

НАУКОВО—МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ДЕПАРТАМЕНТУ ОСВІТИ
ЖИТОМИРСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ



Методичний посібник
“На допомогу вчителю
першого класу»

Методичний посібник «На допомогу вчителю першого класу», - Житомир, 2018.- 101с.

Автори: Буліч О.С., Васьковська Т.А., Войцехівська, Н.В. Гайова Т.А., Грищук Т.Г., Деркач Н.В., Довженко Л.П., Долгополова О.Ю., Драга І.С., Іванченко Л.І., Живаєва Н.Д., Кіпер А.В., Кондратенко Т.А., Лінійчук О.В., Левчук І.М., Манжула О.С., Ничипорчук О.Ю., Нікітіна Т.Д., Огірчук Г.П., Омельченко А.А., Павлюк Л.О., Пилипчук І.М., Рєткова А.А., Рихтер В.В., Саваріна І.А., Сідорьонук Н.М., Скібіцька Н.А., Соколюк Л.Й., Сторожук І.М., Шаран О.С., Шейгас О.В., Шустова М.А., Щегельська Н.К.

За загальної редакції Шикиравої Н.М.

Методичний посібник «На допомогу вчителю першого класу» вміщує великий обсяг практичного матеріалу, конкретні вправи, поради та рекомендації психологів, роздуми на шляху до реалізації Концепції Нової української школи.

Рекомендовано вчителям початкової школи закладів загальної середньої освіти, практичним психологам, соціальним педагогам.

Рецензент:

Л.П.Журавльова – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології розвитку та консультування Житомирського державного університету імені Івана Франка.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Ранкові зустрічі.....	5
Методична скарбничка.....	45
Рефлексивне коло.....	48
Кінезіологічні вправи.....	63
Форми роботи з батьками учнів початкової школи.....	84
Психологія – батькам.....	88
Список використаної літератури.....	105

Методична скарбничка

Шановні колеги!

Щиро сподіваємось, що експонати нашої методичної скарбнички стануть у пригоді вам та вашим учням. Ми сумлінно перебрали гори методичної породи та відібрали для вас найцікавіше.

Тут ви знайдете відомості про вікові особливості шестирічних школярів та зможете використовувати ці знання у плануванні і проведенні занять, спираючись на їх сильні сторони та нівелюючи слабкі. Знайдете багато різних вправ на розвиток пізнавальних функцій, навичок безконфліктного спілкування, саморегуляції.

Пам'ятаючи про значне професійне та емоційне навантаження на вас, пропонуємо певну інформацію щодо профілактики вигорання у професії. Ознайомтесь, спробуйте на собі та залиште те, що для вас найефективніше. Пам'ятайте, що фахівці-психологи завжди готові прийти вам на допомогу!

Психологічні особливості розвитку дітей 6-7 років.

В період 6-7 років дитина росте "не по днях, а по годинах". Річні прирости довжини тіла складають 8-10 см, а збільшення маси (ваги) тіла 2,2-2,5 кг. В цьому ж віці відбувається істотна зміна пропорцій тіла, що свідчить про певне дозрівання організму. Удосконалюється робота серцево-судинної системи. У 6-7 років інтенсивно розвивається опорно-рухова система (скелет, суглобово-зв'язковий апарат, мускулатура). У цьому віці кожна з 206 кісток скелету значно змінюється за формою, розміром, внутрішньою будовою. Стає зрозумілим, чому 6-7 річній дитині так важко довго сидіти в нерухомій позі, чому неправильна поза легко призводить до порушень постави.

ТОМУ дотримуйтеся рухового режиму дитини, адже потреба в русі - головна потреба віку! Не завантажуйте дитину тривалим "зайняттям". Максимальний час 15-20 хв в день. Пам'ятайте, що м'язи руки ще недостатньо розвинені, що призводить до швидкого її стомлення.

Поведінка дитини починає керуватися уявленнями про те, що «добре» і що «погано». Вона переживає почуття задоволення, радості коли поводить «правильно», добре і зняковіння, незручність коли правила не відповідають очікуванням ззовні. Дитина прагне якісно виконати будь-яке завдання, порівняти із зразком і переробити, якщо щось не вийшло. Діти починають передбачати наслідки своїх дій. Це істотно впливає на ефективність довільної регуляції поведінки - дитина може не лише відмовитися від небажаних дій та добре поводитися, але і виконувати нецікаве завдання, якщо розумітиме, що отримані результати принесуть користь, радість і т. п.

ТОМУ аналізуйте з дитиною результати роботи, яку вона виконала (як у побуті, так і в пізнавальному середовищі), її вчинки. Обговорюйте значення моральних понять «добре» - «погано», «гарно» - «негарно», «моє» - «чуже», «чесно» - «нечесно» тощо. Пам'ятайте, поведінка батьків, вчителів є прикладом поведінки дитини.

Складніше і багатше за змістом стає спілкування дитини з дорослим. Як і раніше, потребуючи доброзичливої уваги, поваги дорослого і співпраці з ним, дитина прагне якомога більше дізнатися про нього, причому коло інтересів виходить за рамки конкретної повсякденної взаємодії. У роботі з вчителем з'являються навички «ділового спілкування».

ТОМУ частіше розповідайте про те, що у вас сталося на роботі, з якими людьми познайомилися і т. п. та спонукайте до таких розмов з дітьми їх батьків. Для дитини надзвичайно важливо робити все правильно і бути хорошою в очах дорослих. Велику значущість для дітей 6-7 років отримує спілкування між собою. Їх стосунки стають стійкими, саме в цей період зароджується дитяча дружба. Діти продовжують активно співпрацювати, в той же час у них спостерігаються і конкурентні стосунки - в спілкуванні і взаємодії вони прагнуть в першу чергу проявити себе, привернути увагу інших до себе.

До 7 років діти починають переживати почуття задоволення, власної гідності відносно своєї гендерної (статевої) приналежності, аргументовано обґрунтовують її переваги, намагаються усвідомлено підпорядковуватись правилам поведінки, що відповідають гендерній ролі в побуті, громадських місцях, в спілкуванні і т. д., визначають перспективи дорослішання відповідно до статі.

ТОМУ заохочуйте будь-які прояви гендерної поведінки і навчайте різним способам її прояву. А для цього дитина повинна бачити вдома як мама і тато піклуються один про одного та інших членів сім'ї.

Спроби самостійно придумати пояснення різним явищам свідчать про новий етап розвитку пізнавальних здібностей. Дитина активно цікавиться пізнавальною літературою, символічними зображеннями, графічними схемами, робить спроби використовувати їх самостійно.

ТОМУ читайте з дитиною цікаву енциклопедичну літературу, розвивайте кругозір; пропонуйте завдання з головоломками, зашифрованими посланнями, лабіринтами - їх дуже багато в дитячих журналах.

Для 6-7 років характерна в основному завищена самооцінка. Поступово вона стає адекватнішою. Дитина здатна утримувати у свідомості негативні і позитивні оцінки. Спостерігається чіткий прояв почуття сорому, який виникає вже при одному лише уявленні про небажаний вчинок, тому може сприяти попередженню небажаної ситуації.

ТОМУ важливо оцінювати отриманий дитиною результат, а не її особу в цілому. Використання осуду і зауважень при навчанні дітей цього віку має бути обмежене. У цьому віці істотно збільшується стійкість мимовільної уваги, що призводить до меншого відволікання дітей. В той же час їх можливості свідомо керувати своєю увагою ще дуже обмежені. Зосередженість і тривалість успішної роботи дитини залежить від привабливості для неї змісту діяльності. У 6-7 років у дітей збільшується об'єм пам'яті, що дозволяє їм мимоволі (т.т. без спеціальної мети) запам'ятовувати досить великий об'єм інформації. З 10-15 картинок запам'ятовує 6-7. Уява дітей цього віку стає, з одного боку, багатшою і оригінальнішою, а з іншого – логічнішою і послідовною, вона вже не схожа на стихійне фантазування дітей молодшого віку. Дітям 6-7 років як і раніше подобається і хочеться грати! У грі вони здатні відображати досить складні соціальні події - народження дитини, весілля, свято, війна та ін. Не можна забороняти їм гратись! Тим самим ви порушуєте їх природний розвиток.

ТОМУ уникайте "перекосів" в навчанні дітей. Першокласники повинні спочатку грати, а потім "займатися в зошитах". Грайте і рекомендуйте грати усією сім'єю в ігри з картками. Активно беріть участь в іграх за правилами, рольових іграх, які розвивають довільність і тим самим готують підростаюче покоління до подальшого життя. Спонукайте до цього батьків. Це весело і захоплююче для усіх!

РАНКОВІ ЗУСТРІЧІ

Вправа «Цікаве ім'я»

Мета: сприяти знайомству за допомогою розповіді про своє ім'я.

Хід виконання.

Учасники розміщуються сидячи на килимку. Тренер пропонує кожному розповісти щось цікаве, кумедне, незвичайне про своє ім'я, щоб допомогти іншим запам'ятати ім'я промовця.

Вправа «Знаки зодіаку»

Мета: сприяти знайомству за допомогою рухів.

Хід виконання.

Учасники розміщуються стоячи по колу. Тренер пропонує учасникам вишикуватися в лінію відповідно до місяця народження кожного (наприклад, щоб ліворуч стояли народжені в січні, далі – в лютому і т.п.), але повідомляти іншим свій місяць, день народження дозволяється лише мовчки, використовуючи рухи і міміку. Коли учасники вишикувалися, тренер просить їх назвати вголос день свого народження. Тренер обов'язково має сприяти тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

Вправа «Привітання жестами»

Мета: сприяти знайомству учасників за допомогою рухів.

Хід виконання.

Учасники розміщуються стоячи по колу. Тренер пропонує привітатися один з одним мізинчиками, вказівними пальцями, спиною, лівою ногою, правою рукою.

Вправа «Привітальник»

Мета: сприяти знайомству учасників

Хід виконання.

Учасники розміщуються стоячи по колу. Учням необхідно розрахуватися на 1,2. Перші номери залишаються на місці, а 2 номери стають перед ними утворюючи внутрішнє коло. Учні стають напроти один одного і повторюють слова, виконуючи рухи.

- Здрастуй, друже! (Потиснути руки).
- Як ти тут? (Плеснути по правому плечу).
- Де ти був? (Розвести руки в сторони).
- Я чекав! (Скласти руки на грудях).
- Ти прийшов!!! (Показати «клас»).
- А я знайшов! (Обійняти один одного).

Потім учні, які стоять у внутрішньому колі роблять крок праворуч так, щоб опинитися напроти іншого друга. Знову проговорюють слова, вітаючись, після чого роблять іще один крок праворуч. Гра повторюється доти, доки всі пари учнів не привітаються.

Вправа «Побажання»

Мета: розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх.

Хід виконання.

Створення спільної сітки – клубочок ниток кидають хаотично один до одного, одночасно говорячи один одному побажання. Коли нитка передається від одного

учасника до іншого, кожен з них деякий час тримає її, перш ніж кинути в новому напрямі. Кидаючи новому учаснику, спочатку називає його ім'я, а потім побажання для нього.

Вправа «Компліменти»

Мета: отримання підтримки групи, створення умов для ефективної праці.

Хід виконання.

Запропонуйте учасникам по колу зробити комплімент сусідові праворуч, пояснюючи, що таке комплімент (та риса, ознака, яка подобається і хочеться підкреслити).

Вправа «Вітання»

Мета: сприяти знайомству, отримання підтримки групи.

Хід виконання.

Діти передають один одному якесь конкретне привітання і відповідь, наприклад: «Доброго ранку, Дмитрику» – «Доброго ранку, Маринко» доти, поки звернення не обійде коло дітей. Вітання можна легко змінювати шляхом зміни або додавання нових слів («Привіт, Олексію, я рада, що ти прийшов»); використання іншої мови, можливо тієї, яку діти використовують вдома; додавання жестів, таких як рукостискання, махання рукою, або інструкцій («Вставайте, коли почуєте своє ім'я»).

Вправа «Привітання з представленням»

Мета: отримання підтримки групи, створення умов для ефективної праці, сприяння кращому пізнанню інших.

Хід виконання.

Привітання з представленням дає дітям змогу краще пізнати інших. Кожна дитина вибирає картку з іменем конкретного учня і вітає того, чиє ім'я на ній написано. Якщо в групі присутні відвідувачі, слід зробити картки і з їхніми іменами, щоб була можливість привітати і їх. Запропонуйте кожній дитині відрекомендувати особу, що сидить поруч з нею, якимось особливим чином. Наприклад: «Соломійка, я рада, що ти прийшла. У тебе дуже гарні малюнки». Вітання з представленням може бути формальним або особистим: «Це моя подруга Юля. Їй шість років. Юля любить гратися з м'ячем».

Вправа «Погляд збоку...»

Мета: відпрацювання навичок рефлексії (оцінювання себе з позиції інших людей).

Хід виконання.

Продовжити фразу: «Мій друг (мій батько, мій тренер) сказав би про мене...»

Вправа «Якби я був...»

Мета: відпрацювання навичок рефлексії (оцінювання себе з позиції інших людей), познайомити учасників, розвиток уміння стислої самопрезентації.

Хід виконання.

Продовжити фразу «Якби я був їжею (новорічним подарунком, природним явищем, запахом, меблями, деревом, квіткою...), то був би...» і пояснити чому.

Вправа «Продовжте речення»

Мета: відпрацювання навичок рефлексії (оцінювання себе з позиції інших людей).

Хід виконання.

Продовжити фразу «У людях я найбільше ціную те...», «Я пишаюся тим, що...».

Вправа «Ти — молодець»

Мета: підвищення самооцінки, отримання підтримки групи.

Хід виконання.

Усі стоять (або сидять) у колі, один виходить у центр, називає своє ім'я і те, що він любить чи вміє добре робити («я люблю танцювати» або «я вмію робити шпагат»). У відповідь усі промовляють: «Ти — молодець!» — і підносять угору великий палець.

Вправа « Снігова куля»

Мета: сприяти знайомству, отримання підтримки групи.

Хід виконання.

Перший учасник називає своє ім'я. Наступний говорить спочатку це ім'я, а потім своє. Третій називає перші два імені, потім своє. Четвертий і решта учасників називають три попередні і своє.

Вправа «Що моя річ знає про мене»

Мета: створення позитивної атмосфери, спонування до роздумів про своє життя, позитивних думок і почуттів щодо самого себе, актуалізація потреби пізнання себе.

Хід виконання.

Узяти будь-яку свою річ і від її імені розповісти щось про себе.

Вправа «Коди або «таємні» вітання»

Мета: сприяти згуртованості в групі, створення доброзичливої атмосфери в групі.

Хід виконання.

«Таємні» вітання – найпопулярніші серед дітей. Код є «таємним», оскільки він невідомий іншим учасникам. «Таємні» або «закодовані» вітання бувають простими або складними (складність може зростати упродовж кількох днів або тижня). Приклад «таємного» коду: у понеділок – два моргання, у вівторок – два моргання й одне примружування ока, у середу – два моргання і примружування ока, легке смикання правого вуха. Цей сигнал по черзі передається кожній дитині, доки перший «відправник» не отримує зворотне послання.

Привітання «Добрий день!»

Мета: створення позитивного настрою у класі.

Учитель. Треба разом привітатись.

Діти. Добрий день!

Учитель. Дружно, голосно сказати...

Діти. Добрий день!

Учитель. Вліво, вправо поверніться,

Своїм друзям посміхніться.

Діти. Добрий день!

Учитель. Дружно всі, не відставайте.

Діти. Добрий день!

Привітання «Давайте привітаємось...»

Мета: створення позитивного настрою у класі.

Учитель.

Давайте привітаємось,

Давайте посміхнемося,

Давайте в очки глянемо,

І нам тепліше стане.

- Діти, давайте сьогоднішню зустріч розпочнемо з побажань.

- Доброго ранку, Марійко, я бажаю тобі веселого дня!

- Доброго ранку, Лесику, я дуже радий тебе бачити!

- Вітаю тебе, Тетяно, я хочу, щоб день у тебе був щасливий!

Привітання

Мета: створення позитивного настрою у класі.

Хід виконання.

На цій ранковій зустрічі учні вітатимуться з побажаннями. Діти утворюють коло. Запропонуйте кожній дитині привітатися з іншою в колі з побажанням, тобто привітатися і щиро побажати саме цій дитині щось приємне. Розпочніть коло привітань:

Вчитель: Доброго ранку, (ім'я дитини)!

Я рада тебе бачити в школі!

Я бажаю тобі гарного настрою!

Дитина, відповідно, вітається з вами й висловлює своє побажання.

Вітання продовжується в колі. Учні можуть висловлювати різні побажання (здоров'я, успіхів тощо). Головне, щоб побажання були приємними для іншої дитини і щирими.

Вправа «Комплімент»

Мета: створення позитивного настрою у класі.

Хід виконання.

Учитель і діти стоять у колі, взявшись за руки.

Учитель.

Як багато нас тут друзів...

Білочубих, карооких,

Синьооких і чорнявих,

І високих, і низеньких,

І кругленьких, і худеньких.

Всіх вас рада привітати

І найкращого бажати...

Учитель і діти передають по колу яскравий м'яч (або будь-яку іграшку) і говорять одне одному «приємні» слова – компліменти: «Оленко, ти сьогодні така весела!», «Назаре, у тебе сьогодні такий хороший настрій!», «Сергію, у тебе сьогодні дуже гарна футболка!» тощо.

Замість похвали, компліменту, можна сказати «добреньке», «солоденьке», «кольорове», «молочне», «тепле» слово.

Вправа «Спіймай мій настрій»

Мета: створення позитивного настрою у класі.

Хід вправи:

Роздайте кожному по одній картці, на якій записано цифру 1 або 2 або 3 або 4 або 5.

Матеріали для дітей. Додаток

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Запропонуйте дітям об'єднатися у пари так, щоб сума двох чисел дорівнювала 6.

Діти домовляються, хто почне першим.

Діти виконують дії, які називає учитель.

- Посміхніться, «зніміть» посмішку зі свого обличчя долонькою та «киньте» своєму сусідові. «Спіймайте» посмішку, «прикрасьте» нею своє обличчя.

- Зобразіть на обличчі радість, «подаруйте» її своєму товаришеві.

Вправа «Настрій»

Мета: створення позитивного настрою у класі.

Хід вправи:

Зверніться до учнів словами:

«Добро творити на Землі людині лиш дано.

І навіть діточки малі всі знають це давно.

Краса і море доброти оточує нас всіх.

Подібним будь до сонця ти, щоб зазвучав твій сміх

Щоб ти освітлював всім шлях, як сонце з висоти.

Хай сяє усмішка в очах, будь завжди добрим ти!»

Гра «Кому і за що...»

Мета: створення позитивного настрою у класі.

Хід гри:

Діти стоять у колі та по черзі передають іграшку чи квітку (листочок) і говорять, кому і за що дарують її. Наприклад: «Я хочу передати цю квітку Тетянці за те, що вона гарно співає». «Я хочу подарувати цю квітку Данилкові просто так» тощо.

Гра «Я рада, Тетяно, що ти тут».

Мета: створення позитивного настрою у класі.

Ведуча підходить до сусіда ліворуч, потискує йому руку, говорить: «Я рада, (ім'я), що ти тут». Наступний учасник іде за ведучим і повторює дії. Так усі учасники обходять коло і повертаються на свої місця.

Гра «Приємні побажання».

Мета: створення позитивного настрою у класі.

Хід гри:

Усі учасники зустрічі стають у коло, сильно труть свої руки, потім «віддають» тепло своїх долонь сусідам ліворуч і праворуч, посміхаються і говорять компліменти.

Гра з м'ячем «Доброго ранку, Сергію!»

Мета: створення позитивного настрою у класі.

Хід гри:

Ведучий кидає м'яч будь-кому і говорить вітання, називаючи його ім'я. Учасник кидає м'яч іншому і т. д.

Гра «Поділись своєю добротою».

Мета: розвиток доброзичливих якостей.

Хід гри:

Дітям необхідно заплющити очі, простягти руки, уявити, що на долоньках лежать маленькі сонечка. Через пальчики йде тепло по «всій руці, руки відпочивають. Сонячні промінчики зігрівають стопи, пальці рук та ніг відпочивають. Уявити живіт повітряною кулькою. На вдиху кулька злегка піднімається, на видиху — опускається. Дихання заспокоюється, стає повільним, рівномірним. Слід усміхнутися та говорити добрі слова одне одному:

Я — дитина хороша, ласкава.

Я привітна, гарна, слава,

Я здорова, не хворію,

Світу доброму радію.

Доброго ранку, земле моя!

Доброго ранку, джерельна водице!
Доброго ранку, чисте повітря!
Доброго ранку, сонце привітне!
Доброго ранку, звірі і люди!
Доброго ранку, люди!
Всіх я вітаю, будьте здорові!

Усміхнуся сонечку:

«Здрастуй золоте!»

Усміхнуся квіточці —

Хай вона цвіте.

Усміхнуся дощику:

«Лийся мов з відра!»

Друзям усміхнуся:

«Бажаю вам добра!»

Я — здорова гарна дитина.

Всім дітям класу я бажаю здоров'я.

Нехай вони будуть веселі,

Здорові, красиві, щасливі.

Вчитель. А тепер сідайте зручно, заплещіть оченята, руки покладіть долонями догори. Привітаймо природу і людей, повторюйте за мною:

Доброго ранку, життєдайна земле!

Доброго ранку, джерельна водице!

Доброго ранку, чисте повітря!

Доброго ранку, звірі!

Доброго ранку, люди!

Повітря, земля і вода — це

Природа.

Тварина, рослина і птах — це

Природа.

Природа — це я. І ти —

Це Природа.

Повинні ми жити у злагоді.

Наприкінці діти утворюють коло, беруться за руки, стискають їх легенько і усміхаються одне одному, а потім дарують свою усмішку Всесвіту.

Пограйте у гру «Хто живе на моєму подвір'ї / у квартирі / коло будинку».

Нагадайте учням, що свійські тварини потребують нашого догляду, а деякі з них — наші друзі, про яких ми повинні турбуватися, наприклад, бездомні котики коло наших будинків.

Гра «Кошенятко»

Мета: розвиток доброзичливих якостей.

Хід гри:

Діти уявляють, що матуся принесла додому покинуте кошенятко, якому страшно, сумно та зовсім безрадісно. Кожна дитина по черзі перетворюється на кошенятко, решта гладить його й говорить добрі слова.

Гра «Найдобріший»

Мета: розвиток доброзичливих якостей, емпатії.

Хід гри:

Вчитель повідомляє, що в українців є прислів'я: «Доброго добром згадують». Пропонує пограти в гру і сказати, які добрі діти навчаються в класі.

Дітям пропонують кидати м'ячика і тому, хто впіймає його, треба назвати ім'я однокласника і пояснити, чому він добрий. Учні можуть відповідати: «Улянка добра, бо вона йде разом зі мною зі школи. Сергійко добрий, бо навчив мене малювати машину».

Гра «Допоможемо Ведмедикові»

Мета: розвиток доброзичливих якостей.

Хід гри:

У гості до дітей приходить Ведмедик, який розповідає їм свою невеселу історію. Мишко. На ліс, в якому я живу, напала стара Лінь. Вона зачарувала все навколо: трава сохне, квіти сохнуть, всі дерева в павутинні. Птахи давно не співають своїх пісень, а звірі, лісові жителі, впали в сплячку, вони навіть не чують, як від голоду, холоду і самотності плачуть їх маленькі діти. Одному тільки мені вдалося вирватися з полону злої і ледачої старої. Я прийшов до вас за допомогою, щоб ви звільнили ліс від старої Ліні.

Вчитель. Діти, допоможемо нашому гостю? Мишко, підкажи нам як же тобі допомогти?

Мишко. Лісових мешканців і наш ліс врятують добрі вчинки дітей, працьовитість, ввічливість. Діти, а ви вмiєте робити добрі вчинки? (відповіді дітей) А ви знаєте, що таке «доброта», «добрі вчинки»? Як їх можна, по-вашому, зробити?

Вчитель. Добрий - це той, хто допомагає дорослим, не ображає молодших, захищає слабких, ввічливий і уважний до всіх, каже тільки добрі, гарні слова.

Придумано кимось просто і мудро

При зустрічі вітатися: «Доброго ранку!».

«Доброго ранку сонцю і птахам!

Доброго ранку усміхненим обличчям!».

Мишко. Діти, а ви теж при зустрічі вранці один одному говорите добрі слова привітання? Ось, бачите, одне добре діло у вас є. Але одним добрим вчинком, нажаль, ліс не врятуєш, і він може загинути.

Вчитель. Не засмучуйся, Мишко! Ми зараз назбираємо тобі повну «скарбничку добрих справ». Цю «скарбничку добрих справ» ти віднесеш до лісу. (Педагог показує дітям скарбничку і пропонує кинути в неї першу фішку - «добринку».) (Матеріали для дітей. Додаток 5)

Вчитель. Ой, діти, подивіться-но на наші квіточки: вони плачуть (Педагог звертає увагу на суху землю в квіткових горщиках. Діти поливають квіти.)

Мишко. А як ще можна допомогти квітам?

Діти. Полити, протерти листочки, підрихліть землю. (Учні надають допомогу квітам.)

Вчитель. Молодці, діти, які ви всі добрі, турботливі. (Ведмедик пропонує пограти у гру «Якщо ти добра людина, то повинен...»)

Гра «Якщо ти добра людина, то повинен...»

Мета: розвиток доброзичливих якостей.

Хід гри:

Умова гри: якщо людина повинна робити те, що я називаю, то плескає в

долоні, а якщо ні, то нічого не робите.

1. Допомогати мамі мити посуд.
2. Робити комусь зле, якщо цього ніхто не бачить.
3. Не вмиватися.
4. Берегти рідну природу та охороняти її.
5. Шанувати працю інших людей.
6. Галасувати, коли хтось відпочиває.
7. Бути вихованим, стриманим.
8. Обманювати, хвалитися.
9. Насміхатися з чужого горя.
10. Добре вчитися, багато читати.
11. Не слухати батьків.
12. Допомогати друзям у біді.
13. Ділитися тим, що в тебе є.
14. Ображати інших.
15. Захищати слабкого.
16. Спати на уроках.
17. Красти.
18. Любити своїх батьків.

Вчитель. Діти, поки ми з вами грали, надійшов сигнал від наших книжок: їм теж потрібна допомога. (Учні наводять порядок у книжковому куточку, при необхідності лагодять книги. Педагог нагадує дітям, що після кожного доброго діла потрібно в скарбничку кидати фішки - «добринки».)

(Ведмедик пропонує пограти у гру «Сонечко світить на того...»)

Гра «Сонечко світить на того...»

Мета: розвиток доброзичливих якостей.

Хід гри:

Діти сидять в колі на стільцях. Дорослий називає ознаку, наприклад: «Сонечко світить на того, у кого (світле волосся, червоні шкарпетки, сині штанці тощо)». Діти, що мають названу ознаку, встають і швидко міняються місцями.

Вчитель. Мишко, в нашій «скарбничці» вже багато добрих справ накопичилося, віднеси її своїм друзям, лісовим жителям.

(Ведмедик бере «скарбничку добрих справ», дякує дітям за допомогу, прощається з ними.)

Вчитель. Діти, сьогодні у нас чудовий день - День добра. Сподіваюся, наші добрі справи врятують ліс і його мешканців від старої Ліні. А ми з вами продовжимо робити добрі справи і будемо говорити добрі слова, які всім приємно чути.

Вправа «Незакінчені речення»

Мета: розвиток товариськості та дружби.

Хід вправи:

Запропонуйте учням поміркувати проте, хто такий друг і попросіть продовжити речення: «Я вважаю, що друг – це той, хто ..., тому що ...» При цьому зазначимо, що учні мають наводити приклади з життя на підтвердження думки, яку вони сформулювали в незакінченому реченні.

Вправа «Дерево Дружби». Лічба

Мета: розвиток товариськості та дружби.

Хід вправи:

На дошці вивішується великий малюнок дерева з гілками. Із різнокольорового паперу заготуйте сердечка.

Попросіть учнів виконати індивідуальне завдання – записати на сердечках за допомогою писаних чи друкованих літер, малюнків, позначок усіх друзів. Наголосіть, що це можуть бути учні з їхнього класу чи старші діти, сусіди, друзі з дитсадка або ж тварини – домашні улюбленці. Попросіть учнів підписати кожного друга.

Запропонуйте учням порахувати їхніх друзів (за кількістю сердечок).

З'ясуйте, хто має найбільше друзів?

Визначте, хто має однакову кількість друзів.

Обов'язково підсумуйте, що в дружбі важлива не кількість. Ми можемо мати одного справжнього друга, і він буде ціннішим за десяток інших.

Важливо, якими рисами характеру володіє наш друг.

Кожен учень називає записані імена своїх друзів, говорить «добре» слово про них і прикріплює сердечки на одну з гілочок дерева за допомогою, наприклад, пластиліну.

Гра «Чарівний стілець»

Мета: розвиток товариськості та дружби.

Хід гри:

Вчитель наголошує, що учні мають товаришувати й з однокласниками, пропонує стати дітям у коло, ставить у центр кола стілець і каже: «Зараз я доторкнуся своєю чарівною паличкою до цього стільця, і він вмить стане чарівним. А чари його полягають у тому, що якщо хтось сяде на цей стілець, оточуючі люди відразу починають про цю людину (дитину) говорити тільки хороші слова. Педагог пропонує дитині сісти на «чарівний стілець» і зразу починає про цю дитину говорити що-небудь приємне, добре. Потім «чарівна паличка» передається дитині, яка стоїть праворуч від вчителя, і та продовжує говорити добрі слова про того, хто сидить на стільці. Дорослий дає можливість висловитися кожному учаснику гри, а потім цікавиться у дитини, що сидить на стільці, як вона себе відчувала, і чи приємно було чути добрі слова на свою адресу. Потім посидіти на «чарівному» стільці запрошують іншу дитину.

Гра «Якого кольору твої очі?»

Мета: розвиток спостережливості та уважності.

Хід гри:

Вчитель пропонує описати свого однокласника.

Діти об'єднуються у пари, уважно розглядають одне одного, а потім, за сигналом учителя, сідають або стають «спина до спини» або по черзі заплющують очі і відповідають на питання партнера, учителя:

- Якого кольору в мене очі? Волосся?

- Яке взуття? Одяг?

Дослідження «Сила дружби»

Мета: розвиток дружніх взаємовідносин у класі.

Хід дослідження:

Принесіть до класу оберемок із 20 тоненьких дерев'яних прутиків, зв'язаних до купи і запропонуйте їх зламати.

- Чи вдалося це зробити? Чому? Відповідь обґрунтуйте.

Розв'яжіть оберемок, дайте кожному одну паличку і запропонуйте її зламати.

- Чи вдалося це зробити? Чому? Відповідь обґрунтуйте.

- Який висновок ми можемо зробити?

- Поясніть, чому люди повинні перебувати разом, взаємодіяти?

Гра «Темні і світлі торбинки»

Мета: визначення позитивних і негативних якостей.

Хід гри:

Вчитель показує дві торбинки: світлу і темну. На картках записано назви позитивних і негативних якостей людини. Дітям пропонується розкласти ці якості у темну та світлу торбинки. Під «темними» якостями розуміють ті, що заважають мирно й щасливо жити як самій людині, так і її оточенню. Відповідно під «світлими» - ті, що допомагають.

Матеріали для дітей. Додаток 9

щирий

зрадник

добрий

чуйний

розумний

крикливий

сильний

несправедливий

ввічливий

жадібний

уважний

Після виконання роботи дітям роздають зелено-червоні «світлофорики» (або сигнальні картки).

«Так» - буде позначати зелений колір, «ні» - червоний. Учитель дістає картки з назвами якостей людей із темної (світлої) торбинки і демонструє їх дітям. Учні думають, чи є у них така якість, чи ні, і сигналізують «світлофориком». Потім учитель запитує, чи є діти, що мають якості лише з однієї торбинки. Разом з дітьми учитель робить висновок про те, що у кожної людини, зазвичай, присутні і «темні», і «світлі» якості...

Гра «Так, ні»

Мета: розвиток позитивних якостей.

Хід гри:

Умови гри. Якщо людина повинна робити те, про що казатиме вчитель, учні говорять «так», а якщо ні, то говорять «ні».

- Бабусі хлопчик допоміг.

Він, діти, добрий хлопчик? (так)

- Тепер усі скажіть мені:

У сварці жити добре? (ні)

- А як немає забіяк,

Тоді усім прекрасно?(так)

- А як серця у всіх ясні,

То вам погано, діти? (ні)

- Співає хлопчик гарно як,

А вам подобається? (так)
- А як обличчя всіх пісні,
Похмурі, злі? Вам добре? (ні)
- Реве і трощить все дивак,
Це теж погано, діти? (так)
- Тоді і ще скажіть мені:
Як діти б'ються добре? (ні)
- Звичайно, краще в мирі жити
І з усіма дітьми дружити,
Щоб всі веселими були,
У мирі й злагоді жили!

Вправа «Хто сказав?»

Мета: розвиток фонематичного слуху та спостережливості.

Хід вправи:

Один гравець стає спиною до дітей. Вони по черзі називають ім'я цієї дитини, а вона повинна вгадати, хто до неї звертається. Якщо дитина правильно відгадає учасника, що назвав її ім'я, останній стає на її місце.

Вправа «Веселка»

Мета: розвиток орієнтації в просторі та уваги.

Хід вправи:

Кожен учасник є певним кольором веселки. Діти переміщуються по класу, а потім за командою кожен колір повинен стати на своє місце, щоб вийшла справжня веселка (дати кольорові атрибути).

Вправа «Слова»

Мета: розвиток пам'яті, створення позитивного емоційного піднесення.

Хід вправи:

Перший учасник називає слово, другий повторює перше і називає своє, третій повторює перше і друге та додає своє. Перемагає той, хто не помиляється.

Вправа «Відгадай зображене»

Мета: розвиток довільної уваги, творчих здібностей та спостережливості.

Хід вправи:

Учні по черзі або за бажанням зображують предмет або явище, а решта учасників вгадують зображене.

Вправа «Чарівна торбинка»

Мета: розвиток дрібної моторики руки, мислення та мовлення.

Хід вправи:

- У мене є чарівна торбинка, у якій знаходяться предмети різного розміру, зроблені з різного матеріалу. Вам необхідно опустити руку в цю торбинку, вибрати один з предметів, уважно пальцями обмацати його, не піддивляючись, що це за предмет. Потім усно описати, який він і спробувати відгадати що це таке.

Гра «Чотири стихії»

Мета: розвиток уваги, рухового аналізатора.

Хід гри:

Усі гравці сидять колом. Ведучий домовляється з ними:

- Якщо він скаже слово «земля», усі повинні опустити руки вниз;

- Слово «вода» - витягнути руки вперед;
- Слово «повітря» - підняти руки вгору;
- Слово «вогонь» - обертати руки в ліктьових суглобах.

Хто помиляється, той програє.

Вправа «Клубочок»

Мета: створити дружню атмосферу у класі, згуртувати дітей, віднайти спільні інтереси та думки.

Хід вправи.

Ведучий тримає в руках клубок ниток, намотує нитку на палець, ставить будь-яке запитання, яке його цікавить, учаснику гри. Той ловить клубочок, намотує нитку на палець, відповідає на запитання, а потім ставить запитання іншому гравцеві.

