



# GRA PLANSZOWA „CHMURKA”

[www.psycho-logiczna.pl](http://www.psycho-logiczna.pl)

# INSTRUKCJA DO GRY „CHMURKA”

Gra przeznaczona jest dla dzieci w wieku od 5 do 7 r.ż.

*Wskazówka: obrazek do wycięcia może posłużyć jako wstęp do rozmowy o rodzinie i relacjach.*

Zadania zostały tak przygotowane, aby multiobszarowo wspierać rozwój dziecka, m.in:

- rozwijanie kompetencji społecznych
- rozwijanie kompetencji komunikacyjnych
- rozwijanie umiejętności regulacji i rozpoznawania emocji
- ćwiczenie funkcji poznawczych
- ćwiczenia w zakresie motoryki małej i dużej

## INSTRUKCJA DO GRY „CHMURKA”

### Przygotowanie gry:

- wytnij i złoż kostkę uczuć oraz kostkę zadań
- wytnij nazwy emocji (załącznik nr 1) i włóż je do koperty
- wytnij obrazek nr 1
- przygotuj pionki i kostkę do gry
- wytnij karty z załącznika nr 2

Grę rozpoczyna najmłodszy gracz. Kończy się w momencie, gdy jeden z graczy dotrze na metę. Znaczenie symboli umieszczonych na planszy znajduje się w załączniku nr 3. Techniki relaksacyjne znajdziesz w załączniku nr 2.

### Dłuższa wersja gry

Gdy wyrzucisz...

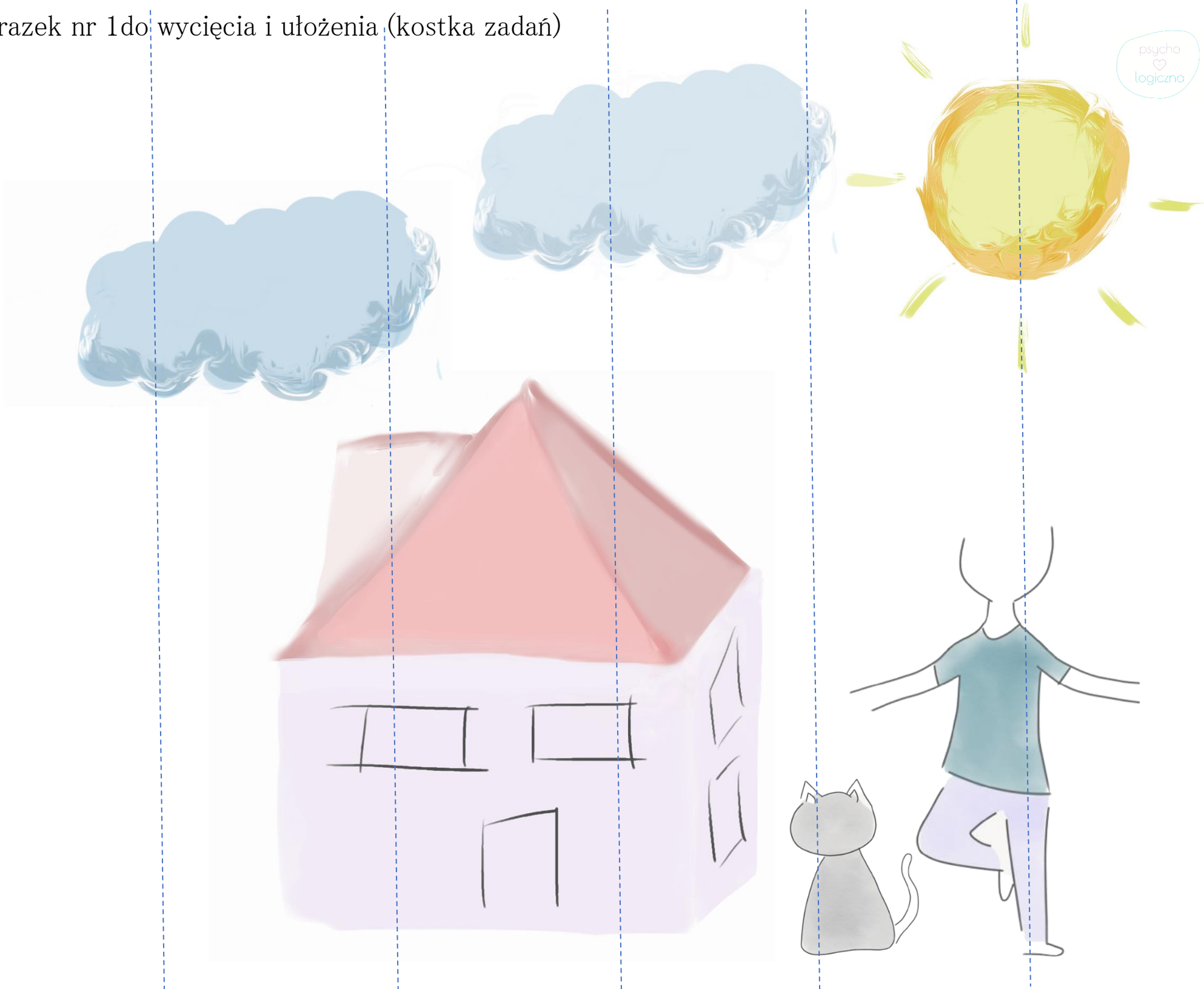
6, rusz się o 1 pole

5, rusz się o 2 pola

4, rusz się o 3 pola

(pozostałe bez zmian)

