



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Scenariusz jednodniowych warsztatów

Temat: Kolorowe emocje - nauka regulacji emocji przedszkolaka	
Imię i nazwisko prowadzącego: Agnieszka Chęcińska Kopiec	
U - Umiejętności ruchowe: zabawy ruchowe wspierające ekspresję emocji	
M - Motoryka: koordynacja, równowaga	
W - Wiedza i zrozumienie: rozpoznawanie emocji u dzieci 3–6 lat i ich związek z ruchem	
MP - Motywacja i pewność siebie: budowanie odwagi w wyrażaniu emocji i współpracy w grupie	
ZC - Zachowania codzienne: empatyczna komunikacja i regulacja emocji	
Segment projektu: nauczyciele wychowania przedszkolnego	Miejsce zajęć: sala gimnastyczna / sala warsztatowa
Czas zajęć (min.) 45 min	Liczba ćwiczących: dowolna (uczestnicy aktywni + obserwatorzy)
Na początku i na końcu warsztatów zostanie przeprowadzona ocena kompetencji	
Wyposażenie/sprzęt: piłki, chusty animacyjne, kartki z emocjami, kolorowe szarfy, muzyka, mata	
Część wstępna lekcji	Uwagi organizacyjno-metodyczne/ewentualnie liczba powtórzeń/czas/ W,M,MP,ZC – ta kolumna do Twojej dyspozycji
<p>Wprowadzenie i motywacja do zajęć Przywitanie uczestników warsztatów. Omówienie celów warsztatów</p> <p>Krótką rundka zapoznawcza: „Z jaką emocją dziś przychodzisz?” Uczestnicy pokazują emocję gestem lub ruchem. Prowadzący przedstawia cel warsztatów i prowadzi pogadankę:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poznanie emocji dzieci w wieku przedszkolnym • wykorzystanie ruchu do regulacji emocji • budowanie empatycznej komunikacji w grupie <p>Krótkie wprowadzenie teoretyczne dotyczące emocji dzieci i ich znaczenia w rozwoju społecznym.</p> <p>Rozgrzewka Zabawy integracyjne i ruchowe pobudzające ciało bez przyboru i z przyborem (chusta, woreczki, piłeczki)</p>	<p>W</p> <p>MP</p> <p>chusta, woreczki, piłeczki</p>
Część główna	
Opis poszczególnych zabaw/gier/ćwiczeń	U, M, W, MP, ZC



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

1. Rozpoznawanie emocji

Zabawa „Spacer emocji”

Uczestnicy poruszają się po sali. Prowadzący podaje emocję:

- radość
- złość
- smutek
- strach

Uczestnicy pokazują ją sposobem chodzenia. Cel:

- odczuwanie emocji w ciele
- ekspresja ruchowa

Ćwiczenie „Kartki emocji”

Materiały: kartki z emocjami. Dzieci losują kartkę z emocją. Następnie:

- pokazują ją mimiką
- pokazują ją ruchem
- grupa odgaduje emocję.

Cel:

- rozwijanie świadomości emocjonalnej.

2. Regulacja emocji

Zabawa „Burza i tęcza”

Uczestnicy poruszają się po sali.

Na hasło **BURZA** – szybkie ruchy, tupanie, skoki.

Na hasło **TĘCZA** – spokojne ruchy, oddech i wyciszenie.

Cel:

- rozładowanie napięcia
- powrót do równowagi emocjonalnej

Ćwiczenie z piłką „Rzucam emocję”

Materiały: miękka piłka.

Dzieci stoją w kole. Osoba z piłką mówi:

„Czuję dziś radość / złość / smutek”.

Następnie rzuca piłkę do kolejnej osoby. Cel:

- nazywanie emocji
- rozwijanie komunikacji.

3. Współpraca i empatia

Zabawa „Most przyjaźni”

Uczestnicy pracują w parach.

Jedna osoba tworzy „most” z rąk, druga przechodzi pod nim. Po chwili zamiana ról. Cel:

- budowanie zaufania
- współpraca

4. Elementy Jogi oraz Mindfulness dla dzieci

Ćwiczenie „Oddychający miś”

Materiały: mata. Dzieci leżą na plecach. Na brzuchu kładą małą maskotkę.

Obserwacja uczestników przez całą warsztat – uaktywnianie, pomoc w zrozumieniu celu ćwiczenia, korekcja a przede wszystkim motywowanie i wskazywanie mocnych stron uczestnika (MP)