У кінці клубочок знову повертається до ведучого. Усі бачать нитки, які зв'язують учасників гри в одне ціле, дізнаються багато нового.

Вправа «Вітер дме на...»

Мета: створити дружню атмосферу у класі, згуртувати дітей, віднайти спільні інтереси, розвивати уважність.

Хід вправи.

Зі словами «Вітер дме на...» ведучий починає гру. Наприклад «Вітер дме на того, у кого світле волосся». Усі світловолосі збираються в одну групу. Для того, щоб учасники гри дізналися один про одного, запитання мають бути наступними:

- У кого є сестра?
- Хто любить тварин? Тощо.

З часом ведучими можуть стати діти. Ведучого необхідно змінювати, даючи змогу всім учням побути в цій ролі.

Вправа «Доторкнись до...»

Мета: створити дружню атмосферу у класі, розвивати спостережливість та уважність.

Хід вправи.

Усі гравці вдягнені по-різному. Ведучий говорить: «Доторкнися до блакитного!». Усі повинні зорієнтуватися, знайти в одязі інших гравців щось блакитне і доторкнутися до цього кольору.

Ведучий, змінюючи завдання, слідує, щоб доторкнулися до кожного учасника.

Вправа «Джунглі»

Мета: створити дружню атмосферу у класі, розвивати навички невербального спілкування, тренувати сенсомоторні навички.

Хід вправи.

Ведучий підходить до кожного учня, тримаючи «Чудовий мішечок» із фігурками тварин джунглів (можливі варіанти домашніх або диких тварин). Дитина опускає руку до мішечка, бере фігурку, на дотик відгадує, до якої тварини вона доторкнулася, витягує її і роздивляється. Потім учасник гри приймає позу тварини, а діти відгадують, хто це.

Вправа «Що звучить?»

Мета: розвивати сприймання та комунікативні навички.

Хід вправи.

Ведучий демонструє дітям дзвіночок, барабан, брязкальце, бубон, папір і звуки, які вони можуть створювати. Діти із заплученими очима слухають звуки, запропоновані ведучим. За командою ведучого відповідають:

- Що це було?
- За допомогою чого ви відрізнали звуки?
- Які звуки були приємні, а які ні?

Вправа «Чорний ящик»

Мета: розвивати логічне мислення та комунікативні навички.

Хід вправи.

У коробці ведучого схований якийсь предмет. Діти задають уточнювальні запитання з метою з'ясувати, що там приховано. Ведучий відповідає: «Так» або «Ні».

Наприклад:

- Він білий?
- Він маленький?
- Він дерев'яний?
- Він легкий?

Вправа «Нас із тобою зв'язує»

Мета: створити дружню атмосферу у класі, віднайти спільні інтереси та думки.

Хід вправи.

Діти сидять у колі і, кидаючи один одному м'ячик, говорять: «Нас із тобою зв'язує...».

Ведучий починає гру і слідує, щоб м'ячик побував у всіх учасників.

Вправа «Тренуємо емоції»

Мета: розвивати правильне сприйняття та виявлення емоцій.

Хід вправи.

За командою ведучого діти повинні *насупитися*, як:

- осіння хмара;
- роздратована людина;
- зла чарівниця;

посміхнутися, як:

- кіт на сонці;
- хитра лисиця;
- радісна дитина;

позлитися, як:

- два барани на місточку;
- людина, яку вдарили;

злякатися, як:

- заєць, зустрівши вовка;
- кошеня, на якого гавкає пес;

втомитися, як:

- батько після роботи;
- мурашка, що принесла велику тріску;

відпочити, як:

- турист, що зняв важкий рюкзак;
- втомлений воїн після перемоги.

Останньою обов'язково обігрується позитивна емоція.

Вправа «Море хвилюється»

Мета: розвивати правильне сприйняття та виявлення емоцій.

Хід вправи.

Ведучий вимовляє фразу: «Море хвилюється раз, море хвилюється два, море хвилюється три: фігура радості (гніву, страху тощо) на місці завмири». Останньою обов'язково обігрується позитивна емоція.

У ролі ведучого мають побувати усі учні.

Вправа «Зоопарк»

Мета: розвивати навички невербального спілкування.

Хід вправи.

Ведучий пропонує уявити, що ми потрапили у зоопарк. Кожен із учасників має вибрати тварину і показати її іншим за допомогою міміки та жестів. Діти відгадують.

Вправа «Танок-феєрверк»

Мета: створити дружню атмосферу у класі, налаштувати на позитивний емоційний стан.

Хід вправи.

Ведучий обговорює з дітьми, які бувають феєрверки, які форми, кольори, звуки. А потім пропонує перетворитися на святковий феєрверк, злетіти в повітря із голосним криком і повільно опуститися на землю з тихим звуком. Повторити декілька разів.

Вправа «Тупотіть ті, хто...»

Мета: дати змогу дітям визнати свої труднощі або уміння, учителю зрозуміти, які труднощі є в дітей.

Хід вправи.

Ведучий звертається до групи зі словами: «Тупотіть ті, хто любить співати», «...залюбки ходить до школи», «...у кого не завжди виходить спокійно сидіти на уроці», «ті, у кого літери не слухаються олівця» тощо. Ведучим може стати хтось із учнів.

Вправа «Скринька труднощів»

Мета: дати змогу учням висловити свої труднощі, учителю зрозуміти, які труднощі є в дітей.

Хід вправи.

Ведучий пропонує дітям зібрати «Скарбничку труднощів» першокласника, тобто назвати все те, що може викликати утруднення і засмутити їх. Наприклад: «Важко тихо сидіти на уроці», «Важко не робити помилок» тощо.

Діти беруть кубик, м'ячик або паперову кульку називають утруднення й кидають у кошик, символічно позбавляючись від труднощів.

Вправа «Гарний настрій»

Мета: створення гарного настрою.

Хід вправи:

Слово вчителя: «Який чудовий день на дворі! Сонечко викликає посмішку, пташки додають радості. А що іще створює нам гарний настрій?»

Учні стоять у колі та по черзі висловлюють свої думки.

Вправа «Абетка добрих слів»

Мета: створення гарного настрою.

Хід вправи:

Слово вчителя: «Дорогі друзі, почнемо наш ранок, створюючи атмосферу гарного настрою. Нумо, пригадайте приємні слова на букву А (Б В Г ...).».

Учні називають приємні слова.

Вправа «Кришталева кулька»

Мета: створення гарного настрою.

Хід вправи:

Слово вчителя: «Сьогодні ми почнемо наш ранок з гри «Кришталева кулька».

Людина, у якої в руках кулька, продовжує речення: «Мені приємно коли...».

Учні по колу передають кульку (повітряну, скляну...).

Вправа «Солодкі слова»

Мета: створення гарного настрою.

Хід вправи:

Слово вчителя: «Давайте поласуємо!»

Учні стоять у колі та по черзі називають «солодкі слова». Наприклад: цукерка, шоколад, цукор, мед...

Вправа «Сніжок-сонечко»

Мета: створення гарного настрою.

Хід вправи:

Слово вчителя: «Я пропоную вам зібрати свою позитивну енергію в долонях. Для цього тремо долоні одна об одну протягом хвилини, відчуваючи потік позитивної енергії. Розводимо долоні перед собою на відстань 1-2 см і відчуваємо між ними енергетичний струм. Із цього струму «ліпимо» уявний «сніжок-сонечко» і кидаємо в ту людину, з якою ми хотіли б поділитися гарним настроєм і позитивними емоціями (радістю, добротою, щирістю...).».

Слово вчителя супроводжується діями.

Вправа «Посмішка»

Мета: створення гарного настрою, налаштування на спільну діяльність учнів.

Хід вправи:

Усі сідають у коло. Вчитель говорить: «У мене в руках є посмішка. Тепла та лагідна. Тепло, яке вона випромінює, можна відчути долонями. Візьміть собі трішечки тепла та поверніться до свого сусіда, який сидить ліворуч від вас, і, дивлячись йому у вічі, посміхніться та скажіть: «Я радий тебе бачити,...(ім'я дитини). Дарую тобі цю посмішку, щоб цей день був для тебе...».

Вправа «Не збийся!»

Мета: створення гарного настрою, розвиток уваги.

Хід вправи:

Всі стають у коло. Вчитель називає частину тіла і показує. Учні повинні показати ту частину, яку назвав вчитель. Вчитель, у свою чергу, намагається заплутати всіх, вказуючи на іншу частину тіла. Наприклад: НІС (показує ніс), ЧОЛО (показує чоло), ОКО (показує ніс), РУКА (показує чоло)... Під час виконання вправи вчитель змінює швидкість, вводить більше понять, повторюванням ускладнює завдання вправи.

Вправа «Пози»

Мета: створення гарного настрою.

Хід вправи:

Ведучий демонструє будь-яку позу, а інші повторюють її.

Варіанти вправи: всі стоять у колі, або ходять по колу, приймаючи запропоновану ведучим позу, можна одночасно промовляти скоромовку, вірш, співати пісеньку, розповідати таблицю додавання, множення тощо).

Вправа «Історія з торбинки»

Мета: емоційне налаштування.

Матеріали: торбинка, різноманітні предмети невеликого розміру.

Хід вправи:

Учні по черзі дістають із торбинки який-небудь предмет і від його імені презентують себе. Наприклад: «Я – шпилька для волосся, дуже гарна, корисна, завжди на очах, до мене часто торкаються, коштую дорого, але виглядаю просто».

Вправа «Подаруй рух»

Мета: розвиток засобів спілкування, підвищення рівня згуртованості.

Матеріали: аудіозапис із швидкою музикою.

Хід вправи:

Вчитель виходить у центр кола й виконує будь-які однотипні рухи протягом 15-20 секунд. Решта учнів повторює їх. Потім вчитель обирає наступного ведучого, який виходить у коло і придумує свій рух. Кожен учасник має побувати в ролі ведучого.

Вправа «Тепло моїх долонь»

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками, налаштування на роботу в групі.

Хід вправи:

Учні вітаються по колу один з одним, потискаючи обидві руки і промовляють: «Нехай тепло моїх долонь тебе зігріє у скрутну годину».

Вправа «Доброго ранку»

Мета: створення атмосфери невимушеності, позитивного настрою.

Хід вправи:

Слова вчителя: «Коли я скажу слова «Доброго ранку» та назву чиесь ім'я, то цей учень повинен помахати мені рукою – це означатиме, що він почув мене і відповідає на привітання. Давайте спробуємо виконати цю вправу (спочатку вчитель називає учнів за іменами та вітається із ними, а потім вітається тільки з дівчатками / хлопчиками, з тими, хто любить цукерки, з тими, хто хоче бути активним на занятті та ін.)».

Вправа «Сонечко»

Мета: забезпечення почуття комфорту, формування товарищескості, доброзичливого ставлення один до одного.

Хід вправи:

Учні сидять у колі, вчитель говорить: «Зараз усі ми станемо Сонечками і зігріємо один одного. Вам потрібно повторювати слова і рухи за мною».

- Я – маленьке Сонечко. Я прокидаюся, я вмиваюся (показувати, як прокидаємося, вмиваємося).
- Я розчісую свої промені й повільно піднімаюся (розчісуємося, встаємо).
- Я – маленьке Сонечко. Люблю дивитися із неба на землю та посміхатися (дивимося вниз і посміхаємося).
- Я – маленьке Сонечко. У мене багато тепла і світла. Я дарую його усім: хмаринкам, полям, річкам, людям (гладимо себе, розводимо руки, показуючи багато світла, тепла).

Вправа «Побажання»

Мета: створення доброзичливої атмосфери для ефективної взаємодії учнів.

Хід вправи:

Учні сидять у колі й кидають один одному м'ячик, промовляючи добрі побажання.

Вправа «Ілюстрація вірша»

Мета: налаштування на взаєморозуміння і позитивне сприйняття, створення позитивного настрою.

Хід вправи:

Вчитель читає будь-який вірш, а учні діють згідно з текстом, ілюструють його своїми рухами, мімікою та позами.

Вправа «Уяви, яка ти квітка»

Мета: створення доброзичливої атмосфери для ефективної взаємодії, розвиток толерантності і поваги один до одного.

Хід вправи:

Заплющіть очі і уявіть. Теплий промінь сонця зігрів у землі насіння. З нього з'явився паросток. З паростка виросла чудова квітка, це ви. Уявіть яка це квітка? Якого вона розміру, форми, кольору? Ніжиться ваша квітка на сонці, повертаючи теплу та світлу голівку слід за сонцем і радіє новому дню...

Розплющіть очі і поділіться з нами своїми враженнями. Розкажіть якою квіткою ви себе побачили і як почувались.

Вправа «Слухаємо тишу»

Мета: розвиток концентрації уваги, спостережливості, уміння аналізувати, фантазувати.

Хід вправи:

Вчитель пропонує дітям зручно сісти, розслабити руки, зручно влаштувати ноги, прислухатись до власного дихання. Далі дітям пропонується закрити очі і послухати декілька хвилин (3-5) тишу.

Після того відбувається обговорення, що хто почув, на що це схоже, хто міг би ці звуки видавати. Пропонує дітям відтворити почуте.

Вправа «Квіти прокидаються»

Мета: забезпечення почуття комфорту, створення атмосфери невимушеності, позитивного настрою, розвиток концентрації уваги, уміння фантазувати та драматизувати.

Хід вправи:

Вчитель: «Ми — квіти, але ще ми спимо (сидимо на килимку, «згорнувшись клубочком»). Ми чекаємо теплого сонечка, яке нагріє землю і дасть нам сили підняти свої голівки до нього (розводимо руки в сторони, піднімаємо голову). Ми вже чуємо спів струмочка та щебетання птахів (рухаємо долоньками вправо-вліво). Напевно, час вже прокидатися... Сонечку, доброго ранку! Як ми радіємо твоєму теплому промінню! (піднімаємося на коліна). Ти даєш нам силу рости (повільно встаємо), наші листочки набирають вологу від весняного дощу та тягнуться до тебе (піднімаємо руки догори, хитаємо ними вправо-вліво). Вітерець колише наші голівки (рухаємо головою вправо-вліво). Ми радіємо новому дню, ми радіємо весні. Нарешті ми прокинулися і готові працювати!».

Вправа «Я - сонечко»

Мета: забезпечення почуття комфорту, створення атмосфери невимушеності, позитивного настрою, налаштування на плідну працю.

Хід вправи:

Вчитель пропонує дітям встати в коло, взятись за руки, уявити те, що вони зараз почують: «Я — весняне сонечко. Я щиро радію, що закінчилась зима і моє проміння стало набагато теплішим. Я прокидаюсь зранку і своїм промінням торкаюся кожної травинки та листочка. Я нагріваю землю, і вона пробуджує від сну дерева та кущі. Я високо підіймаюся на небосхилі і грію все сильніше. Мені радісно від того, що моє тепло і світло так потрібні всьому живому на землі... А тепер передайте своє тепло через рукостискання сусіду справа, доки не отримаєте рукостискання по колу від сусіда зліва».

Вправа «Запам'ятай свою скульптуру»

Мета: розвиток моторної пам'яті, забезпечення почуття комфорту, створення атмосфери невимушеності, позитивного настрою, налаштування на плідну працю.

Хід вправи:

Діти стають в коло. Кожна дитина повинна зобразити певну скульптуру людини, тварини або предмету і запам'ятати її. Вчитель вмикає веселу рухливу музику. Коли зазвучить музика, всі діти сходять з своїх місць, довільно рухаються, бігають, стрибають. А коли музика вимкнеться — мають повернутись на свої місця і набути пози тієї ж скульптури.

Вправа «Я б хотів, щоб моє ім'я означало...»

Мета: познайомити дітей одне з одним ближче, розвивати вміння відверто розповідати про себе, забезпечення почуття комфорту, створення атмосфери невимушеності, позитивного настрою.

Хід вправи:

Вчитель пропонує дітям по колу назвати своє ім'я, як дитині подобається, щоб до неї звертались, хто з близьких до неї так звертається та пояснити по-своєму значення цього імені-звертання: щоб я хотів, щоб це ім'я означало.

Вправа «Ми - одна велика добра істота»

Мета: познайомити дітей одне з одним ближче, згуртувати, забезпечити почуття комфорту, створити атмосферу невимушеності, позитивного настрою.

Хід вправи:

Діти стають у коло і беруться за руки. Вчитель говорить: «Ми – одна велика добра істота. Давайте послухаємо, як вона дихає!» Всі прислухаються до свого дихання, дихання сусідів. Вчитель: «А зараз спробуємо подихати разом!» Вдих – усі роблять крок вперед. Видих – усі роблять крок назад. Вдих – усі роблять два кроки вперед. Видих – усі роблять два кроки назад. Вчитель коментує: «Так дихає тварина, так б'ється її серце. Стук – крок вперед, стук – крок назад».

Вчитель: «Давайте придумаємо, як звуть цю тваринку? Чи є в неї друзі? Скільки? Що вона любить робити? Тощо...»

Вправа «Колективна казка»

Мета: розвиток уяви, згуртування класу, розвиток вміння зв'язно висловлюватися, забезпечення почуття єдності, створення атмосфери невимушеності, позитивного настрою.

Хід вправи:

Вчитель пропонує учням скласти колективну казку. Сидячи у колі вчитель починає: «Одного ранку, такого як в нас сьогодні за вікном,...»

Учні мають по колу, по одному реченню продовжити, приєднуючи його до вже створеною учнями перед ним казки.

Вправа «Я хочу, щоб ти мене навчив...»

Мета: формування згуртованості, комунікативних навичок, розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх, розвиток вміння зв'язно висловлюватися, забезпечення почуття єдності, створення атмосфери невимушеності, позитивного настрою.

Хід вправи:

Учні сидять по колу. Повернувшись до сусіда вліво, говорять по черзі: «Я хочу, щоб ти мене навчив...».

Вправа «Кольоровий настрій»

Мета: забезпечення почуття комфорту, створення атмосфери невимушеності, позитивного настрою, налаштування на плідну працю.

Хід вправи

- Раз, два, три, чотири, п'ять - починаємо ми грати!

Зараз я навчу вас «розфарбовувати» свій настрій. Я відкрию вам секрет. Виявляється, кожен настрій має свій колір. Подивіться - у мене є різнокольорові картки. Ми розкладемо їх по колу. Вийшла кольорова квітка настроїв. Кожна пелюстка - це настрій:

червоний - бадьорий, активний настрій - хочеться стрибати, бігати, грати в рухливі ігри;

жовтий - веселий настрій - хочеться радіти всьому;

зелений - товариський - хочеться дружити з іншими дітьми, розмовляти і грати з ними;

синій – спокійний - можна спокійно погратися, послухати цікаву книгу, подивитися у вікно;

малиновий - мені важко зрозуміти свій настрій, і не дуже хороше, і не надто погано;

сірий – нудно - не знаю чим зайнятися;

коричневий - сердитий настрій - я злюся, я ображений;

чорний - сумний настрій - мені сумно, я засмучений.

- Оберіть колір, що відповідає вашому настрою зараз. Поясніть, якщо хочете, чому саме він.

Вправа «Танок позитивного настрою»

Мета: зміна емоційного стану музичними засобами, емоційна розрядка, зближення дітей, розвиток уваги, міжпівкульової взаємодії.

Хід вправи:

Вчитель: «Сьогодні ми будемо вітатись танцюючи. Музика та рухи покращують настрій. Ніколи нам сумувати - будем дружно танцювати. Коли зазвучить приспів, ми будемо дружно крокувати по колу, а коли почуємо мелодію куплету - швидко знайдемо собі пару і будемо плескати один одному в долоньки (двома руками, правою та лівою руками почергово)».

Діти утворюють коло, а потім самотійні пари і танцюють під динамічну енергійну музику.

Вправа «Спільний фото-малюнок»

Мета: забезпечення почуття комфорту, створення атмосфери невимушеності, згуртованості, позитивного настрою, налаштування на плідну працю.

Хід вправи

Вчитель пропонує кожному підійти і намалювати себе кольоровими олівцями, фломастерами на ватмані у групі однокласників, щоб утворити спільний фото-малюнок.

Вправа «Зberi картинку з друзями»

Мета: розвиток комунікативних здібностей, забезпечення почуття комфорту, створення атмосфери невимушеності, згуртованості, позитивного настрою, налаштування на плідну працю.

Хід вправи

Сюжетні малюнки розрізані на чотири частини. Їх стільки, щоб вистачило за кількістю на всіх учнів у класі. Кожна деталь лежить в окремому конверті. Діти вибирають конверти. Потрібно зібрати малюнок, знайшовши відсутні деталі.

Вправа «Оплески»

Мета: формування адекватної самооцінки, розвиток комунікативних здібностей, забезпечення почуття комфорту, створення атмосфери невимушеності, згуртованості, позитивного настрою, налаштування на плідну працю.

Хід вправи

Діти стоять у колі. Вчитель передає іграшку комусь із дітей. Дитина заходить у коло, називає своє ім'я і свій талент у чомусь. Усі аплодують. Дитина передає іграшку наступному. В колі мають побувати всі.

Вправа «Веселий потяг»

Мета: розвиток комунікативних здібностей, формування адекватної самооцінки, забезпечення почуття комфорту, створення атмосфери невимушеності, згуртованості, позитивного настрою, налаштування на плідну працю.

Хід вправи:

Вчитель вмикає магнітофон, запис веселої музики. Учні розбігаються по різних кутках кімнати й вибирають собі місце — це їхня «станція». Один з учасників — «голова потяга». Його завдання — зібрати всіх в один «потяг».

Методичні цікавинки, що сприятимуть розвитку пізнавальних та комунікативних функцій ваших учнів

Гра «Танці звірят»

Мета: згуртування дитячого колективу; зняття тривожності, навчання керуванню своїми емоційними станами; розвиток емпатії. Вчитель включає веселу музику. Діти стають у коло. Пропонується потанцювати, як:

Веселі зайчата

Сумний ведмідь;

Скривджений вовк;

Хитра лисиця;

Замріяні метелики тощо.

Етюд «Посмішка по колу»

Мета: вчити мімікою передавати емоцію радості.

В коло знову всі ставайте,

посмішку передавайте,

На сусіда подивіться

і ласкаво посміхніться.

Діти стають у коло і передають посмішку.

Кожна дитина посміхається до свого сусіда, той до іншого і т.д.

Гра «Слова»

Мета: розвиток уяви, уваги, мислення, вчити добирати асоціації.

- Дітям пропонується назвати, наприклад, «смачні» слова (мандарин, торт, морозиво, сік, цукерка і т.д.).

«Страшні» слова (вовк, Баба Яга, привид і т.д.)

«Слова, що їздять» (велосипед, машина, автобус і т.д.)

«Слова, що літають» (метелик, літак, ворона і т.д.)

«Кухонні» слова (чайник, тарілка, холодильник і т.д.)

«Великі» слова (будинок, велетень, тато і т.д.)

«Красиві» слова (мама, квітка, картинка і т.д.)

«Живі» слова (кішка, мураха, конячка і т.д.)

«Залізні» слова (цвях, ножиці, ключ і т.д.)

«Слова, що кусаються» (собака, крокодил, вовк і т.д.)

«Шарудливі» слова (пакет, фантик, газета і т.д.)

«Мокрі» слова (дощ, рушник, крапля і т.д.)

«Слова, що вдягаються» (шапка, сорочка, пальто і т.д.)

«Казкові» слова (принц, чаклунка, Попелюшка і т.д.)

«Магазинні» слова (продавець, морозиво, ваги і т.д.)

«Мамині» слова (плаття, поцілунок, парфуми і т.д.)

Надалі можна придумувати, наприклад, «слова, що пахнуть», «зимові», «літні», «колючі», «таємничі», «підводні», «святкові», «сумні», «веселі», «добрі» і безліч інших. Спробуйте самі запропонувати назву, а також запропонувати зробити це дітям.

Психогімнастика. Гра-вправа «Посварилися-помирилися»

Мета: зняття емоційного напруження, створення теплої атмосфери в групі, хороших взаємин, підняття настрою.

Щічки й губки в нас надулись.

Посварились. Відвернулись.

Ви у коло поверніться -

Усміхніться й помиріться.

Діти діють відповідно до слів ведучого: стають у коло, надувають щоки, сердяться і відвертаються. Потім повертаються обличчям у коло, посміхаються, обнімають одне одного.

Вправа «Стань сильним»

Мета: робота з тривогою, занепокоєнням.

Хід гри: Щойно ти відчуєш занепокоєння, тривогу, або якщо захочеться когось образити, вдарити, щось кинути, обхопи долонями лікті і сильно притисни руки до грудей. Це простий спосіб продемонструвати свою силу і витримку.

Вправа «Дерево»

Мета: робота з складними життєвими ситуаціями, коли щось не вдається,

Хід вправи: Діти стають на відстані одне від одного. Слухають ведучого і повторюють за ним: «Спробуйте сильно надавити п'ятками на підлогу, руки стисніть в кулачки, міцно зціпіть зуби. Уявіть, що кожен з вас - могутнє, міцне дерево, у якого сильне коріння і жодні вітри йому не страшні.

У складних життєвих ситуаціях, коли нічого не виходить, коли хочеться плакати або битися – станьте сильним і могутнім деревом, скажіть собі, що ви сильні, що у вас все вийде і все буде чудово. Це поза впевненої людини.

Діти візьміться за руки і підніміть їх догори, продовжуючи натискати п'ятками на підлогу. Ми разом – велика сила. Одинокому дереву важко в непогоду, набагато легше, якщо це цілий гай. Разом ми не боїмося жодних труднощів... А тепер розслабилися...».

Вправа «Мій успіх»

Мета: розвивати навички самоаналізу.

Хід вправи: Запропонувати зобразити свій результат успішної роботи або процес її виконання.

Вправа «Вчимо правило»

Мета: робота з введенням правил.

Хід вправи: Запропонувати пригадати, як вони збирають букет квітів (зривають тільки ті квіти, які подобаються). І вводити правило: «Думки потрібно вибирати, як квіти – вибирай тільки красиві (позитивні)».

Вправа «Я люблю робити...»

Мета: робота з тілом

Хід вправи: Запропонувати кожному охочому показати рух зі словами: «Я (ім'я) люблю робити отак (показує рух)». Усі діти повторюють: «(ім'я) любить робити отак (показують)».

Гра-завдання «Що пропало?»

Мета: розвивати зорову пам'ять, увагу, вміння володіти своїми почуттями.

Хід гри: показуючи цікаві іграшки дітям, можна їх переставляти, міняти місцями, ховати. Діти повинні сказати чого не стало? Давати правильну відповідь потрібно неголосно, по команді, радісним і пошепки.

Етюд «Квітка»

Мета: закріплення емоцій радості.

Вчитель: «Промінчик теплого ласкавого, сонечка упав на землю й зігрів насінинку, яка була в землі. З насінинки виросла чарівна квіточка».

Виразні рухи: діти сидять навпочіпки, голова й руки опущені. Повільно піднімають голову, розправляють тулуб, руки піднімають у сторони.

Міміка: м'язи обличчя розслаблені, очі відкриті, посмішка.

Етюд «Хочу і все!»

Мета: формувати в дітей навички правильної поведінки в суспільних місцях.

Петрик стояв із мамою в магазині і все розглядав. Раптом він помітив, що в однієї жінки відкрилася сумка, а звідти виглядає щось волохате, прозоре, майже невидиме. Петрик здивувався: «Що це може бути?» А то була впертість, яку тітонька збирала всюди. Краплина впертості стрибнула з сумки й приліпилася Петрику до рукава. І що тут трапилося!

-Я хочу машинку! Я хочу велосипед! Купи мені! - репетував хлопчик. Мамі стало соромно за сина і вона намагалася вийти з ним із магазину. Та Петрик упав на підлогу, тупав ногами й повторював «Хочу і все!»

Почула це жінка з сумкою і підійшла до Петрика, витерла пляму впертості у нього на рукаві. Петрик знову став хорошим, слухняним хлопчиком, *(запитати дітей, що б вони сказали мамі, якби були на місці Петрика).*

Петрик сказав: «Пішли звідси, будь-ласка, бо мені дуже соромно». - Діти, а зараз обітріть свої рукава від плям впертості і неслухняності, і з цього часу така риса характеру обходитиме нас стороною...

Обговорення:

- Чому Петрику було соромно?
- Як себе слід поводити?
- Чому?
- З ким із вас траплявся такий випадок?

Вправа «Ввічливі слова»

Мета: формувати навички позитивної комунікації.

- Які слова потрібно використовувати, щоб гарно й приємно почувати себе?
- Які слова ми говоримо при зустрічі? (Добрий день! Добрий ранок!, Ми вас раді бачити! Сідайте, будь-ласка.)
- Які слова ми говоримо, коли прощаємося? (До побачення. Всього доброго. Приходьте будь-ласка, ще.)

Давайте надалі ми будемо намагатися так говорити.

Гра «Запам'ятай картинку»

Мета: Визначення об'єму пам'яті.

Хід гри: Показати дітям 10 картинок, на кожній з них зображено один знайомий предмет. Попросіть когось одного назвати предмети, які запам'ятались. Решту дітей називають, які предмети пропущені.

Вправа «Подобається - не подобається»

Мета: визначити місце й роль дитини в сім'ї, в групі. Вчитель запитує кожну дитину: що їй не подобається:

у школі...

в сім'ї...

у житті...

Далі запитуємо, що подобається:

у школі...

в сім'ї...

у житті...

Вправа «Долоньки, пальчики й кулачки»

Мета: зниження нервового напруження. Розвиток тактильно-кінестетичної чутливості і дрібної моторики пальців рук.

Хід вправи

Вчитель показує, а діти виконують вправу на рівній поверхні піску (по троє дітей одночасно):

«Долоньки» - відбитки обох долонь на піску;

«Пальчики» - відбитки всіх пальців рук одночасно «долоньки в куполі»;

«кулачки» відбитки кулачків.

Повторити вправу 6 разів.

Обговорення:

- Чим вам сподобалася вправа?
- Що відчували ваші пальчики, долоньки, кулачки?
- Який був у вас настрій? Чому?

Гра «Створити настрій»

Мета: знайомство з емоційними станами людини - радістю та здивуванням.

Хід гри

Діти розглядають картки із зображенням емоцій радості та здивування. Концентруємо їх увагу на особливостях міміки обличчя (губи, брови, очі тощо).

Даємо картки з «порожніми обличчями», а діти самостійно їх ілюструють - відображують емоції радості та здивування. Далі згадують випадки з життя, коли їм було весело. Що найбільше їх здивувало?

З розрізаних навпіл карток діти складають зображення обличчя, яке передає певний емоційний стан людини (радість і здивування).

Гра «Будь-ласка»

Мета: розвиток уваги, зняття емоційного напруження в дітей.

Діти стають у коло. Вчитель дає команду: «Діти, будь-ласка посміхніться, присядьте, підніміть руки, покружляйте тощо». Якщо не прозвучало: «Будь-ласка», а хтось виконав команду, той вибуває з гри.

Гра «Ввічливий - грубіян»

Мета: формування позитивних рис характеру дітей.

Хід гри

Діти сідають на килим. Вчитель по черзі котить дітям м'яч і говорить слова-вчинки: вітається, б'ється, кричить, штовхається, допомагає, привітний, бережливий тощо. Діти повинні сказати, яка ця людина «ввічлива» чи «грубіян».

Обговорюють разом з вчителем наслідки неввічливості та ввічливості.

Яка людина подобається, яка ні?

Як вирішити цю проблему?

Хто в собі хотів би щось змінити?

Вправа «Ходимо – їздимо»

Мета: зняття емоційного напруження в дітей. Розвиток позитивних емоцій, тактильно-кінестетичної чутливості. Формування навичок культури поведінки.

Хід вправи

З допомогою пальців, долоньок та кулачків діти виконують:

проведіть одним пальчиком по піску;

тепер двома пальчиками;

давайте «помаршируємо» кулачками

проїдемо на лижах (двома пальцями);

їдемо на санчатах (долоньками).

Потім пропонуємо проїхати назустріч один одному, але щоб не перетнутися, поступаючись.

Обговорення

Що ви відчували, коли ходили пальчиками по піску?

Чи подобається марширувати?

Який пісок на дотик?

Хто був найспритнішим і найввічливішим лижником?

Чому потрібно поступатися іншим?

Вправа «Краплинки емоцій»

Мета: Розвиток емоційно-вольової сфери у дітей.

Хід вправи

На кольорових краплинках зображено різні емоційні стани, дітям пропонується обрати ту емоцію, яку відчуває дитина в даний час. Обговорення особливостей міміки обличчя людини. Діти згадують випадки з життя, коли їм було сумно, весело, коли відчували злість. Чого вони найбільше бояться? На що розгнівалися й чому? За що відчують провину?

Вправа "Дзеркало"

Мета: Створити в групі емоційно позитивний фон, розвивати пам'ять, увагу.

Хід вправи

Ведучий показує певні рухи, а діти синхронно повторюють за ним. Акцент переноситься з фізичних дій на міміку обличчя і пластику тіла, складність вправ збільшується.

Гра "Магазин"

Мета: Розвиток короткочасної пам'яті.

Хід виконання

Ведучий – «продавець», який називає слова: хліб, сіль, ковбаса, масло, сир, яблука, лимон, цукор. Дитина - «покупець», вона іде в магазин і пригадує слова «продавця», ніби бажаючи купити якомога більше із запропонованого переліку. «Продавець» і решта дітей слідкують, чи всі слова запам'ятав «покупець».

Вправа «Клубочок»

Мета: Розвиток навичок спілкування.

Хід виконання

Діти сідають у коло. Вчитель тримає клубочок, нитка обвита навколо пальця, він запитує дитину («Що ти любиш?», «Яка твоя улюблена казка?», «Чого ти боїшся?» і т. д.), кидає їй клубок, дитина ловить, обмотує нитку навколо пальця, відповідає на запитання, а потім ставить своє запитання наступному учасникові. Наприкінці гри клубочок повертається до вчителя. Усі бачать нитки, які зв'язують учасників гри в одне ціле.

Примітка. Якщо вчитель допомагає відповісти дитині, він забирає клубочок назад, підказує і знову кидає їй. У результаті можна виявити дітей, які мають труднощі у спілкуванні, - у вчителя з ними будуть подвійні, потрібні зв'язки.

Гра «Хто покликав?»

Мета: зближення дітей, розвиток уваги.

Хід виконання

Діти стоять у колі. Один із учасників розташовується в центрі й заплющує очі, вчитель підходить до когось із дітей і торкається до нього. Той голосно називає ім'я дитини. Кого назвали той і стає ведучим. Вчитель: «Хто покликав тебе?» Гра триває доки всі діти не побувають у ролі ведучого.

Етюд «Насос і м'яч»

Мета: розвиток довільності, самоконтролю, зняття психоемоційного напруження.

Хід виконання

Вчитель пропонує дітям поділитися на пари. Один з них виконує роль «м'яча», другий - «насоса».

«М'яч здутий» - дитина сидить навпочіпки.

«Насос надуває м'яч» - дитина робить рухи руками, супроводжуючи їх звуками «С-с-с...».

«М'яч стає все більшим» - дитина поступово встає, надуває щічки, піднімає руки вгору.

«Насос» закінчує роботу - дитина вдає, ніби висмикує шланг. «М'яч» знову здувається - дитина повільно сідає, випускає повітря зі щік, опускає руки.

