

*Вправи для психоемоційного  
розвантаження під час карантину*

*(дошкільний вік)*

*матеріали із інтернет-видань*

## «Чудовий чоловічок»

### Завдання:

заспокоїти малюка переключивши його увагу на звичайні речі, підняти самооцінку (пригадавши як багато він вміє), спонукати до розвитку мовлення та навичок малювання.

### Інструкція:

розкажи мамі або татові, що ти вмієш робити, намалюй чоловічка який вміє робити все, що вмієш робити ти.



## Вправа-релаксація «Морська зірка»

### Завдання:

вправляти у вмінні керувати своїми емоціями, релаксувати, фантазувати.

### Інструкція:

Ляж вільно на килимок і заплющ очі. Уяви себе морською зіркою. Твоя голова хитається на хвилях, вушка чують шум вітру, ручки відчують мокрий пісок, ніжок торкається морська вода. Ти малюєш свої образи на піску, вода забирає всі твої образи, вітер наносить новий пісок, пісок стає чистим.

Розплющ очі, посміхнись, встань з підлоги й потягнись всім тілом.



## «На що схожа емоція?»»

### Завдання:

вправляти у аналізу своїх почуттів,  
розвивати уявлення, вміння зображувати  
емоції.

### Інструкція:

намалюй всі предмети, на які схожий сум.  
На другому аркуші намалюй всі предмети,  
на які схожа злість. Потім страх, радість.



## «Закінчи речення»

### Завдання:

розвивати бажання аналізувати свої емоції, поведінку, розвивати мовлення.

### Інструкція:

Дитині пропонується закінчити речення, які промовляє мама:

- я сумую, коли...;
- я злюсь, коли...;
- я радію, коли...
- я лякаюсь, коли...
- я дивуюсь, коли...
- я слухаю, коли...
- я не слухаю, коли...



## «Хмаринка-помічниця»

### Завдання:

розвивати уявлення, вміння відволікатися від проблем, зосереджуватися на приємному.

### Інструкція

Дитині потрібно вільно лягти на килимку і заплющити очі. Уявити себе хмаринкою.

*Маленька легенька хмаринка з задоволенням літає по чистому небу. Зустрівшись з іншою хмаринкою вітається, але не торкається її, тому що поважає простір і межі іншої хмаринки. Та ось на неї налетіла інша хмара і штовхнула. Наша маленька хмаринка розплакалась від образи дощем.*

*Трохи поплакавши, вона відчула, що дощик змив образу і маленька хмаринка легко й радісно полетіла далі.*





## «Складна ситуація»

### Завдання:

вправляти у аналізу ситуацій, вмінні знаходити різні варіанти вирішення.

### Інструкція:

Вправу можна проводити поетапно. Використовуйте ситуації, з якими дитина зустрічалась в житті або може зустрітися в майбутньому.

Дитині потрібно запропонувати декілька варіантів вирішення кожної запропонованої ситуації.

- *м'яч, яким грається дитина впав у величезну калюжу...;*
- *дитина з мамою або татком дуже поспішає, а до пішохідного переходу досить далеко...;*
- *на ігровому майданчику діти знайшли невідому річ...;*
- *незнайомець пропонує тобі цукерку...;*
- *дитина зголодніла під час прогулянки, а додому йти далеко...*



## «Оживи дію»

### Завдання:

розвивати пантомімічні вміння.

### Інструкція:

Дорослий називає знайому дитині дію, а дитина її демонструє:

- *розпилювання дров;*
- *веслування в човні;*
- *змотування ниток в клубок;*
- *вмивання й чищення зубів;*
- *одягання на прогулянку;*
- *сервірування столу.*





## «Емоції-помічники»

### Завдання:

вправляти у аналізі ситуацій пов'язаних з емоціями.

### Інструкція:

Вправу потрібно проводити поетапно. За один день варто працювати з однією емоцією.

Дитині пропонується подумати й розповісти:

- *В яких ситуація вона злиться та що при цьому відчуває. Варто обговорити, для чого їй злість. Намалювати свій настрій, коли дитина злиться і коли перестає злитися.*
- *В яких ситуація вона боїться та що при цьому відчуває. Варто обговорити, для чого їй страх. Намалювати свій настрій, коли дитина боїться і коли перестає боятися.*
- *В яких ситуація вона сумує та що при цьому відчуває. Варто обговорити, для чого їй сум. Намалювати свій настрій, коли дитина сумує і коли перестає сумувати.*
- *В яких ситуація вона радіє та що при цьому відчуває. Варто обговорити, для чого їй радість. Намалювати свій настрій, коли дитина радіє і коли перестає радіти.*