

ПОРАДНИК ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ І БАТЬКІВ

**Корисні активності  
для дітей  
у дитсадку  
й удома**



Спільно



ВГО «Асоціація працівників  
дошкільної освіти»

Цей poradnik rozrobleno v mezhakh proektu YUNISEF «Zabezpechennya bezperernovosti navchannya ta rozvutku ditey dozhkyl'nogo viku v umovakh kryzy v Ukraїni», yakyy realizuє VGO «Asotsiatsiya pracivnykiv dozhkyl'noї osvity» za pidtrymky Ministerstva osvity i nauky Ukraїni, Ukraїns'kogo instytutu rozvutku osvity. Dumky, vislovleni v publikatsiyakh, ne obov'yazkovo vidobrazhayut polityku ta poglyady YUNISEF.

U poradnyku — metodychni materialy, shcho dopomozhut pedahogam i bat'kam organizuvaty riznomanitni rozvagi dlya ditey z maksimal'noyu korystyu, yak-ot spoglyadannya kartyn chy litni igry nadvori; a takozh skenariy onlayn-zustrichi z bat'kami vikhovantiv «Nashi emotsii», yakyy stane v prygodі pedahogam.

Uporядnytsya: Iryna Tereshchenko, pedahoginya

Redaktoriky: Ganna Mozirko, Viktoriya Tretiyak, Olena Filonenko

© YUNISEF, 2023

© VGO «APDO», 2023

# Зміст

Передмова.....	4
Споглядаємо та обговорюємо з дошкільниками репродукції картин.....	5
«Веселі мишенята»: робота над картиною з дітьми 4—5 років .....	8
«Яблука в траві»: робота над картиною з дітьми 5—6 років.....	10
Як прийняти в родину домашнього улюбленця та доглядати за ним .....	12
Ігри влітку до вподоби дітворі: поради на щодень .....	14
Ігри та ігрові вправи для дітей 5—7 років.....	15
Сценарій онлайн-зустрічі з батьками вихованців «Наші емоції» .....	19

## Шановні педагоги та батьки!

*Від виховання дитини залежить  
благополуччя всього народу  
Джон Локк*

Сім'я для дитини — найперший динамічний освітній простір. Саме в ній закладаються різні потреби, інтереси, прагнення; формуються почуття, відчуття, емоції дошкільника. Це значною мірою допомагає формувати картину світу дитини, а отже, впливає на її виховання та розвиток.

Якість виконання батьківських обов'язків залежить від відповідального ставлення до батьківства. Його засади — в любові кожного члена сім'ї одне до одного, в емоційній душевній єдності, в умінні батьків формувати у дітей базові цінності, плекати знання про себе, родину, оточення тощо.

Другим освітнім простором для дітей є дитячий садок. Це колектив, де дитина розвивається, вчиться перебувати в соціумі: як дружити, сваритися та миритися, ділитися й думати про інших, як уміти не лише домовлятися з іншими, а й відстоювати свої інтереси. А навчають цьому педагоги у взаємодії з батьками дітей.

Для якісної взаємодії та педагогічної підтримки батьків пропонуємо збірник методичних матеріалів, що стануть у пригоді і педагогам, і батькам дітей.

Обов'язково спілкуйтеся, грайте з дітьми та не втрачайте дитину в собі. Заохочуйте дітей до взаємодії.

З повагою  
Ірина Терещенко, педагогиня

# Споглядаємо та обговорюємо з дошкільниками репродукції картин

Належне місце в житті дитини посідає знайомство з репродукціями картин художників.

Репродукції картин — потужний освітній засіб, основа пізнавального й активного діалогу між дитиною та батьками, між ровесниками, між дитиною та педагогом тощо.

Ознайомлюєте дітей з репродукціями картин — враховуйте їхні індивідуальні особливості розвитку. Ускладнюйте чи спрощуйте запитання під час споглядання за змістом картини.

## Як дібрати картину

Обираєте картину для споглядання, керуйтеся орієнтовними критеріями добору:

- сюжет — простий, доступний і зрозумілий для дітей;
- зміст — пов'язаний з життєвим досвідом дітей;
- зміст — має моральну спрямованість, не містить агресії тощо;
- персонажі — незначна кількість.