Вправа повторюється декілька разів, а потім діти міняються ролями.

Гра «Сороконіжка»

Мета: розвиток комунікативних навичок, уміння працювати у загальному режимі групи, зняття тілесної скрутності.

Хід виконання

Обирається «голова». Решта дітей присідають, беруть один одного за пояс і йдуть слідом за «головою», намагаючись рухатись всім тілом, обходячи перешкоди, падаючи на бік, уповільнюючи та пришвидшуючи рух, завертаючись у кільце.. Завдання кожного - не випасти із загального ритму, не відірватися від частини тулуба.

Вправа «Запам'ятай»

Мета: розвиток слухової пам'яті, уважності.

Хід виконання

Вчитель: «Зараз ми пограємо у дуже цікаву гру. Я буду зачитувати слова у повільному темпі, а ви спробуйте запам'ятати ці слова». Діти уважно слухають і відтворюють слова.

Папір	Коло
Море	Бджола
Будинок	Яблуко
Полум'я	Дзеркало
Пальма	Бант
Телевізор	Чайник

- Які слова ти запам'ятав, якщо хочеш можеш їх намалювати, або просто скажи їх вголос.

Гра «Знайди свою квітку»

Мета: розвиток зорового сприйняття, інтересу та уваги до однолітків.

Хід виконання

Вчитель: На галявині росли квіти з сімома пелюстками (кількість квітів відповідає кількості пар). Подув сильний вітер, і пелюстки розлетілися у різні боки. Треба знайти і зібрати пелюстки кожної квітки.

Пелюстки розсіпані на підлозі, шафах, столах, під стільцями тощо. Перемагає пара, яка найшвидше знайде пелюстки семи кольорів (червоного, жовтого, синього, жовтогарячого, коричневого, фіолетового, рожевого).

Арт-терапія. Колективний малюнок «Чарівна країна»

Мета: згуртування групи, розвиток здібностей до узгодженої взаємодії.

Хід виконання

Вчитель пропонує дітям придумати чарівну країну, дати їй назву і зобразити на великому аркуші паперу. Обміркувавши, кожна дитина малює на своїй частині те, що хоче. По закінченні всі розповідають про свої роботи.

Етюд «Котячі ігри»

Мета: Зняти тілесну скутість.

Діти, зображаючи кошенят, наслідують їхні звички, рухи: повзають, граються з «хвостиком». Клубочком катаються, качаються на спині. Перекочуються з животика на спинку, стрибають, легенько лапками торкаються один одного.

Гра-медитація «Ранок у лісі»

Мета: Забезпечити стан врівноваженості й душевного спокою.

Діти уявляють себе у лісі рано-вранці: зійшло сонечко, прокидаються лісові мешканці: зайчики, лисички, вовчики, ведмедики, комахи. Тягнуться до сонечка своїми носиками і починають свої мандри: комахи - поміж травичкою, звірі - поміж дерев... Почергово діти уявляють себе в різних образах.

Саморозслаблення: відпочинок під легку музику «На березі моря»

Маленькі хвилячки набігають на берег і знов відкочуються назад. Як хороше бавитися водичкою - вбігати у неї по кісточки, знов вибігати на теплі від сонечка камінчики і побавитись ними. Хочете скупатися? Похлюпаємось трішечки на міліні, щоб відчути як приємно огортає тіло прохолодна вода. Трішечки замерзли? Нумо знову на пекуче сонечко.

Вправа-гра: «Покажи іграшку»

Мета: розвивати у дітей виразні рухи, провести рухову і емоційну розминку.

Діти стоять у колі, ведучий каже: «Всі діти м'ячики, зайчики, пташки, ведмедики, лисички, ляльки». Завдання дітей - точно показати рухами названу іграшку, відобразити та обіграти її.

Вправа «Цікаво розмовляємо»

Мета: допомогти учням більше дізнатися про своїх однокласників.

Вчитель об'єднує дітей у пари і пропонує поспілкуватися протягом 5 хвилин між собою так, щоб довідатись якомога більше один про одного. При потребі він допомагає, підказує які запитання треба ставити. Наприклад: «У тебе є братик чи сестричка, скільки йому (їй) років?», «Чим ти любиш займатися у вільний час?», «Яка твоя улюблена казка?».і т.д. Потім кожна дитина по колу розповідає про свого партнера те, що вона дізналася і запам'ятала.

Вправа «Що чути?»

Мета: розвиток фантазії.

Вчитель пропонує дітям закрити очі і послухати тишу. Через 2-3 хвилини кожна дитина розповідає, що вона почула

Вправа «Уяви, що вийде»

Мета: розвиток просторової уяви.

Учням пропонуються паперові серветки, складені вчетверо (двічі навпіл). Після того, як серветку склали, в ній зробили фігурний виріз. Необхідно уявити вигляд розгорнутої серветки.

Вправа «Реклама»

Мета: розвиток творчої уяви.

Вчитель пропонує дітям витягнути одну із попередньо заготовлених карток, на якій зображено або написано назву будь-якого предмета (телевізор, виноград, пісок і т.д.). Учні повинні назвати якомога більше призначень даного предмета. Серед них можуть бути не тільки реальні призначення, а й уявні та фантастичні. Цю вправу можна

використовувати, як змагання двох команд. Перемагає та команда, яка назвала більшу кількість оригінальних функцій предметів.

Гра «Чудові перетворення»

Мета: розвиток творчої уяви.

Вчитель пропонує дітям набір геометричних фігур різного кольору і форми, з яких вони складають зображення (статичні або сюжетні). У процесі гри він може вводити і деякі обмеження (наприклад, візерунок скласти тільки з кіл, квадратів, трикутників; тварин – з квадратів або овалів і т.д.).

Вправа «Чарівні плями»

Мета: розвиток творчої уяви, фантазії.

Вчитель пропонує дітям хаотично нанести на папір фарбу, скласти аркуш навпіл, фарбою всередину, внаслідок чого вийдуть плями. Після цього діти мають побачити в плямах якесь зображення і домалювати його.

Гра «Придумай розповідь»

Мета: розвивати творчу уяву, мовну активність.

Вчитель: «Зараз вам потрібно придумати речення. Я скажу якесь слово, а ви швидко придумаете з цим словом речення. У ньому повинно бути щось нереальне, фантастичне. Наприклад, я скажу слово «скриня» і передам м'ячика Сашкові. Він візьме його і швидко відповість: «У моєї бабусі є чарівна скриня». Потім він назве своє слово і передасть м'ячика тому, хто сидить порядщоб він придумав з новим словом казкове речення».

Слово повинно використовуватися в тій формі, в якій воно пропонується. Так по черзі (по колу) м'ячик передається від однієї дитини до іншої. Якщо дітям важко відповісти, вчитель їм допомагає.

Гра «Перелік наслідків події» (за Є.В. Заїкою)

Мета: розвиток творчої уяви.

Вибирається якась подія, наприклад: «Мисливець підняв гвинтівку і вистрілив у повітря». Потрібно придумати якомога більше наслідків цієї події.

Вправа «Що чути?»

Мета: розвиток уміння швидко зосереджуватися.

За сигналом вчителя увага дітей звертається по чергово то на двері, то на вікно. При цьому їм пропонується послухати і запам'ятати те, що відбувається за дверима й за вікном. Потім кожен учень розповідає, що там відбувається.

Гра «Будь уважний!»

Мета: розвиток активної уваги.

Діти крокують під мелодію маршової пісні. На слово «зайчики», вимовлене вчителем, діти повинні почати стрибати; на слово «коники» — ніби бити копитами об підлогу; «раки» — задкувати; «пташки» — бігати, махаючи «крилами» чи щебетати; «лелека» — стояти на одній нозі.

Гра «Хор»

Мета: розвиток уміння розподіляти увагу.

Один із учасників гри — «відгадувач». Він виходить із приміщення. Інші гравці беруть 2-3 рядки відомого вірша, і кожен учень отримує по одному слову. Входить «відгадувач». По команді вчителя учасники разом вимовляють кожен своє слово.

Потрібно відгадати рядки з вірша. Якщо «відгадувач» не може впоратися із завданням, «хор» повторює слова вірша.

Гра «Не поспішай наслідувати»

Мета: розвиток уваги.

Вчитель, не поспішаючи, робить різні гімнастичні рухи. Діти повторюють його рухи, але з відставанням на один: при першому русі дорослого діти не рухаються, при другому русі — повторюють перший, при третьому — другий. Можна ускладнити завдання — відставати на два рухи.

Вправа «Хто уважніший?»

Мета: розвиток мимовільної уваги, оперативної пам'яті, концентрації уваги.

Вчитель зачитує 8-12 слів (або демонструє список слів на аркуші паперу) з інтервалом 2-3 сек. (кількість слів учням не повідомляється). До списку слів включаються поняття, які можна об'єднати у 2-3 групи.

Наприклад: «шафа» - «цукерка» - «гвоздика» - «пряник» - «ромашка» - «стіл» - «шоколад» - «тюльпан» - «диван» - «троянда».

Після цього ставить учням такі запитання:

- Які саме назви квітів і скільки їх було у цьому списку?
- Скільки всього слів було у списку?
- У які групи слів можна об'єднати ці слова?

Вправа «Вгадай та плесни у долоні» (за Овчаровою)

Мета: розвиток та переключення уваги.

Учням у швидкому темпі зачитуються слова. Почувши слово з вказаним звуком, наприклад «д», діти мають плеснути у долоні.

Підвал, портрет, діжка, дрова, хода, дрізд, папір, лінія, дорога.

Вправа «М'ячики з числами»

Мета: розвиток уміння зосереджуватися.

Гравці стоять у колі. Вчитель кидає комусь м'ячик невеликого розміру і називає будь-яке число від 1 до 19. Той, кому кинули м'ячик, повинен миттєво відгукнутися, назвавши число на одиницю більше, і знову кинути комусь м'ячик, назвавши при цьому нове число. Забороняється називати число, що йде за тим, на яке відгукнулися.

Гра «Слухай оплески»

Мета: розвиток уміння зосереджуватися.

Діти йдуть по колу. Коли вчитель плескає один раз в долоні, вони повинні зупинитися й стати в позу «лелеки» (стояти на одній нозі, руки розвести в сторони). Якщо він зробить два оплески, діти повинні стати в позу жаби (присісти, п'ятки разом, носки та коліна розведені в сторони, руки між ногами на підлозі). На три оплески діти знову починають крокувати.

Вправа «Спільне та відмінне»

Мета: розвивати вміння виділяти спільні та відмінні ознаки.

Учням пропонується знайти спільне та відмінне у таких предметах:

- поїзд і літак;
- озеро і річка;
- сосна і береза;
- лижі і ковзани.

Вправа «Охарактеризуй предмет»

Мета: розвиток розподілу уваги.

Вчитель пропонує учням прикметники, якими можна охарактеризувати предмети.

Учням роздаються чисті аркуші, розділені навпіл з написами: *ялина і струмок*. На окремому аркуші вказані прикметники, якими можна охарактеризувати вказаний предмет. Завдання для учнів: на отриманому аркуші з іменниками, під кожним з них вказати прикметники, які їх характеризують: *дзвінкий, бурхливий, пухнастий, вічнозелений, прозорий, високий, говіркий, святковий, чистий, веселий, прикрашений*.

Вправа «Намалюй і запам'ятай»

Мета: розвивати обсяг і концентрацію уваги.

Вчитель пропонує учням послухати слова. Але під час читання слів учні повинні малювати узор ХОХОХОХО. По закінченні читання потрібно назвати слова, які запам'ятали.

Слова: *буква, метро, сад, пісок, небо, зоопарк, шуба, вода, собака, банан*.

Вправа «Друкарська машинка»

Мета: розвивати довільну увагу.

Кожному учневі присвоюється 1-2-3 літери алфавіту (залежно від кількості учасників, щоб усі літери були розподілені). Потім придумується слово або фраза з 2-3 слів. На сигнал вчителя учні починають «друкувати» (оплески). Коли слово буде «надруковане», всі дружно аплодують.

Вправа «Виключення зайвого» (на основі тесту «Четвертий зайвий» за Марцинківською)

Мета: розвивати вміння виділяти предмети за однією характерною ознакою.

Учням пропонується самостійно вилучити зайві у списку слова. У кожного учня є своя картка.

- Тарілка, ложка, сіль, виделка;
- корова, щука, кінь, собака;
- магазин, пальто, капелюх, капці;
- тюльпан, малина, троянда, ромашка;
- яйце, картопля, буряк, цибуля;
- лікар, книга, столяр, коваль.

Вправа «Кого не стало»

Мета: розвивати довільну увагу.

Вчитель виставляє 10 іграшок (бажано тварин) або малюнки з їх зображеннями. Діти 20 сек розглядають їх. По команді діти закривають очі. Вчитель ховає одну іграшку і запитує: «Кого не стало?»

Гра «Хто відгадає?»

Мета: розвиток зорової пам'яті.

Можна грати як з групою, так і з однією дитиною. Завдання полягає в тому, що дитину просять по пам'яті описати який-небудь із предметів, що є у кімнаті так, щоб інші його відгадали. При цьому не можна дивитися на цей предмет і називати його.

Після того, як вчитель пояснив правила гри, а діти підготувалися до неї і вибрали предмет, вчитель дає в руки будь-якій дитині іграшку, як запрошення до розповіді. Той, хто отримав іграшку розповідає про загаданий предмет. Коли загадка відгадана, її автор передає іграшку у руки наступній дитині. Гра триває доти, доки кожен не придумає свою загадку.

Вправа «Повтори рухи» (за Єрмалаєвою)

Мета: розвиток комбінованої пам'яті.

Вчитель плеще в долоні, вистукуючи певну мелодію. Дитина уважно слухає її, запам'ятовує, а потім відтворює. Ритмічні вирази повинні бути короткими, чіткими.

Гра «Гудзики»

Мета: розвиток зорової пам'яті.

Потрібно відтворити візерунок з гудзиків у клітинках ігрового поля.

Вправа «Запам'ятай слова» (за Овчаровою)

Мета: розвиток слухової пам'яті.

Учням пропонують запам'ятати та відтворити через 5 хв кожне друге слово з прочитаної пари:

- кішка – молоко;
- хліб – масло;
- хлопчик – машиніст;
- зима – гірка;
- зуби – щітка;
- річка – міст;
- фарба – пензлик.

Цю вправу можна виконувати на кожному занятті, додаючи кожного разу 3-5 пар нових слів та міняючи місцями пари.

Вправа «Повтори навпаки»

Мета: розвиток оперативної пам'яті.

Вчитель зачитує 1-3 складові слова – учень повторює їх, вимовляючи їх навпаки. Наприклад: «сон» - «нос», «раб» - «бар», «село» - «олес», «зима» - «амиз» і т. д.

Гра «Запам'ятай порядок»

Мета: розвиток зорової пам'яті.

Цю гру виконують під час подорожі до їдальні чи назад до класу. Учням пропонується вишикуватися у шеренгу один за одним. Один з учнів оглядає дітей у шерензі протягом 30-40 секунд, при поверненні до кабінету називає дітей по порядку, хто за ким стояв.

Вправа «Запам'ятай картинку»

Мета: розвиток зорової пам'яті.

Вчитель добирає 10-12 картинок. Учні розглядають картинки 1-2 хв, а потім по черзі називають, що запам'ятали. Виграє той, хто останнім назве предмет. Кожного разу кількість картинок збільшується.

Вправа «Пригадай, що було»

Мета: розвиток образної пам'яті.

Вчитель пропонує дітям похвилинно описати події власного вчорашнього дня. Якщо виникнуть труднощі у відтворенні, необхідно зайнятися чимось іншим, а через 5-10 хв спробувати згадати ще раз.

Гра «Повторюй за мною»

Мета: розвиток комбінованої пам'яті.

Грають всі присутні діти. Перший учень називає будь-яке слово, наприклад, друг, другий повторює його і додає своє, наприклад: друг, будинок. Перший називає два слова та додає своє нове слово. Перемагає той, хто не збиваючись, повторить більше слів.

Вправа «Вигадай казку»

Мета: розвиток комбінованої пам'яті.

Вчитель домовляється з учнями про те, що буде складатися казка за планом на певну тему. Тема обговорюється заздалегідь. Вчитель пропонує скласти казку згідно з планом. Через 5-7 хв кожен з учнів розповідає придуману казку. Варіанти казок обговорюються. Перемагає оповідач, який склав казку найближче до плану.

Вправа «Художник»

Мета: розвиток зорової пам'яті.

Групі учнів (3-4) пропонують розглянути уважно предмет (вазу, візерунок, нескладний малюнок). Одному з учнів пропонують виступити в ролі «художника» та описати предмет, решта групи має уважно слідувати, чи детально його описано. Перемагає той, хто точніше опише предмет.

Гра «Запам'ятай і намалюй»

Мета: розвиток зорової пам'яті.

Вчитель демонструє протягом 3-5 с низку малюнків, на яких зображені різні тварини. Після цього кожен з учнів малює у зошиті тварин, яких запам'ятав.

Гра «Бабуся складає у свою валізу»

Мета: розвиток механічної пам'яті.

Вчитель починає розповідь: «Бабуся складає у свою валізу гребінець», а наступний гравець має повторити вже сказане, додавши свій предмет: «Бабуся складає у свою валізу гребінець і ... капці тощо». Гра триває доти, доки ряд не стає таким довгим, що його вже не можна відтворити.

Вправа «Складання речень»

Мета: розвиток здібності швидко встановлювати логічні зв'язки між звичайними предметами.

Вибираються навмання три слова, не пов'язані за змістом (наприклад, «озеро», «олівець», «ведмідь»). Необхідно скласти якомога більше речень, включивши всі три слова (відмінок можна змінювати). Наприклад: «Ведмідь кинув у озеро олівець», «Хлопчик намалював олівцем ведмедя, що купався в озері». Перемагає той, чиє речення буде найдовшим.

Вправа «Давай подумаємо...»

Мета: розвиток логічного мислення.

- Жили-були три хлопчики – Микола, Петрик та Іванко. Микола нижчий за Петрика, Петрик нижчий за Іванка. Хто найвищий?
- У Марії волосся світліше, ніж у Софії, і темніше, ніж у Надії. В кого найтемніше волосся?
- На столі між ручкою і олівцем лежить лінійка. Чи можна, не перекладаючи її, зробити так, щоб вона опинилася скраю?
- У Хлопчика-мізинчика із казки Шарля Перро було шість братів. Автор казки чомусь не захотів повідомити нам, що у дійсності в цій сім'ї Дроворуба у кожного з семи братів було по сім сестер. Скільки ж усього братів і сестер у цій казковій сім'ї?

- Йдуть дві дівчинки. Зупинилися вони біля тину, за яким щось було. Одна питає іншу: «Це чорна?» - «Ні, це червона». – «А чому вона біла?» - «Тому, що ще зелена». Про що вели мову дівчатка?
- Три гномики сиділи в ряд.
Говорить перший: «Я не Гнат».
А другий мовив: «Я не Клим».
«Я, - каже третій, - не Трохим».
Трохим із Климом поруч,
А я від них праворуч».
Задача зовсім не складна.
Вгадайте гномів імена.
- Маса 5-ти однакових яблук і 3-х однакових груш дорівнює масі 4-х таких яблук і 4-х таких груш. Що легше – яблуко чи груша?
Відповідь: однакові за масою.
- Звірі і птахи зібралися на лісову нараду. Усього було 80 ніг (лап) і 40 крил. Скільки звірів і скільки птахів було на нараді?
Відповідь: птахів 20, звірів 10.
- У дівчинки стільки ж братів, скільки й сестер, а в хлопчика з цієї ж сім'ї братів немає. Скільки в цій сім'ї хлопчиків і скільки дівчаток?
Відповідь: 1 хлопчик і 2 дівчинки.
- Дідуся звать Григорій Васильович, його онука – Андрій Віталійович. Як звати батька онука?
Відповідь: Віталій Григорович.
- Від Юрка Андрійко нижчий,
За Миколу – трохи вищий.
Юрка Тарасик переріс.
То який у кого зріст?
140 см – зріст... .
120 см – зріст... .
100 см – зріст... .
80 м – зріст... .
- У батьків було три дочки, у кожної з них було по два брати. Скільки всього дітей у цій сім'ї? *Відповідь: п'ятеро.*

Вправа «Геометричні фігури»

Мета: розвиток логічного мислення.

Учням пропонується із паличок скласти різні геометричні фігури:

- 2 трикутники з 5 паличок;
- 2 квадрати з 7 паличок;
- 3 трикутники з 7 паличок.

Вправа «Виділення зайвого слова»

Мета: розвиток здібності до порівняння, формування установки на альтернативність рішення.

Вибираються будь-які 3-5 слів (наприклад, «собака», «помідор», «сонце»). Необхідно знайти одне слово серед заданих, яке відрізняється від інших, об'єднаних

якоюсь спільною ознакою («помідор» і «сонце» - круглі, «собака» – ні). Перемагає той, у кого більше варіантів відповідей.

Вправа «Придумай і назви»

Мета: розвиток наочно-образного мислення.

Дітям пропонують:

а) придумати слова із заданою літерою:

- ті, що починаються літерою «а»,
- ті, що закінчуються літерою «т»,
- ті, в яких третя літера «с»;

б) перелічити об'єкти заданої ознаки:

- круглої форми,
- червоного кольору тощо;

в) перелічити всі способи використання:

- цегли,
- паперу,
- тарілки тощо.

Вправа «Пошук аналогів»

Мета: формування здібності класифікувати предмети та явища за їх ознаками.

Розвиток креативного мислення.

Називається якийсь предмет чи явище (наприклад, «вертоліт»). Необхідно підшукати якомога більше його аналогів, тобто інших предметів, схожих із заданим за різними суттєвими ознаками. Слід також систематизувати ці аналоги за групами відповідно до певної ознаки (наприклад, «птах», «метелик» - літають: «автобус», «поїзд» - транспортні засоби тощо).

Переможцем стає той, хто назвав найбільшу кількість груп аналогів або чиї аналоги найоригінальніші.

Вправа «Назви предмет»

Мета: розвиток наочно-образного мислення.

Дітям пропонують картку, на якій зображено багато різних предметів. Вони мають назвати лише ті предмети, назви яких починаються із заданого звука.

Вправа «Добери до прізвищ імена»

Мета: розвиток логічного мислення.

Василь сказав: «Я не Петренко».

Іван сказав: «Я не Вітренко».

Степан поглянув на Петренка

І каже: «Я не Федоренко».

Тепер задача вам, малята, -

До прізвищ імена дібрати.

Розв'яжіть за допомогою таблиці.

	Петренко	Вітренко	Федоренко
Василь			
Іван			
Степан			

Вправа «Як закінчився турнір?»

Мета: розвиток логічного мислення.

Чотири пташки
 Грали в шашки.
 Хто переміг?
 «Звичайно, я!» –
 Промовив грак,
 «Ти був аж третій», –
 Почувся голос солов'я.
 Ворона каже:
 «Дрізд останній,
 А перша я була, ось так!»
 А дрізд сказав:
 «Ворона друга,
 Останнім був сердега грак!
 А найприємніше, що я
 Зміг обіграти солов'я!»
 Всі помилялись чи брехали,
 Ні слова правди не сказали.
 То як пройшов турнір, скажи,
 Цю плутанину розв'яжи.
 Розв'яжи за допомогою таблиці.

	1	2	3	4
Грак				
Соловей				
Ворона				
Дрізд				

Релаксація.

Заплющіть очі. Сядьте зручно. Уявіть собі берег моря. Робимо глибокий вдих, повільний видих. Шумить морська хвиля, заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря, близько біля води. Кінцівки ніг торкаються морської хвилячки. Повільно робите вдих і видих. Відчуваєте приємну прохолоду.

З кожним вдихом вода повільно входить у вас через ступні ніг, піднімається вгору по тілу аж до талії. Як приплив. А з кожним видихом повертається вниз, як відплив. І знову приплив – вдих, відплив – видих... вашому тілу приємно, спокійно. Вода очищає кожен куточок вашого тіла. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчинилися в піску і вас омиває морська хвиля... Вдих – приплив, видих – відплив. Ви злилися з природою. Ви – частинка природи. Вам добре і приємно відчувати себе природою. За зворотнім рахунком на слово «один» розплющіть очі: (*п'ять, чотири, три, два, один*).

Психологія – вчителю: «Як не згоріти вщент?»

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70 років XX ст. цей стан було визначено як синдром «емоційного вигорання».

Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання - це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими людьми. Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».

Процес вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово.

Спочатку у «вигоряючого» починає зростати напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевтома переходить у фізичну, людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати багато зусиль, щоб примусити себе приступити до роботи.

Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги, дискомфорту. Стає усе важче зосередитись на виконуваних роботах, усе частіше з голови вилітають важливі справи. Людина вже не завжди здатна стримати викликане оточуючими роздратування, виникає потреба усамітнитися, обмежити контакти. Якщо ж це не вдається, то спрацьовує певна захисна реакція організму, яка може виражатися у байдужості до людей, цинізмі і навіть агресії.

Вигорання відбувається дуже поступово (I стадія триває 3-5 років, II триває 5-15 років, III – від 10 до 20 років), на його тлі можуть загострюватись хронічні і виникати нові хвороби.

Синдром вигорання включає в себе три основні складові:

- емоційну виснаженість;
- деперсоналізацію;
- редукцію професійних досягнень.

Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власне роботою.

Деперсоналізація (дегуманізація) - цинічне ставлення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне ставлення до людей, учнів, з якими працюють.

Редукція професійних досягнень - виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неспішності в ній.

Психофізичні симптоми:

- почуття постійної, неминаючої втоми не тільки по вечорах, але і зранку, відразу ж після сну (симптом хронічної втоми);
- відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- зниження сприйнятливості і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості та страху);
- загальна астенизація (слабкість, зниження активності і енергії, погіршення біохімії крові і гормональних показників);
- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата чи різке збільшення ваги;

-повне чи часткове безсоння (швидке засипання і відсутність сну раннім ранком, починаючи з 4 год., або ж навпаки, нездатність заснути до 2-3 год. ночі і «важке» пробудження вранці, коли потрібно вставати на роботу);

-постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;

-задишка або порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні;

-помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів

Соціально-психологічні симптоми:

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, почуття пригніченості);

-підвищена дратівливість на незначні, дрібні події - часті нервові «зриви» (вибухи невмотивованого гніву чи відмова від спілкування, «відхід у себе»);

-постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому);

- почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»);

-почуття гіпервідповідальності і постійний страх, що щось «не вийде», чи з чимось не вдасться впоратися.

Поведінкові симптоми:

-відчуття, що робота стає все важчою і важчою, а виконувати її — все складніше і складніше;

-співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);

-незалежно від об'єктивної необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить;

-керівник відмовляється від прийняття рішень, формулюючи різні причини для пояснень собі й іншим;

-відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів;

-невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на погано усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій;

-дистанціювання від співробітників і учнів, підвищення неадекватної критичності;

-зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотиків.

Швидко визначити свій рівень емоційного вигорання можна за методикою Бойко.

Адекватне ставлення до роботи і відведення їй належного місця у житті - найкраща профілактика професійного вигорання. Нажаль, у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, приносить радість. А робота без радості пришвидшує вигорання в багато разів. Якщо ж користуватися настановою **«Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш»**, то ніяке професійне вигорання нам не загрожуватиме!

У постійній гонитві за досягненнями, заробітками дуже легко губиться радість життя.

Психологи назвали кілька моментів, на які варто звернути увагу, аби перестати відчувати себе як білка у колесі та навчитися відновлювати сили у шаленому сучасному світі.

Обов'язково проводьте час в тиші

Згадайте, скільки годин чи навіть хвилин в день ви проводите в ідеальній тиші? Багато хто має звичку, ледве прокинувшись, відразу включати радіо, телевізор, просто улюблену музику. Те ж саме вони роблять ввечері, коли приходять з роботи. В результаті мозок просто перевантажений звуковою інформацією, а страждає від цього нервова система. Намагайтесь хоча б 10-20 хвилин в день проводити в повній тишині.

Не робіть кілька справ одночасно

Ви втомитесь набагато більше, якщо будете виконувати кілька справ одночасно, наприклад, готувати сніданок, перевіряти електронну пошту та слухати музику. Коли це можливо, намагайтесь брати участь тільки в якомусь одному процесі. Наприклад, вам нічого не заважає поспіяти у тиші, а музику послухати по дорозі на роботу транспортом.

Не старайтесь занадто сильно

Звучить дивно, проте коли ви дуже сильно хочете чогось досягти та з усіх сил стараєтесь, виходить все якраз навпаки. Виникає напруження, яке з часом переростає в хронічний стрес з усіма його наслідками. Психологи радять домагатися поставлених цілей ніби граючись, настроївши себе на те, що навіть якщо не пощастить, завжди можна почати все спочатку. Перфекціоністи рано чи пізно потрапляють на прийом до психотерапевта.

Пам'ятайте, що небо все-таки блакитне

Блакитне небо може стати для вас якорем-нагадуванням того, що будь-які труднощі тимчасові. На небі, як і в житті, можуть з'являтися хмари, навіть гірші та блискавка, проте з часом все мине, небо знову стане ясным, синім та дуже красивим. Так і життєві «грози» минуть, зробивши вас більш стійкими та сильними.

Навчіться розслаблятися

Виберіть якесь заняття, яке вас заспокоює: збирання пазлів, читання книги, йогу, дихальні вправи, в'язання-вишивання. Головне, щоб подалі від телефона та Інтернету.

Для зняття зайвого емоційного напруження і відновлення емоційної рівноваги у професійній діяльності велику роль відіграє систематична робота з підвищення рівня емоційної культури педагога. Наведені нижче рекомендації допоможуть зберегти емоційну стійкість, емоційну виразність, дозволять Вам краще зрозуміти себе, позитивно сприймати події життя, сприятимуть розвитку вміння безумовно приймати людей, події такими, які вони є.

1. Станьте цікавою людиною! Для цього треба отримати нові знання. Будь-яке нове знання збагатить і урізноманітнить ваше спілкування з іншими людьми.

2. Цінують те, що добре. Навіть у найважчих ситуаціях є позитивні моменти. Їх треба знайти. Незважаючи ні на що, у вас обов'язково є справи, які виходять добре. Згадайте про них. У вас добре виходить плов? Ви танцюєте? Співаєте? У вас розумний кіт? Ваш пес показує чудеса дресирування? А дитина першим своїм словом назвала вас? Хіба це не добре? Хіба це не залишиться таким?

3. «Якщо б я не був (він не був, ми не були б ...) ...» Уявний діалог про те, що було б, якщо ... допоможе вам краще усвідомити ваші можливі втрати і придбання. Він дозволить подивитися вам на своє життя інакше, відкриє ваші нові почуття.

4. Колаж з достоїнств (я бачу, що вони є). Витратьте небагато часу і спорудіть його для себе. Виріжте з паперу, журналів і красиво наклейте на великому аркуші список ваших достоїнств. Він прикрасить не тільки вашу кімнату, а й ваше життя.

5. «Гострий діалог». Посваріться з ним без нього. Скажіть йому все, що хотіли б сказати, але не забувайте і його репліки. Це діалог - вас двоє - хоча співрозмовник і уявний.

6. Ви і ваша соціальна роль (розмова з незнайомцем). Вам набридло бути вчителькою (мамою, куховаркою, дружиною та ін.) Поговоріть з вашою соціальною роллю. Вислухайте її і себе теж. Це допоможе вам уточнити, що ж ви - роль або жива людина.

7. Умійте розслаблятися! Нагадаємо деякі способи: - рукоділля - музика - декламація віршів - танці - відвідування парної лазні - масаж - відвідування магазину - душ - дихальні вправи - бокс з невидимим супротивником - спілкування з дітьми - логічний самоаналіз подій - читання детективів.

Щодня 2-3 хвилини на аналіз спілкування, суворий аналіз помилок, які постарайтеся виправити найближчим часом.

Психогігієна

- Вчитися відпочивати від спілкування, створювати для себе смуги мовчання, хоча б 2-3 години на тиждень. При цьому корисно займатися аутогенним тренуванням.

- Не допускати одноманітності спілкування.

- Не можна постійно бути в рамках соціальної ролі - відпочити від себе як від партнера спілкування, побути якийсь час іншим.

- Не можна надовго залишатися позбавленим духовного спілкування, щоб не механізувався внутрішній світ.

8. Одяг і зовнішність. Похід у перукарню і новий одяг перетворює ваше самовідчуття. Постійність в цій справі не самий вірний помічник для життя.

9. Анонімна бесіда. Телефон довіри, незнайомиць в дорозі, випадковий сусід на лавці в парку, таксист - люди, з якими ви можете поговорити про свої особисті проблеми. Виговорившись, ви відчуєте полегшення, а вони зрозуміють, що зробили добру справу, вислухавши вас.

10. Компліменти. Це знак уваги до інших людей. Вмійте їх сказати, відчуйте потребу їх сказати.

11. Майте, що сказати ... Ваші улюблені теми? Так, вони повинні бути. Але є і теми загальні. Такою загальною темою може бути те, що безпосередньо присутнє в ситуації, що об'єднує всіх людей в ній. Це і є загальна тема.

12. Початок розмови. Не знаєте з чого почати? Проявіть інтерес до співрозмовника. Це правило давно відомо. Саме від інтересу до іншої людини можна перейти до будь-якої іншої теми.

13. Вчіться слухати активно. Кивок головою, погляд в очі, поза, спрямована до співрозмовника, репліки згоди і задоволення, уточнення думки мовця - це і наука, і мистецтво активного слухання.

14. Подорож. Про користь подорожей відомо давно. Часто відстань при цьому не має значення. Важливі враження, які ви отримуєте.

15. Ялинкові іграшки. Їх споглядання і перекладання задовго до Нового року народжує чудовий настрій, дозволяє побачити своє життя в новому світлі.

16. Сімейний альбом. Не забувайте про старі фотографії. Крім ностальгічних почуттів, вони допоможуть заново пережити життєві досягнення.

17. Хвилини спокою. Вони необхідні кожному. Навчіться знаходити їх для себе і користуватися ними, розслабляючись до кінця. Зручно вмотившись, провівши кілька хвилин наодинці з собою, ви зможете привести ваші почуття в порядок, віддалити суєтне і випадкове від важливого, істотного для вас.

18. Навчіться висловлювати свої почуття словами. Пам'ятайте, що оточуючі просто не зобов'язані розгадувати їх, та й до того ж вони занурені у свої власні почуття. Відкритість буде вашим текстом, доступним для розуміння оточуючими.

19. Зміна життєвого простору. Перестановка меблів у будинку - це не тільки відновлення зовнішніх умов життя, це одночасно і подорож до власного «Я», пошук його нових, часто несподіваних для самого себе якостей.

20. Танець для себе. Так, для себе під музику, яка вам дуже подобається, а ви подобаєтеся або сподобаєтеся собі, коли відчуєте вплив музики на вас, танцюючи.

21. Казки. Ви давно їх не читаете? Варто прочитати хоча б кілька казок Г. Андерсена. Він чекає на вас, поспішайте.

22. Знайдіть нове слово. Ви постійно думаєте про те, що ви «повинні». Замініть у своїх думках це слово іншим, наприклад, «я хочу», «я згодна».

