

Proszę wykonać z dziećmi ćwiczenia

Dyskusja obrazkowa

Dzieci rysują dwa słońca-smutne i wesołe. Na promykach słońca piszą jakie sytuacje powodują smutek i jakie sytuacje powodują radość u dzieci. Omówienie zapisanych prac.

Moje emocje – malowanie 10 palcami. Rozmowa na temat : W jaki sposób farbami możesz namalować emocje?. Dlaczego mówimy „czerwony ze złości”, „zielony z zazdrości”, „błękitne łzy”, „szary poniedziałek”, czarne myśli ? Wyjaśnienie aforyzmów.

Samodzielna praca przy stolikach. Każde dziecko zamalowuje w dowolny sposób przy użyciu dłoni i palców 2 arkusze papieru. Na jednym prezentuje uczucie smutku a na drugim uczucie radości.

Po zakończonej pracy prezentacja i omówienie prac. Które prace są dla was miłsze te smutne czy te radosne?

Wymyślanie sposobów na to jak rozweselić smutek.

Zamieniamy smutek na radość Wycinanie z kolorowych papierów elementów i naklejanie ich na papier prezentujący smutek w celu zamiany uczuć. Dzieci wydierają z kolorowych papierów serduszka, kwiatki, lub ulubione przedmioty, potrawy sprawiające im radość i nakleją na papier ze smutnymi barwami.

Zabawa w lustrzane odbicia

Bardzo rozśmieszająca zabawa, która gwarantuje wspaniałą nastrój. **Pobawcie się w lustrzane odbicia.** Stańcie na przeciwko sobie, twarzą w twarz. Poproś dziecko o zademonstrowanie śmiesznej miny, a następnie spróbuj ją powtórzyć. Im dziwniejsza mina tym lepiej. Ty będziesz się śmiać z jego miny, a on z Twoich

Możecie na przykład:

1. **umieścić balon pomiędzy nogami, na wysokości kolan** i urządzić sobie zawody: kto pierwszy przejdzie z punktu A do punktu B, bez upuszczenia balona, ten wygrywa,
2. zorganizować **zabawę w parach**: włączyć wesołą muzykę i umieścić balon pomiędzy głowami, lub brzuchami każdej z par i polecić im tańczyć tak długo, aż jedna z nich jako pierwsza upuści balon na podłogę,
3. Zbierz w jeden album albo plik na komputerze **zabawne zdjęcia rodzinne**. Ich przeglądanie sprawi Wam dużo radości, zabawy i śmiechu, a także fajnych wspomnień.

Magiczna ręka. Ćwiczenie w parze, jedna osoba prowadzi drugą tylko za pomocą otwartej dłoni. Zadaniem partnera jest nie odrywanie oczu od dłoni i poruszanie się wg ruchu ręki prowadzącego.

Piłka –nie-piłka. Instrukcja słowna: uczestnicy stoją w kole, jeden z nich otrzymuje małą piłeczkę. Prowadzący nadaje piłeczce znaczenie (kotek, piórko, gorący ziemniak) Osoba

przechwytyjąca piłeczkę musi zachować się w stosunku do niej tak jakby była np. kotkiem, piórkem itp. W tym ćwiczeniu piłeczki nie można rzucać.

Gry z wyobrażonymi przedmiotami. Każdy uczestnik wyobraża sobie, że trzyma jakiś przedmiot na sygnał instruktora bawi się z wyobrażonym przez siebie przedmiotem. Ćwiczenie może polegać na odgadywaniu przez uczestników nazw wyobrażonych przedmiotów, którymi bawią się kolejni uczestnicy. □ Gry w wyobrażonych sytuacjach, np. instruktor kładzie na stole kamień, wydając kolejno polecenia dla uczestników: podejdź do kamienia i zachowuj się w taki sposób jakbyś podejrzewał, że jest to fragment pojazdu z innej planety, oglądasz kamień z zainteresowaniem, boisz się tego przedmiotu, dziwisz się, bierzesz przedmiot do ręki: parzy cię, ziębi, łaskocze. □

Rzeźby. Dobieramy się w pary –A i B. Osoba A stoi spokojnie, jest zrelaksowana, a osoba B kształtuje ją tak, jakby była z gliny, robiąc z niej posąg

Małgorzata Opas