obrazek nr 1 do wycięcia i ułożenia (kostka zadań)



ZŁOŚĆ



RADOŚĆ

STRACH

SMUTEK

ROZCZAROWANIE

ZDZIWIENIE

EKSCYTACJA

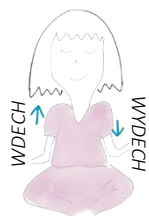
ZASKOCZENIE

SPOKÓJ

WSTYD

ODRAZA

DUMA



1i2

USIĄDŹ WYGODNIE  
ZE SKRZYŻOWANYMI NOGAMI  
(SIAD PO TURECKU).  
WEŹ GŁĘBOKI WDECH I UNIEŚ  
RAMIONA W GÓRĘ. WYDYCHAJĄC  
POWIETRZE OBNIŻ RAMIONA.

psycho  
logiczna



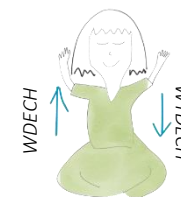
3i4

USIĄDŹ WYGODNIE I ZŁĄCZ  
STOPY. PRZYTRZYMAJ JE DŁOŃMI.  
WEŹ GŁĘBOKI WDECH I UNIEŚ  
KOLANA W GÓRĘ. PODCZAS  
WYDECHU OBNIŻ KOLANA.