23. Зробіть несподівано для себе дію, зробіть те, що вам хочеться, наприклад, підійміть камінець з дороги і підкиньте його вгору. Подивіться, скільки несподіваних радощів ви можете подарувати собі. Поверніть на час своє дитинство. Аналогічно діє пускання мильних бульбашок. Перевірено – гарний настрій гарантовано!

МЕТОДИЧНА СКАРБНИЧКА

Рекомендовані вправи спрямовані на розвиток ділянок мозку, що відповідають за формування мови та поведінки першокласника. У невимушеній ігровій формі відбувається стимулювання сенсорної інтеграції; формування просторової уяви, створюється пропріоцептивне навчання, посилюється ефективність діяльності мозку без шкоди здоров'ю, підвищується мотивація до навчання..

Вправи можна поступово ускладнювати, а сторонню допомогу (зі сторони вчителя) при виконанні завдань поступово зменшувати і надавати можливість дитині будувати власну програму стимулів і завдань. В результаті дитина переходить від спільної діяльності до самостійної, керується спочатку розгорнутою, а потім згорнутою інструкцією.

РОЗВИТОК ДРІБНОЇ МОТОРИКИ

Вправа «Пограємо з горішком».

Діти сидять за столами. Кожному видається по одному волоському горіху.

Інструкція. Покатаємо горішок:

- всієї долонькою (на опорі - столі, килимі);
- кожним пальчиком;
- покатаємо горішок між долонь.

Ускладнення № 1: один хлопок - катаємо правою рукою; два хлопки - катаємо лівою рукою.

Ускладнення № 2: робота з двома горіхами.

Вправа «Друкарська машинка».

Діти сидять за столами. Учитель імітує роботу на друкарській машинці, а діти повторюють. Спочатку він стукає по черзі кожним пальцем по столі, потім у зворотному порядку, потім двома якимись пальцями однієї руки, а потім обох рук.

Вправа "Ходаки".

Діти "ходять" пальчиками (вказівним і середнім, вказівним і безіменним, вказівним і мізинцем) спочатку правою рукою, потім - лівою, потім одночасно двома руками.

Вправа "Пальчикова рулетка"

Ведучий (декілька занять показує вчитель, а потім – учень) витягує вперед свою праву руку. Потім він показує певну кількість пальців, а решта учнів повинна показати цю ж кількість на своїй правій руці. Те ж саме можна повторити лівою рукою.

Вправа "Природний масаж".

Діти, сидячи в колі і, об'єднавшись у пари, роблять масаж один одному.

Правила:

- масаж робимо двома руками;
- по всій поверхні спини;
- робимо акуратно, старанно, щоб було приємно і не боляче вашому партнеру.

Схема масажу:

1) "Яскраво світить сонечко".

М'які поглажувальні рухи всією долонькою (пальці не торкаються один одного).

2) "Прилетів легкий вітерець".

Зигзагоподібні рухи кистю рук.

3) "Налетів сильний вітер - ураган".

Різкі, переривчасті, хаотичні рухи пальцями.

4) "Пішов дрібний дощик".

Хаотично перебираємо усіма пальчиками.

5) "Пішов великий проливний дощ"

Хаотично перебираємо усіма пальчиками з посиленням і пришвидшеним рухом.

6) "Знову виглянуло сонечко".

М'які поглажуючі рухи всієї долонькою (пальці не торкаються один одного).

7) "Поповзли мурахи".

Перебираємо середнім і вказівним пальцями.

8) "З'явилися гусениці"

Вказівним пальцем проводимо зигзагоподібні рухи.

9) "Виповзли їжачки".

Руки у "відкритому замку" - масажуємо спинку перекочувальними рухами.

10) "Пішов ніжний весняний дощик"

Хаотично перебираємо усіма пальчиками.

11) "Виглянуло сонечко".

М'які поглажуючі рухи всієї долонькою (пальці не торкаються один одного).

РОЗВИТОК ПРОСТОРОВИХ УЯВЛЕНЬ

Вправа «Знайди свій квадрат».

Діти отримують інструкцію пошуку власного квадрату на полі з 8 квадратів (поле вивішене на дошці). Завдання для кожного окремого учня віднайти свій квадрат (за

інструкцією, яку спочатку говорить вчитель, а згодом – ведучий учень) і виконати завдання, написане на картці відповідного кольору названого квадрата).

Інструкція...

- *Твій квадрат знаходиться у верхньому правому кутку;*
- *знизу від верхнього правого квадрата;*
- *твій квадрат синього кольору в нижньому квадраті;;*
- *твій квадрат зліва від червоного верхнього. І т.д.*

На окремих кольорових картках прописано завдання, яке потрібно виконати кожному гравцеві або усім учням класу.

Завдання

1. Пострибати на лівій нозі.
2. Підняти праву руку вгору і висунути язик вліво.
3. Надути щоки і здійснювати оберти правою рукою назад.
4. Здійснювати оберти лівою рукою вперед, а правою назад.
5. Заплющити очі і висунути язик тощо.

Варіанти завдань – тематичне опитування уроку, самостійна робота, новий етап уроку, новий вид завдання, відпочинок під час уроку тощо.

Вправа «Перехід через болото».

Перед дітьми розташовується умовне «болото» - поле з розкладеними на підлозі намальованими геометричними фігурами, різними за величиною і кольором. Кожній дитині видається схема у вигляді певної послідовності геометричних фігур.

Варіант А. Інструкція. *Щоб не застрягти в болоті, потрібно пройти по купинах: великий червоний трикутник, маленький жовтий квадрат, велике синє коло і т.п.*

Варіант Б. *(Орієнтир - колір).*

Варіант В. *(Орієнтир - розмір).*

Варіант Г. *(Орієнтир - заборонені фігури, – на уважність: забороняється наступати на маленькі фігури).*

Вправа «Знайди скарби».

Пошук скарбів по карті. Використовується план-схема групи.

Інструкція. *В класі заховані скарби. На карті вказано місце, де лежить записка. У цій записці описано точне місце знаходження скарбу.*

Діти по карті знаходять записку. У записці текст: «Скарб знаходиться на полиці, яка висить навпроти дверей. У кімнаті кілька дверей, але у цій є одна відмінність: якщо ви станете до неї обличчям, то помітите в лівому нижньому кутку червоний трикутник. Саме навпроти цих дверей стоїть тумбочка. А всередині вас чекають скарби!»

(У якості скарбів можна використовувати солодкі подарунки.)

Вправа «Ігри з м'ячами».

Діти сидять у колі. Кожному учаснику видається м'ячик середнього розміру. Краще використовувати «м'ячі-їжачки» для масажу долонь.

Інструкція.

1. *Долонькою кожної руки катаємо м'яч (лівою, правою).*
2. *Працюємо з м'ячем поперемінно: то правою, то лівою рукою.*
3. *Перекичуємо м'ячик партнеру, що сидить навпроти чи поряд, тільки правою рукою і ловимо тільки правою.*

4. Перекочуюмо м'ячик партнеру, що сидить навпроти чи поряд, тільки лівою рукою і ловимо тільки лівою.

РОЗВИТОК КІНЕСТЕТИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Вправа «Примхливий фотограф».

Мета: покращити знайомство учнів в класі один з одним; навчити дітей виражати емоції, сприяти формуванню їхньої емоційної грамотності.

У ролі фотографа виступає сам ведучий. Діти сидять у колі (або ж за своїми партами). «Фотограф» організовує дітей (всього класу або ж окремого ряду) для групового фото, наприклад, так: «Настя стоятиме посередині. Зліва від Насті - Петя, поруч з Петром - Вова, праворуч від Насті - Катя. Попереду Каті - Наташа і т.д.»

Інший варіант вправи: не називаючи імені дитини, надати їх загальний опис - як одягнений, який колір очей, волосся, який у неї характер та ін.

Після того, як груповий портрет буде складено, можна попросити учнів сфотографуватися:

1. сумними;
2. веселими;
3. зосердженими;
4. здивованими;
5. переляканими.

Фотографом може стати будь-яка бажуюча дитина.

Вправа "Рух в середній зоні. Царство тварин".

Кожна дитина вибирає ту тварину, яка їй найбільше сподобалася і, імітуючи її, демонструє своєрідність її поведінки. Потім діти змінюють образ, висловлюючи його характер через рухи, звуки, специфічні пози.

"Жаба" - стрибки на місці і в просторі.

"Заєць" - стрибки, легкі рухи.

"Ведмідь" - повільні, важкі, сильні рухи.

"Лисиця" - плавні, гнучкі, швидкі, непередбачувані рухи в різних ритмах.

"Лев" (тигр, пантера) - сильні, швидкі, гнучкі рухи; гарчання (вивільнення емоцій).

"Кінь" - акцент на русі корпусу і ніг. Закінчені, сильні, різкі рухи, що вимагають великого простору.

«Найцікавіші вправи» для рефлексійного кола

Вступ

Становлення рефлексії як особистісного феномену дитини молодшого шкільного віку є однією з найскладніших психологічних проблем як в теоретичному, так і в практичному аспектах. Особливої актуальності це питання набуває в умовах сьогодення в зв'язку з вирішенням одного з основних завдань сучасної школи – підготовки дітей до самостійного життя, що передбачає засвоєння дитиною не лише певного багажу знань, умінь і навичок, а й розвиток особистісних якостей, необхідних для самореалізації, самоствердження компетентної особистості. Розвиток рефлексії є однією з умов її особистісного становлення, з якою пов'язане ціннісне осмислення життя дитиною.

Рефлексія (лат. - роздум про свій внутрішній стан) - повернення назад, тобто здатність людини неодноразово звертатись до початку своїх дій, думок.

У психології рефлексія розглядається як роздум про свій внутрішній стан, самопізнання, самоаналіз.

Отже, *рефлексія* - досить складний процес, що вимагає часу, зусиль та певних здібностей. У той же час, саме рефлексія дає змогу зробити процес самопізнання більш цілеспрямованим та усвідомленим.

Мета рефлексії – підсумок, на якому учень не просто зафіксував матеріал, а вибудував смисловий ланцюжок, порівняв способи і методи, застосував у поєднанні зі своїми або іншими установками.

Для ефективного впровадження рефлексії слід чітко *класифікувати її за функціональним змістом*:

- I. Рефлексія настрою та емоційного стану.
- II. Рефлексія діяльності.
- III. Рефлексія змісту навчального матеріалу.

I. Рефлексія настрою та емоційного стану використовується на початку уроку для створення позитивного настрою, емоційного контакту з кожним окремо, а також з групою в кінці діяльності для перевірки емоційного стану.

Ресурсними матеріалами для проведення цього виду рефлексії можуть бути картки із зображенням різних емоцій (смайлики), картки емоційно-художнього забарвлення (картини, музичні твори), зображення настрою кольорами тощо.

II. Рефлексія діяльності дає можливість осмислити способи та прийоми роботи з навчальним матеріалом, пошук найбільш раціональних. Застосування цього виду рефлексії в кінці уроку дає можливість оцінити активність кожного учня на різних етапах уроку.

III. Рефлексію змісту навчального матеріалу використовують для виявлення рівня усвідомлення змісту вивченого. Ефективний прийом незакінченого речення, тези, оцінки «збільшення» знань і досягнення мети.

Рефлексивна контрольна-оціночна діяльність при організації навчального процесу важлива, оскільки не тільки аналізує результати роботи учнів, але й сам процес роботи, що у свою чергу, передбачає включення кожного учня у взаємоконтроль і взаємооцінку.

З метою ефективного введення рефлексії слід використовувати такі вправи.

Рефлексивне коло – один із ефективних засобів у розвитку соціальних почуттів та емоційного світу дитини. Саме коло, за спостереженнями психологів, є гарантією захисту. Також коло можна назвати «атмосферним явищем», тому що тональність кола, його доброзичливість та щирість визначає загальну атмосферу життя дітей у групі. У процесі роботи в колі відбувається обмін досвідом дітей, окреслюються різні точки зору, активізується творчий потенціал дитини, забезпечується особистісно зорієнтований формат взаємодії дітей та дорослих.

Основне завдання рефлексивного кола полягає у допомозі дитині стати самою собою через пізнання себе та інших людей. Якщо дитина прийме себе із усіма своїми особливостями та недоліками, визнає їх і одночасно зрозуміє свої сильні сторони, тоді вона рухатиметься вперед.

Таким чином, відмінність рефлексивного кола від традиційних методів навчання, які спрямовані в основному тільки до інтелекту, полягає у тому, що сприяє розвитку особистості дитини, її думок, почуттів, знань, інтересу. Правильно організоване коло збагачує дітей душевною теплотою та повагою одне до одного.

Вправа «Очі в очі»

Мета: розвивати почуття емпатійності.

Хід вправи: діти об'єднуються в пари і беруться за руки, дивляться один одному у вічі і намагаються через погляд мовчки передавати різні стани: «я сумую», «мені весело, давай грати», «я втомився, не хочу ні з ким розмовляти» тощо.

Вправа «Компліменти»

Мета: створити гарний психологічний клімат, підняти настрій та відчути позитивні емоції.

Хід вправи: усі гравці сідають у коло та по черзі (за годинниковою стрілкою) говорять щось приємне (комплімент) сусідові, який дякує і висловлює свій комплімент наступному гравцю. Гра триває доти, доки кожний з учасників не отримує комплімент.

Вправа «Я люблю себе за те...»

Мета: розвивати вміння осмислювати власні позитивні та негативні якості, вчинки.

Хід вправи: дитина називає якості, які їй подобаються в собі; вчинки, за які її заохочують і якими вона задоволена. Потім діти можуть проаналізувати ті якості, риси характеру, що викликають занепокоєння.

Вправа «Весела історія»

Мета: створювати гарний настрій, розвивати уяву, образне мислення.

Хід вправи: вигадайте історію про...

- Собаку, який жив у холодильнику;
- Березу, яка хотіла навчитися плавати;
- Хруща, який дуже боявся висоти.

Вправа «Добра тварина»

Мета: сприяти згуртуванню дитячого колективу, навчити дітей розуміти почуття інших, надавати підтримку і співчуття.

Хід вправи: ведучий тихим таємничим голосом говорить «Давайте разом з вами зробимо коло. Ми – одна велика, добра тварина. Послухаймо, як вона дихає! А тепер подихаємо разом! На вдих робимо крок уперед, на видих – два кроки назад. А тепер на вдих робимо два кроки вперед, на видих – два кроки назад. Вдих – два кроки уперед, видихнув – два кроки назад. Так не тільки дихає тварина, так само чітко і рівно б'ється її велике добре серце. Стукіт – крок уперед, стукіт – і рівно б'ється її велике добре серце. Стукіт – крок уперед, стукіт – крок назад і т. і. Ми усе беремо подих і стукіт серця цієї тварини собі».

Вправа «Емоційний ланцюжок»

Мета: сприяти згуртуванню дитячого колективу, навчати емпатії.

Хід вправи: усі учасники стають у коло, кладуть руку на плече сусіда й по черзі один за одним дякують сусідові ліворуч за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання та свої враження від взаємодії тощо. Останнім виступає вчитель.

Вправа «Я пишаюсь...»

Мета: сприяти розвитку вміння позитивно оцінювати особистісні риси.

Хід вправи: учні сідають у коло. Вчитель пропонує кожному учню по черзі висловитися наступним чином: «Я пишаюсь собою, коли...»(наприклад: «Я пишаюсь собою, коли я допомагаю іншим» тощо). Важливо під час висловлювань дітей надавати

їм підтримку. Якщо учень не знає, як продовжити речення, можна спільно з іншими дітьми йому у цьому допомогти. В кінці вправи вчитель дякує усім та говорить про те, що він також пишається своїми учнями.

Вправа «Букет підсумків»

Мета: навчати дітей вмінню аналізувати свої дії та прогнозувати їх на майбутнє.

Обладнання: квіточки, магнітна дошка

Хід вправи:

Вчитель пропонує учням створити чудовий букет класу, який складатиметься з їхніх очікувань від сьогоднішнього дня. Учні обмінюються думками, відповідаючи на запитання.

- Що зацікавило?
- Що було незрозумілим?
- Що сподобалось?
- Чого чекаєте від наступних зустрічей?

Кожен учень сам вирішує, чи його очікування виправдалися та прикріплює квіточку до дошки. На завершення вправи вчитель робить підсумки, надихає учнів на нові досягнення.

Вправа «Я себе люблю»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні очікування від заняття.

Обладнання: стікери або кольоровий папір для виготовлення сердечок, ватман – для одного великого серця групи чи класу.

Хід вправи: учасникам пропонується сформулювати свої очікування від заняття. Очікування записуються на стікерах (для дітей, які повільно пишуть, чи не вміють писати, можна використовувати малюнки-схеми за зразком, наприклад, смайлики з різним настроєм тощо). Далі пропонується їх озвучити й розмістити на плакаті у вигляді великого серця.

Запитання для обговорення

- Що ви очікуєте від заняття?
- Що ви очікуєте від самого себе?

Вправа «Вузлики в дорогу»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні очікування від заняття.

Обладнання: довга мотузка та маленькі мотузочки з розрахунку 10-15 см для кожного учня.

Хід вправи: вправа проводиться у спільному колі. Якщо очікування здійснились, то відповідаючи учасник прив'язує свій мотузок до довгої мотузки (деяким дітям буде потрібна допомога друга).

Запитання для обговорення:

- Що нового ви сьогодні дізналися?
- Чи стане у пригоді для вас та інформація чи знання, які ви отримали сьогодні?
- Якими порадами ви б скористались для того, щоб...?
- Чи справдились ваші очікування?

Вправа «Дерево підсумків»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні очікування від заняття.

Обладнання: паперові квіти рожевого та жовтого кольорів, зображення дерева на ватмані.

Хід вправи: учасникам пропонується прикрасити дерево цвітом. Ті, у кого справилися очікування, прикріплюють на дерево рожеву квітку, а в кого ні – жовту. Свій вибір обґрунтовують.

Вправа «Мої досягнення за день»

Мета: розвиток позитивного образу «Я», навичок рефлексії та самооцінки, формування внутрішнього локус-контролю, згуртування дитячого колективу.

Обладнання: 4 кошики з різними зображеннями (картинками) у кожному з них. В ході систематичного проведення вправи можна додавати картки в залежності від потреб дітей та їх досягнень у класі.

Хід вправи: діти розташовані у колі, по центру знаходяться кошики з різними картками (кількість карток у кожному кошику має відповідати кількості дітей у класі). Вчитель розповідає дітям про те, що кожна картка символізує те, що сьогодні відбулося в їхньому житті у класі, і кожен з дітей може обрати те, що саме відбулося з ним:

- якщо ти сьогодні знайшов друга, то обирай картку з посмішкою;
- якщо ти сьогодні був старанним і навчився чогось нового, то обирай картинку із зображенням книжки;
- якщо ти хотів щось зробити, але не встиг або не вдалося це зробити сьогодні, то обирай «знак питання»;
- якщо тебе сьогодні хвалили, то вибери сердечко.

Діти можуть обирати декілька карток або не обрати жодної. Після виборів дітей, відбувається обговорення. Особливу увагу під час обговорення необхідно звернути на тих дітей, які обрали картки із знаком питання, запитати у них, що саме не вдалося, чому так сталося і зорієнтувати дитину на успіх у цьому в майбутньому. На наступний день вчитель допомагає цим дітям у досягненні важливих для них цілей. Також варто відмітити дітей, які обирали сердечки, зорієнтувати увагу на їх стараннях. Рефлексивне коло закінчувати на позитивних моментах та приємних емоціях.

Вправа «Приємності»

Мета: навчити дітей помічати приємні речі у своєму житті, усвідомлювати їх та прогнозувати наслідки своєї поведінки.

Хід вправи: діти розташовані у колі. Вчитель пропонує пригадати всі приємні речі, які відбулися з ними протягом дня. Кожен учень має сказати три події або асоціації, які вплинули на його настрій, самопочуття, змусили посміхнутися. Вчитель починає з себе. Всі відповіді дітей записуються на дошці. В ході обговорення вчитель акцентує увагу на тому, що з маленьких дрібниць створюється гарний настрій, а тому потрібно бути взаємно ввічливими. Можна познайомити батьків з асоціаціями дітей (фото у батьківські групи).

Вправа «Мелодія радості»

Мета: розвиток навичок рефлексії діяльності, розвиток вміння диференціювати свій емоційний стан.

Обладнання: заспокійлива, весела релаксуюча музика.

Хід вправи: діти розташовані у колі. Звучить позитивна релаксуюча музика. Вчитель пропонує дітям заплющити очі та пригадати щось приємне, що сталося з ними сьогодні у школі. Після цього діти висловлюють свої думки. Далі звучить інша музика, і

дітям пропонується пригадати, що доброго вони зробили сьогодні для інших. Рефлексивне коло завершується позитивним настроєм та усвідомленням важливості позитивних емоцій у житті людини.

Вправа «Я можу все»

Мета: діагностика актуальних потреб учня в класі, розвиток уяви та образного мислення, згуртованість класу.

Обладнання: чарівна паличка, капелюх чарівника або корона.

Хід вправи: діти розташовані у колі. Вчитель пропонує заплющити очі та уявити себе чарівниками, які можуть змінити деякі речі у класі, вплинути на деяких учнів, здружити їх або ж зробити так, щоб всім стало добре, комфортно та приємно перебувати у школі. Далі відбувається обговорення. Кожен з дітей по черзі має можливість побувати в ролі чарівника та висловити свої бажання. Для педагога дана вправа носить в деякій мірі діагностичне значення та допомагає вплинути на психологічний клімат в класі.

Вправа «Конверт дружніх спілкувань»

Примітка: дана вправа орієнтована на дітей, які вже вміють читати, тому її доцільно проводити у II семестрі.

Мета: виявити важливі події, що відбулися протягом дня, та визначити особисте ставлення до них дитини.

Обладнання: конверт із картками, який вміщує недописані речення або запитання, що відображають запропоновану ситуацію.

Хід вправи: діти розташовані у колі. Учитель пропонує кожному учню витягнути листочок з недописаним реченням і доповнити його. Поступово речення можна змінювати та доповнювати в залежності від потреб та динаміки розвитку колективу учнів.

Наприклад: «Найважливіше, що сьогодні сталося зі мною – це те, що...», «Якби час повернути назад, то сьогодні я б зробив/ла ...», «Це дивовижно, що мій друг...», «Мені важливо, щоб...», «Мій настрій сьогодні був ...», «Я сьогодні навчилася ...» тощо.

Вправа «Сонечко мрій»

Мета: навчити учнів самопрезентації, рефлексії, формуванню позитивного Я образу, згуртувати учнівський колектив.

Обладнання: коло у вигляді сонечка із отворами по краю, кількість яких має відповідати кількості учнів, стрічки різних кольорів.

Хід вправи: діти розташовані у колі. Вчитель пропонує дітям наповнити сонечко яскравими промінчиками, яких сонечку не вистачає. Але промінчики не прості, вони розкажуть сонечку, чому учні сьогодні навчилися, якими стали, про що мріють тощо. Для цього кожен з учнів по черзі прив'яже сонечку промінчик того кольору, якого він хоче і розповість про себе.

Вправа «Колір дня»

Мета: формування навичок вербалізації почуттів та емоцій, рефлексія емоційного стану.

Обладнання: олівці або фарби, папір для кожного учня.

Хід вправи: учні розміщені у колі. Учитель пропонує дітям заплющити очі та пригадати все, що відбулося з ними впродовж сьогоднішнього дня. Після цього обрати колір, який найбільше схожий на сьогоднішній день, події, та намалювати ним на аркуші те, що хочеться. Хто бажає, висловлює свої враження. Відбувається обговорення.

Вправа «Подарунок для себе»

Мета: виявити важливі події, що відбулися протягом дня та позитивно вплинули на емоційний стан учня.

Обладнання: іграшка, яка передається по колу під час висловлювань дітей.

Хід вправи: учні розташовані у колі. Вчитель розповідає про те, що кожного дня в житті людини відбуваються гарні та приємні речі. І щасливі люди вміють їх помічати. Зараз кожен з вас спробує згадати щось приємне, що стало сьогодні для вас подарунком та розповість нам про це.

Вправа «Колір настрою»

Мета: аналіз емоційного стану учнів, змісту навчального матеріалу, розвиток вміння визначити свій настрій за допомогою кольорів, підбиття підсумків.

Обладнання: різнокольорові квіти.

Хід вправи: дітям пропонується обрати квітку, колір якої відображає їх настрій.

Після того, як діти обрали квіти, вчитель запитує: «Який настрій у тебе зараз? Чому?» Відбувається обговорення в колі.

Вправа «Незакінчені речення»

Мета: аналіз змісту навчального матеріалу, підбиття підсумків, забезпечення психологічного розвантаження учнів.

Хід вправи:

Учні у колі продовжують по черзі початок речення. Варіанти:

- Я дізнався, про ...
- Мене здивувало, що ...
- Найцікавіше для мене було ...
- Мені сподобалось, що ...
- Хотів (ла) би дізнатись ще про ...

Вчитель робить висновки.

Після відповіді на запитання учні передають усмішку по колу.

Вправа «Наші емоції»

Мета: аналіз емоційного стану учнів, підбиття підсумків, аналіз змісту навчального матеріалу.

Обладнання: кольоровий папір (клейкі аркуші жовтого, блакитного, сірого кольорів), папір формату А1, клей, смайли.

Хід вправи:

Вчитель, психолог або тренер пропонує учням підбити підсумки таким чином: на рожевих листках написати позитивні враження від заняття (веселий смайл), на блакитних – побажання щодо поліпшення роботи (смайл без емоцій), сірий - вказати що не сподобалось (сумний смайл).

Кожен учень має продемонструвати обрані смайли та пояснити їх напис (не обов'язково брати три листочки, можна використати лише один).

Далі учні обговорюють:

- Про що я дізнався?
- Що було цікавим?
- Де б я чекав допомоги? Щоб я хотів щоб мені пояснили?
- Про які знання я би поділився з другом?

Підсумовуючи, вчитель акцентує увагу на кольорі, який переважає, і відповідно емоційному стані групи – позитивному чи негативному, ставлення до проведення та змісту уроку.

Вправа «Все у мене в руках»

Мета: аналіз змісту навчального матеріалу, емоційного стану учнів на початку та в кінці уроку, забезпечення психологічного розвантаження учнів, підбиття підсумків.

Обладнання: вирізані з паперу силуети дитячих долонь, ручки, фломастери, олівці.

Хід вправи:

На дошці кріпиться плакат із зображенням долоні.

Великий палець – над цією темою я хотів би попрацювати ще (веселий смайл).

Вказівний палець – тут мені дали конкретні вказівки, я багато навчився (веселий смайл з знаком оклику).

Середній палець - мені не сподобалося (сумний смайл).

Безіменний – мені було дуже добре під час вивчення теми (психологічна атмосфера) (веселий смайл).

Мізинець – мені тут не вистачало ... (смайл без емоцій).

В середині долоні учні підписують своє ім'я. Учні малюють смайли на кожному пальчику вирізаної з паперу долоні.

Роботи дітей вивішуються на плакат.

На завершення вправи вчитель каже, що хороший настрій, як і імпульс в наших серцях, може передаватись та пропонує передати хороший настрій за допомогою непомітного потиску руки. Перший починає вчитель. Діти по колу передають імпульс, який має повернутись до вчителя.

Вправа «Валіза, кошик, м'ясорубка»

Мета: забезпечити зворотній зв'язок, аналіз змісту навчального матеріалу.

Обладнання: три великі аркуші з малюнками, на 1 –му з них намальована валіза, на 2-му - кошик для сміття, а на 3-му - м'ясорубка.

Хід вправи:

Кожен учень отримує стікери.

На жовтому аркуші, який прикріплюється до плаката із зображенням валізи, потрібно намалювати (або написати) про ті важливі знання, які учень взяв би з собою в дорогу та буде ними користуватися. На сірому аркуші – те, що виявилось непотрібним, некорисним, те, що можна викинути в «кошик для сміття». А на синьому аркуші – те, що виявилось потрібним, але незрозумілим, те, що треба домислити, допрацювати, «докрутити». Ці відповіді прикріплюються до зображення м'ясорубки.

Учні у колі йде обговорення:

- Що мені сподобалось на уроці? (валіза)
- Що я дізнався нового на уроці? (валіза)
- Що було цікавим для мене? (валіза)
- Що було непотрібним, бо я вже знав? (кошик для сміття)
- Що я не зрозумів, над чим треба подумати? (м'ясорубка)

Вчитель робить підсумки.

Вправа «СМС»

Мета: аналіз змісту навчального матеріалу, підбиття підсумків.

Обладнання: конверти, коробка зі зображенням телефону або поштової скриньки, ручки, фломастери, олівці.

Хід вправи:

Вчитель пропонує учням взяти попередньо підготовлені маленькі конвертики з написами «СМС». Кожен учень на конверті пише своє ім'я (якщо діти вміють писати, то стисле повідомлення про зміст занять особисто для них) та по черзі обговорюють про те, що було найважливіше і найцікавіше під час занять.

- Про що ти дізнався на уроці? Назви декілька понять.
- Що було найцікавіше для тебе?

Обговоривши, діти кидають конверти в коробку з зображенням телефону або поштової скриньки.

Дитина, яка не зрозуміла уроку або теми, вказує на те та кидає лист пустим.

Вчитель робить підсумки.

Вправа «На мою думку...»

Мета: аналіз змісту навчального матеріалу, підбиття підсумків.

Хід вправи:

Вчитель пропонує кожному учаснику висловлюватися, передаючи по колу умовний предмет (тематичний, що стосується теми уроку), який надає право голосу. Орієнтовні запитання:

- Що на уроці дізналися?
- Що було нове?
- Що не зрозумів?
- Що хотілось би повторити?
- Що було корисне?

Вчитель робить висновки.

Вправа «Карта зоряного неба»

Мета: аналіз змісту навчального матеріалу, підбиття підсумків, аналіз емоційного стану та психологічне розвантаження учнів.

Обладнання: вирізані з кольорового паперу зірки, клей, плакат синьо-блакитного кольору з написом – заголовком «Карта зоряного неба».

Хід вправи:

Вчитель знайомить учнів з темою тижня, уроку, відповідає на запитання дітей.

На наступному етапі учні отримують кольорові зірки (діти самі вибирають колір), на яких вони пишуть своє ім'я та говорять, що вони очікують від уроку. Діти прикріплюють свої зірки на карту зоряного неба.

Після проведення уроку, тижня, учням пропонується у колі обговорити свої очікування і подумати чи справдились вони.

- Про що був урок? Чи зрозумів ти всі завдання?
- Що найбільше сподобалося?
- Про що хотів би дізнатись ще?
- Що я навчився (лась) ...

Зірки із очікуваннями, що справдилися, учні за допомогою маркерів поєднують в сузір'я.

Вчитель надає можливість усім учням висловити свої думки та враження.

Вправа «Квітковий луг»

Мета: проаналізувати очікування учнів на початку та в кінці уроку, аналіз змісту навчального матеріалу, підбиття підсумків.

Обладнання: плакат А1 «Квітковий луг», зернята, квіти, клей, фломастери, ручки.

Хід вправи:

Після оголошення теми та пояснення вчителя, учні на стікерах у формі «зернят» записують своє ім'я та обговорюють те, про що вони хочуть дізнатися протягом уроку. Потім «очікування-зернята» прикріплюють на плакат із зображенням зеленого луку.

На завершення уроку або тижня учням пропонується згадати тему уроку та обговорити її:

- Я дізнався про ...
- Найцікавіше для мене було ...
- Я навчився (лась) ...
- Хотів (ла) би дізнатись ще про ...

Після обговорення, стікери у формі «квіток» учні приклеюють до своїх зернят на зеленому лузі, якщо очікування дітей здійснилися.

Вчитель підбиває підсумки.

Вправа «Кошик квітів»

Мета: проаналізувати очікування учнів, підбиття підсумків, забезпечити психологічне розвантаження учнів.

Обладнання: галявина з квітами, намальований та вирізаний із картону кошик, фліп-чарт.

Хід вправи:

Перед початком уроку вчитель оголошує тему уроку та кожному з учнів у колі роздає квіти, які вони мають приклеїти на плакаті та висловитись про те, що хочуть дізнатися на уроці.

Після занять вчитель пропонує кожному учню по черзі підійти до галявини з квітами, на яких написано очікування, знайти свою квітку, та відповісти на запитання:

- Урок для мене був важливою тому що ...
- Я зрозумів (ла) ...
- Я навчився (лась) ...

Після обговорення та здійснення очікування учні прикріплюють до кошика квіти.

Далі учні у колі беруться за руки. Вчитель каже своєму сусідові праворуч: «Ігорю, ти подобаєшся мені за ...!», далі Ігор робить комплімент теж сусіду праворуч, так усі учні висловлюють свої думки.

Вправа «Дослідник знань»

Мета: проаналізувати очікування учнів, підбиття підсумків занять.

Обладнання: мікрофон.

Хід вправи:

Учні знаходяться у колі. Вчитель говорить учням, що вони дослідники та мають важливу інформацію, з якою їм треба поділитися. Говорити дозволяється тому, хто тримає в руках мікрофон. Вчитель надає мікрофон учню праворуч та по колу йде обговорення:

- Мені сподобалося на уроці ...
- Мені було незрозумілим або важким ...

- Я дізнався про ...?
- Зараз в мене настрій схожий на ...

Вчитель робить висновки.

Вправа «М'ячик-стрибунець»

Мета: аналіз змісту навчального матеріалу, підбиття підсумків.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи:

Учні знаходяться у колі. Говорити дозволяється тому, хто тримає м'яч. Вчитель кидає м'яч кому-небудь із тих, хто знаходиться у колі. Той, у кого м'яч, повинен відповісти на запитання.

Питання:

- Що мені сподобалося на уроці?
- Що мені було не зрозумілим або важким?
- Що я дізнався цікавого за сьогодні?

Вчитель підсумовує коло висловлювань учнів.

Вправа «Куб»

Мета: аналіз змісту навчального матеріалу, забезпечити психологічне розвантаження учнів, підбиття підсумків уроку.

Обладнання: куб з написами «Думки», «Застосування», «Інтерес», «Новизна», «Труднощі», «Почуття».

Хід вправи:

Вчитель демонструє куб із запитаннями. Вибирає ті запитання, які для даної теми є актуальними. Учні по колу висловлюються. Говорить той, у в кого є куб. Куб має грані:

Застосування. Як я можу застосувати це?

Думки. Чи хочеш ти продовжити вивчати це? Поясни

Інтерес. Чим я зацікавився?

Новизна. Що було новим?

Труднощі. Що було важким для мене?

Почуття. Які ти відчуваєш емоції?

Питання:

Що ти зрозумів? Розкажи головне? Чи хочеш ти продовжувати вивчати тему більше поглиблено? Чому? (Думки)

Як я можу використовувати те, чого я навчився (лась)? (Застосування)

Що було для тебе цікавим? (Інтерес)

Що було для тебе новим? (Новизна)

Чи було тобі щось незрозуміло на уроці? Поясни що. (Труднощі)

Який в тебе настрій? (Почуття)

Вчитель робить висновки.

Учні по колу передають усмішку.

Вправа «Рефлексивний екран»

Примітка: дана вправа орієнтована на дітей, які вже вміють читати, тому її доцільно проводити у II семестрі.

