

Ćwiczenie na rozładowanie negatywnych emocji

1. Dziejsze zabawy zacniemy od rysowania bilateralnego, (ćwiczenia obu rąk, oburęczne, symetryczne do pionowej osi, będące swoistym lustrzanym odbiciem).

- Namaluj na dużym arkuszu lub na boisku kredą obiema rękami razem motywy: motyl, kwiat, maska, wąż, sosna, itp.

Rodzicu, jest to ćwiczenie rozluźniające, które potęguje u dzieci zdolność wyobrażania sobie różnych kształtów.

2. Następną zabawą to „Tańczące mazaki”

- Pozwólcie tańczyć swoim mazakom po papierze! Poproś mamę o włączenie ulubionej piosenki, możesz też śpiewać lub nucić jaką szaloną melodię . Kreśl takie wzory, jakie tylko przyjdą ci do głowy Z kształtów takich jak: spirale, koła, wstęgi, fale, linie i punkty powstają interesujące obrazki.
- Twoje mazaki mogą tańczyć także parami. Weź po jednym do każdej ręki. Zaproś siostrę do zabawy . Na jednej kartce papieru tańczą mazaki dwojga dzieci. Mogą być one w różnych kolorach. Niektóre mazaki tańczą powoli, blisko siebie, inne są dzikie i wciąż uciekają od siebie.

Rodzicu, malowanie przy muzyce rozluźnia nasze ciało, pozwala na odreagowanie napięć psychicznych. Dzieci pozbywają się stresu i uczą harmonijnego rytmu pracy. Wybór muzyki zależy od potrzeb dzieci: poprzez proste piosenki dziecięce po klasykę.

Proponowane utwory:

„Wiosna” A. Vivaldi <https://www.youtube.com/watch?v=jdLIJHuQeNI>

„Lot trzmiela” N. Rimsky – Korsakow <https://www.youtube.com/watch?v=ucrKUO9FVfY>