



ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЕЙС

Емоційні вправи для першокласників

Тимофєєва Олена Петрівна

Дніпровська гімназія № 140
Дніпровської міської ради
Учителька початкових класів
Спеціаліст вищої категорії
Учитель-методист

1

Розвиток і корекція емоційної та пізнавальної сфер психіки



Цінний інструмент для підтримки психічного здоров'я дітей, розвитку їхньої особистості та соціальної адаптації

Життя – це смілива пригода!

Початкова школа

2

2

ОСНОВНІ ЦІЛІ

1. Розвиток емоційного інтелекту і творчого мислення.
2. Подолання психологічних труднощів.
3. Розвиток соціальних навичок.
4. Покращення самосвідомості.



Початкова школа

3

3

ВИДИ ВПРАВ

- Вправи на дихання:** для зняття напруги та заспокоєння.
- Вправи на міміку та жести:** для розвитку емоційного вираження.
- Імітаційні вправи:** для розвитку уяви та емпатії.
- Рольові ігри:** для відпрацювання соціальних навичок та вирішення конфліктних ситуацій.
- Вправи на розслаблення:** для зняття м'язової та психологічної напруги.



Початкова школа

4

4

1. ГРА НА РОЗВИТОК УВАГИ

ДРУКАРСЬКА МАШИНКА



Кожна дитина отримує букву алфавіту.

Пропонується просте слово.

За сигналом діти починають «друкувати»: перша «буква» слова плескає в долоні, потім друга і таким чином до останньої букви.

Коли слово буде «надруковано», всі діти аплодують.

Початкова школа

5

5

2. ГРА НА РОЗВИТОК ПАМ'ЯТІ



1. Повторюй ритмічну фразу...

2. Запам'ятай рухи...

3. Слухай і виконуй...

4. Скажи, хто що робив...

5. Створи словесний портрет...

Початкова школа

6

6

3. ГРА НА ПОДОЛАННЯ РУХОМОГО АВТОМАТИЗМУ



Початкова школа

БУДЬ ЛАСКА

Усі учасники гри стають у коло.

Ведучий показує різні рухи (фізкультурні, музичні, жартівливі).

Повторювати дії потрібно тільки під час фрази «будь ласка».

Вибуває той, хто помилився.

7

7

4. ГРА ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ



Початкова школа

СЛУХАЙ КОМАНДУ

Діти ходять під музичний супровід.

Під час зупинки музики, ведучий дає команду пошепки.

Діти виконують запропоновані дії.

Команди надаються для виконання тільки спокійних рухів.

8

8

5. Рухлива гра



Дракон кусає свій хвіст

Діти стоять один за одним, тримаючись за талію.

Перша дитина – голова дракона, остання – хвіст.

Поки грає музика, «голова» дракона повинна «вкусити хвіст».

Усі діти, під час дій, міцно тримаються.

Початкова школа

9

9

6. ЕТЮДИ НА ВИРАЗНІСТЬ ЖЕСТІВ



ВІЗЬМИ ТА ПЕРЕДАЙ

Діти сидять на стільцях, розставлених по колу.

Передають один одному який-небудь уявний предмет.

Дивлячись на руки дітей, повинна скластися думка, що вони передають реальний предмет.

Діти можуть самі придумувати або ведучий пропонує предмет.

Початкова школа

10

10

7. ЕТЮДИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ ОКРЕМИХ ГРУП М'ЯЗІВ



Початкова школа

ШТАНГА

Дитина піднімає уявну «важку штангу».

Потім кидає її.

Відпочиває.

Аналогічні завдання можна виконувати з іншим уявним спортивним знаряддям.

11

11

8. ЕТЮДИ ДЛЯ ВИРАЖЕННЯ ОСНОВНИХ ЕМОЦІЙ



Початкова школа

ЗДИВУВАННЯ

Діти дуже здивовані.

Вони побачили, як фокусник посадив у порожню валізу кішку.

Коли відкрив її, кішки там не було.

Із валізи вистрибнув собака.

Міміка: показати здивування (рот відкритий, брови підняті...).

12

12

9. ЕТЮДИ ТА ІГРИ ДЛЯ ВІДТВОРЕННЯ ОКРЕМИХ РИС ХАРАКТЕРУ



Початкова школа

КАПІТАН

Дитина уявляє себе капітаном, який несе відповідальність за судно та людей.

Навколо темне небо, круті хвилі, свистить вітер. Але він не боїться бурі. Відчуває себе сильним, сміливим, упевненим.

Він приведе свій корабель до пункту призначення.

Виразність рухів: спина пряма, ноги стоять рівно, погляд – уперед.

13

13

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Психологічні вправи для першокласників мають важливу роль у їхньому розвитку, допомагаючи адаптуватися до шкільного середовища, розвивати емоційний інтелект, знижувати тривожність і покращувати соціальні навички.

Вони сприяють формуванню позитивного ставлення до навчання, кращому розумінню себе та інших, підвищують концентрацію уваги.



Етюд - невелика, часто імпровізована сценка, яка використовується для розвитку емоційного вираження, соціальних навичок і корекції психологічних станів.

Ігрова терапія – це метод психотерапевтичного впливу на дітей із застосуванням рольових ігор та іграшок.

Пантоміма - це вид сценічного мистецтва, де актори передають зміст та емоції за допомогою міміки, жестів і пластики тіла, без використання слів.

14