Мета: ініціювати та інтенсифікувати рефлексію учнів із приводу своєї діяльності й взаємодії з учителем та однокласниками.

Обладнання: слайд-презентація з незакінченими реченнями.

Хід вправи:

Учні по колу висловлюються одним реченням:

- Сьогодні я дізнався...
- Я виконував завдання...
- Тепер я зможу...
- У мене вийшло...
- Мене здивувало...
- Я придбав...
- Я спробую...
- Було цікаво...
- Було складно...
- Я зрозумів...
- Я відчув, що...
- Я навчився...
- Я зміг...
- Мені захотілося...

Вчитель робить підсумки.

Вправа «Знаю, дізнався, хочу дізнатися»

Мета: аналіз змісту навчального матеріалу, підбиття підсумків.

Обладнання: ручки, зошити.

Хід вправи:

Для проведення цього виду рефлексії ставить на полях значки «+» - знаю, «!» - дізнався, «?» - хочу дізнатися.

«+»	«!»	«?»

У колі обговорюють:

- Що я вже знаю?
- Що я дізнався?
- Чого я хочу дізнатися?

Вчитель підсумовує.

Вправа «Світлофор»

Мета: проаналізувати якість засвоєння уроку учнями.

Обладнання: картки зеленого, жовтого та червоного кольорів.

Хід вправи: у цій вправі учням пропонується оцінити свою діяльність на уроці за допомогою світлофора («зелений» - все зрозуміло, «жовтий» - є труднощі, «червоний» - багато незрозумілого). Картки цих кольорів видаються учням до початку уроку. На завершення уроку кожен учень показує свій колір світлофору. Вчитель робить підсумки.

Вправа «П'ять пальців»

Мета: навчити учнів аналізувати свою діяльність і взаємодію з учителем та однокласниками протягом дня.

Хід вправи: учні по колу висловлюються.

М (мізинець) – міркуючи процесом. Які знання, досвід я сьогодні отримав?

Б (безіменний) – наближення мети. Чого я сьогодні досяг?

С (середній) – стан духу. Якими були сьогодні мій настрій і дух?

В (вказівний) - послуга, допомога. Чим сьогодні допоміг? Чим порадував?

В (великий) - бадьорість, фізична форма. Яким був мій фізичний стан сьогодні?

Що зробив корисного для поліпшення свого здоров'я?

Вправа «Мої досягнення»

Мета: виявити досягнення і прагнення групи.

Хід вправи: учні по колу висловлюються, продовжуючи незакінчені речення.

- Я досягнув...
- Я прагну...

- Я впевнений...
- Я дуже хочу...
- Я намагаюся...

Вправа «Робота з дзеркалом»

Мета: розвивати позитивне самосприйняття, формувати адекватну самооцінку.

Обладнання: дзеркало.

Хід вправи: вчитель пропонує учасникам по черзі взяти в руки дзеркальце і, дивлячись у нього, похвалити себе за сміливість, за досягнення та успіхи цього дня, розповісти вголос про любов до себе. Рух дзеркальця починається від вчителя. Інші учасники можуть «підказувати» тому, в кого є дзеркальце.

Вправа «Вихідний квиток»

Мета: проаналізувати якість засвоєння уроку учнями.

Обладнання: аркуші паперу, ручки або олівці.

Хід вправи: учасники отримують «вихідний квиток», на якому малюють символами:

- нове, про що сьогодні дізналися;
- корисне, що можна буде використати у практичній діяльності;
- те, що хотілося б змінити.

Вправа «Подарунки»

Мета: згуртування дитячого колективу.

Обладнання: коробка, аркуші паперу із зазначеними іменами учасників.

Хід проведення: імена учасників пишуть на аркуші паперу та кладуть в коробку. Кожен учень по черзі виймає з коробки аркуш паперу із написом імені свого однокласника/ці. Завдання: вигадати подарунок, який би вони подарували цій людині.

Вправа «Клубок»

Мета: формувати дружні стосунки у колективі, рефлексія своїх досягнень.

Обладнання: клубок ниток.

Хід проведення: кожний учасник розповідає, що дізнався на занятті, яку нову інформацію почув. Учень тримає в руках клубок і після розповіді віддає його іншому учаснику не по колу, залишаючи в себе кінчик нитки. Після того, як всі учасники висловилися, вчитель пропонує учням поглянути на створену павутинку, яка об'єднує їх усіх та міцно тримає.

Вправа «Мій настрій»

Мета: діагностика емоційного стану учнів.

Обладнання: чисті аркуші паперу, кольорові олівці

Хід проведення: кожний учасник малює свій настрій після проведеного заняття і презентує його групі.

Вправа «Позитив – негатив» (або «За – проти»)

Мета: проаналізувати якість засвоєння уроку учнями.

Обладнання: аркуш паперу, маркери.

Хід проведення: Діти за бажанням висловлюють свої враження від уроку. Спочатку фіксуються всі негативні думки, позиція „проти”, а потім позитивні думки, позиція „за”. Після фіксації ведучий має спрямувати обговорення таким чином, щоб співвіднести обидві позиції і позитивом нейтралізувати негатив. Інколи обидві колонки містять досить полярні твердження і не можуть врівноважувати одна одну. Тоді обговорення необхідно спрямовувати на те, як саме зменшити або подолати негатив.

Вправа «Палітра емоцій»

Мета: аналіз емоційного стану на початку та в кінці уроку, налаштування учнів на взаємодію.

Обладнання: слайд-презентація; дошка, крейда.

Хід вправи: із поданого переліку потрібно вибрати три слова, які відповідають вашому настрою в цю хвилину.

Слова для вправи: замріяність, співчуття, захоплення, спокій, переживання, радість, легенький смуток, журба, розчарування, світла печаль, умиротворення, інше.

Вправа «Три обличчя»

Мета: аналіз емоційного стану на початку та в кінці уроку, налаштування учнів на взаємодію.

Обладнання: картки із зображенням облич (веселого, нейтрального, спокійного)

Хід вправи: учитель показує учням картки із зображенням трьох облич: веселого, нейтрального та спокійного. Учні пропонуються вибрати зображення, яке відповідає їхньому настрою. Вчитель підводить підсумки.



Вправа «Долоньки»

Мета: формування позитивного Я образу, розвивати вміння осмислювати власні позитивні якості, вчинки.

Обладнання: аркуш паперу на кожного.

Хід вправи: Запропонуйте дітям дізнатися, як би вони оцінили свою роботу в цей день. Попросіть їх показати це жестом. А потім запропонуйте обвести долоньку і на трьох пальчиках написати, за що ж кожен може пишатися собою. Вчитель підводить підсумки, висловлює свої думки та говорить дітям, що він пишається кожним з них.

Метод тілесно-рухової психотерапії «кінезіологія» в допомогу вчителям початкової школи

Що являє собою кінезіологія?

Слово “кінезіологія” в перекладі з грецької “кінезіс” – рух і “логос” – слово, мовлення, наука. В медицині так називають вивчення м'язів та рух тіла. Отже, в перекладі з грецької “кінезіологія” – наука про рух.

Кінезіологія для маленьких дітей використовується для поліпшення пізнавального процесу дітьми дошкільного і шкільного віку. Ще в 60-х роках минулого століття методика перехресного руху допомагала налагоджувати зв'язок між мозком і тілом школярів з певними нейрофізіологічними відхиленнями.

Група вправ, розроблена Підлогою і Гейл Деннісом в 90-х роках, присвячена природному розвитку людини і активації деяких механізмів діяльності мозку за

допомогою певних рухів. Практикуючи кінезіологічні вправи, американський психолог зрозумів, що в самих рухах закладено величезний потенціал.

Адже через них вдається вплинути на психоемоційний стан дитини.

Даний розділ посібника поділено на підрозділи залежно від мети.

Для довідки: *Всі вправи бажано виконувати міцно притиснувши язик до піднебіння.*

Вправи вважаються ефективно виконаними при появі позіхання або при відчутті достатності.

Мета розумової гімнастики:

1. розвиток міжпівкульної спеціалізації;
2. розвиток міжпівкульної взаємодії;
3. розвиток моторики;
4. розвиток здібностей дитини;
5. розвиток пам'яті, уваги дитини;
6. розвиток мовлення;
7. розвиток мислення;
8. зниження рівня стресу, покращення поведінки дитини.

Особливості проведення гімнастики з молодшими школярами:

Освітня кінезіологія дозволяє сформуванню «здоровий фундамент» ментального і фізичного здоров'я молодшого школяра. У віці до 7-8 років кожна людина проходить дуже важливий відрізок шляху, на якому відбувається розвиток рухової та мовленнєвої активності.

Рівнем розвитку природних потреб школяра в русі визначається ступінь розвитку:

- Пам'яті;
- Розумового процесу;
- Сприйняття;
- Навичок системи моторики.

Щоб поповнити багаж рухових навичок малюка, необхідно виконувати вправи кінезіології для розвитку мозку для дітей. Зберігаючи здоров'я технологія усуне наявні відхилення в розвитку і дозволить попередити нові.

Основні цілі «гімнастики мозку»

Щоб досягти хороших результатів, важливо правильно виконувати кінезіологічні комплекси. Бажано, щоб перед навчанням малюків педагог досконало освоїв принцип специфічних рухів тіла.

Для чого можна використовувати подібну методику?

1. гармонійного розвитку взаємодій і зв'язків між півкулями мозку;
2. синхронізації діяльності правої та лівої півкуль головного мозку;
3. кращого розвитку сприйняття і пам'яті;
4. усунення проблем з концентрацією уваги і мисленням;
5. ліквідації дислексії і порушень в роботі вестибулярного апарату;
6. розвитку мови і позитивного мислення;

7. підвищення стресостійкості та розкриття творчого потенціалу.

Антистесова кінезіологічна гімнастика

Мета: оптимізація психічного стану учнів, профілактика стресових станів в навчальній діяльності, зниження почуття тривоги, невпевненості, хвилювання, гармонізація психічних процесів.



Вправа «Кнопки мозку»

Інструкція: Розмістіть кінчики пальців однієї руки навколо пупка, як кішка, яка випустила кігті. Великий палець має розміститися над пупком. Після цього виконайте такі два кроки.

Крок 1. Зімкнутими вказівним та середнім пальцями іншої руки проведіть масаж під ключицями. Масажуйте протягом 30-60 секунд. Поміняйте руки місцями, повторіть вправу.

Крок 2. Вказівним і середніми пальцями іншої руки масажуйте точки над верхньою і під нижньою губою. Масажуйте протягом 30-60 секунд. Поміняйте руки місцями, повторіть

вправу.

Вправа «Зняття стресу»

Інструкція: для зняття емоційного стресу подібним же чином в лобово-потиличній позиції на тлі рівномірного глибокого дихання «продумується», згадується або видається будь-яка негативна життєва ситуація, що викликає стрес. Ситуацію не слід аналізувати, а тільки уявляти її перебіг. Бажано повторити «продумування» ситуації 2-3 рази.

Для посилення позитивного ефекту вправи можна додатково подумки переробити ситуацію на більш сприятливу для вас, так щоб вона завершилася в вашу користь. Головне - позитивне перетворення ситуації, не важливо, якщо способи будуть фантастичними і нездійсненними реально.



Вправа «Перехресно-паралельні кроки»

Інструкція: 1) «Перехресні рухи». Під час ходьби на місці доторкатися долонею лівої руки до коліна правої ноги (тобто протилежного), а долонею правої руки - до коліна лівої ноги. Таким чином, різнойменні руки і ноги стикаються один з одним по черзі як би перехресно. Зробити 8-12 таких кроків. Під час виконання вправи бажано дивитися на намальовані заздалегідь на папері або на класній дошці дві перехрещені лінії у вигляді косого хреста (літери «X»).

2) «Паралельні рухи». Під час ходьби на місці доторкатися долонею лівої руки до коліна лівої ж ноги, а долонею правої руки - до коліна правої ноги. Однойменні руки і ноги стикаються один з одним по черзі то з одного боку тіла, то з іншого. Зробити 8-12 таких кроків. Під час виконання вправи бажано дивитися на намальовані попередньо на папері або на класній дошці дві вертикальні паралельні лінії.

Вправа «Лобно-потиличний обхват»

Інструкція: на голову накладаються обидві руки. Можна робити цю вправу самостійно, але в більш важких випадках буде ефективніше, якщо руки буде накладати

кінезіолог, близька людина або просто людина, якій ви довіряєте. Виявлено, що при такій позиції зменшується гострота емоційних переживань, що дозволяє легше знімати стрес, ніж без накладення рук на голову.

Дихання при виконанні цієї вправи слід робити глибоким, рівномірним (без затримок). Особливо це важливо для зняття стресу. Закінчити вправу глибоким вдихом-видихом. Після цього зняти з голови руки.

Можуть бути різні варіанти використання цієї вправи:

Налаштування на роботу

Покласти одну долоню на лоб, а іншу на потилицю (над потиличними буграми). Вибір рук довільний. Слідом за ведучим або самостійно повторювати наступний текст: «Все погане у мене - позаду. Все хороше - попереду. Я повністю присутній тут і зараз, всіма своїми думками. Я повністю присутній на уроці. Я спокійний і уважний. Я добре себе почуваю. Я добре розумію вчителя. Я хочу отримати користь від цього заняття. Я готовий до роботи». Повторити 2-3 рази.

Вправа «Знак нескінченності»

(«Вісімка, яка лежить», «Ледача вісімка»)

Інструкція: 1) Притиснути голову вухом до лівого плеча. Ліву руку витягнути вперед. Не відриваючи погляду від кінчика вказівного пальця, малювати рукою в повітрі перед собою знак нескінченності: «∞» (що лежить на боці вісімку). Починати малюнок від центру вліво вгору. Це важливо - саме вгору! Рухи виконувати повільно. Малювати поспіль 8 разів.

2) Притиснути голову вухом до правого плеча і повторити ту ж саму вправу правою рукою. Стежити поглядом за кінчиком пальця. Починати рух пальцем з центру вправо вгору.

3) Витягнути руки перед собою, з'єднати вказівні пальці і повторити ту ж саму вправу двома руками. Починати рух з центру вгору в будь-яку сторону.

4) Рекомендується виконати вправу ще раз. Повторити всі три попередні етапи з максимальною амплітудою рухів. Розставити ноги, згинати їх в колінах і тягнутися руками під час малювання фігури «∞» якнайдалі. Не поспішати, рухи робити плавно. Мета вправи - включити в дію якомога більше м'язів.

5) Додатковий варіант цієї ж вправи. Проводиться, в цілому, так само - в повітрі малюється знак нескінченності, але тільки не вказівними, а великими пальцями. Голову тримати прямо. Працюють очі, а не шия. Стиснути кулак і підняти вгору великий палець. Дивитися на великий палець під час виконання вправи. Головою не рухати, стежити за великим пальцем тільки поглядом. Міняти руки, потім з'єднати їх «в замок», великі пальці вгору. Всі варіанти рухів починати з центру вгору вліво.

Цю вправу можна використовувати і в діагностичних цілях: для оцінки візуально-мануальної координації.

Вправа «Метелик»



Інструкція: кисті рук прикладіть до поперека тильною стороною. Лікті утворюють у суглобах кут приблизно 90 градусів. Відведіть лікті назад, потім приведіть їх у вихідний стан, ніби махаючи крильцями. Повторіть 8-10 разів.

Вправа «Пальмінг»

Інструкція: тріть долонями одна об одну, а потім праву долоню накладіть на ліву так, щоб мізинці лівої і правої руки утворили ніби «місток» окулярів. Затуліть очі долонями. Долоні на заплющених очах мають лежати так, щоб не було жодної шпаринки, центр долоні має бути над центром очного яблука. Спина пряма, голову не нахилийте. Затуліть очі долонями. Почукайте 1-2 секунди... І ось тепло м'яко і легко пішло від долонь в очі. Воно проникає дедалі глибше, наповнює голову, усе тіло.

Вправа «Масаж вух»

Інструкція: погладжування вушної раковини зверху вниз до відчуття приємного тепла. «Ліпимо вареники»- вушна раковина захоплюється з обох боків подушечками великого і вказівного пальців, розминається між ними до відчуття тепла.



Вправа «Гаки Деннісона»

Інструкція: схрестіть ноги. Схрестіть руки, з'єднайте долоні і візьміть пальці в «замок». Виведіть їх на рівні грудей так, щоб лікті були спрямовані вниз. Кінчик язика торкається верхнього піднебіння, дивіться догори. Побудьте в цьому положенні протягом 1 хвилини.

Вправи для зняття емоційного стресу і налаштування на будь-який вид діяльності (ритмування)

Мета: зняття емоційного стресу у дітей та налаштування на будь-який вид діяльності на уроці.

Вправа «Вода»

Інструкція: вправа починається з пиття води. Усі електричні і хімічні процеси мозку і центральної нервової системи залежать від провідності електричних зв'язків між мозком сенсорними органами. Вправа сприяє поліпшенню концентрації уваги, зниженню стресу та підвищенню активності.

Береться склянка чистої води і робиться 2-3 ковтки.

Вправа «Чарівний сон»

Інструкція: Займіть позу спокою. Починається гра «Чарівний сон». Коли я почну читати вірш, заплющте очі. Ви не заснете по-справжньому, будете все чути, але не будете рухатися і розплющувати очі.

Уважно слухайте і повторюйте про себе такі слова.

Гра завершиться, коли я скажу: «Розплющити очі».

Увага! Наступає «чарівний сон»:

Вії опускаємо,
Очі закриваємо.
Ми спокійно спочиваємо (2рази),
Сном чарівним засинаємо.
Дихається легко, рівно, глибоко.
Наші руки спочивають,
Ноги теж в нас спочивають,
Спочивають, засинають (2рази).
Шия не напружена
І розслаблена,
Губи ледь відкриваються,
Всі чудово розслабляються (2рази).
А слухняний наш язик
Бути розслабленим вже звик.
Вся напруга відлетіла, і розслаблене все тіло.

Вправа «Кішка»

Інструкція: уяви, що ти кішечка. Уяви, яка ти кішечка: ти пухнаста кішечка чи не дуже? Якого кольору твоя шерсть?

Уяви, що ти грієшся на сонечку. Підстав бочок промінчикам сонечка, як це любить киця. Потягнися, як потягується кішечка на сонечку.

Вправа «Розслаблююча медитація» (3 варіанти)

Ці вправи краще за все виконувати після вправ на розслаблення.

Інструкція:

1. Спробуйте уявити себе в минулому, пригадайте час або якусь ситуацію, коли Ви відчували себе абсолютно щасливими й вільними. Наприклад, пригадайте ваші канікули на березі моря, у горах...

2. Спробуйте пригадати всі, навіть, найдрібніші деталі, які є у Вашій пам'яті: красиві місця, запахи, звуки, і, перш за все, відчуття безпеки, світла, спокою. Відчуйте себе незалежною і вільною дитиною.

3. Уявіть, що ви спускаєтеся по красивій алеї до дверей, які розкриєте у світ Вашої мрії. Саме тут, в цьому місці напрям Ваших думок змінюється, Ви відчуваєте себе щасливою людиною. Через деякий час Ви уявляєте, що повертаєтеся назад, виходите за двері й поступово повертаєтеся в своє сьогодення.

Вправа «На розслаблення»

Інструкція: Сядьте на стілець таким чином, щоб максимальна поверхня нижньої сторони стегон перебувала на стільці. Ноги повинні твердо і зручно опиратися об підлогу і стояти на ширині плечей або трохи ширше. У такій позі тіло має бути достатньо стійким. Спина повинна бути прямою, не спиратися на спинку стільця. У такій позі вам повинно бути комфортно. Руки покладіть на коліна, закрийте очі, заспокойтеся. Щоб підтримати хребет у вертикальному положенні, витягайте шию або уявіть, що ваша маківка підвішена на тонкій нитці до неба і постійно тягне вас вгору. Дихайте рівно, відзначаючи подумки: «Вдих, видих». Внутрішньо скажіть собі: «Я спокійний». Потім уявіть, що над вами знаходиться величезний згусток теплої, м'якої, розслаблюючої енергії. Він починає виливатися на вас, наповнюючи кожен клітинку вашого тіла розслаблюючою енергією. Розслабте всі м'язи голови, обличчя, не забудьте розслабити лоб, очі, губи,

підборіддя і м'язи щік. Чітко відчуйте, як розслабляється ваш язик, м'язи щелеп. Ви відчуваєте, що абсолютно розслаблені всі м'язи обличчя.

Далі розслаблююча енергія досягає шиї і плечей. Направте увагу на м'язи шиї, плечей і гортані, розслабте їх. Не забувайте утримувати хребет у вертикальному положенні. Настрій спокійний, свідомість ясна і бадьора.

Потік розслаблюючої енергії спускається нижче, до рук. М'язи рук абсолютно розслаблені. Жива енергія наповнює тулуб. Напруга з м'язів грудей, черевного преса, спини, області тазу, всіх внутрішніх органів йде. Дихання полегшується, стає більш легким і свіжим.

Тепла енергія релаксу опускається по тілу, наповнюючи клітини м'язів гомілки, стегон і ступнів ніг розслабленням. Тіло стає вільним, легким, ви його майже не відчуваєте. Разом з ним розчиняються емоції, думки очищуються. Запам'ятайте це відчуття повного розслаблення, стан повного спокою (2-3 хв.). Потім повертайтеся в реальність: поворухіть пальцями рук, відкрийте очі, потягніться (1хв.).

Зазвичай це вправа займає не більше 20 хвилин.

Вправа «Поза фараона»

Інструкція. Вправа виконується таким чином: сісти на край стільця, зігнути ноги в колінах, схрестивши стопи так, щоб було зручно спертися на пальці ніг (як при підніманні на носки). Руки розведені в сторони долонями вгору, пальці стиснуті в кулак. Після вдиху і затримки дихання (на 2-3 секунди) необхідно одночасно і миттєво сильно притискати пальці ніг до підлоги, напружувати м'язи рук (стискаючи пальці в кулак). Подовжуючи шию і відпускаючи підборіддя (відчувається витягування хребта), потрібно наполегливо і пильно дивитися вперед в одну точку. Після виконання пози слід полежати на кушетці 10-20 секунд, розслабивши всі м'язи тіла, або ж прийняти таке положення, сидячи на стільці. Якщо під час відпочинку з'являються сторонні думки, починайте активно стежити за процесом дихання. Вправу слід повторювати 2-3 рази підряд.

Вправа «Морозиво»

Інструкція. Станьте прямо, руки витягніть вгору. Напружте всі м'язи тіла і уявіть, що ви замерзли в такому положенні, ніби морозиво. Пробудьте в м'язовій напрузі пару хвилин. Потім уявіть, як ніби на вас світить тепле сонечко, і ви починаєте повільно, поступово танути. Першими розслабляються пальці рук, потім кисті, лікті, плечі, і так далі. Виконуйте вправу до повного розслаблення всього тіла. Якщо так буде зручніше, то можна виконати цю вправу і лежачи. Повторювати вправу можна багаторазово, поки не відчуєте, що всі м'язи тіла повністю розслабилися.

Вправа «Гумовий мячик»

Інструкція: Сядьте зручніше, і уявіть, що у Вашій правій руці знаходиться маленький гумовий мячик. Вам потрібно поступово стискати його, збільшуючи тиск. Коли Ви відчули, що стиснули мячик повністю (намагайтеся напружувати не тільки руки, відчуйте, що все тіло напружене), поступово розтискайте руку і повністю розслабтеся. Побудьте трохи в стані спокою, потім повторіть цю вправу для лівої руки. Після розслаблення - повторіть ще раз для обох рук одночасно. Наприкінці вправи - повний стан спокою і розслаблення, посидьте трохи на стільці із закритими очима.

Вправа «Пружинки»

Інструкція: Уявіть, що на підшвах Ваших ніг - пружини. Починаємо стрибки на місці, ноги поступово напружуються все більше і більше, немов Ви дійсно стрибаєте на пружинах. Після максимального напруження - в черговий раз приземляємося і повністю розслаблюємо ноги і все тіло, наче пружинки з Вас нарешті зняли. До речі, ця вправа може допомогти і в екстремній ситуації. Якщо Ви відчули сильний стрес, то швидко розслаблення здатні дати саме стрибки на місці (20 стрибків) або присідання (теж 20 разів).

Вправа «Силач»

Інструкція: Уявіть, що Ви піднімаєте штангу. Це дуже важко, Ви відчуваєте напругу в тілі все більше і більше. Підняли штангу - максимально напружуємо тіло, руки вгору. Потім різко «кидаємо» штангу і повністю розслаблюємо тіло, відпочиваємо.

Крім наведених вправ, можна освоїти і вправи йоги, в них чудово поєднується м'язова напруга-розслаблення з дихальними техніками. Методи м'язової релаксації корисні будь-якій людині для зняття стресу, але особливо актуальні для тих людей, які страждають панічними атаками або судорожними нападами психогенного характеру.

Вправа «Контраст»

Заснована на «законі маятника»: мимовільне розслаблення тієї або іншої групи м'язів за допомогою їх напруження. Щоб розслабити, наприклад, стопи й гомілки, потрібно викликати у відповідних м'язах напругу, витягнувши ноги й із силою потягнувши носки на себе. Можна розслабити область навколо рота, попередньо із силою стиснувши для цього губи. Можна розслабити стегна, якщо перед цим надавити стопами на підлогу, ніби силкуючись підняти себе зі стільця.

Інструкція: Сядьте зручніше. Стисніть праву руку в кулак. Стискайте міцніше, майже з максимальним зусиллям! Через 10—12 секунд вільно опустіть руку на стегно, заплющіть очі й прислухайтеся до відчуттів у кисті й правому передпліччі. Сконцентруйтеся на цих відчуттях протягом трьох хвилин. Повторіть вправу ще раз.

Вправа «М'язова релаксація»

Інструкція: Сядьте на зручний стілець, не схрещуючи ніг, ступні на підлозі.

Напружте пальці ніг, м'язи стоп та гомілок. Зберігайте такий стан 10 секунд, потім зніміть напругу з м'язів (миттєво розслабтеся). Зосередьтеся на приємному відчутті розслаблення після зняття напруги. Повторіть 3—5 разів.

Спираючись п'ятами на підлогу, відгинайте пальці ніг нагору, напружуючи м'язи гомілок. Витримайте так 10 секунд, а потім на 10 секунд розслабтеся. Повторіть 3—5 разів. Спробуйте відчути приємні відчуття від розслаблення.

Підніміть ноги сантиметрів на 10 над підлогою, відгинаючи пальці ніг до себе (як ви це робили з п'ятами на підлозі). Тепер буде включена нова група м'язів — м'язи стегна. Залишайтеся в такому стані 10 секунд, а потім розслабтеся, дозволяючи ногам упасти. Повторіть 3—5 разів. Ваші ступні, гомілки й стегна мають зігріватися при розслабленні і ви відчуєте приємні відчуття.

Вправа «Уявна картина»

Інструкція: Сядьте зручніше, не напружуючи м'язів. Не схрещуйте руки, ноги або кисті рук. Відпочивайте, дайте вашому тілу розслабитися.

Глибоко вдихніть, втягуючи повітря поступово через ніс, поки легені не наповняться.

Видихніть поступово, теж через ніс, поки повністю не вивільните легені. Спробуйте робити це ритмічно. Не стискайте й не видихайте все разом.

Почніть новий цикл, прислухайтеся до свого подиху, до того, як ваші легені роздуваються, і потім плавно випускайте повітря. Ваш подих схожий на рух хвиль, що м'яко набігають на берег (видих) і знову відкочуються назад (вдих). Уявляйте хвилі, їхній плескіт і смак морської води, легенький бриз.

Вправа «Струси»

Інструкція: Часом ми носимо в собі великі й маленькі тягарі, що забирає в нас багато сил. Можна легко позбутися від неприємних відчуттів.

Станьте так, щоб навколо вас було досить місця, і почніть обтрушувати долоні, лікті й плечі. Одночасно уявляючи, як все неприємне — погані відчуття, турботи й погані думки про самих себе — злітає з вас, як з гуски вода.

Потім обтрусіть свої ноги — з носків до стегон. А потім потрясіть головою.

Буде ще корисніше, якщо ви будете видавати якісь звуки. Тепер прислухайтеся, як смішно змінюється ваш голос, коли трясеться рот.

Уявіть, що весь неприємний тягар з вас спадає й ви стаєте дедалі бадьорішими й веселішими.

Вправа «Напруж»

Цей комплекс дуже простий і ефективний, для його виконання вам не буде потрібно нічого, крім стіни.

Інструкція:

1. Насупте чоло, сильно напружте лобові м'язи на 10 секунд; розслабте їх теж на 10 секунд. Повторіть вправу швидше, напружуючи й розслаблюючи лобові м'язи з інтервалом в 1 секунду. Фіксуйте свої відчуття кожного разу.

2. Міцно замружтеся, напружте повіки на 10 секунд, потім розслабте теж на 10 секунд. Повторіть вправу швидше.

3. Зморщіть ніс на 10 секунд. Розслабте. Повторіть швидше.

4. Міцно стисніть губи. Розслабте. Повторіть швидше.

5. Сильно впріться потилицею в стіну, підлогу або ліжко. Розслабтеся. Повторіть швидше.

6. Упріться в стіну лівою лопаткою, знизайте плечима. Розслабтеся. Повторіть швидше.

7. Упріться в стіну правою лопаткою, знизайте плечима. Розслабтеся. Повторіть швидше.

Вправи на розвиток міжпівкульної взаємодії.

Мета: вправи поліпшують розумову діяльність, синхронізують роботу півкуль, сприяють запам'ятовуванню, підвищують стійкість уваги, полегшують процес письма.

Вправа «Перехрестя»

Інструкція: Попередньо намалюйте на картці дві перехресні лінії у вигляді символу Х. Зафіксуйте погляд на перетині цих ліній, виконуючи далі такі дії.

Стоячи, підніміть ліву ногу невисоко, зігнувши її в коліні, кистю правої руки доторкніться до коліна лівої ноги, потім виконайте те саме з правою ногою і лівою рукою. Повторіть вправу 7 разів, не відриваючи погляд від перетину ліній.

Вправа «Потяг»

Інструкція: Покладіть праву руку на лівий надкістковий м'яз лівої руки, одночасно зробіть 10-12 маленьких кругів зігнутою в ліктьовому суглобі лівою рукою, плечем уперед, потім стільки ж назад. Поміняйте положення рук і повторіть вправу, при цьому не відривайте погляду від перетину ліній.

Вправа «Перехресне марширування»

Інструкція: Зробіть 6 пар перехресних рухів, маршируючи на місці і торкаючись лівою рукою правого стегна і навпаки.

Вправа «Млин»

Інструкція: Виконуйте вправу так, щоб рука і протилежна нога рухалися одночасно, водіть очима вправо, вліво, вгору, вниз. При цьому торкайтеся рукою протилежного коліна, пересікаючи середню лінію тіла. На виконання вправи дається 1-2 хв., дихання довільне.

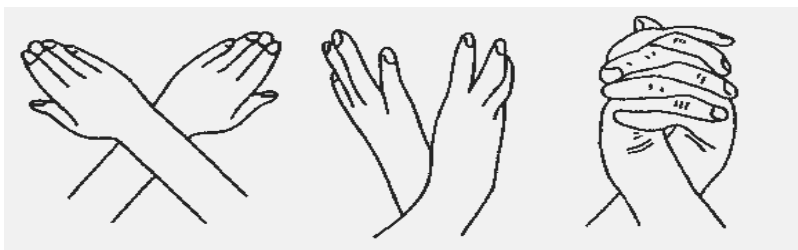
Вправа «Змійка».

Інструкція: Схрестіть руки долонями одна до одної, зчепіть пальці в замок, виверніть руки до себе. Рухайте пальцем, на який укаже ведучий. Палець повинен рухатися точно і чітко, не допускаючи синкінезій. Торкатися до пальця не можна. Послідовно у вправі повинні брати участь усі пальці обох рук.

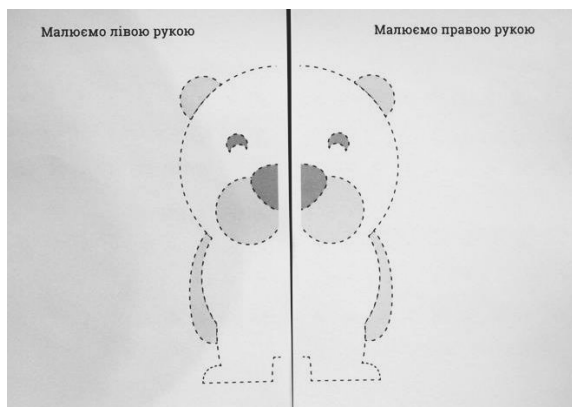
Вправа «Симетричні малюнки».

Інструкція:

Намалюйте в повітрі обома руками одночасно дзеркально симетричні малюнки (можна промальовувати таблицю множення, слова тощо).



Вправа «Людина-павук»



Інструкція: Стати обличчям до стіни, ноги на ширині плечей, долоні покласти на стіну на рівні очей. Пересуватися уздовж стіни вправо, потім уліво приставним кроком, руками й ногами рухати паралельно. Далі робити рухи лівою рукою і правою ногою, правою рукою і лівою ногою.

Вправи для розвитку абстрактно-логічного мислення (ліва півкуля)

Мета: розвивати когнітивні процеси, математичні здібності.

Вправа «Комплекс»

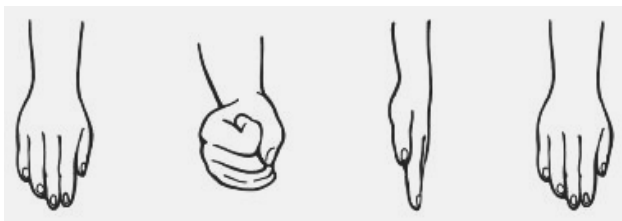
Інструкція:

1. Відтягніть вуха вперед, потім назад, повільно рахуючи до 10. Починайте з відкритими очима, потім із закритими очима. Повторіть 7 разів.
2. Одну хвилину масажуйте щоки круговими рухами пальців. Двома пальцями малюйте кола на підборідді й лобовій частині обличчя. Рахуйте при цьому до 30.
3. Масажуйте верхні й нижні повіки, не закриваючи око 1 хв.

4. Масажуйте ніс подушечками вказівних пальців, натискаючи на шкіру від основи носа до ніздів, 20 разів.

5. Відкрийте рот і нижньою щелепою робіть різкі рухи, спочатку ліворуч-праворуч, потім навпаки, 10 разів.

Вправа «Слон, що малює».



Інструкція: Встаньте чи сядьте в позу слона. Коліна злегка підігнуті. Нахиліться головою до плеча. Витягніть руку вперед і малюйте нею те, що бачите, великими мазками. Потім повторіть те саме з іншою рукою.

Вправа «Погойдування головою».

Інструкція: Із силою схопіть ліве плече правою рукою, головою повільно перетинайте середню лінію тіла, повертаючи ліворуч, потім праворуч. Розслабтеся. Зробіть два повних цикли подиху на три повороти голови. Повторіть те саме для іншого плеча. Встаньте і тримайтеся руками за спинку стільця. Розташуйте одну ногу перед корпусом тіла, а іншу за ним. Робіть випади на коліно ноги, виставленої вперед. Нога, розташована позаду, повинна бути прямою. Корпус тримайте прямо. Повторіть те саме для іншої ноги.

