

## **Zabawy wspierające rozwój emocjonalny i społeczny dziecka**

### **Aktywność nr 1**

#### **Zabawy regulujące emocje**

##### **Zbieranie jabłek**

Stajemy pewnie na stopach. Wyobrażamy sobie, że oto przed nami znajduje się ogromna jabłoń, na której wisi mnóstwo pięknych i dojrzałych jabłek. Naszym zadaniem jest zerwanie owoców z najwyższych gałęzi drzewa. Musimy stanąć na palcach stóp i wyciągnąć ręce jak najwyżej do góry. Mocno, mocno. Następnie opadamy na stopy i chwilę odpoczywamy. Spróbujmy zerwać kolejne jabłko.

##### **Lustro**

Wybieramy, kto jest osobą A, a kto osobą B. Stajemy naprzeciw siebie. Zadaniem osoby B jest naśladowanie wszystkich ruchów osoby A, łącznie z mimiką jej twarzy. Następnie uczestnicy zabawy zamieniają się rolami. Można do tego ćwiczenia wykorzystać również muzykę – w tym wariantcie ćwiczenia osoba B stara się powtarzać wszystkie kroki i figury taneczne osoby A.

*Źródło: 80 zabaw regulujących emocje. edukowisko.pl*

### **Aktywność nr 2 (Załącznik nr 1)**

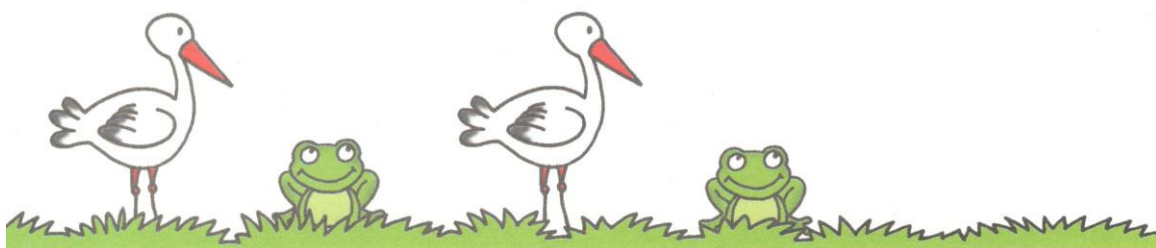
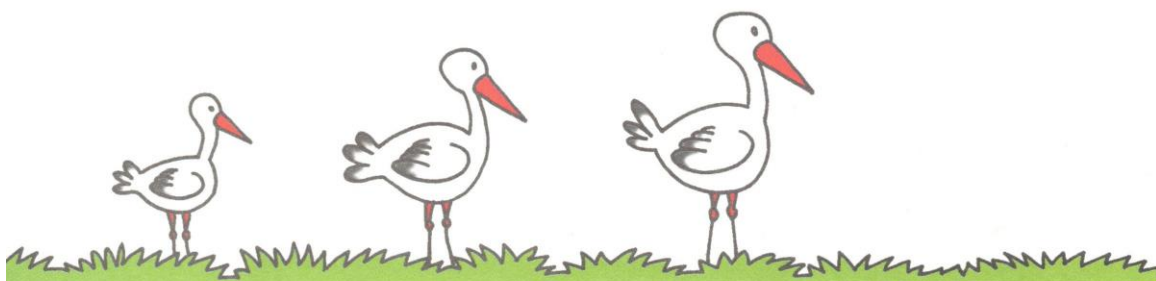
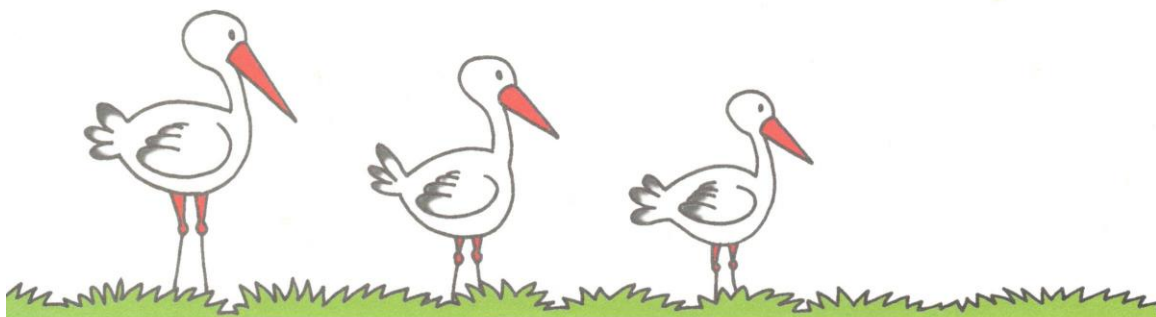
#### **„Żaba i bocian”**

Przyjrzy się zwierzętom w rzędach. Zastanów się, jakie powinno być w ostatnim rzędzie. Narysuj je. Po skończeniu rysowania, zachęcam do krótkiej zabawy ruchowej. Dziecko ostrożnie biega po pokoju na hasło „bocian” zatrzymuje się i zgina jedną nogę w kolanie, stara się utrzymać pozycję jak najdłużej. Na hasło „żaba” dziecko kuca i skacze po pokoju jak żaba. Zabawy ruchowe, są bardzo dobrym przerywnikiem w trakcie pracy.

