**Dzień III: ( 01.12..2021r) „JAK SIĘ CZUJĘ, KIEDY DYMI PAPIEROS?”**

CEL: Zwiększenie wiedzy dotyczącej szkodliwości dymu papierosowego.

MATERIAŁY : link z nagraniem relaksującej muzyki jako podkład do punktu 1,3, emblematy różnych kwiatów dla dziecka, kopia postaci maskotki programu – dinozaura Dinusia w wersji kolorowanki (kserówka, którą dzieci otrzymały dołączoną do każdego zeszytu)

PLAN 1. Ćwiczenia oddechowe.

2. Rozmowa z dzieckiem.

3. Zabawa w kwiatki.

4. Zapoznanie z maskotką programu dinozaurem Dinkiem; nauka piosenki.

1. Ćwiczenia oddechowe.

Usiądź sobie wygodnie na podłodze.

Rodzicu proszę poinformować dziecko, że za chwilę będzie wyobrażać sobie, że wdycha różne zapachy. Proszę włączyć relaksująca, spokojną muzykę - zał. poniżej

https://youtu.b e/LEfWmpkx8Qs

Proszę mówić do dziecka : Wyobraź sobie, że jesteś w pięknych górach. Tam powietrze jest czyste, zdrowe i rześkie. Wdychaj powoli to powietrze. Wciągaj powietrze noskiem, wędruje ono do naszych płuc i rozchodzi się po całym ciele… Zatrzymaj je na chwilkę… Wypuść ustami powietrze powoli… I jeszcze raz: Wciągnij górskie powietrze… zatrzymaj… wypuść.

• Teraz z gór przenieś się na zieloną, pachnącą łąkę. Rośnie na niej dużo kolorowych kwiatków. Powietrze tam jest równie˝ czyste, świeże. Wciągnij je… zatrzymaj… i powoli wypuść. Znów wciągnij… zatrzymaj, wypuść… **Brawo!!!! Super się spisałeś/aś.**

Uwaga: Głównym celem tego ćwiczenia nie jest relaksacja, ale skupienie uwagi dzieci na wrażeniach związanych z wdrażaniem różnych zapachów. Dziecko powinno przyjąć pozycję wygodną, ale jednocześnie sprzyjającą koncentracji.

• Myślisz teraz o miejscu, w którym najbardziej lubisz przebywać… Przypomnij sobie zapach tego miejsca. Powoli wdychaj zapach tego miejsca… i wydychaj. Znów wdychaj i… wydychaj.

• A teraz wyobraź sobie, że jesteś w miejscu, gdzie pali się papierosy… Wdychaj ten zapach… wydychaj… znów wdychaj i… wydychaj…

2. Proszę powiedz rodzicowi, które zapachy były miłe? Które były nieprzyjemne? Które wdychało Ci się łatwo, a które z trudem?

**3. Zabawa w kwiatki Poproś rodzica, aby przeczytał Ci następującą instrukcję:**

Wyobraź sobie, że jesteś kwiatkiem w dużym, pięknym ogrodzie. Na niebie świeci piękne słoneczko, a ciebie kołysze delikatny, przyjemny wietrzyk. (Dziecko kołysze się). Kwiatek oddycha świeżym, zdrowym powietrzem. Pokaż, jak taki kwiatek wygląda, co się z nim dzieje. Dziecko pokazuje (można lekko wzmocnić cichą muzykę) . Nagle jednak ktoś wtargnął do tego ogrodu i zapalił papierosa. Kwiatek chciałyby jeszcze wdychać świeże powietrze, ale czuje tylko dym papierosowy.

Pokaż proszę, co teraz dzieje się z kwiatkiem, jak on się zachowuje, jak wygląda.

Ten ktoś z papierosem już sobie poszedł. Znów w ogrodzie jest czyste powietrze. Co dzieje się teraz z kwiatkiem?

4. Zapoznanie dzieci z maskotką programu dinozaurem Dinkiem; nauka piosenki.

Poznajcie teraz Dinusia. Jest to miły, mały dinozaur. Oto jego portret.( kserówka z Dinkiem). W wolnej chwili pokolorujcie Dinusia. A teraz posłuchajcie uważnie piosenki o nim. Proszę włączyć piosenkę.

Link po niżej.

<https://youtu.be/cYjkEiaNvmk>

Czy podoba ci się ta piosenka? Czy masz ochotę nauczyć się refrenu. Poproś rodzica o przeczytanie go, a Ty powtórz, jeszcze raz . A teraz spróbuj już z piosenką. Brawo !

**Piosenka o Dinku (muzyka D. Kleczkowska, słowa A. Dobrowolska)**

**1**. Żył dinozaur, mały Dinek,

co przyjaciół ma w przedszkolu,

na wycieczki chodzi z nami,

czasem w lesie, w parku, w polu.

**Ref**. Ten zielony Dinek, ten zielony Dinek

Nie lubi palaczy, ucieka przed dymem.

Papieros to wróg nasz, zdrowie zabiera.

Nie wolno! To szkodzi! Dość tego palenia!

**2.** Raz się wybrał na wakacje

zaraz pociąg szybko ruszy,

a w wagonie pech – palący,

zmienić miejsce Dinek musi.

**Ref.** Ten zielony Dinek, ten zielony Dinek

Nie lubi palaczy, ucieka przed dymem.

Papieros to wróg nasz, zdrowie zabiera.

Nie wolno! To szkodzi! Dość tego palenia!

***Kochani pokolorowane Dinki przynieście do przedszkola!!!***