Вправа «Обертання шії».

Інструкція: Повертайте голову повільно зі сторони убік, дихайте вільно. Підборіддя повинне бути опущене якнайнижче. Розслабте плечі. Спочатку повертайте голову зі сторони убік при піднятих плечах, потім при опущених. Обертайте головою спочатку з відкритими очима, потім із закритими.

Вправа «Гойдалка»

Інструкція: Сядьте на стілець, ноги витягніть вперед і схрестіть їх. Зробіть нахил уперед, намагаючись дістати руками пальці ніг. Нахиліть голову. Вдихайте, піднімаючи тіло, видихайте, нахилиючи. Повторіть вправу тричі і змініть перехресне положення ніг.

Кінезіологічні фізкультхвилинки

Мета: зняття емоційного та психофізичного напруження, налаштування на роботу.

Вправа «Долоня – кулак – ребро – долоня»

Інструкція: поклади долоні на стіл – стисни долоньку у кулак – розтисни кулак і постав долоню на ребро. Долонька – кулак – ребро – долоні. Виконується спочатку правою, потім лівою рукою, далі обома руками одночасно по 8–10 разів. Можна давати собі таку команду «долоня – кулак – ребро – долоня».

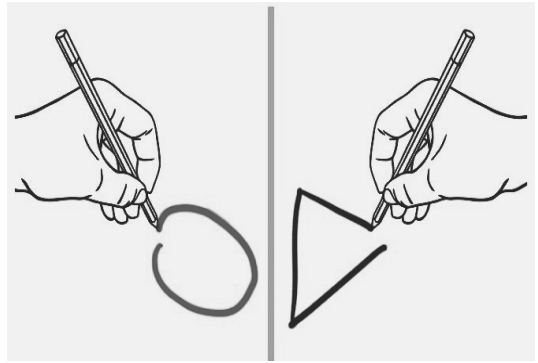
Вправа «Лезгинка»

Інструкція: ліву руку складіть у кулак, великий палець відставте в сторону. Кулак розверніть пальцями до себе. Правою рукою прямою долонею в горизонтальному положенні торкніться до мізинця лівої руки. Після цього одночасно змініть положення правої і лівої руки. Повторіть 6–8 разів.

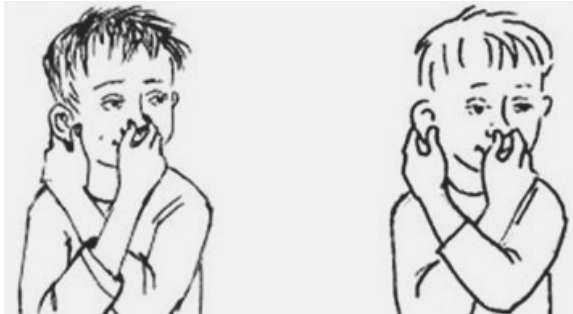
Вправа «Синхронне письмо»

Обладнання: аркуш паперу А4, дві ручки різного кольору.

Інструкція: Візьміть один аркуш паперу і проведіть посередині лінію. Одночасно малюйте двома руками геометричні фігури. Також можна писати букви або слова з однаковою кількістю символів. Якщо обома руками відразу не виходить, то виконайте малюнок спочатку правою рукою, потім цей же малюнок лівою рукою. Вже після цього приступайте до малювання обома руками одночасно.



Вправа «Вухо-ніс-хлопок»

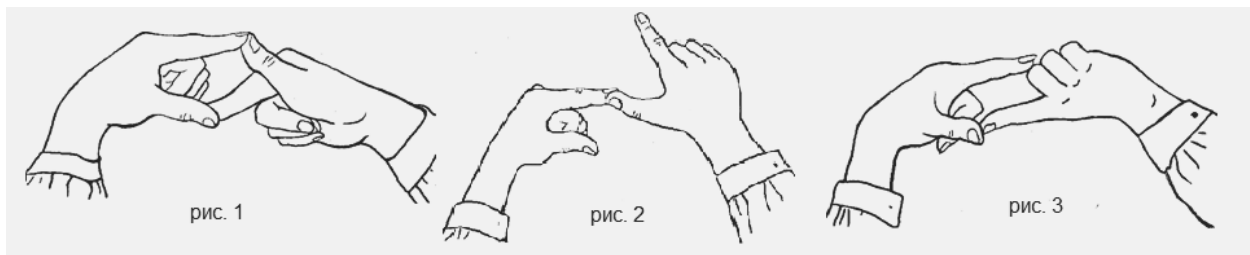


Інструкція: лівою рукою візьміться за кінчик носа, а правою рукою – за протилежне вуха. Одночасно відпустіть вуха і ніс, хлопніть в долоні, поміняйте положення рук.

Вправа «В'язання пальцями»

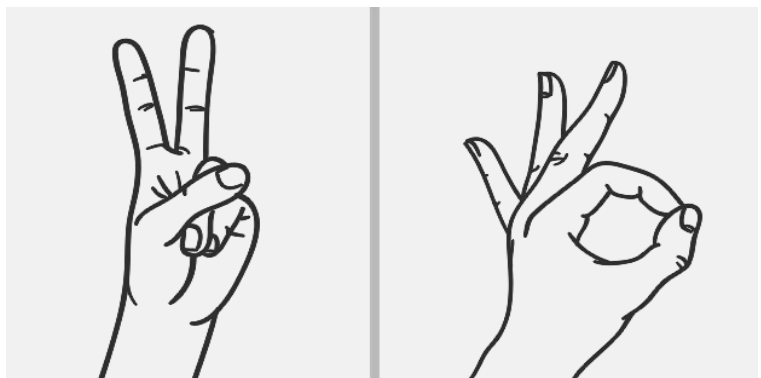
Інструкція: одночасно з'єднає подушечку вказівного пальця правої руки з подушечкою великого пальця лівої руки і подушечку вказівного пальця лівої руки з подушечкою великого пальця правої руки (рис. 1). За звуковим сигналом дитина повинна почати «в'язати пальцями». Роз'єднати вказівний палець правої руки і, не згорнувши великого пальця правої руки і вказівного лівої, описати правим вказівним пальцем коло (рис. 2), знову торкнутися подушечки великого пальця лівої руки. Після цього вона роз'єднує великий палець правої руки (великий палець лівої руки і правий вказівний залишаються в зіткненні) і, описавши їм коло, стикається з вказівним пальцем лівої руки (рис. 3). Так по черзі, описуючи коло то правим великим, то вказівним пальцями, дитина з відкритими очима з найбільшою швидкістю проробляє цю маніпуляцію 10 с. Протягом наступних 10 с вона робить те ж із закритими очима.

Вправа вважається невиконаною, якщо сплутались пальці, якими потрібно було зробити рух, або виконували завдання повільно (протягом 10 с.). При невдачі можна повторити, але не більше 3 разів.



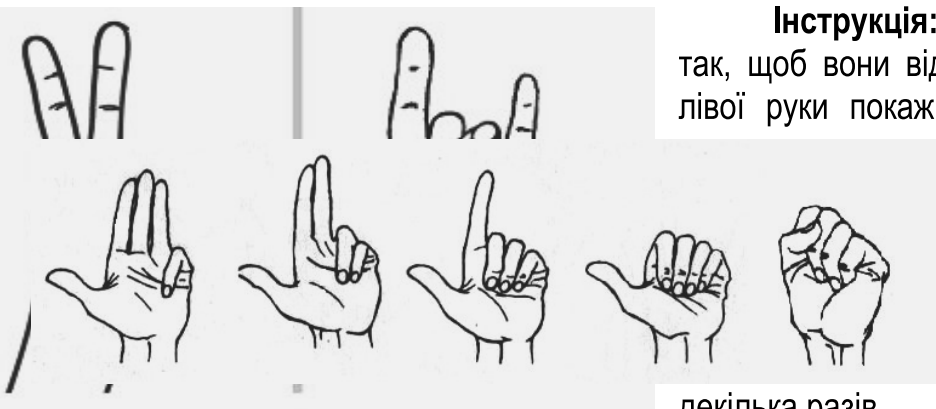
Вправа «Зайчик і півник»

Інструкція: складіть пальці правої руки так, щоб вони відображали «зайчика», пальці лівої руки покажіть «ок». Потім послідовно змінюйте положення



пальців так, щоб пальці правої руки показували «ок», а пальці лівої руки показували «зайчика». Вправу повторюйте декілька разів. Після цього пропонується виконати вправу одночасно двома руками.

Вправа «Зайчик і жук»



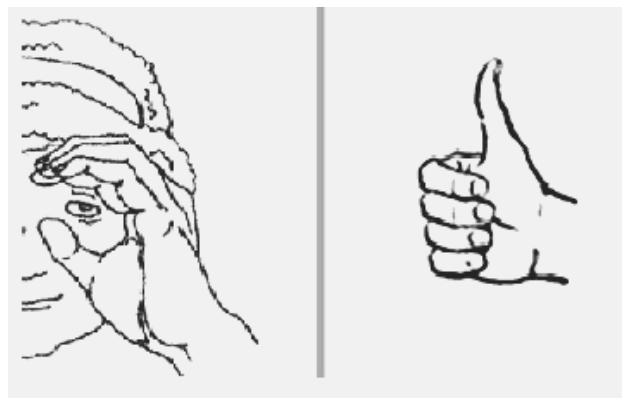
Інструкція: складіть пальці правої руки так, щоб вони відображали «зайчика», пальці лівої руки покажіть «жук». Потім послідовно змінюйте положення пальців так, щоб пальці правої руки показували «кізочку», а пальці лівої руки показували «зайчика». Вправу повторюйте

декілька разів.

Після цього пропонується виконати вправу одночасно двома руками.

Вправа «Бінокль»

Інструкція: складіть пальці правої руки так, щоб вони відображали «бінокль», ліва рука має бути витягнута вперед і її пальці показували «клас». Потім послідовно змінюйте положення пальців так, щоб пальці правої руки показували «клас», а пальці лівої руки показували «бінокль». Вправу повторюйте декілька разів. Після цього пропонується виконати вправу одночасно двома руками.



Вправа «Пальчики в будиночку»

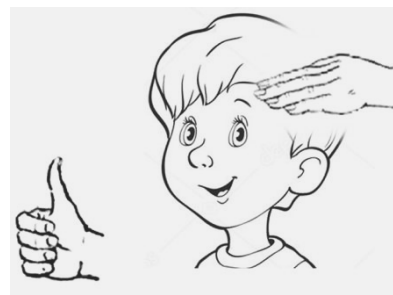
Інструкція: по черзі згинати й розгинати всі пальці правої та лівої руки, починаючи з мізинця. Потім навпаки починаємо згинати та

розгинати пальці правої та лівої руки, починаючи з великого пальця.

Змінюємо позиції. Тепер ліва рука починає загинати пальці з мізинця, а права з великого пальця. Вправа виконується одночасно двома руками.

Раз-два-три-чотири-п'ять – вийшли пальчики гулять.

Раз-два-три-чотири-п'ять – вже в будиночку сидять.



Вправа «Капітан»

Інструкція: праву руку підносимо до голови, ніби в армії віддаємо честь капітана. Ліва рука в цей час витягнута перед собою і стиснута в кулак з піднятим великим пальцем «лайк». Потім міняємо руки. Спочатку виконуємо в повільному темпі, а потім все швидше і швидше. Якщо потрібно ускладнити програму, то зміна положень рук відбувається через хлопок.

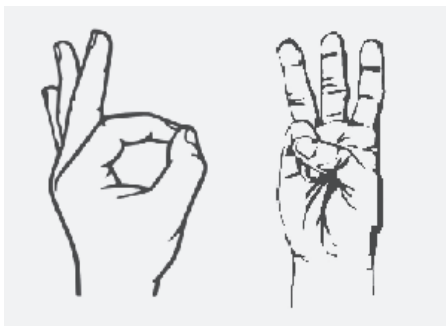
Вправа «Сонечко»

Інструкція: праву руку зігнути в ліктьовому суглобі під кутом 90° і пальці правої руки зігнути у вигляді кільця. Випрямлені пальці лівої руки тильною стороною розташовуються під ліктем правої руки. Після цього одночасно змініть положення правої і лівої руки. Повторіть вправу 6 – 8 разів.



Вправа «Слухняні пальчики»

Інструкція: розташуйте ліву руку долонею догори вказівний та середній палець лівої руки залиште випрямленими решту пальців зігніть. Вказівним пальцем правої руки накласти на вказівний та середній палець лівої руки. Після цього одночасно змініть положення пальців правої і лівої руки. Повторіть вправу 6 – 8 разів.



Вправа «Трійка - Ок»

Інструкція: пальцями правої руки утворіть трійку зігнувши великий та мізинець, а пальці лівої руки відобразити «ок» зігнувши в кільце великий та вказівний палець. Спочатку виконуємо вправу в повільному темпі, а потім все швидше і швидше.

Вправа «Перекотиполе»

Інструкція: подушечками пальців правої руки з'єднайте з подушечками пальців лівої руки і утворіть кульку. Почергово роз'єднуючи пальці, починаючи з великих, зробити по два кругових оберти пальчик навколо пальчика і повторити із вказівними, середніми, безіменними та мізинцями. Спочатку, виконуючи вправу, оберти здійснювати за часовою стрілкою, а потім проти часової стрілки.



Вправа «Ліхтарики»

Інструкція: по черзі стискати та розтискати пальці рук. На рахунок "раз" - пальці правої руки випрямлені, а пальці лівої руки - зжаті. На "два" - пальці лівої руки випрямлені, а пальці правої руки - зжаті. Спочатку виконувати вправу повільно, потім прискорювати темп. Вправу можна виконувати на рахунок, а потім рядками, що промовляються ритмічно, супроводжуючи рухи:

*Вже стемніло надворі,
Засвітилися ліхтарі.
Хай ліхтарики горять,
Підуть дітлахи гулять.*

Вправа «Гравітаційне ковзання»

Інструкція: Рух допомагає, якщо потрібно розвинути фокусування, розуміння, абстрактне мислення. Як виконувати рух, видно на малюнку. Його можна робити також і стоячи. Починаємо з вдиху і на видиху плавно рухаємося руками до ніг, ковзаючи вздовж тіла. Вправа допомагає прогнати кров до мозку.

Можна встати в коло і під музику зробити розминку, пограти і потанцювати. В результаті регулярних занять спостерігається розвиток здібностей, дрібної моторики, пам'яті, уваги, розвиток мови і мислення, усунення дислексії і дисграфії, зниження стомлюваності, підвищення здатності до довільного контролю.

Вправи для зняття нервово-психічного напруження м'язів

Мета: зняти емоційне та фізичне навантаження, налаштувати на подальшу роботу. Дати можливість усвідомити і запам'ятати відчуття розслаблених м'язів за контрастом з їх напруженням.

Вправа «Втомлена рука»

Інструкція: Займіть зручну позу, заплющте очі. Підніміть праву руку на рівні плеча. Почніть швидко стискати і розтискати кулак. Ще, ще, ще... І так доти, поки не відчуєте, що рука втомилася і немає сил продовжувати.

Покладіть руки на коліна симетрично. Поспостерігайте за відчуттями в них. Намагайтеся помітити різницю відчуттів у правій і лівій кисті. При цьому відчуйте, на скільки права кисть важча за ліву, на скільки права кисть тепліша. Запам'ятайте це відчуття.

Вправа «Поза спокою»

Інструкція: Сядьте ближче до краю стільця, спиною обіпріться на спинку, руки вільно покладіть на коліна, ноги злегка розставте. Заплющте очі, повторюйте за мною не вголос, а кожен «про себе»:

*Всі уміють танцювати,
Стрибати, бігати, малювати,
Та не всі поки ще вміють
Розслабляться, спочивати.
Є у нас гра така -
Дуже легка і проста.
Сповільняєм наші рухи,*

Гравитационное скольжение



*І зникає в нас напруга,
Спочиває наше тіло,
І стає нам зрозуміло,
Що розслабитись - це діло.*

Вправа «Контраст»

Інструкція: Займіть позу спокою. Руки лежать на колінах. Стисніть міцно пальці в кулаки. Стисніть їх міцно-міцно, щоб кісточки побіліли. Ось як напруглися руки! Руки втомилися... Розслабте руки... Відпочиньте... Кисті рук потеплішали. Стало легко і приємно. Повторіть 3 рази.

Натисніть ступнями на підлогу, ніби намагаючись підвестись зі стільця. Міцніше! Сильніше! Ноги напружені! Важко так сидіти. Перестаньте натискати на підлогу. Ноги розслабилися. Приємно, спочиваємо. Повторіть 3 рази.

Вправа «Маска подиву»

Інструкція: Заплющити очі. Одночасно з повільним вдихом максимально високо підняти брови, вимовивши про себе: «М'язи чола напружені». Затримати на секунду подих і з видихом опустити брови. Пауза 15 секунд. Повторити вправу декілька разів.

Вправа «Маска обурення»

Інструкція: Округлити крила носа і напружити їх, начебто ви дуже сильно чимось обурені, зробити вдих і видих. Вимовити про себе: «Крила носа напружені». Зробити вдих, на видиху розслабити крила носа. Вимовивши про себе: «Крила носа розслаблені».

Вправа «Маска поцілунку»

Інструкція: Одночасно з вдихом поступово стискати губи, начебто для поцілунку, довести це зусилля до межі і зафіксувати його повторюючи: «М'язи рота напружені». На секунду затримати подих, з вільним видихом розслабити м'язи. Вимовити: «М'язи рота розслаблені».

Вправа «Маска сміху»

Інструкція: Злегка примружити очі, на вдиху поступово посміхнутися настільки широко, наскільки це можливо. На видиху розслабити напружені м'язи обличчя. Повторити вправу кілька разів.

Вправа «Маска невдоволення»

Інструкція: З вдихом поступово стискати зуби, щільно зімкнути губи, напружити м'язи підборіддя й опустити кути рота — зробити маску невдоволення, зафіксувати напруження. Вимовити про себе: «Щелепи стиснуті, губи напружені». З видихом розслабити м'язи обличчя — розімкнути зуби. Вимовити про себе: «М'язи обличчя розслаблені».

Після тренування легко вдається подумки керувати розслабленням всіх мімічних м'язів.

Вправа «Сміх живота»

Інструкція: Лежачи на спині, покладіть руки на діафрагму. Трохи подихайте животом, поки дихання повністю заспокоїться. Потім постарайтеся відтворити відчуття тіла, які Ви зазвичай відчуваєте коли смієтеся. Спробуйте дійсно «посміятися животом», при цьому Ваші руки, розташовані на діафрагмі, повинні відчути рух. Через кілька секунд розслабтеся і відновіть дихання.

Вправа «Повітряна куля»

Інструкція: Уявіть собі, що ви - велика повітряна куля, яку повільно надувають. На довгому, глибокому вдиху підніміть руки і повністю напружте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі утворилася маленька дірочка, з якої поступово виходить повітря. На видиху почніть поступово «здуватися», потроху розслабляючи всі м'язи. Закінчуємо вправу станом повного розслаблення.

Вправа «Кочерга»

Інструкція: Підняту стопу вивернути всередину і по вісім разів качнути нею вперед і назад. Те ж з іншою ногою. Повторіть 3 рази. А тепер прислухайтеся до своїх відчуттів. Що ви відчуваєте?

Вправа «Мумія»

Ця поза підійде для розслаблення після роботи.

Інструкція: Сидячи (можна стоячи або лежачи), ноги тримати паралельно, не схрещуючи. З'єднати попарно кінчики пальців обох рук, наче тримаючи невелику кулю, і розташувати кисті перед грудьми. Погляд спрямований вниз, кінчик язика затиснутий між зубами. Перебувати в цьому положенні 1-2 хвилини, до появи позіхання або до відчуття достатності.

Вправа заспокоює, знімає нервово-м'язове напруження, гармонізує психічні процеси. Кінезіологи стверджують, що вона покращує розподільну роботу правої і лівої півкулі головного мозку.

Вправа «Енергетизатор»

Інструкція: Покласти схрещені руки на стіл перед собою. Притиснути підборіддя до грудей. Відчуття розтягування м'язів спини і розслаблення плечового пояса. З глибоким вдихом закинути голову назад, прогнути спину і розкрити грудну клітину. Потім на видиху знову розслабити спину і опустити підборіддя до грудей.

В результаті цих дій розслаблюються м'язи шиї і плечового пояса, підвищується рівень кисню в крові, активізується вестибулярний апарат, посилюється приплив спинномозкової рідини в центральній нервовій системі.

До цієї простої, але ефективної вправи доцільно вдаватися під час роботи за комп'ютером. Якщо виконувати її 5-10 хвилин, то зменшується, а то й зовсім проходить відчуття втоми, помітно краще починає «працювати голова», підвищується концентрація уваги.

Вправа «Енергійне позіхання»

Мета: зняття напруги м'язів обличчя, очей, рота, шиї; поліпшення функції голосових зв'язок, чіткості мови.

Вихідне положення: сидючи.

Інструкція. Широко відкрити рот і спробувати позіхнути, надавив при цьому кінчиками пальців на натягнутий суглоб, що з'єднує верхню і нижню щелепи. Повторити 5-8 разів.

Вправи для розвитку зорової пам'яті

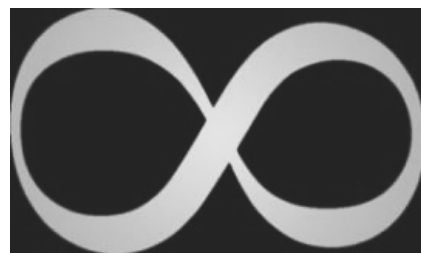
Мета: поліпшити навички читання і письма, координація тіла, тренування рухових навичок, що стимулюють сприйняття простору та покращення відчуття центрування.

Вправа «Вісімки»

Інструкція: Заплющте очі. Пальцями однієї руки проведіть перед очима довгу «вісімку». Стежте заплющеними очима за рухами пальців. Продовжуйте малювати, збільшуючи розміри «вісімки».

Вправа «Вісімки ліктями»

Інструкція: Стоячи, розведіть ноги в сторони, злегка зігніть ноги в колінах. Проведіть половину «вісімки» правим ліктем. Очі мають стежити за рухами ліктя. Змістіть центр «вісімки» назад, відсуваючи торс у сторону. Зробіть те саме з лівою стороною.



Вправа «Крила»

Інструкція: Поставте ноги на ширині плечей. Коліна розслаблені. Потрясіть руками, зігніть лікті. Накресліть «вісімку» одночасно двома руками спочатку вперед, назад і вниз, потім уверх, в сторону і вниз. Підборіддя повертається одночасно з рухами рук. Повторіть кілька разів доти, поки не відчуєте що «летите». Тепер кружляйте, як птах: руки відкриті і вільні. Під час вдиху прогніться назад. Ще раз вдихніть та уявіть, що «летите».

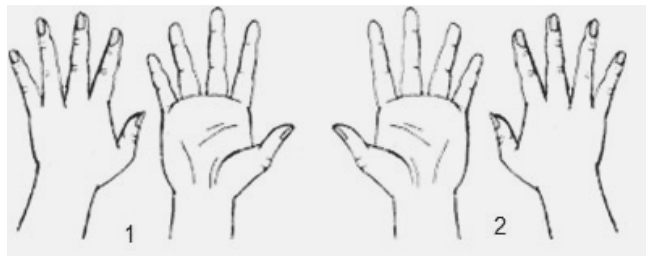
Вправа «Помасажуй»

Інструкція: обхопіть лівою рукою зап'ясток правої руки і помасажуйте. Повторіть те саме правою рукою.

Вправа 5. «Накреслимо?»

Інструкція: З'єднайте руки на рівні очей. Носом накреслить лінію від однієї долоні по руці до плеча. Потім перед собою накреслить коло. Тепер орієнтуйтеся по іншій руці. Повторіть те саме в іншу сторону.

Вправа «Млинці»



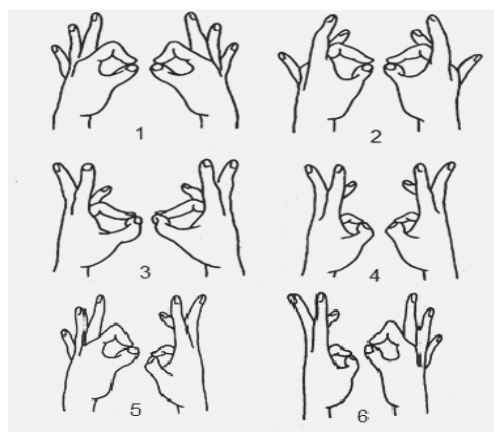
Інструкція: ліва рука торкається столу долонею, права рука – тильною стороною. Змінюємо позиції: тепер ліва рука торкається столу тильною стороною, а права - долонею.

Вправу можна виконувати на рахунок "раз-два", або супроводжуючи рухи римованими рядками:

*На сметані, на яйці тісто зробим на млинці.
Напече нам мама їх гаряченьких та смачних.*

Вправа «Кілочко»

Інструкція: по чергово і якнайшвидше перебирайте пальці рук, з'єднуючи в кільце великий палець і вказівний, великий палець і середній тощо. Вправа виконується у прямому і зворотньому напрямках (від мізинця до вказівного пальця і навпаки). Спочатку виконується кожною рукою окремо, а потім одночасно двома руками.



Вправа «Зайчики»

Інструкція: Скачуть зайчики маленькі (вказівний та середній пальці рук витягнуті, решта – зігнуті в кулачки, імітація стрибків тварин по столах чи партах).

Під кленочком зелененьким (долоні рук підняти вертикально в гору, пальці широко розставлені).

Поряд пташечки літають, дружно крильцями махають (кисті рук схрещені, долонями до обличчя, пальці випрямлені, ворухаються, великі пальці один за одного тримаються).

Ясне сонечко всміхається, з друзями вітається (кисті рук схрещені, пальці випрямлені, ворухаються).

Вправа «Квітка»

Інструкція: Сяє сонечко привітне (кисті перехрещені, пальці розведені, ворухаються).

Квітка з пуп'янка розквітла (пучки пальців обох рук зімкнути. Долоньки трішки округлити, щоб були схожі на пуп'янок. Нижні частини долонь притиснути одна до одної, а пальці широко розставити по колу і трохи вигнути. Утворюється велика квітка, що розпустилася).

Прилетіли хрущі вусаті з квіточки пилок збирати (стиснути кулачки. Вказівні і мізинчики випрямити та розвести в різні боки - «вуса». Ворухити «вусами»).



Вправа «Вгору - вниз»

Інструкція: Голову тримати прямо, не закидати. Погляд направити вгору (в стелю), потім подумки продовжувати рухати очима якомога далі під череп. Повторювати 8-10 разів.

Вправа «Годинник»

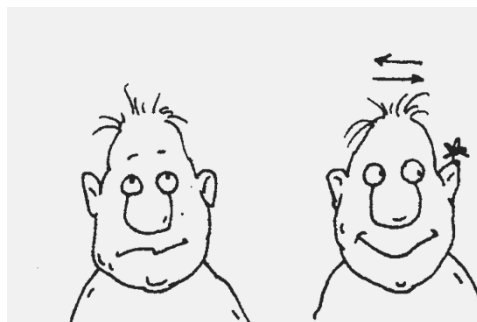
Інструкція: Очі - вгору, одночасно уявити, що увага зосереджена увага - в область щитоподібної залози, ніби треба заглянути туди, де знаходиться горло. Повторювати 8-10 разів.

Вправа «Годинник з прямим поглядом»

Інструкція: Подивитися вліво (очі дивляться на стіну), водночас уявити, що увага зосереджена за лівим вухом.

Подивитися вправо (очі дивляться в протилежну сторону), уявити, що увага зосереджена за правим вухом.

Чому важливо при виконанні цих, здавалося б давно відомих вправ, продовжувати рух очей на уявному рівні? Ще в давні часи на Сході було відомо, що в області маківки знаходиться величезний пучок енергетичних каналів, а біля зовнішнього краю очей - центри, пов'язані з жовчними протоками.



Тому, подумки, продовжуючи рух очей, наприклад, за вухо, людина тим самим впливає на жовчні протоки і печінку. Очі - це вікна печінки.

Вправа «Метелик»

Інструкція: Неодмінна умова виконання вправи: голова нерухома, працюють тільки очі. "Малюнок" повинен виходити максимально великого розміру, але щоб м'язи очних яблук при цьому не перенапружувалися.

Погляд переводиться в такій послідовності: в нижній лівий кут, у верхній правий кут, в нижній правий кут, у верхній лівий кут.

А тепер навпаки: у нижній правий кут, у верхній лівий кут, в нижній лівий кут, у верхній правий кут. Після цього розслабити очі, поморгати часто-часто, легко-легко. Приблизно так, як махає крильцями метелик.

Вправа «Осі зору»

Інструкція: Вказівні пальці підносити до кінчика носа і погляд спрямувати на них. Потім повільно віддаляючи пальці від носа, розводити їх в сторони. При цьому праве око "стежить" за правим пальцем, ліве - за лівим (зробити це можна тільки бічним зором).

Вправа «Велике коло або циферблат»

Інструкція: Виконувати кругові рухи очними яблуками. Голова залишається нерухомою. Уявити перед собою великий циферблат золотого кольору (цей колір сприяє відновленню зору). Погляд вести повільно, відзначаючи на уявному циферблаті вгорі цифру 12 і внизу цифру 6. Спочатку в один бік, а потім - в інший. Радіус кола у міру тренувань буде поступово збільшуватися.

Цифри 12 і 6 відзначати потрібно, щоб лінія кола виходила рівною і був плавним рух по ній.

Вправу 8-10 разів виконувати за годинниковою стрілкою і стільки ж разів проти годинникової стрілки.

А тепер така ж вправа, але обличчя звернене до неба. Очі відкриті. Повторювати цю вправу в двох варіантах в обидві сторони, але вже із закритими очима. У цей час масажується кришталик.

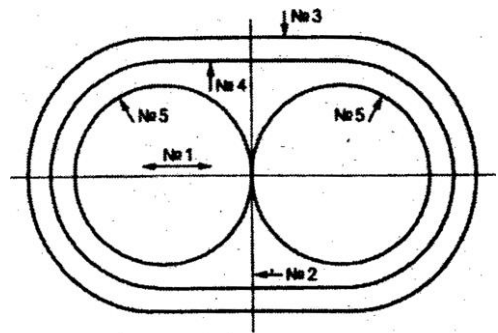
Вправа «Піжмурки»

Інструкція: 3 повільним видихом, м'яко опустити повіки. Вдихаючи повітря, поступово нарощувати напруження м'язів очей і, нарешті, замружити їх так, начебто в них потрапило мило, мружитися якнайсильніше. Вимовити про себе: «Повіки напружені». Потім — секундна затримка подиху, вільний видих і розслаблення м'язів повік. Залишаючи повіки опущеними, вимовити про себе: «Повіки розслаблені».

Вправа «Гімнастика для очей»

Зробіть плакат-схему зорово-рухових траєкторій максимально можливої величини (аркуш ватману, стеля, стіна тощо). На ній за допомогою спеціальних стрілок зазначені основні напрямки, по яких повинен рухатися погляд у процесі виконання вправи: униз, вліво, вправо, за годинниковою стрілкою і проти неї, по траєкторії «вісімки».

Кожна траєкторія має свій колір: № 1, 2 - коричневий, № 3 - червоний, № 4- блакитний, № 5 — зелений. Вправи виконуються тільки стоячи.



Вправи для розвитку візуальної та слухової пам'яті

Мета: налаштування на роботу, активізація роботи мозку, покращення процесів запам'ятовування.

Вправа 1

Інструкція: Видихніть, розплющіть очі. Видихніть, заплющіть очі. Продовжуйте видихати при розплющених очах, а вдихати із заплющеними очима. Коли ваші очі заплющуються, вони повністю розслаблюються. Розплющіть очі та поморгайте.

Вправа 2

Інструкція: Заплющіть очі та уявіть, що на них світить сонце. Поморгайте очима так, ніби ловите сонячне світло. Спіймайте сонячний промінчик і подивіться на нього із заплющеними очима, насолоджуючись «переливами» кольорів. Тепер уявіть темноту та розслабтеся. Повторюйте доти, доки не відчуєте, що ви розслабилися.

Вправа 3

Інструкція: Розправте пальці лівої руки, злегка натисніть на точку концентрації уваги, котра розташована всередині долоні, великим пальцем правої руки. Повторюйте ці дії 5 разів. Натискаючи вдихніть, відпускаючи палець, видихніть. Потім повторіть цю вправу для іншої руки.

Вправа 4

Інструкція: Заплющіть очі. Візьміть букву виліплена з пластиліну. На дотик назвіть букву і напишіть її.

Вправа 5

Інструкція: Візьміть літери, виліплені з пластиліну, вирізані з дерева і т.д. Необхідно обмацати букву, назвати її і записати. На початковому етапі тренування можна самому виліпити з пластиліну літери. Надалі слід перейти до запам'ятовування послідовності з 3-4 букв на основі їх дотику. Наступний етап тренування - букви промакуються в повітрі двома руками в дзеркальному відображенні.

Вправа 6 «Книга»

Інструкція: Уявіть себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться в полі зору). Варто докладно сконструювати у свідомості внутрішнє «самопочуття» книги: її спокій, положення на столі, обкладинку, що захищає від зовнішнього впливу сторінки. Крім цього, постарайтесь подумки, ніби «від імені книги», побачити кімнату та розташовані в ній предмети (олівці, ручки, папір, зошити,

стілець, книжкову шафу тощо). Вправа проводиться протягом 3-5 хвилин і повністю знімає внутрішнє напруження, переводячи людину у світ предметів.

Вправа 7 «Ковпак мудреця»

Ці рухи загострюють слух, допомагають роботі короточасної пам'яті, підвищують розумові та фізичні здібності, поліпшують рівновагу. На думку психологів, вправу "Ковпак мудреця" варто проводити перед початком занять або будь-яких уроків, оскільки вона допоможе швидко сконцентрувати увагу. Її можна виконувати і стоячи, і сидячи.

Інструкція: Тримайте голову прямо, не напружуючи шию і підборіддя. Візьміться руками за вуха так, щоб великий палець опинився з тильного боку вуха, а решта пальців – спереду. Масажуйте вуха зверху донизу, трохи розгортаючи їх у бік потилиці. Повторіть вправу 4 рази.

Вправа 8 «Точки землі»

Інструкція: Сполучені вказівний і середній пальці однієї руки прикласти до ямки під нижньою губою, а чотири пальці іншої руки (всі, крім великого) – до області сонячного сплетіння. Робити вдих за 1-2 секунди і видих за 3-6 секунд. Дихати так протягом 30 секунд.

Поміняти положення рук і повторити вправу.

Вправи для розвитку творчого (наочно-образного) мислення (права півкуля)

Мета: стабілізація психіки, розвиток інтуїції, активізація творчих здібностей.

Обладнання: стілець.

Для досягнення кращого ефекту вправи треба виконувати комплексно.

Комплекс 1

Вправа 1

Інструкція: Стоячи, спина пряма. Очі заплющте. Пальці лівої руки покладіть на живіт, кінчиками пальців правої руки розминайте куприк. При цьому уявіть у ділянці куприка червону кульку, яка розростається. Під час виконання вправи можливе відчуття розпирання в ділянці куприка. Потім виконайте навпаки: ліва рука на куприку, правою рукою розтирайте живіт, уявляючи в ділянці живота жовтогарячу кулю, що розростається.