## Які методи й прийоми використовувати

**Занурення.** Метод допомагає детально сприйняти та відчути прекрасне, дає змогу задіяти відчуття й сприйняття дітей: аналіз, синтез, порівняння, продукування ідей, пошук аргументів тощо. А ще — допомагає навчити дітей висловлювати свої емоції, думки.

Підготуйте «чарівні предмети» та зробіть «чарівну баночку». Візьміть прозору пластикову баночку, наповніть її паєтками, блискітками, залийте водою і щільно закрийте кришкою.

Увімкніть релаксаційну музику. Вона налаштує дітей краще уявити певний образ. Повідомте їм, що зараз вони будуть чарівниками та створять казкову розповідь, відповідаючи на ваші запитання. Наприклад:

— Як ви думаєте, які пісні співає море?

— Яку казочку розповідає чашка, що стоїть на столі?

— Про що говорять між собою квіти?

Запропонуйте дитині, яка відповідає на запитання, потрусити «чарівну баночку» й помилуватися, як опускаються і кружляють у ній «чарівні предмети». Це спонукатиме дитину до активної комунікації, особливо сором'язливу та ту, що має певні мовленнєві труднощі.



**Педагогічна провокація.** Батьки / педагоги створюють ситуації, які провокували б зіткнення інтересів, потреб дітей; виникнення певної проблеми, яку не можна ігнорувати. Цей метод забезпечує активність дитини, дає висловлювати власні думки, оцінки, передбачення й формує критичне мислення. Інтерпретація художніх образів на картині потребує діалогу та полілогу, що розгортаються в запитаннях.

Провокація передбачає: уточнення проблеми — визначення суті конфлікту — момент власної оцінки — пошук можливих рішень разом із дорослим — аналіз зробленого вибору.

### Приклади ситуацій

- «Я думаю, що на цій картині художник зобразив песика, що злякався. А ти як думаєш? Чи сильно він злякався? З чого це видно? Поясни свою відповідь».
- «Чи погоджуєшся зі мною, що художник намалював на цій картині замало снігу? Ти так само думаєш? Якщо ні, то поясни. Якщо так, то поясни».

**Запитання.** В основі методу — шість журналістських запитань: «Хто?», «Що?», «Де?», «Коли?», «Чому?», «Як?». На них діти здатні легко відповісти. Саме ці запитання спонукають дітей до розміркування, пошуку точної відповіді.

Дітям п'яти років пропонуйте складніші запитання. Наприклад, розглядаючи сюжетну картину із зображенням квітів, поцікавтеся: «Якби ти був / була квіткою, то якою за вдачею, за кольором? Що може статися з квіткою в природі через день, а що з нею було вчора?».

Дайте можливість сором'язливим і малоактивним дітям вести розмову: відповідати, запитувати, уточнювати, обстоювати свою думку.

Щоб допомогти дітям знайти відповідь на запитання, звертайтеся до їхнього досвіду, вчіть поважати думку інших, критично мислити.

Джерела:

1. Половіна О. Дитина у світі мистецтва [Текст] / О. Половіна // Дошкільне виховання. — 2021. — № 2. — С. 3–8.
2. Рагозіна В. Шість журналістських запитань: розробляємо бесіду за картиною [Текст] / В. Рагозіна // Методична скарбничка вихователя. — 2021. — № 3. — С. 29–31.

## «Веселі мишенята»: робота над картиною з дітьми 4—5 років

Продемонструйте дітям картину з мишенятами\* Еллен Джарекі й розкажіть про авторку.

Еллен Джарекі народилася в 1959 році у США. Дитиною багато малювала. У неї мешкали куріпка, ящірки, змії, кози, кролики, коти, собаки і, звісно, миші, яких вона не боялася, а навпаки — любила. Еллен малювала всіх тварин, але найпопулярнішими в її творчості були й залишаються саме мишки.

Обговоріть картину з дітьми.



Картина Еллен Джарекі

\* Ілюстрацію взято із сайту [house-mouse.com](http://house-mouse.com).



## Орієнтовні запитання

1. Хто зображений на картині?
2. Скільки мишенят зображено на картині?
3. Що мишки роблять? Назвіть речі, які вони повісили сушити. Порахуйте ці речі.
4. Порахуйте прищіпки, скільки їх?
5. Який настрій у мишок? Чи добрі стосунки між мишами? Чому ви так думаєте?
6. Чи бачили справжніх мишок?
7. Відтворіть звуки, як пищать мишки.
8. Яка із зображених мишок подобається вам найбільше? Чому?
9. Дайте назву картині («Веселі мишенята» тощо).
10. Яка музика пасує до картини: весела, сумна, грайлива? Чому?
11. Що вас здивувало, порадувало у цій картині?

