIĆ ZE SWOJĄ ZŁOŚCIĄ?** 31.03.2020

*Kiedy nie akceptujemy pewnej sytuacji, ale jesteśmy zmuszeni do przestrzegania pewnych zasad, dużo łatwiej wpadać w złość, prawda? Kiedy się złościmy, nasz organizm nie jest w najlepszej kondycji. Dzisiejsze zajęcia maja na celu nauczyć dziecko rozładować złość w sposób, który nie krzywdzi innych i samego dziecka.*

**ZABAWY NA ROZŁADOWANIE ZŁOŚCI:**

**Rakieta -**Dziecko siedzi z rękami na stole. „ Rakieta startuje”(włączamy napęd) – bębnimy cicho palcami o blat stołu, „brzęczymy”, lekko tupiemy stopami o podłogę. Rakieta leci coraz wyżej – wszystko wykonujemy coraz głośniej. Rakieta ląduje – napęd wyłączamy. Wszystkie odgłosy wykonujemy coraz ciszej aż natąpi zupełna cisza.(zabawę można powtórzyć)

**Tornado-** Dziecko i rodzic przygotowują różne papiery (gazety, kartki, bibułę), które łatwo podrzeć. Rozmawiamy z dzieckiem o złości, o tym co nas denerwuje, kiedy się złościmy, co wtedy robimy?Następnie rozładowujemy „ złość” poprzez darcie papieru na jak najmniejsze kawałki. Można robić podczas zabawy groźne miny. Na koniec wrzucamy „złość” do kosza lub wykonujemy wspólną pracę (z podartych elementów) pt. SERDUSZKO ZGODY, KWIATEK RADOŚCI, SMOK PRZYJACIEL (WEDŁUG UZNANIA DZIECKAI RODZICA)

**AKTYWNOŚĆ RUCHOWA:**

**Odliczamy!-** dla dzieci, które potrafią liczyć, dobrym sposobem na wyciszenie się oraz skupienie jest odliczanie od 10 do 0 i wykonanie podanego ćwiczenia: pajacyki, podskoki, bieg w miejscu, przysiady itp. Odliczamy, wykonujemy ćwiczenie, potem znów odliczamy i wykonujemy kolejne.

**Przydatne linki:**

Marta wpadła w złość <https://www.youtube.com/watch?v=R7PLTXQxfiU>

Muchy w nosie <https://www.youtube.com/watch?v=jtSycOu_eWU>

„Czuję złość” <https://www.youtube.com/watch?v=Pvm4LP6Pvzo>

**Kolorowanki antystresowe:**

<https://miastodzieci.pl/kolorowanki/k/antystresowe/>

**Dla rodziców:**

<https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/co-moge-zrobic-ze-swoja-zloscia>

<https://www.youtube.com/watch?v=k6bsJ0fMc_g>

**Załącznik**- karty pracy - zabawy z cyframi