Вправа 2

Інструкція: Ліва рука – на животі, права - на грудях, у ділянці серця. Сильно помасажуйте груди, уявляючи в ділянці грудей зелену кулю, що розростається.

Вправа 3

Інструкція: Ліва рука на животі. Вказівний палець правої руки розміщується над верхньою губою, середній палець — під нижньою губою. Відкрийте рот. Розтирайте ділянку губ.

Вправа 4

Інструкція: Ліва рука - на животі, права — трохи вище міжбрів'я. Масажуйте правою рукою, уявляючи в ділянці лоба голубу кулю, що розростається.

Вправа 5

Інструкція: Вдихайте повітря через ліву ніздрю, видихаючи його через праву. Вдихаючи, уявіть, як із повітрям «золотисто-срібна» енергія проходить через ліву ніздрю, ліву частину горла, ліву частину серця і шлунка та доходить до куприка. Під час видиху «жовта хвора енергія» виходить через праву частину тіла (печінку, легені, праву частину

серця, праву частину горла і праву ніздрю). Потім вдихайте повітря правою ніздрею, а видихайте лівою. Повторіть 3 рази.

Вправа 6

Інструкція: Дивлячись у центр між долонями, уявляйте кулю жовтого кольору. Витягніть руки вперед на рівні міжбрів'я. Вказівні і великі пальці складіть «будиночком» і дивіться між пальцями.

Вправа 7

Інструкція: Сядьте на край стільця. Спина пряма. Покладіть гомілку лівої ноги на коліно правої. Праву руку покладіть на гомілковостопний суглоб, торкаючись передньою частиною до зап'ястка. Зверху на праву руку навхрест покладіть ліву руку, торкаючись правої руки передньою частиною до зап'ястка. Посидьте в такій позі протягом 1 хвилини. Потім поміняйте місцями руки і ноги, знову посидьте протягом 1 хвилини.



Комплекс 2

Вправа 1

Інструкція: Помийте руки. Заплющте очі. Масажуйте кінчики верхніх і нижніх зубів вказівними і середніми пальцями, одночасно вправо і вліво, голосно позіхніть.



Вправа 2

Інструкція: Встаньте і тримайтеся руками за спинку стільця. Одну ногу виставте вперед. Робіть випади на коліно ноги, виставленої вперед. Нога, розташована ззаду, пряма. Тулуб тримайте прямо. Повторіть те саме для іншої ноги.

Вправа 3

Інструкція: Сядьте на стілець, руки покладіть долонями вниз на стіл. Плечі розпрямте і розслабте. Робіть колові рухи головою в напрямку до грудної клітки. Під час вдиху повітря уявно має проходити по центральній лінії тіла.

Вправа 4

Інструкція: Сидячи в кріслі чи на стільці, або на підлозі на м'якій підстилці, підтримуйте себе, тримаючись руками за ручки крісла чи стілець. Підніміть ноги і виконайте колові рухи спочатку в один бік, потім у другий.

Вправа 5

Інструкція: Сядьте, витягніть ноги і схрестіть їх. Кисти рук розверніть долонями в сторони, переплетіть пальці в «замок» і на рівні грудей розверніть їх. Розслабтеся, заплющте очі, дихайте глибоко.

Форми роботи з батьками учнів початкових класів

Вміння організувати спільну взаємодію вчителів і батьків учнів – це один із найбільш складних напрямків діяльності будь-якого навчального закладу. Їх спільна взаємодія виходить з різних систем цінностей, наприклад, якщо для вчителя важливо, як організована діяльність класу (навчальний процес, режим, забезпечення реалізації програми), то для батьків найбільш значним є те, як «вписується» у навчальний процес та у реалізацію програми їх дитина.

Визнання пріоритету сімейного виховання вимагає зовсім інших відносин сім'ї і школи. Новизна цих відносин визначається поняттями "співробітництво" і "взаємодія". *Співробітництво* – це спілкування на "рівних", де нікому не належить привілей вказувати, контролювати, оцінювати. *Взаємодія* являє собою спосіб організації спільної діяльності, яка здійснюється на підставі соціальної перцепції (сприйняття) і за допомогою спілкування.

Які ж вони: сучасні батьки? Ані хороші, ані погані – вони просто відповідають своєму часу. А ще бояться виглядати поганими, некомпетентними, намагаються підкреслити свою байдужість до соціальних рамок і вимог щодо батьківства. Дуже багато батьків на сьогодні зайняті забезпеченням матеріального благополуччя сім'ї і зовсім мало часу у них залишається на спілкування зі своїми дітьми.

А з іншого боку можна відзначити і те, що сучасні батьки освічені, володіють широким доступом до науково-популярної інформації в галузі педагогіки і психології. Однак високий рівень загальної культури, ерудованість та поінформованість їх не є гарантією достатнього рівня педагогічної культури. Тут виникає суперечність між наявним обсягом інформації та недостатнім умінням ефективно використовувати її в практиці виховання власних дітей. Батьки відчують труднощі у виборі оптимальних виховних методів і прийомів, у застосуванні запозиченої із інтернету та популярної літературної інформації безпосередньо на практиці. Сучасна методологія організації освітнього процесу висуває взаємодію школи з сім'єю на одне з перших місць. На думку фахівців, спілкування педагогів і батьків повинно базуватися на принципах відкритості, взаєморозуміння та довіри. Батьки є основними замовниками школи, тому взаємодія педагогів з ними просто неможлива без урахування інтересів і запитів сім'ї. Саме з цієї причини багато навчальних закладів сьогодні орієнтуються на пошук таких форм і методів роботи, які дозволяють враховувати актуальні потреби батьків, сприяють формуванню активної батьківської позиції. Нетрадиційні форми роботи з батьками – тобто нестандартні, особливі, оригінальні, що відрізняються від загальноприйнятих, і є необхідною умовою для:

- привертання уваги батьків до проблеми виховання і навчання дітей шкільного віку з метою повноцінного і своєчасного розвитку дитини;
- цілеспрямованої освіти батьків з метою підвищення їх функціональної грамотності і здатності до повноправної співпраці з педагогами навчального закладу;
- формування активної позиції виховної ролі сім'ї.

Основний аспект плідної взаємодії педагога і батьків будується на принципах довіри, діалогу, партнерства. При цьому лінія їх спілкування не залишається незмінною. Вони повинні мати можливість висловити один одному свої міркування про ті чи інші проблеми виховання (збори-дебати, індивідуальне спілкування, зустрічі за інтересами в

"Батьківському клубі" тощо). Ефективним є диференційований підхід, коли вирішуються питання в малій групі батьків, що мають схожі проблеми домашнього виховання, наприклад дитячу упертість, сором'язливість, капризи, неспокійний сон і т. ін.

Реалізація нетрадиційних форм взаємодії з батьками здійснюється в різноманітних напрямках:

- Дні відкритих дверей.
- Робота сайту школи.
- Публікації.
- Співпраця зі ЗМІ.
- Анкетування (опитування).
- Бесіди.
- Тестування.
- Комплексні дослідження.
- Робота поштової скриньки.
- Батьківські збори, лекторії. Консультації. Бесіди. Тренінги.
- Робота "Батьківського клубу".
- Майстер – класи.
- Безпосередня участь батьків в освітньому процесі.
- Участь батьків у проектно-пізнавальній діяльності дітей.
- Участь батьків у трудових, спортивних, культурно-дозвільних заходах.

Найбільш продуктивні та цікаві форми роботи, як відзначають самі батьки це:

- Групові - збори у формі дебатів, ток-шоу, з включенням ігрових моментів, із запрошенням фахівців, "Батьківський клуб", майстер-класи для батьків, "Дні відкритих дверей";
- проведення масових форм взаємодії з родинами учнів - свята, змагання, дні театру, екскурсії тощо;
- організація проектної діяльності: педагог – діти – батьки;
- оформлення наочно-педагогічної пропаганди, газет для батьків.

Традиційною формою роботи з батьками в будь-якому освітньому закладі є **батьківські збори**. Така форма співпраці дає можливість батькам ближче пізнати зміст навчально-виховної роботи в закладі, а педагоги можуть дізнатися про особливості виховання дітей у родині. Залучення батьків до життя навчального закладу створює ситуацію, в якій тата і мами розмірковують над проблемами виховання, їм приносять задоволення спільні з дитиною виконані завдання, проведення дослідів, загальна командна перемога. Все це згуртовує родину, підвищує її педагогічну культуру.

Батьківські збори – це дієва форма спілкування вчителів з батьками. Саме на зборах у педагога є можливість організовано ознайомити батьків із завданнями, змістом, методами навчання і виховання учнів в умовах школи і сім'ї.

Але важливо спілкування будувати так, щоб воно не було формальним, а по можливості залучати батьків для вирішення проблем, розвивати дух плідної співпраці. А ще використовувати такі методи і прийоми, які активізують увагу втомлених батьків, сприяють легшому запам'ятовуванню суті бесід, створюють особливий настрій для доброзичливої, відвертої розмови.

Великий успіх у батьків має **«батьківський клуб»**. Перш, ніж розпочати роботу в даній формі, бажано попередньо дати «опитувальники» з переліком тем на вибір батьків.

Потім скласти план роботи з актуальних тем і підготувати матеріал інформаційного та практичного характеру. Наприклад, "Права дітей. Хто їх захистить", "Дозвілля сім'ї – як його проводити". Батьки під час таких зустрічей дізнаються нове для себе в плані виховання, навчання дітей, а також мають змогу обговорити деякі труднощі у спілкуванні з даної теми один з одним. Також велике задоволення батьки отримують під час виконання практичного завдання, яке потім можуть застосувати разом під час спілкування з дитиною.

Дні відкритих дверей (технологія організації).

Бажання дізнатися чим живе, займається дитина у школі, можна вважати переконливим доказом ефективності організації і проведення даної форми роботи. Залежно від мети і завдань, це може бути, наприклад, знайомство батьків новоприбулих дітей зі школою, розкладом уроків, діяльністю учнів, правилами для них. Важливо знати, що перший для батьків День відкритих дверей може мати два протилежних ефекти: один заспокоює настільки, що майже знімає подальший інтерес до життєдіяльності дитини в школі («Там все так добре влаштовано, що немає про що турбуватися»); інший, навпаки, спонукає цей інтерес ("Я і не думав(-ла), що з моєю дитиною стільки проблем...").

Відвідування родини дитини – це додаткова інформація про устрій сімейного життя, яка часто може бути більш цінною, ніж безпосереднє спілкування у стінах навчального закладу. Проте, педагогові необхідно заздалегідь погодити з батьками зручний для них час відвідування, а також визначити мету свого візиту. Прийти до дитини додому - це прийти в гості, а отже треба бути в гарному настрої, привітним, доброзичливим. Варто забути про скарги, зауваження, не допускати критики на адресу батьків, їхнього сімейного господарства, способу життя, поради (одиночні!) давати тактовно, ненав'язливо. Поведінка і настрій дитини (радісний, розкутий, притихлий, збентежений, привітний) також допоможуть зрозуміти психологічний клімат в родині.

Бесіди проводяться як індивідуальні, так і групові. І в тому, і в іншому випадку чітко визначається мета: що необхідно з'ясувати, чим можемо допомогти. Зміст бесіди лаконічний, значимий для батьків, підноситься таким чином, щоб спонукати співрозмовників до висловлювання. Педагог повинен уміти не тільки говорити, але й слухати батьків, виражати свою зацікавленість, доброзичливість. А ще будувати спілкування таким чином, щоб воно не стало лекцією і закінчилося на позитиві.

Консультації можуть носити характер індивідуальної або групової форми роботи. На групові консультації можна запрошувати батьків різних учнів, що мають однакові проблеми або, навпаки, успіхи. Метою консультації є засвоєння батьками певних знань, умінь; допомога їм у розв'язанні проблемних питань. Головне, вони повинні бути гранично чіткими, містити необхідний для батьків матеріал і проводитись не для "галочки", а для користі справи.

Семінари-практикуми. Батьки, особливо молоді, мають потребу опанувати практичні навички виховання своїх дітей. Їх доцільно запрошувати на семінари-практикуми. Ця форма роботи дає можливість розповісти про способи й прийоми навчання й показати їх: як читати книгу, розглядати ілюстрації, розмовляти про прочитане, як готувати руку дитини до письма, як вправляти артикуляційний апарат тощо.

Круглий стіл організовується з певної проблеми із залученням не лише батьківської громади, а й інших фахівців (вихователів, методистів, психолога, медичного

представника, членів адміністрації і ін.). Учасники вільно спілкуються один з одним. Тематику подібних засідань можуть бути такі, як «Розвиток допитливості у школярів», «Розвиток мовлення», «Готовність дитини до школи», «Розвиток комунікативних навичок» і ін. Доцільно використовувати такі методи, як постановка дискусійних питань, аналіз педагогічних ситуацій, повідомлення фахівців з проблеми, обмін досвідом батьків, відповіді на їх питання фахівцями. Тут можна показати батькам відкрите заняття з дітьми, або його відеозапис, організувати виставку літератури по проблемі.

Дискусія по проблемі. Наприклад, «Організація дозвілля школярів в позаурочний час». Можна використовувати такі методи, як постановка спірних питань, знайомство батьків з корисними і шкідливими формами відпочинку, аналіз педагогічних ситуацій. Цікавим є проведення дискусій за аналогією з телевізійними «ток – шоу», коли учасники об'єднуються у дві групи з протилежними точками зору і мають можливість висловитися і вислухати позицію інших фахівців. Для підвищення інтересу до проблеми можна навести як приклад висловлювання дітей, представити продукти дитячої творчості, відеоролики та ін. Наприкінці підвести підсумок.

Усний журнал складається з 3-6 сторінок, по тривалості кожна займає від 5 до 10 хвилин, таким чином, загальна тривалість - 40 хвилин. Досить великий обсяг інформації, розміщений у відносно короткому відрізку часу становить значний інтерес для батьків. Кожна сторінка журналу - це усне повідомлення, яке може бути проілюстровано дидактичними посібниками, прослуховуванням магнітофонних записів, виставками виробів, малюнків, книг. Батькам заздалегідь пропонується література для ознайомлення з проблемою, практичні завдання, питання для обговорення. Ця форма може проводитися регулярно із заданими рубриками, які мають місце в тому або іншому журналі. Наприклад, «Поради фахівця», «Це цікаво знати», «Говорять діти» і ін.; рубрики наповнюються педагогічним змістом по темі. Наприклад, поради може дати психолог, соціальний педагог, лікарі, і інші фахівці. В «Усному журналі» висвітлюються актуальні проблеми інтелектуального розвитку дитини. Головне – зробити ці зустрічі не формальними, а зацікавити батьків, відповідати на хвилюючі їх питання, не захоплюватися теорією питання, а підносити матеріал переконливо, доступно, опираючись на їх досвід.

Наочні форми роботи з батьками включають підготовку пам'яток, папок – пересувов, матеріалу на стендах, фотовиставок й ін. Наприклад, можна підготувати для батьків наочний матеріал щодо розвитку пам'яті, уваги, уяви, мислення, а також варіанти проведення дидактичних ігор з дітьми.

Брифінг – це зустріч, на якій коротенько викладається позиція по одному зі злободенних питань. Може проводитися вчителем, вихователем гпд або фахівцем, що заздалегідь готується до відповіді на запитання по певній темі. Дозволяє максимально активізувати батьків. Дві команди, одна задає питання – інша відповідає; організатор задає питання – батьки відповідають.

Батьківські конференції, основна мета яких – це обмін досвідом сімейного виховання. Батьки заздалегідь готують повідомлення, педагог при необхідності надає допомогу у виборі теми, оформленні виступу. На конференції може виступити фахівець. Його виступ дається "для запалу", щоб викликати обговорення, а якщо вийде, то й дискусію. Конференція може проходити в рамках одного класу чи групи, але практикуються й конференції цілого навчального закладу, чи міста. Важливо визначити

актуальну тему зібрання ("Турбота про здоров'я дітей", "Залучення дітей до національної культури", "Роль родини у вихованні дитини"). До конференції готується виставка дитячих робіт, педагогічної літератури, матеріалів, які узагальнюють роботу колективу. Завершити конференцію можна спільним концертом дітей, співробітників закладу, членів родин.

Сімейні клуби. На відміну від батьківських зборів, в основі яких навчально-повчальна форма спілкування, клуб будує відносини з родиною на принципах добровільності, особистої зацікавленості. У такому клубі людей поєднує загальна проблема й спільні пошуки оптимальних форм допомоги дитині. Тематика зустрічей визначається батьками. Це динамічні структури, які можуть зливатися в один великий клуб або дробитися на більш дрібні, - все залежить від тематики зустрічі й задуму організаторів.

Бібліотека спеціальної літератури - значна допомога в роботі клубів з проблем виховання, навчання й розвитку дітей. Педагоги стежать за своєчасним обміном, підбором необхідних книг, складають анотації новинок.

"Батьківська пошта" і "Телефон довіри" - це нетрадиційні форми спілкування з родиною, де враховується зайнятість батьків. Будь-який член родини має можливість у короткій записці висловити сумніви з приводу методів виховання своєї дитини, звернутися по допомогу до конкретного фахівця й т.п. Телефон довіри допомагає батькам анонімно з'ясувати які-небудь значимі для них проблеми, попередити педагогів про помічені незвичайні прояви дітей.

Бібліотека ігор (ігротека) - нетрадиційна форма взаємодії з родиною. Оскільки ігри вимагають участі дорослого, це змушує батьків спілкуватися з дитиною. Якщо традиція спільних домашніх ігор прищеплюється, у бібліотеці з'являються нові ігри, придумані дорослими разом з дітьми.

Гурток "Працьовиті ручки" залучає бабусь. Техногенне та швидке сьогодення, а також тіснява або, навпаки, зайва розкіш сучасних квартир майже виключили з життя дитини можливість займатися ручною працею, виготовленням виробів. У приміщенні, де працює гурток, діти й дорослі можуть знайти все необхідне для художньої творчості: папір, картон, покидькові матеріали й ін.

Залежно від особистих уподобань, професіоналізму вчителя і необхідності висвітлення конкретних питань, педагог самостійно обирає форму взаємодії з батьківською громадою свого класу. Практично будь-яку тему спілкування можна представити в різних вищеперерахованих формах. Пропонуємо декілька найбільш популярних тем для обговорення з батьками учнів перших класів.

Готовність майбутніх першокласників до школи

Дитина – це майбутнє.

В. Гюго

Здавалося б, зовсім недавно Ви мріяли про той час, коли Ваша дитина піде до школи. І ось цей день настав – 1 вересня. З ним у кожного пов'язані світлі та хвилюючі спогади.

Батьки досить часто хвилюються, як навчатиметься їх дитина, чи стане цей період життя в сім'ї радісний і щасливий, чи виникнуть певні труднощі. Все це залежить від підготовки майбутнього школяра і його сім'ї до нових умов. Тому велике значення має

готовність дитини до школи, яка формується ще з дошкілля і при формуванні якої неоціненне значення належить батькам. Це серйозне відношення до шкільного життя дитини, увага до її успіхів і невдач, терпіння, обов'язкове заохочення старань і зусиль, емоційна підтримка, сприяння підвищенню самооцінки і впевненості в собі. Тому з раннього віку потрібно прищеплювати дитині шанобливе ставлення до навчання, підкреслювати його значимість для всіх членів родини, демонструвати своєму малюку впевненість у своїх силах, бути уважним до нього, терплячим, серйозно ставитися до тих справ, які він виконує, і разом з тим вселяти в дитину віру у власні сили та допомагати їй долати труднощі.

Щоб багаточисельні «можна», «не можна», «треба», «належить», «правильно», «неправильно» лавиною не обрушилися на першокласника, правила і обов'язки мають вводитися в життя малюка ще з раннього віку, вони мають бути простими і зрозумілими, підтримуватися всіма членами родини.

Пам'ятайте: здоровий, допитливий, впевнений в собі і уміючий будувати взаємини з іншими людьми малюк без серйозних проблем включається в шкільне життя і під керівництвом дорослих здійснює надзвичайно важливі кроки в своєму розвитку.

Компоненти психологічної готовності першокласників:

- інтелектуальна;
- мотиваційна;
- вольова;
- комунікативна;
- розвиток дрібної моторики руки.

Інтелектуальна готовність передбачає сформованість уваги, розвинену пам'ять, сформовані розумові операції аналізу, синтезу, узагальнення.

До 6–7 років дитина повинна знати свою адресу, назву міста, в якому вона живе, назву країни і її столиці; ім'я і по батькові батьків, де вони працюють; розуміти, що їх бабуся — чиясь мама, батька або матері. Вона повинна знати пори року, їх послідовність і основні ознаки; назви місяців, днів тижня, поточний рік; основні види дерев, кольорів; розрізняти домашніх і диких тварин, орієнтуватися в часі, просторі і найближчому оточенні.

Мотиваційна готовність передбачає у школяра бажання прийняти нову соціальну роль. Для цього важливо, щоб школа приваблювала своєю головною діяльністю — навчанням. Тому батькам необхідно правильно орієнтувати дітей під час підготовчих занять.

Вольова готовність передбачає, що дитина здатна поставити мету, прийняти рішення, намітити план дій, виконати його, проявити певне зусилля, оцінити результат свого вольового зусилля.

Комунікативна готовність передбачає вміння увійти до дитячої спільноти, діяти спільно з іншими, поступатися, підкорятися, тобто якості, що забезпечують безболісну адаптацію дитини, сприяючи її сприятливому розвитку.

Розвитку дрібної моторики руки сприяють:

- робота з конструкторами різного типу;
- робота з ножицями, пластиліном, глиною;
- малювання в альбомах (олівцями, фарбами, пальчиковими фарбами).

Показники психологічної готовності до шкільного навчання:

- *Дитина має тверде бажання і первинне уміння вчитися.*
- *Володіє досить розвиненими пізнавальними здібностями.*
- *Уміє спілкуватися і працювати в колективі.*
- *Правильно сприймає оцінку себе і своєї поведінки товаришами, вчителями, дорослими.*

- *Прагне до самовдосконалення.*

Як зберегти бажання дитини вчитися? Уникайте надмірних вимог. Завдання пап і мам — запастися терпінням і допомогти дитині.

- *Право на помилку.* Важливо, щоб дитина не боялася помилятися. Якщо помітили помилку, зверніть увагу дитини на неї і запропонуйте виправити. І обов'язково хваліть.

- *Не думайте за дитину і не вирішуйте за неї, інакше вона дуже швидко зрозуміє, що їй не потрібно займатися, батьки все одно допоможуть все вирішити.*

- *Не пропустіть перші труднощі.* Звертайте увагу на будь-які труднощі своєї дитини і в міру необхідності звертайтеся до фахівців (лікаря, психолога, логопеда).

- *Влаштовуйте свята.* Обов'язково влаштовуйте маленькі свята. Радійте успіхам. Хай у вас і вашої дитини буде гарний настрій.

Успішна адаптація першокласників до школи

Вступ до школи — переломний момент у житті дитини. Він пов'язаний із формуванням нового типу відносин з оточенням, новими взаєминами з ровесниками, формами діяльності, а отже і усвідомленням своєї нової ролі, нового статусу — школяра. Цей період входження дитини в шкільне життя називається періодом соціально-психологічної адаптації до нових умов. Залежно від багатьох чинників, період пристосування може тривати від кількох тижнів до кількох місяців, а іноді і до року. Важливо, щоб звикання проходило швидко і безболісно, оскільки його результат безпосередньо визначає успішність всього подальшого шкільного життя учня. Набагато легше і швидше адаптуються ті діти, які до школи відвідували дитячі колективи і мають досвід спілкування з ровесниками, досвід прийняття правил в новому колективі. Неабияке значення має і загальний рівень розвитку малюка, стан здоров'я, позиція найближчого оточення стосовно підготовки до школи, а також такі індивідуальні особливості, як сором'язливість, тривожність, невпевненість тощо.

Ми, дорослі, - і вчителі, і батьки — хочемо, щоб шкільне життя дитини було наповненим позитивними емоціями. Для цього ми маємо допомогти першокласнику швидше звикнути до нових умов.

На що слід звернути увагу:

1. Бажання дитини відвідувати школу, настрої з яким іде до навчального закладу..
2. Реакція організму першокласника на навантаження (втома, настрої, часті хвороби, скарги на погане самопочуття, порушення сну).
3. Реагування на успіхи та невдачі (плач, втрата інтересу, протест).
4. Кардинальна зміна поведінки школяра.

Поради батькам першокласника:

- Щодня цікавтеся шкільними подіями дитини. Запитайте: “Що сьогодні було найцікавіше?”, “Чим ви займалися на уроці?”, “Що веселого було?”, “У які ігри ви грали?”, “З ким ти подружився у класі”?

- Не забувайте про велику роль обіймів і поцілунків, це не лише заспокоює дитину, а й вселяє впевненість у власних силах.
- Дозуйте заохочення і обмеження, - вони мають бути зрозумілими і послідовними.
- Цікайтеся шкільним життям доньки чи сина, разом переживайте маленькі невдачі та радійте успіхам (дитина має відчувати, що вона не самотня, поряд близька людина, яка завжди допоможе і підтримає її).
- Проводьте разом якнайбільше часу (читання книжок, перегляд і обговорення телепередач, програвання ситуацій, гра, домашня робота тощо).
- Розширюйте міру самостійності: допомагайте, але не забувайте про те, що є речі, які Ваша дитина може виконати сама.
- Не давайте оцінку вчинкам і діям педагогів у присутності дитини, інакше Ваша позиція стане стержнем у формуванні мотивації до навчання учня.
- Дитина не повинна панічно боятися помилитися. Неможливо навчитися чогось, не помиляючись. Намагайтеся не виробити в дитини страх перед помилкою. Страх — поганий порада. Він придушує ініціативу, бажання вчитися та й просто радість життя й пізнання.
- Ніколи не порівнюйте дітей між собою, не ставте одних у приклад іншим. Пам'ятайте: Ваша дитина навчатиметься в школі не так, як колись навчалися Ви.
- Навчайтеся разом із дитиною, об'єднайтеся з нею проти труднощів, станьте її союзником, а не супротивником або стороннім спостерігачем. Вірте в дитину, вірте в учителя.

Пам'ятайте – першочергова потреба дитини у будь-якому віці – це потреба у *безпеці* (наявність близьких і значимих людей) та *любові і приналежності* (сім'я як єдине ціле. Це довірливі взаємостосунки і ні в якому разі ні гіперопіка, ні попустительство). Щоб період адаптації до школи минув для дитини відносно легко, потрібні добрі взаємини в родині, відсутність конфліктних ситуацій і сприятливий статус у групі однолітків. А ще участь батьків у шкільному житті.

Як не втратити інтерес до навчання

Одна з основних проблем сучасної освіти – це відсутність бажання та інтересу дітей вчитися, отримувати знання. Багато батьків стикаються з проблемою відсутності мотивації у дитини і вважають, що інтерес до навчання залежить від вчителів та психологів, тим самим перекладаючи з себе відповідальність на плечі школи. Інші батьки пропонують радикальні способи вирішення цього питання: карати за погані оцінки, позбавляти комп'ютера, прогулянок, спілкування з друзями.

Що ж таке мотивація? Мотивація – це рух. Вона запрограмована в нас від природи: отримане певне знання або вміння винагороджується певним виплеском гормонів щастя. Мотивація до навчання зароджується зовсім не в школі, а набагато раніше – ще в дитячому садочку, в домашніх умовах. Саме батьки розвивають в дитині бажання досягти нове і формують у дитини бажання вчитися. Підсумком формування мотивації до навчання є шкільна успішність. Але для багатьох школярів та їх батьків час, відведений на виконання домашніх завдань, стає щоденним випробовуванням терпіння. Батькам доводиться багато разів

закликати дитину сісти за уроки. Замість того, щоб робити уроки учень дивиться у вікно, малює маленьких чоловічків у зошиті або гризе олівець, або його неможливо відірвати від телевізора чи комп'ютера. Батьки втрачають терпіння, і – слово за словом – розгортається сварка. Дитина не отримує задоволення від навчання, перебуваючи під постійним тиском дорослих і, як наслідок, повністю втрачає інтерес і бажання вчитися. Батькам все складніше знаходити аргументи до посилення мотивації до навчання, адже в розумінні дитини з'являється впевненість: школа – це каторга. Подібне відбувається з багатьма дітьми і справа тут не в нестачі здібностей.

Шкільні успіхи і невдачі – це не показник виключно розумового розвитку та здібностей школяра. Шкільна успішність, скоріше, це сума умінь, навичок, знань і бажання вчитися. Дитині, яка не зацікавлена у навчанні дуже складно отримати знання та зуміти їх, застосувати на практиці. Відсутність мотивації до навчання часто веде до стійкої неуспішності та інтелектуальної пасивності. Неуспішність, у свою чергу, веде до відхилень у поведінці.

Щорічно, як показує практика у більшості учнів прагнення до досягнень у навчанні та мотивація до навчання знижується.

Причини низької мотивації до навчання. Помилки батьків

1. Батьки вважають, що дитина готова до навчання в школі, тому що вона багато знає для свого віку. Але інтелектуальна готовність – це не синонім готовності психологічної, яка визначається рівнем розвитку довільної поведінки, тобто умінням підкорятися певним правилам і робити не те, що їй хочеться в даний момент, а те що робити необхідно. І це завдання дошкільного віку.

2. Дитину рано віддають у школу. Не можна скидати з рахунків біологічне дозрівання (кістковий і зубний біологічний вік).

3. Діти не відвідують дитячий садок (або відвідують його нерегулярно). Відсутність контакту з однолітками веде до відсутності довільної поведінки (щоб взаємодіяти з іншими, дитина має дотримуватися правил, навіть якщо їй не дуже хочеться, рахуватися з чужою думкою і бажанням, жити в колективі).

4. Неблагополуччя в сім'ї: дитина звикла до високого негативного напруження під час переживань з приводу своєї сім'ї і, як правило, вже просто не реагує на проблеми з приводу навчання та оцінок. У неї просто не вистачає на це енергії.

5. Відсутність чіткої організації життя дитини, недотримання режиму дня, бездоглядність у побуті. Діти, які організовані крім школи, тобто відвідують цікаві для них заняття, як правило, незважаючи на навантаження, більше мотивовані до навчання.

6. Порушення єдності вимог до дитини з боку батьків (завжди дитина знайде вихід, щоб щось зробити, як треба, «зіштовхнути батьків лобами», поскаржитися бабусі і дідусеві на батьків).

7. Неправильні методи виховання: придушення розвитку особистості, погрози, фізичні покарання, або навпаки, надмірна опіка та вседозволеність.

8. Завищені вимоги до дитини без урахування об'єктивних можливостей дитини (соматичний стан, психологічні особливості, особливості розумового розвитку).

9. «Вбивання» мотивації до навчання шляхом висміювання, некоректних висловлювань, порівняння з іншими дітьми, «загін» дитини в ситуації неуспіху, невдачі та інше. Проектування своїх очікувань на доньку чи сина – це напевно, найпоширеніша помилка батьків, не завжди навіть усвідомлена.

10. Батьки вірять у те, що діти повинні розділяти інтереси, які були у них в дитинстві, і часом не допускають навіть думки про те, що дитині це може бути зовсім нецікаво. Тиск батьків може бути тим сильніше, чим менше їм самим вдалося реалізувати себе у певних напрямках.

Як мотивувати дитину до навчання?

Це означає не просто закласти в голову дитини готову мету і мотиви, а створити такі умови, таку атмосферу, в яких їй самій захочеться вчитися.

- З'ясувати, що є причиною низької мотивації.
- Відповідно до причини корегувати дії та поведінку самої дитини та її оточення («я роблю щось не так»).
- Контролювали процес навчання і враховувати індивідуальні особливості дитини: коли їй краще сісти за уроки, які уроки робити в першу чергу, коли робити паузи та інше.
- Важливо створювати для дитини зону розвитку, а не робити за неї те, що вона може (хоча і з труднощами) зробити сама.
- Оцінювання зробленої роботи, порівнюючи сьогоднішні результати дитини з минулими, а не з результатами інших дітей.
- Згідно з результатами досліджень, мотивація успіху (і як наслідок, висока навчальна мотивація) формується у дітей в тих сім'ях, де їм надавали допомогу при підвищенні вимог, ставилися до них з теплотою, любов'ю і розумінням. А в тих сім'ях, де був присутній жорсткий нагляд або байдужість, у дитини формувалася не мотив досягнення успіху, а мотив уникнення невдачі, що прямо веде до низької навчальної мотивації.
- Сприяти формуванню адекватної самооцінки дитини. Діти з заниженою самооцінкою недооцінюють свої можливості і знижують навчальну мотивацію, діти з завищеною самооцінкою адекватно не бачать межі своїх здібностей, не звикли бачити і визнавати своїх помилок.
- Важливо заохочувати дитину за гарне навчання. Матеріальне заохочення часто призводить до досягнення мети будь-якими способами. Тому питання такого заохочення – це те питання, яке кожен батько повинен вирішити для себе самостійно. А ось заохочувати дітей за гарне навчання спільними походами (в цирк, на каток, у ліс) цілком прийнятно, крім того паралельно батьками вирішується ще одне важливе завдання: цікаве спілкування зі своєю дитиною, задоволення потреби дитини бути частиною сімейної системи.
- У справі підвищення інтересу дитини до навчального процесу дуже важливий контакт з дитиною і довірлива атмосфера. Важливо пояснити дитині, що процес формування вміння вчитися тривалий, але необхідний.
- Не очікуйте негайних успіхів – зніміть з цього приводу «рожеві окуляри». Можуть бути падіння, «топання на місці» . Але якщо ви будете послідовно і систематично працювати над питанням підвищення навчальної мотивації своєї дитини, то неодмінно буде зліт.

Подолання негативних емоційних станів молодших школярів

Діти молодшого шкільного віку дуже емоційні. Основним джерелом емоцій для них є ігрова та навчальна діяльність (успіхи і невдачі у навчанні, взаємини в колективі, учать в іграх тощо).

Молодші школярі безпосередні, відверті у вираженні своїх емоцій та переживань – радості, суму, страху, задоволення або незадоволення. Вони бурхливо реагують на події, які їх зачіпають і часто потрапляють до «емоційного полону», оскільки не можуть свідомо керувати власними почуттями. Емоції молодшого школяра дуже бурхливі, дитина легко втрачає рівновагу, виходить з себе, схильна до афектів.

Особливість молодшого школяра полягає в тому, що вони погано усвідомлюють свої і чужі почуття. Найлегше вони диференціюють ті емоції, які виникають у знайомих життєвих ситуаціях, проте не завжди можуть виразити свої переживання словами. Діти краще розрізняють позитивні емоції, ніж негативні.

Характер у молодшого школяра лише формується, тому має певні особливості. Наприклад, капризування, впертість – це своєрідна форма протесту малюка проти тих вимог, які ставлять перед ним батьки, школа. Імпульсивність, схильність діяти спонтанно, необдуманно, невміння поставити перед собою мету і долати труднощі - це зумовлено недостатньою сформованістю вольових процесів. Вольова сфера ще недостатньо розвинена, вони лише вчаться керувати власними емоціями.

Важливо навчити дітей вмінню розрізняти власні емоції, керувати своїм емоційним станом, справлятися з негативними емоціями і адекватно виражати свої почуття.