## «Яблука в траві»: робота над картиною з дітьми 5—6 років

Продемонструйте дітям картину «Яблука в траві»\* художниці Ольги Кваші й розкажіть про авторку.

Художниця Ольга Кваша народилася в 1976 році у Луцьку. Закінчила Львівську національну академію мистецтв. Живе і працює у Львові. Її роботи є у приватних колекціях по всьому світу. Вона створює ілюстрації до дитячих книг.

Увімкніть релаксаційну музику. Попросіть дітей подивитися на картину та уявити, що вони сидять на травичці. Обговоріть картину з дітьми.



«Яблука в траві», Ольга Кваша

\* Зображення картини взято із сайту художниці [kvasha.com.ua](http://kvasha.com.ua).

**Орієнтовні запитання**

1. Яку пору року зображено на картині? Чому ви так думаєте?
2. Чи є в намальованих яблуках щось незвичайне? Що саме?
3. Як ви думаєте, з якого боку падає світло на яблука?
4. Як ви думаєш, чи є всередині яблук насіння? Як про це дізнатися? (*Потрясти яблуком, розрізати його навпіл, надкусити*).
5. Уявіть, якби ви були всередині картини, що було б зображено навколо? Опишіть.
6. Розкажіть, про що можуть говорити між собою яблука; трава та яблука; сонечко і яблука?
7. Художниця назвала картину «Яблука в траві». Придумайте свою назву. Спробуйте намалювати яблука (*в кошику, на столі або на дереві*). Якими кольорами малюватимете? А які матеріали оберете?

## Як прийняти в родину домашнього улюбленця та доглядати за ним

Чи не в кожній родині із часом дитина виявляє бажання, щоб разом із ними жив чотирилапий друг. Як дійти згоди в такій ситуації? Яких правил дотримуватися, доглядаючи за тваринами?

### Зважте всі «за»

Переконайтеся, що завести домашню тварину — це виважене рішення. Врахуйте, чи немає у членів родини алергії на шерсть, чи є у вас і в дитини бажання й час щодня дбати про тварину.

Завчасно подумайте з родиною, чи варто брати цуценя або кошеня, чи дорослу тварину. Разом оберіть для тварини кличку.

Спокійно та переконливо поясніть дитині, що тварини — це живі істоти, тому гратися з ними як з іграшками не можна: не тягнути за хвоста, не кидати, не робити різких рухів.

Обираєте тваринку, дізнайтеся про особливості характеру породи, тоді розумітимете, чому поведінка тварини саме така.

Розкажіть дитині, що вона має піклуватися про тваринку. Дошкільник 4—6 років може міняти воду в тарілочці, насипати корм чи іншу їжу, розчісувати спеціальною щіткою шерсть, мити іграшки тваринки, одягати та знімати нашійник тощо.

### Дотримуйте правил догляду

Подбайте про захист тварини. Щоб вона не випала з вікна, встановіть на вікна сітки «антикішка» — вони набагато надійніші за москітні.

Регулярно з домашнім улюбленцем відвідуйте ветеринара. Вчасно вакцинують від інфекційних хвороб, за потреби стерилізуйте або каструйте.

Після прогулянки витирайте ганчіркою лапи та животик.

Привчайте до лотків для їжі та туалету. Вчасно прибирайте лоток для туалету, замінюйте наповнювач.

Раціон домашньої тварини має бути наближений до того, який вона споживає в природних умовах. У зоомагазинах є збалансовані корми, до складу яких додано вітаміни та мікроелементи. Тому годувати тварин варто цими кормами, а не залишками своєї їжі. А додатково можна пригостити улюбленця чимось смачним: наприклад, коти та собаки любляють м'ясо, кисломолочний сир, яйця, каші.

Якщо у вас собака, навчіть його елементарних команд: «Місце!», «Сидіти!», «Лежати!».

Для собаки дуже важливо, щоб його гладили — від цього в нього нормалізується кров'яний тиск, серцевий ритм, навіть температура.

Дотримуйте певного розкладу — у тварин добре розвинуте почуття часу.