Dzięki tej zabawie dzieci: doskonałą analizę i syntezę wzrokową, myślenie, analizę słuchową, koordynację wzrokowo – ruchową, sprawność motoryczną, koncentrację i pamięć.

**Załącznik nr 1**

Źródło: Książka – „Esyfloresy – dziecięce sukcesy”



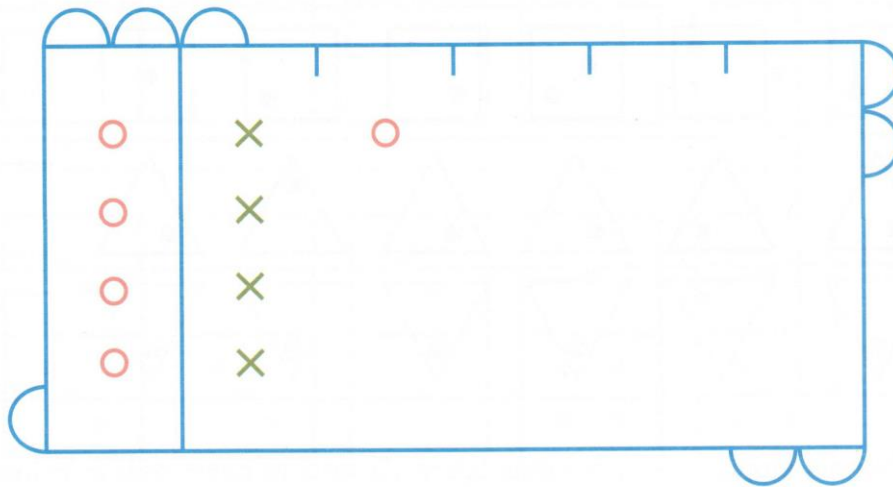
### Aktywność nr 3

Karta pracy rozwijająca zdolności grafomotoryczne:

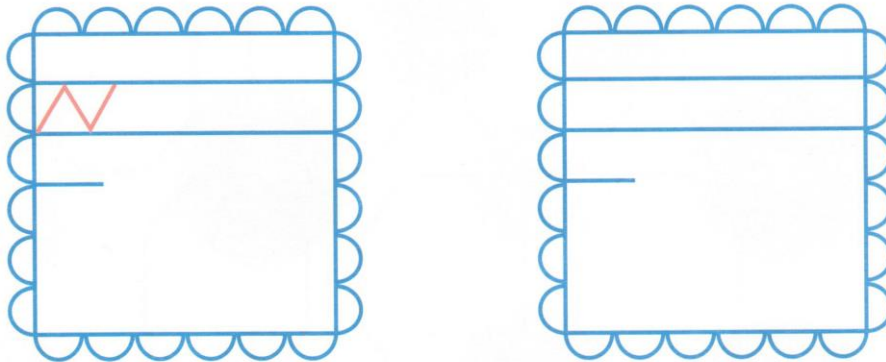
Źródło: Ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne, M. Barańska

## Wyszywane serwetki

1. Pomóż Oli dokończyć wyszywaną serwetkę – dorysuj najpierw linie **pionowe** (rysuj je z góry na dół), potem narysuj kółka i krzyżyki między liniami. Na koniec „obszyj” serwetkę koronką.



2. Ala wyszywa dwie małe serwetki. Narysuj najpierw linie **poziome** (od lewej do prawej), a potem wzorki między liniami. Jedną serwetkę pokoloruj.



3. Dokończ szlaczek – wzorek na nową serwetkę.



## Aktywność nr 4

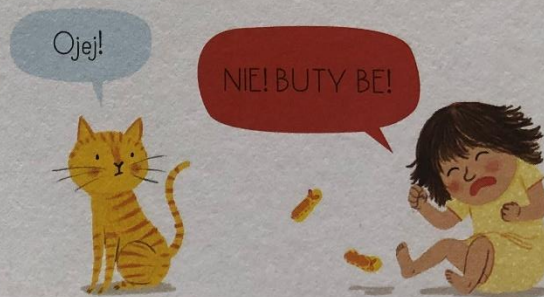
„Wszyscy mają uczucia” – rozwijanie kompetencji emocjonalno – społecznych.

Źródło: *Wszystko o emocjach*, Wydawnictwo: Papiilon

# Wszyscy mają uczucia

Co dziś czujesz? Szczęście? Złość? A może jest ci smutno? Wszyscy mamy uczucia. Towarzyszą nam stale, ale to, jak je wyrażamy, zmienia się wraz z wiekiem.

Nowo narodzone dzieci nie potrafią mówić ani się uśmiechać. Pokazują nam, co czują, przez to, że płaczą (albo nie). Dlatego trudno się zorientować, o co im chodzi.



Małe dzieci potrafią bardzo dobrze wyrażać emocje, ale nie wiedzą, skąd one się biorą. Nie rozumieją też, że inni ludzie (oraz zwierzęta) również mają uczucia.

Starsze dzieci doskonale sobie radzą z wyrażaniem emocji.  
Uczą się też rozpoznawać uczucia innych osób po wyrazie ich twarzy.



Jak myślisz, co czują dzieci na ilustracjach? Dopasuj emocje do wyrazu twarzy.

złość

podniecenie

zdenerwowanie

spokój

szczęście

smutek

duma

niezadowolenie

zmartwienie

Czy ostatnio odczuwałaś/odczuwałeś którąś z tych emocji? Kiedy?