Справляємося із гнівом і образою

Багато дорослих, не кажучи вже про дітей, не можуть висловити, що відбувається у них на душі аби справитися зі своїм емоційним станом. А що вже казати про дітей, у яких вольова сфера ще недостатньо розвинена і їм не вдається стримувати негативні емоції. Проте, приховувати свої емоції, стримувати їх дуже шкідливо. Наслідком цього можуть бути неврози, агресивність, проблеми у спілкуванні. Навчити дитину виражати негативні емоції без шкоди для оточуючих - завдання батьків.

Щоб навчитися справлятися з гнівом можна використати наступні вправи:

✚ намалюйте разом знак заборони «СТОП». Домовтеся, що коли дитина почне сильно сердитися, ви одразу дістанете цей знак і вголос скажете «Стоп!». Використання даної методики потребує тренування протягом декількох днів, щоб навичка закріпилася;

✚ навчіть дитину виражати гнів у адекватній формі. Розкажіть, що потрібно проговорювати усі негативні ситуації з батьками. Поясніть, що існують словесні форми вираження гніву: «Я ображений», «Це мене розсердило»;

✚ для подолання гніву використовуйте «чарівні речі», які завжди під рукою (чашка, в яку можна кричати; м'яти і рвати листки паперу, кидати їх у мішень; подушка «Бобо» - її можна бити, кидати тощо).

Вправа «Прогноз погоди»

Дитині пропонується намалювати таку погоду (або пору року), яка на даний момент відповідає її настрою. Наприклад – літній сонячний день відповідатиме веселому гарному настрою, похмура осінь означатиме сум, сильний дощ, шторм позначає емоцію гніву тощо.

Дитяча агресивність

Агресивність – це фізична або вербальна (словесна) поведінка, спрямована на завдання шкоди кому-небудь.

Як агресивність проявляється у дітей?

- ❑ крик, плач, кусання, тупання ногами внаслідок батьківський заборон;
- ❑ фізичний напад на ровесника, конфлікти через іграшки;
- ❑ якщо батьки нетерпимо відносяться до поведінки дитини, то можуть сформуватися символічні форми агресивності: впертість, істерики, ниття, непослух тощо;
- ❑ у молодшому шкільному віці для хлопчиків характерні фізичні прояви агресивності є більш характерними, ніж для дівчаток. Це пов'язано з тим, що останні більше бояться покарань і осуду з боку дорослих, тоді як до агресивності хлопчиків ставляться більш терпимо;

- ❑ прояви агресивності у дівчаток мають більш «соціалізовані» форми, дівчатка більш схильні до вербальної агресії – плітки, образи, погрози, критика тощо.

Чи завжди агресивність – це погано?

Ні, не завжди. В агресивності є свої позитивні риси, які необхідні для життя – наполегливість, прагнення до перемоги, бажання досягти мети, подолати перешкоди. Тому виховні заходи мають бути спрямовані не на повне виключення агресивності з характеру дитини, а на обмеження і контроль її асоціальних форм, і заохочення позитивних проявів.

Причини дитячої агресивності:

- ✓ реакція на фрустрацію – намагання подолати перешкоди на шляху до задоволення потреб;
- ✓ «навчена» поведінка, коли дитина діє агресивно наслідуючи зразок поведінки батьків, кіно- і телегероїв;
- ✓ на прояв агресивності також впливають біологічні фактори – особливості нервової системи, біохімічні фактори, спадковість.

Попередження агресивності:

- ✚ батькам слід давати дитині можливість віддати свою енергію – нехай вона побавиться одна або з приятелями; не давайте дуже активній дитині сидіти без діла, нехай її енергія витрачається у «мирних» цілях (спорт, гуртки тощо);
- ✚ не допускайте перегляд фільмів і телепередач із сценами жорстокості та насилля у присутності дитини;
- ✚ допоможіть дитині знайти друзів, навчіть її спілкуватися з ровесниками – так вона швидше засвоїть загальноприйняті правила поведінки;
- ✚ не карайте дитину фізично;
- ✚ демонструйте особистий приклад позитивної поведінки: не допускайте при ній спалахів гніву, образ, погроз, розмов про помсту кривдникам тощо.

Пам'ятайте, що ваша любов, тепло, турбота – найкраща профілактика агресивності. Нехай дитина щоразу відчуває себе любленою, потрібною і важливою для вас.

Вправа «Дикі звірі»

Кожна дитина уявляє себе якоюсь дикою твариною і протягом 3-5 хвилин зображує її. Дозволяється гарчати, шипіти, робити характерні рухи. По команді «Стоп» гра припиняється.

Вправа «Вулкан»

Дитині пропонується намалювати вулкан. Що може трапитися з тими, хто знаходиться поблизу вулкана під час його виверження? Знайдіть способи виверження вулкана, безпечні для оточення і його самого.

Дитячі страхи.

З першими проявами страхів у малюків ми стикаємося, коли їм виповнюється декілька місяців. Дитина може злякатися, навіть побачивши незнайоме обличчя. З віком дитячих страхів стає все більше. Існує залежність – чим вищий інтелект дитини, тим більшу кількість страхів вона схильна переживати.

Найбільш поширений дитячий страх – страх темряви. Тут спрацьовують два механізми утворення страхів:

- перший – «я залишився один» - пов'язаний із страхом втратити маму, до якої дитина дуже прив'язана;
- другий – уява дитини у темних кутках кімнати малює страшні фантазійні образи.

Що ж робити батькам?

- ☀ Не відносьтесь до дитячих страхів як до капризів, не соромте і не сваріть за них, не карайте за «боягузтво»;
- ☀ не недооцінюйте значення страху для дитини, не ігноруйте її скарги. Дайте дитині відчуття, що ви її чудово розумієте. Зазвичай, поясніть, що «монстрів не існує», це неможливо;
- ☀ обговоріть з дитиною її страхи. Мета батьків – зрозуміти причини дитячих страхів і усунути їх або вчасно звернутися до спеціаліста;
- ☀ відволікайте дитину. Наприклад, якщо у дитини почалася паніка, переключіть її увагу на гру або спостереження за чим-небудь;
- ☀ не займайтеся «закалюванням». Наприклад, якщо дитина боїться спати сама, то не закривайте її у кімнаті «щоб звикала». Цим ви ще більше налякаєте дитину. Наслідки такого «виховання» ще гірші – неврози, заїкання, відхилення у розвитку. Якщо дитина боїться темряви, залиште двері у її кімнату напівзачиненими, встановіть у кімнаті маленький нічник, подаруйте дитині іграшку-«захисника», з якою вона буде спати тощо.

Дитячі капризи та істерики

Було б чудово, якби діти завжди слухалися дорослих і робили лише те, що їм дозволяють. Але ідеальних людей не існує і діти не виключення.

Дітям інколи властиві випадки бурного прояву емоцій, коли вони падають на підлогу, кричать, б'ють оточуючих тощо.

Як правило, така поведінка виникає як реакція на батьківські заборони (не можна гратися у калюжі, чіпати іграшки) або на відмову купити щось (іграшку, шоколадку). Інколи в основі такої поведінки лежать фізіологічні фактори – дитини втомлена, голодна.

Виділяють чотири основні причини дитячих істерик:

- ✓ дитина хоче привернути увагу дорослих;
- ✓ не хоче підкорятися дорослим;
- ✓ прагне взяти гору над ними;
- ✓ мститься дорослим за те, що не люблений і ображений.

Що робити, якщо відбулася істерика?

- ✚ Якщо істерика почалася у відповідь на відмову або заборону дорослого, батьки не повинні одразу ж відмінити своє рішення, краще твердо сказати «ні» (звичайно, у тому випадку, якщо заборона дійсно необхідна);
- ✚ не рекомендується у моменти люті підіймати дитину з підлоги і насильно брати її на руки;
- ✚ будь-які моралі, вмовляння у момент дитячої істерики не діють – дитина вас просто не чує;
- ✚ небажано у момент істерики залишати дитину саму – це може бути небезпечно;
- ✚ батькам варто навчитися контролювати й власні емоції. Часто у стані гніву батьки кричать або б'ють дитину (не розраховуючи силу удару), а потім переживають сильне почуття провини;
- ✚ коли емоційне напруження дитини знизиться, можна спробувати відволікти її, переключити увагу на якусь дію або предмет.

Як будувати свою поведінку з капризною дитиною?

- ✗ Власною поведінкою подавайте дитині приклад – вмійте стримати свої емоції і дитина буде наслідувати вашу поведінку;
- ✗ уникайте крайнощів. Не можна дозволяти дитині робити все, що заманеться, але й не можна все забороняти. Чітко вирішіть для себе, що можна, а що ні, узгодьте ці правила з усіма членами родини;
- ✗ приділяйте дитині достатньо уваги, щоб вона не почувала себе покинутою. Але дайте зрозуміти, що інколи у вас існують й інші справи, це необхідно прийняти;
- ✗ пам'ятайте, що для правильного емоційного розвитку і впевненості у собі дитині потрібно 8-10 ласкавих і дружніх батьківських обіймів, і декілька схвальних поглядів щодня;
- ✗ пам'ятайте, що істеричні прояви найчастіше пов'язані з прагненням дитини привернути до себе увагу, викликати жаль або співчуття. Тому приділяйте достатню кількість уваги дитині, дайте їй відчувати себе любленою, потрібною, важливою

Вправа «Егоїст»

Мама принесла до чаю три тістечка. Хлопчик узав собі одне тістечко, а про інші сказав: «Ось ці два я з'їм увечері». Мама подумала: «Мій син - егоїст».

Обговорення: як ви гадаєте, хто такі егоїсти? Що мав сказати хлопчик? Як би на його місці вчинили ви?

Вправа «Хочу – і все!»

Хлопчик прийшов з мамою до магазину, щоб купити спортивні кеди. У магазині спортивних товарів продавалися ще й новенькі велосипеди – красиві, блискучі. «Я хочу цей велосипед!» - сказав хлопчик. Мама тихо відповіла, що зараз у неї немає грошей для такої покупки. «А мені що до цього!», - крикнув хлопчик і тупнув ногою, - «Я хочу велосипед! Негайно!». Мама озирнулась і побачила, що покупці і продавці дивляться на її сина. Вона потягнула його за руку, щоб швидше вивести з магазину, але він підігнув під себе ноги і впав на підлогу. І ось він лежить на брудній підлозі, гупає по ній кулаками, калатає ногами повітря і повторює плаксивим голосом: «Хочу! Негайно! Хочу – і все!»

Обговорення: вам сподобалася поведінка хлопчика? Чому? Що йому належало зробити? Щоб зробили б на місці хлопчика ви?

Дитяча жадібність

Те, що ми називаємо жадібністю, час від часу проявляється у кожній дитині – не поділилася цукеркою, не дозволила дітям у дворі погратися новою машинкою. В дитячому віці ця якість не буває постійною, вона не властива природі дитини. Жадібність проявляється у конкретній ситуації і виникає з певних причин.

Маленькі діти егоцентричні, вони не вміють співпереживати і не розуміють іншого. Проте з віком дитина поступово вчиться ділитися з іншими, розуміючи, що інакше її відторгнуть.

Проте небажання дитини розлучатися з привабливими для неї речами має глибоке коріння. У молодших школярів відбувається становлення власного «Я». Тому для дитини так важливо мати власне місце в домі (окрему кімнату або хоча б місце за столом, полицю у шафі), особисті речі, іграшки. Ці речі ніби стають частиною самої дитини. Якщо хтось посягає на її речі, дитина сприймає це як вторгнення у особистий простір. Батькам важливо це розуміти, і тоді у діях дитини ви побачите не жадібність, а прагнення відстояти себе і зберегти межі власних володінь.

Часто дитина проявляє жадібність з тими, до кого відноситься з недовірою, побоюванням. Буває, жадібність провокують поганий настрій, капризування.

Що робити батькам для профілактики конфліктів?

☞ Якщо дитина не бажає ділитися, розкажіть їй, що відчуває інша дитина, яка хоче погратися її іграшкою. Можна запропонувати малюкам на якийсь час помінятися іграшками один з одним, організувати спільну гру;

☞ хваліть дитину за те, що дозволила помалювати своїми олівцями, поділилася цукеркою тощо. Чим частіше ви хвалитимете дитину за щедрість, тим охотніше вона ділитиметься з іншими;

☞ знайдіть з дитиною місце, де б вона могла покласти іграшки, якими не хоче ділитися. Якщо дитина чекає в гості друзів, обговоріть, якими іграшками вони будуть гратися, і відкладіть ті, які дитина боїться зламати.

☞ не беріть на прогулянку яскраві, дорогі іграшки;

☞ якщо між дітьми виник конфлікт через іграшку, заберіть її і дайте зрозуміти, що не віддасте, доки вони не домовляться між собою, як будуть гратися;

☞ чим частіше ви називатимете дитину жадібною, тим частіше вона думатиме, що вона погана і її ніхто не любить.

Пам'ятайте! Дитина має право на повагу до своєї власності. Діти не зобов'язані ділитися з усіма своїми речами. Не можна примушувати дитину ділитися тим, що належить лише їй і робити це без її згоди.

Дитячі маніпуляції

Дитячі маніпуляції - це фактор, який досить поширений серед підростаючого покоління. Маленькі бунтарі і провокатори часто намагаються зіграти на почуттях своїх батьків, що приносить згодом багато проблем обом сторонам. Яких помилок не можна допускати, якщо у вашій родині з'явився маленький маніпулятор?

Помилка №1. Спроби дитини маніпулювати батьками помічені занадто пізно.

Більшість батьків допускають одну і ту ж помилку: не помічають перших ознак маніпуляцій сина або доньки. А, як відомо, вчасно не усвідомлена проблема призводить до ускладнень.

Немовлята не здатні маніпулювати оточуючими. Спроби привернути до себе увагу більшою мірою обумовлені інстинктами, ніж усвідомленими бажаннями. Малюк не може

самостійно про себе подбати, тому кличе на допомогу маму. А ось в молодшому шкільному віці дитина вже свідомо намагається маніпулювати мамою, татом, бабусями, дідусями, нянями і іншими близькими людьми. Якщо дитина виявила певну методику, що дозволяє їй отримати від дорослого бажане, вона буде регулярно її використовувати.

Щоб не розвивати якості маніпулятора в своїй дитині, важливо вчасно розпізнати перші спроби маніпуляції і чітко дати зрозуміти, що вони не працюють. Для цього необхідно відзначати регулярно повторювані випадки, коли дитина отримує те, що ви не дозволяли.

Як «метод» отримання бажаного Ваша дитина може використовувати сльози, випрошування, лестощі, а також істеричну або агресивну поведінку.

Якщо батьки уважні і чуйні, то їм не важко буде порівняти «масштаб трагедії» (тобто сприйняття ситуації дитиною), і реальну важливість того, що вона хоче отримати, і, таким чином, виявити спробу маніпуляції.

Помилка №2. Поганий приклад.

Іноді батьки самі провокують дітей, спонукаючи використовувати маніпуляцію для досягнення цілей. По-перше, вони можуть самі маніпулювати дітьми, якщо не знають інших шляхів впливу на поведінку дитини, тим самим подаючи негативний приклад. А по-друге, батьки можуть неусвідомлено підкріплювати вчинки маніпулятивного характеру. Найголовнішим підкріпленням для дитини служить, звичайно, отримання того, чого вона вимагала.

Помилка №3. Здатися і поступитися.

Дійсно, іноді дорослим легше піти на поступки дитині, щоб та заспокоїлася і «відчепилася». Найчастіше мами і тата піддаються на провокації в людному місці: в гостях, в магазині, в поліклініці.

Досить поширене явище - у відділі дитячих іграшок малюк заводить істеричу, вимагаючи купити ляльку або машинку, і мама, червоніючи від сорому за свою нестриману капризулю, задовбрює її новою іграшкою, тобто стає жертвою маніпуляції.

Якщо ви опинилися в подібній ситуації, не поспішайте здавати позиції і виконувати вимоги, які знаходяться за межею ваших інтересів. Проявіть терпіння і непохитність. В іншому випадку дитина, яка відчула вашу слабку сторону, буде і далі змушувати вас діяти собі на вигоду.

Помилка №4. Прояв агресії.

Отже, ви усвідомили, що син або дочка вами маніпулює. Образа, роздратування, злість і бажання покарати - природна реакція, яку потрібно придушити. Деструктивні емоції в даному випадку можна розглядати як легкозаймисту рідину, яку впирснули в невелике багаття.

Як впоратись з дитячою маніпуляцією: поради батькам

Дуже важливо не переборщити, прагнучи уберегти себе від дитини-маніпулятора. Деякі батьки вважають, що кращий спосіб припинити спроби тиску з боку сина або дочки - ігнорувати їх. Таку поведінку діти можуть розцінити, як байдужість до них і до їхніх потреб. У підсумку ми отримуємо дитячу образу, замкнутість, озлобленість, а в гіршому випадку ще й депресію, спровоковану невірним висновком: «Я для них - пусте місце. Мене не люблять».

Як же грамотно знизити ризик маніпулювання (або хоча б мінімізувати частоту) з боку дитини і при цьому не зруйнувати крихкий місток порозуміння?

Будьте впевнені в своїй правоті. Для цього подумки позначте чіткі межі: «добре» і «погано», «дозволено» і «неприйнятно». Ці кордони допоможуть вам приймати рішення, вони ні в якому разі не повинні бути порушені зовнішніми обставинами.

Встановіть для дитини тільки основні і найважливіші кордони. Усередині них надавайте їй свободу - не варто забороняти все підряд.

Поважайте думку дитини, але при цьому пояснюйте, що остаточне рішення приймаєте ви – дорослий.

Будьте чесним і відкритим, дотримуйтесь прийнятих в сім'ї правил, а якщо допустили помилку - визнайте її.

Визнайте право дитини на негативні емоції, коли вона не отримує те, чого хоче, не лайте за істерики, але при цьому не йдіть на поступки.

Контролюйте свої емоції і завжди зберігайте спокій в спілкуванні з дитиною.

Зберігайте (або відновіть) довірчі відносини з дитиною, частіше говоріть про те, як сильно ви її любите.

Сподіваємося, ці поради допоможуть вам взяти ситуацію в свої руки і відновити мир в сім'ї. Пам'ятайте, будь-яка маніпуляція дитини спрямована на залучення вашої уваги. Якщо капризи, брехня і різного роду психологічні прийоми з боку сина або доньки почастишали, подумайте, чи достатньо тепла і ласки ви даруєте своїй дитині? Можливо, настав слухний момент для позитивних змін, які ще більше зблизять вас з дитиною.

Правила профілактики виникнення дитячої маніпуляції

Обґрунтування заборони. Жодній дитині не захочеться бешкетувати, якщо вона наперед знає про нелогічність своїх вчинків. Дорослі повинні чітко позначити обмеження деяких дій, пояснюючи при цьому дітям все спокійно і доступно.

Визначення обов'язків. Маленький член сім'ї повинен чітко знати, які його обов'язки у родині.

Спільне дозвілля. Проводьте разом якомога більше часу – гуляйте, подорожуйте, читайте, спілкуйтеся з дитиною, прислухайтеся до неї, адже часто маніпуляція - це німий крик дитини, яка вимагає уваги близьких їй людей.

Сталість у вимогах. Якщо дорослі цілеспрямовано говорять, що цього робити не можна, то у дитини може пропасти інтерес до отримання бажаного. Цей метод спрацює, якщо зробити з нього чітку систему.

Правила, що регулюють взаємини ...

Не менш важливим завданням дорослих є обов'язок навчити дітей правильно відноситись до речей і відповідно їх використовувати. Діти завжди прагнуть мати більше, ніж мають. Це стосується не лише іграшок, одягу, предметів побуту, а й права на щось і часу. А наше завдання вчасно розуміти і розрізняти поняття необхідності мати певну річ і просто бажання нею володіти. При цьому слід пояснювати чому без певних речей в даний момент можна обійтись і без чого можуть виникати неприємності. Якщо ж цього не робити, то матимуть місце конфліктні ситуації, непорозуміння, протест або ж маніпуляція дорослими, яка іноді може перерости в манеру поведінки і в подальшому житті ставати однією з основних особистісних рис.

Сьогодні як ніколи гостро стоїть питання відношення підростаючого покоління до гаджетів, а саме мобільних телефонів і планшетів. Оскільки тільки батьки приймають рішення у якому віці і якої моделі, з якими додатковими послугами матиме їх дитина

певний засіб, то саме вони мають усвідомлювати свою відповідальність за це. **Якщо це засіб зв'язку**, то слід пояснити і навчити власну дитину кому і коли можна телефонувати, як правильно вести розмову, у яких випадках слід звернутися за допомогою до інших, чого робити категорично не можна. **Якщо це пристрій для пошуку інформації**, то крім пояснень де, як і коли шукати, необхідно навчити ще й правильно використовувати знайдене і, саме головне, періодично цікавитись про що дізнається ваша дитина і як вона це застосовує. А от як ви це робитимете, то вже інше питання... У разі підозри або ж неможливості контролю і відслідковування, доцільнішим буде прийняти рішення користування інтернетом лише під керівництвом дорослих із пристрою не особистого володіння. Часто діти відпочивають, **граючись у комп'ютерні ігри...** . Це ваше право дозволити такий відпочинок власній дитині. Варто лише з перших днів встановити правила проведення часу у грі на комп'ютері, планшеті чи телефоні. Коли прийматимете правила, обов'язково врахуйте: час, місце і характер ігор. При цьому *поцікавтесь наступними питаннями:*

- як впливають такі ігри на психіку підростаючого покоління;
- скільки часу в день можна проводити дитині певного віку перед екраном пристрою;
- чому не слід після гри на електронному носії відразу братись за навчання;
- чому підміна живого спілкування на інтернет-гру породжує проблеми міжособистісних взаємостосунків.

Крім вищеперерахованих функцій сучасних носіїв інформації, є ще одна не менш важлива і достатньо широковикористовувана – це **спілкування в соцмережах**. Не лише дорослі, але й діти використовують Facebook, Viber та інші засоби спілкування. Це досить зручно і цікаво, якщо знову таки дотримуватись певних правил. Тому і тут батьки, даючи дозвіл неповнолітньому синові чи доньці, користуватись даним додатком гаджету, мають продумати наступне:

- безпека в соцмережі (яку інформацію не слід розголошувати);
- з ким і як спілкуватиметься ваша дитина;
- якою інформацією обмінюватиметься;
- до чого можуть призводити насмішки і цкування в соцмережах дітьми один одного і хто нестиме за це відповідальність.

Отже, такі на перший погляд прості правила повсякденності, є надто важливими і необхідними, здоров'язберігаючими факторами успішного розвитку підростаючого покоління. Правила, без дотримання яких виникає велика кількість проблем та непорозумінь, непередбачуваних наслідків. Але разом з тим це та сторона відповідальності, яка цілком і повністю лягає на плечі батьків дітей (або тих, хто їх замінює) і вчитель в школі може лише допомогти прийняти певні правила в учнівському колективі, а також підтримувати позицію дорослих стосовно правильного використання новітніх носіїв інформації.

Стилі батьківського виховання

Людина має здатність любити, і якщо вона не може знайти цьому застосування, вона починає ненавидіти, виявляючи агресію і жорстокість.

До цього вона вдається, щоб утекти від власного душевного болю...

Еріх Фромм

Сім'я - це особлива атмосфера, куди дитина несе свою радість і горе, роздуми і сумніви. Саме від сімейного спілкування віє теплом і сердечністю, турботою про дітей, доброзичливістю і чуйністю. Психологи стверджують, що саме сімейне спілкування - запорука доброго настрою і душевного спокою. А з іншого боку - ніде люди не ранять так боляче, як вдома, в сімейних конфліктах. Психологічний клімат родини дуже важливий для психічного здоров'я дитини, він суттєво впливає на малюка, сприяє комфортному самопочуттю, або дискомфорту. Стиль поведінки батьків є визначальним чинником у процесі становлення дитини, її розвитку.

В очах дитини, батьки виступають в декількох ролях:

- як джерело емоційного тепла і підтримки, без яких дитина відчуває себе беззахисною і безпомічною;
- як влада, розпорядник благ, покарань і заохочень;
- як зразок, приклад для наслідування, втілення мудрості і особистих людських якостей;
- як старший друг і радник, якому можна довіряти.

Основні стилі батьківського виховання

При авторитарному стилі батьки вимагають від дитини беззаперечного підпорядкування їх волі і авторитету, вимогливі до чіткості виконання наказів. Вони контролюють всі сфери життя дитини, обмежуючи її самостійність і приймаючи за неї всі рішення. При цьому домінуючими виховними методами є вимога, наказ, примус, що супроводжуються жорстким контролем, суворими заборонами і фізичними покараннями. Такі батьки ставляться до своєї дитини емоційно холодно, приділяють їй мало часу і дуже рідко її хвалять.

Цей стиль виховання породжує у одних дітей - ворожість, агресивність і дратівливість, а у інших - підозрілість, невпевненість у собі, нерішучість, пасивність. Діти в таких сім'ях зазвичай замикаються в собі, їх спілкування з батьками порушується, відбувається відчуження від батьків, виникає почуття власної незначимості і небажаної дитини в сім'ї. Діти з таких сімей рідко ставляться до людей з довірою, відчувають труднощі в спілкуванні і часто самі жорстокі.

Демократичний стиль виховання притаманний тим, хто заохочує відповідальність і самостійність своїх дітей, враховує їх інтереси і бажання, довіряє своїй дитині. Провідним типом взаємин є співробітництво, батьки спілкуються з дітьми на рівних і бачать своє завдання в координації їх дій та в наданні допомоги. Вони не наказують, а просять про виконання доручень, не порушуючи прав дитини. Контроль, заснований на розумній турботі, сприяє тому, що діти прислухаються до пояснень і прохань батьків. Завдяки цьому в родині складаються теплі і дружні відносини.

Цей стиль виховання сприяє розвитку у дітей доброзичливості, самостійності, активності, ініціативності, рішучості та відповідальності. Порівняно з іншими дітьми, вони більш врівноважені, відкриті, товариські, ласкаві, впевнені в собі, креативні, здатні до співчуття і співпереживання. У таких дітей розвивається висока самооцінка, а в школі вони вчаться набагато краще, ніж діти, виховані батьками, які дотримуються інших стилів виховання.

При ліберальному стилі виховання дитина представлена сама собі. Вона практично не знає заборон і обмежень з боку батьків, оскільки дорослі приділяють їй мало часу, не втручаються в її справи, не цікавяться проблемами, надають багато

самостійності. Такі батьки відрізняються низькою вимогливістю і слабким контролем, не вміють або не бажають займатися вихованням дітей, їх турбота носить формальний характер. В сім'ї спостерігається відсутність емоційних зв'язків, відчуженість, байдужість до справ і почуттів інших.

Діти в таких сім'ях виростають егоїстичними, конфліктними, агресивними, неслухняними, невпевненими в собі, імпульсивними, відчувають себе покинутими і непотрібними. Вони не здатні встановлювати міцні емоційні зв'язки, враховувати інтереси інших людей, не готові до обмежень і відповідальності, погано соціалізуються у суспільстві.

Надмірна опіка (гіперопіка). Цей стиль характеризується надмірним піклування батьків, бажанням зробити все за дитину, прагненням захищати навіть при відсутності реальної небезпеки, постійно утримувати біля себе, «прив'язувати» до свого настрою і почуттів, зобов'язувати діяти певним, найбільш безпечним для дорослих способом. При цьому дитина позбавлена необхідності вирішення проблемних ситуацій, оскільки рішення або пропонуються їй готовими, або досягаються без її участі.

У таких сім'ях з раннього дитинства діти дуже прив'язані до батьків. По мірі зростання самостійності, і, особливо, в перехідному віці, ця залежність починає дитину обтяжувати. Погано, якщо дітям не вистачає батьківської любові, але надмірна опіка також шкодить їм, особливо коли дорослі підміняють любов на опіку. Надмірна турбота перешкоджає формуванню в дітей внутрішньої автономії та породжує формування залежності як риси характеру. Люблячі матері іноді не здатні уявити дитину окремо від себе, не розуміючи того, що юнак не зможе подорослішати, не розірвавши пуповину емоційної залежності.

Батьки звикають до своєї малечі і не здатні помічати вікових психологічних змін, що відбуваються з нею. Дитина виросла, змінилася, а люблячі батьки все ще бачать її такою, якою вона була декілька років тому, причому власна думка їм здається беззаперечною. В підлітковому віці діти набувають критичного ставлення до батьків, вони починають чинити опір. А це часто ображає батьків «Я живу заради дітей», - пишаючись, заявляють батьки. Але при ретельному аналізі виявляється, що фактично буває так, батьки живуть не заради дітей, а скоріше за їх рахунок, маніпулюючи ними ж.

Вплив батьківських установок на розвиток дитини

Установки виникають повсякденно. Вони випадкові, слабкі. Інші принципові, постійні і сильні, формуються з раннього дитинства, і, чим раніше вони засвоєні, тим сильніша їх дія. Раз з'явившись, установка не зникає і в слухний момент життя дитини впливає на її поведінку і відчуття. Зброєю проти негативної установки може стати тільки контр-установка, причому така, що постійно підкріплюється позитивними проявами з боку батьків і людей, які оточують.

Приклади негативних батьківських установок:

- «Горе ти моє!», як *наслідок*: відчуття провини, низька самооцінка, вороже відношення до тих, хто оточує, конфлікти з батьками.
- «Ти зовсім, як твій тато (мама)», як *наслідок*: труднощі у спілкуванні з батьками, ідентифікація себе з поведінкою конкретної людини, неадекватна самооцінка, впертість, повторення певної поведінки.

- «Іди з моїх очей!», або «Замовкни і щоб я тебе дві години не чула!», як *наслідок*: порушення взаємин з батьками, замкненість у собі, недовіра, озлобленість, агресивність.
- «Завжди ти невчасно, почекай!», як *наслідок*: відчуття самотності і непотрібності, беззахисності, підвищена психоемоційна напруга, відчуженість.
- «Нікого не бійся, нікому не поступайся, всім давай здачу!», як *наслідок*: відсутність самоконтролю, агресивність, почуття всюдозволеності, відсутність гнучкості у поведінці, труднощі у спілкування з однолітками.

Позитивні батьківські установки:

- «Ти моя радість, щастя моє!»
- «А як ти думаєш? Для нас твоя думка дуже важлива!»
- «Мама у нас розумниця!..»
- «Давай з тобою разом розберемося!», або «Почекай, я зараз звільнюся і ми поговоримо».
- «Давай, я тобі допоможу».
- «Тримай себе в руках, поважай інших».

Виховні впливи та їх наслідки

- Дитину постійно критикують – вона вчиться ненавидіти.
- Дитину висміюють – вона стає замкнутою.
- Дитину хвалять – вона вчиться бути вдячною.
- Дитину підтримують – вона вчиться шанувати себе.
- Дитина росте в докорах – вона вчиться жити з почуттям провини.
- Дитина росте в терпимості – вона вчиться розуміти інших.
- Дитина росте в чесності – вона вчиться бути справедливою.
- Дитина росте в безпеці – вона вчиться вірити в людей.
- Дитина росте у ворожнечі – вона вчиться бути агресивною.
- Дитина росте в розумінні і дружелюбності – вона вчиться знаходити любов.

Розширення міри самостійності школяра

Одним із основних завдань початкової школи є навчити дітей вчитися самостійно. Саме міра самостійності є визначальним чинником в успішному проходженні адаптаційного періоду школярів до середньої ланки школи. Тому з перших днів навчання в школі педагог починає працювати у напрямку формування і розвитку організаційних навичок першокласників. Але скільки б не працював вчитель і які б сучасні методи і технології не використовував, без батьківської допомоги, фундаменту елементарних умінь і навичок досягти бажаного результату не вдасться.

Що повинна вміти дитина до моменту досягнення шкільного віку

- Самостійно одягатися і взуватися.
- Дотримуватися гігієни.
- Прибирати за собою речі, утримувати їх в порядку.
- Мати елементарні навички самообслуговування.

Кроки розширення міри самостійності в родині

✚ Привчайте дитину до самостійності у виконанні домашніх обов'язків. Почніть з найпростіших (застелити ліжко, полити квіти, прибрати посуд зі столу, скласти свій одяг тощо).

✚ Давайте дитині можливість самій себе обслуговувати, але пам'ятайте, що вимоги мають бути відповідно до віку та послідовні. Не варто робити за неї те, що вона може зробити сама.

✚ Залучайте дитину до обговорення спільних планів, вислуховуйте і враховуйте її думку.

✚ Не «стійте над душею» у сина чи доньки. Дитина, яка звикла що кожна її дію контролюють дорослі, ніколи не навчиться самостійно працювати. Займіться своїми справами і підходьте до дитини лише тоді, коли вона потребуватиме Вашої допомоги.

✚ Заохочуйте допитливість і наполегливість, не поспішайте давати готові відповіді на питання, вчіть міркувати і знаходити інформацію.

✚ Вчіть дотримуватись режиму дня, розподіляти час на відпочинок і навчання чи обов'язки так, щоб усе встигнути.

✚ Привчайте дитину дотримуватись обіцянок, доводити розпочате до кінця, при цьому не забувайте про роль власного прикладу.

Список літератури

1. Атемасова О.А. Практична психологія у початковій школі// «Ранок».- 2010.
2. Гільбух Ю.З. Темперамент і пізнавальні здібності школяра. – К.,1992.
3. Дитина в кризовому соціумі / Л. Костриця ; упорядкування Снігульська В. О. —Київ : «Вид. група «Шкільний світ», 2016. — 136 с. (Бібліотека «Шкільного світу»).
4. Єфременко Н. О. Вплив кінезіологічних вправ на розвиток мовлення та мислення дитини / Н. О. Єфременко // Логопед : наук.-метод. журн. - 2013. - № 2. - С. 2-5
5. Заика Е.В. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся // Вопросы психологии.- 1990. - №6.
6. Заика Е.В. Комплекс игр для развития воображения // Вопросы психологии. - №10. – 1990.
7. Кириленко В. Корекційні та розвивальні заняття для учнів початкової школи // Психолог.– 2006. - №41.
8. Коробко С. Робота психолога з молодшими школярами. – «Літера ЛДТ», 2006.
9. Кудря О. Слухняні рученята. Гармонійний розвиток обох півкуль головного мозку 6+ Вид: Мандрівець, 2015.-401 с.
10. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
11. Романовська Д.Д. Як зняти емоційне напруження або що таке релаксація?. – Чернівці, 2001.
12. Романовська Д.Д., Чаплак Я.В. Психологічне забезпечення внутрішньої диференціації у навчально-виховній роботі в дошкільній та початковій ланках освіти. – Чернівці, 2001.
13. Швайгерт, Н. "Розумна гімнастика" – універсальний метод розвитку та оздоровлення дошкільників [Текст] / Наталія Швайгерт // Вихователь-методист дошк. закл.: щоміс. спеціаліз. журн. - 2016. - № 2. - С. 26–33. - Зміст: Адаптація програми "Гімнастика мозку" в роботі з дошкільниками ; Рекомендації щодо впровадження комплексу вправ ; Співпраця з батьками ; Додаток 1: Розумова гімнастика : комплекс кінезіол. вправ для дітей дошк. віку ; Додаток 2: Поради щодо оптимізації діяльності мозку дитини: пам'ятка для батьків.

