

**Drodzy Rodzice!**

**Przedstawiam przykłady zabaw rozwijających  
kompetencje emocjonalno – społeczne.**

**W zabawach rozwijających kompetencje społeczno-emocjonalne,  
wykorzystane będą techniki pracy z kręgu Arteterapii: ćwiczenia  
plastyczne z elementami Arteterapii oraz muzykoterapia.**

**Pozdrawiam  
Emilia Dębińska**



## **PRZEBIEG ĆWICZENIA PLASTYCZNEGO**

### **„DOM”**

#### **CELE**

- uświadomienie sobie własnych pragnień
- rozwijanie wyobraźni

#### **Materiały:**

kartki, kredki, flamastry, kartonowe pudełka różnej wielkości, stare kolorowe czasopisma, nożyczki, taśma klejąca, klej

#### **Część 1**

Dziecko siedzi na podłodze. Przed nim leżą różnej wielkości kartonowe pudełka, kartki, klej, czasopisma.

#### **Polecenie dla dziecka**

Zastanów się i zaprojektuj swój wymarzony dom. Pomyśl jak będzie wyglądać. Jaki będzie mieć kształt, wielkość i jakie będą w nim pomieszczenia.

## Część 2

Dziecko prezentuje swoją pracę

## Część 3

Dziecko siedzi przy stoliku. Ma kartkę papieru i kredki.

### **Polecenie dla dziecka**

Zastanów się i narysuj, kto będzie mieszkał w domu razem z tobą.  
Rodzic towarzyszy dziecku podczas ćwiczenia.

## **PRZEBIEG ĆWICZENIA Z MUZYKOTERAPII**



### **CELE;**

- uczenie sposobów uzewnętrznienia swoich przeżyć i doznań.
- odreagowanie wewnętrznych napięć i negatywnych emocji
- wyrażanie swoich emocji werbalnie i niewerbalnie

## **GŁOWA, RAMIONA, KOLANA” – ZABAWA ILUSTRACYJNA DO PIOSENKI**

A teraz mała „porcja” ruchu. Proszę, aby Rodzic posłuchał z dzieckiem uważnie nagrania utworu. Następnie przeczytał dziecku kilkakrotnie tekst

piosenki. Potem słuchając ponownie ilustrujecie zwrotkę ruchem i wskazujecie wymienione w refrenie części ciała. W czasie zabawy dziecko będzie miało okazję nauczyć się słów krótkiej rymowanki i zaśpiewać ją, a także zilustrować tekst ruchem, pokazując prawidłowo części swojego ciała i twarzy.

<https://www.youtube.com/watch?v=InDTGuZ1Vjk>

*A gimnastyka dobra sprawa  
Dla nas wszystkich to zabawa  
Ręce w górę i w przód i w bok  
Skok do przodu, w górę skok.  
Głowa, ramiona, kolana pięty  
Kolana, pięty, kolana, pięty  
Głowa, ramiona, kolana, pięty  
Oczy, uszy, usta, nos.  
Głowa, ramiona, kolana pięty  
Kolana, pięty, kolana, pięty  
Głowa, ramiona, kolana, pięty  
Oczy, uszy, usta, nos.*

### **WIOSENNE RYTMY**

Wytnijcie niebieskie krople i żółte kółka (po 5 sztuk).

Policzcie czy macie wystarczającą ilość.

Za pomocą słomki do napojów, wciągając powietrze, postarajcie się przenieść elementy na kartkę papieru zaczynając od lewej strony kartki.

Układajcie na przemian niebieska kropka, żółte kółko, niebieska kropka... itd aż wykorzystacie wszystkie elementy.

Utworzony układ odczytajcie: deszcz, słońce, deszcz, słońce... itd.

Ruchem pokażcie stworzony układ (kropka -kłaśnij, słońce-tupnij i tak na przemian). Rodzicu, pokazuj dziecku kolejne symbole.

Wymyślcie inny ruch do podanego układu (np. podskok, przysiad itp.)

### TANIEC KURCZĄT W SKORUPKACH” M. MUSORGSKI – IMPROWIZACJA MUZYCZNA

Posłuchaj utworu i powiedzcie:

*Czy jest smutny, czy wesoły; szybki czy wolny?*

Posłuchaj jeszcze raz utworu.

*Opowiedz, o czym opowiada muzyka?*

*Spróbuj poruszać się w rytmie muzyki.*

Improwizuj ruchem muzykę, możesz wykorzystać do tego wstążki, chustki itp. rekwizyty.

**Dobrej zabawy!!!**

<https://www.youtube.com/watch?v=e2ziz9Z6G84>



### WIZUALIZACJA MAJOWA ŁĄKA

Rodziec mówi dziecku, że ma już wyobrażenie majowej łąki. Chciałby, żeby teraz wczuł się w żyjące tam zwierzęta i rośliny. Dziecko może zamknąć oczy, siedzieć lub położyć się wygodnie .

*Wyobraź sobie, że jesteś na łące. Jest maj. Wokół kwitną kwiaty, czujesz?  
Ich delikatne łodygi porusza wiatr, spokojnie je huśta – poczuj się jak ten mak,  
jaskier, czy koniczyna. Wiatr delikatnie cię muska, a to kołysanie tak uspokaja.  
A tam niedaleko fruwa kwiat! Nie, nie to motyl. Wyobraź sobie, że jesteś  
motylem.*

*Kolorowym, pięknym motylem. Fruwasz nad kwiatami, trawą  
A co tak hałasuje? Wiadomo, pszczoła – pracowita pszczoła. Obserwujesz ją.  
Zbiera nektar z jednego kwiatu, drugiego i frunie, gdzie? Wiadomo – do ula.  
Jeszcze wciągamy to pachnące, łąkowe powietrze, dotykamy delikatnie kwiaty,  
machamy biedronkom, konikom polnym. Wracasz już do domu.*



## INSPIRACJE

NA KAŻDĄ OKAZJĘ

### WARSZTATY SENSORYCZNE DOMOWA CIASTOLINA Z GALARETKĄ :)

POTRZEBNE BĘDĄ:

- 1 SZKLANKA MĄKI PSZENNEJ
- 0,5 SZKLANKI SOLI
- 1 SZKLANKA BARDZO CIEPŁEJ WODY
- GALARETKA OWOCOWA

SPOSÓB WYKONANIA:

MĄKĘ MIESZAMY Z WODĄ. GALARETKĘ ROZPUSZCZAMY W BARDZO CIEPŁEJ WODZIE. STOPNIOWO ŁĄCZYMY SUCHE SKŁADNIKI Z WODĄ I GALARETKĄ DO UZYSKANIA GŁADKIEJ KONSYSTENCJI :) GALARETKA NADAJE CIASTOLINIE DELIKATNY KOLOR, A TAKŻE SŁODKI, OWOCOWY ZAPACH :) CO CIEKAWE GOTOWA DOMOWA CIASTOLINA, PRZECHOWYWANA W LODÓWCE MOŻE SŁUŻYĆ NAM DO ZABAWY NAWET PRZEZ DWA TYGODNIE! :)