1i6

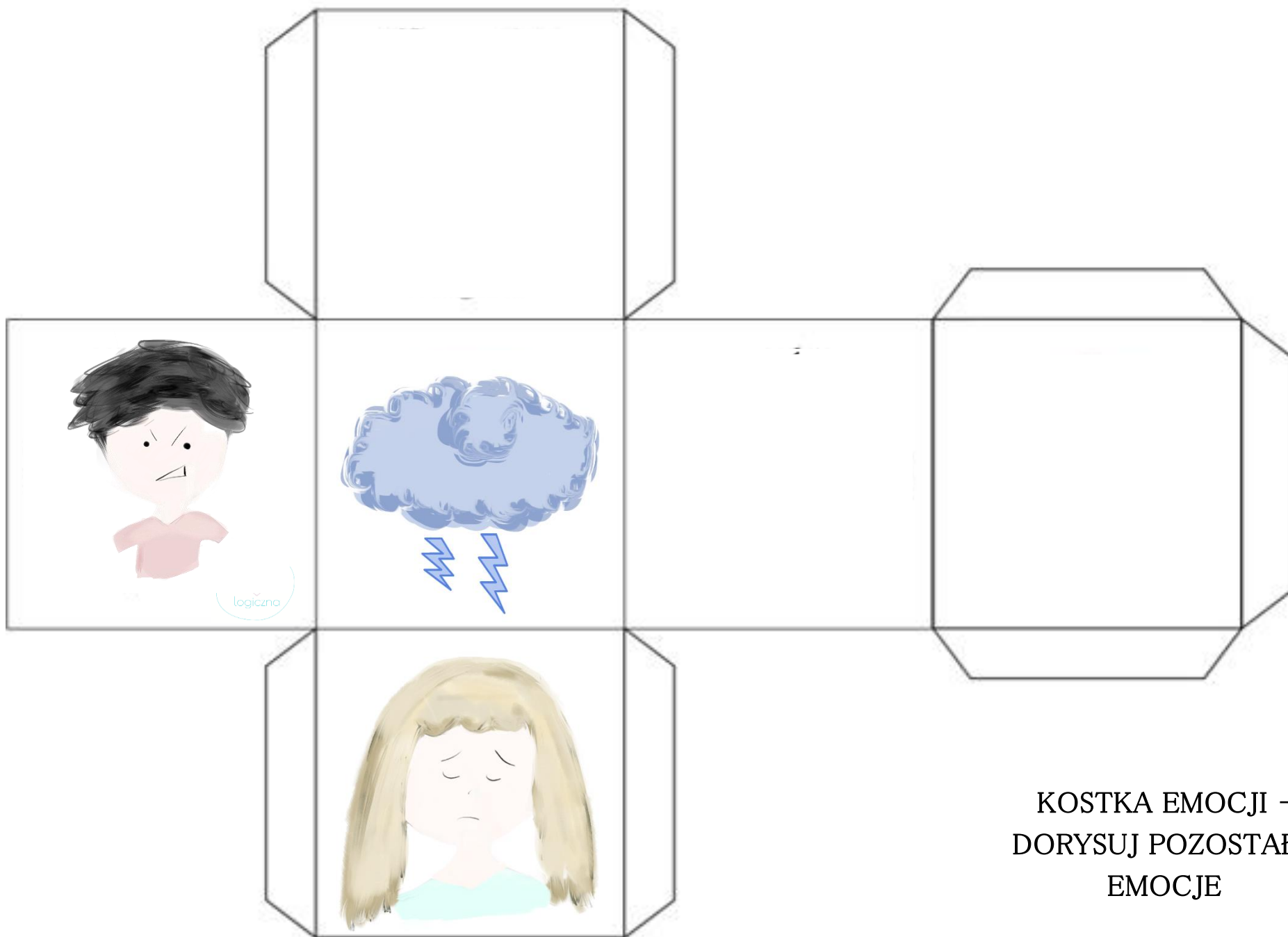


POŁÓŻ SIĘ NA BRZUCHU I UGNIJ RĘCE  
W ŁOKCIACH. BIORĄC WDECH UNIEŚ  
KLATKĘ PIERSIOWĄ JAK NAJWYŻEJ  
(BIODRA POZOSTAJĄ PRZYKLEJONE DO  
PODŁOGI). PODCZAS WYDECHU POŁÓŻ  
CAŁE CIAŁO NA PODŁOGĘ.



5i6

USIĄDŹ WYGODNIE ZE  
SKRZYŻOWANYMI NOGAMI  
(SIAD PO TURECKU).  
WEŹ GŁĘBOKI WDECH I UNIEŚ  
RĘCE W GÓRĘ. WYDYCHAJĄC  
POWIETRZE OPUŚĆ RĘCE.



logiczna

KOSTKA EMOCJI -  
DORYSUJ POZOSTAŁE  
EMOCJE

Ułóż rysunek  
z fragmentów,  
które  
znajdują się  
w kopercie.

Zrób tak,  
żeby na ziemi  
została jedna  
stopa i jedno  
kolano.

Stań na palcach  
i sięgnij rękoma  
jak najwyżej.

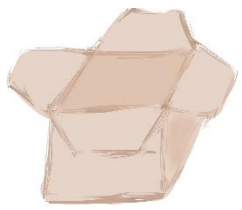
Opowiedz jak  
wyglądał twój  
najsmutniejszy  
dzień.

Opowiedz jak  
wyglądał twój  
najszczęśliwszy  
dzień.

Stań na jednej  
nodze i sięgnij  
rękoma w przód  
jak najdalej  
się da.

KOSTKA ZADAŃ





29



32

**META**

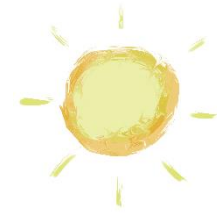


25

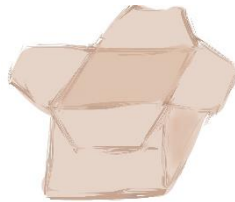
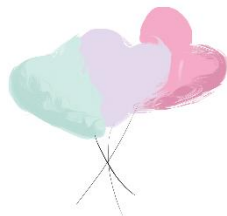
24



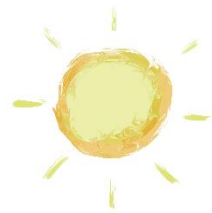
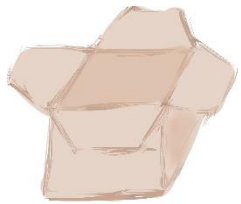
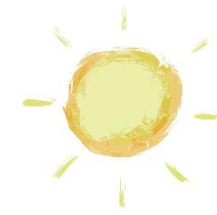
22



14



17



10

9



psycho  
♥  
logiczna

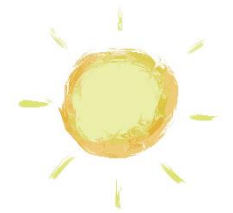


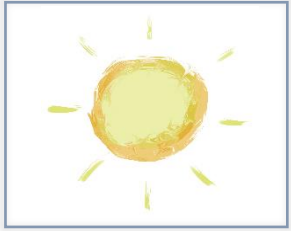
**START**

1



4





Rzuć kostką do gry, a następnie wykonaj ćwiczenie relaksacyjne, które jest przypisane do wylosowanej liczby oczek.



Wylosuj nazwę emocję z koperty i pokaż ją (wyrazem twarzy lub/i gestem).



Zamknij oczy i wsłuchaj się w dźwięki domu. Co słyszysz?



Rzuć kostką zadań i wykonaj polecenie.



Rzuć kostką uczuć. Jakie to uczucie? Pokaż je, narysuj lub ulep z plasteliny.