Домашні тварини ведуть «ледачий» спосіб життя, тому щоб тварина залишалася здоровою, забезпечте їй фізичну активність. Кіт і собака зрадіють спеціальним іграшкам, які мотивують бігати: м'ячі, дзвіночки, канати, кільця.

Разом з дітьми вивчіть «мову» тварин: погрозу, готовність підкорятися, грайливий настрій тощо.

Привчіть дитину мити руки після кожного контакту з твариною.

#### **Тваринку не можна:**

- сварити, бити;
- гладити, коли вона їсть.

#### **Тваринці потрібно:**

- доброзичливість і терплячість;
- достатня кількість місця для її життєвих потреб.

Такі прості правила допоможуть виховати в дітей відповідальність і бажання доглядати за тваринами.

## Ігри влітку до вподоби дітворі: поради на щодень

Тривале перебування дошкільників на свіжому повітрі за будь-якої пори року з ігровими активностями позитивно впливає на зміцнення їхнього організму, розвиток психічних процесів, суб'єктних якостей: самостійності, творчості, вміння працювати в команді. А влітку й поготів, особливо з використанням різноманітних ігор, ігрових вправ, які дають змогу якісно, цікаво та насичено наповнити освітню діяльність.

З-поміж багатьох завдань, що передбачають чинні комплексні освітні програми, належне місце відведено формуванню ігрової компетентності, спрямованої на розвиток взаємодії, партнерства, комунікації дітей.

Плануючи надворі розваги для дітей, дотримуйте правил літніх прогулянок:

- 1.** Під час ігор чергуйте спокійну та енергійну діяльності дітей.
- 2.** Не гуляйте в разі надзвичайних ситуацій:
  - повітряної тривоги чи обстрілів;
  - шквального вітру, зливи, грози;
  - перевищення температури повітря + 35°C у затінку;
  - підвищеного радіоактивного фону;
  - підвищеного забруднення повітря.
- 3.** Створіть та оснастіть ігровий простір, враховуючи вік дітей, їхні інтереси, ігрові вподобання.
- 4.** Забезпечте оптимальний час перебування дітей надворі: 3,5—4 години на день.

# Ігри та ігрові вправи для дітей 5—7 років

## Гра «Панамка-невидимка»

Мета: вправляти в запам'ятовуванні предметів, розвивати зорову пам'ять, мовлення.

Запропонуйте дітям протягом кількох секунд запам'ятати всі предмети, що лежать під панамкою: шишка, листочок із дерева, камінець, гілочка, іграшка, фантик тощо. Відтак попросіть дітей назвати їх.

## Ігрова вправа «Вправний художник»

Мета: розвивати м'язи пальців рук, координацію, уяву.

Попросіть дитину помалювати одночасно обома руками за бажанням: на аркуші паперу олівцями, на асфальті кольоровою крейдою або пляшечками з набраною водою, з отвором у кришці для цівочки води.

Потім запропонуйте дитині розглянути малюнки і визначити, що чи хто зображений на них: доріжки, лабіринти, геометричні фігури, літери, сонечко, хмаринки, тварини тощо.

Можна ускладнити гру: попросити дитину заплющити очі та малювати.

## Гра «Веселий м'ячик»

Мета: розвивати спритність, координацію рухів, творчість, імпровізацію.

Діти самі або з батьками стають кружка та передають м'ячик одне одному, промовляючи:

«Ти котись, веселий м'ячик,  
Швидко-швидко по руках,  
В кого є веселий м'ячик,  
Той танцює гопака».

У кого опиняється м'ячик на останньому слові, той стає у центр кола й танцює. Відтак гра починається спочатку.

## Гра «Люстерко»

Мета: формувати вміння розпізнавати та відтворювати емоції, ціннісне ставлення до позитивного образу «Я».

Дайте дитині люстерко. Дивлячись у нього, попросіть її виконати певну дію та назвати емоцію:

- усміхнутися, підморгнути (радість);
- здвинути брівки, насупитися (гнів);
- брови підвести догори (здивуватися) тощо.

Запропонуйте дітям варіант гри: за допомогою люстерка «спіймати» сонячне світло й спрямувати «зайчиків» на одяг, альтанку, доріжку тощо.

## Гра «Звуки навколо»

Мета: розвивати уважність, кмітливість, спостережливість, вдосконалювати швидкість реакції, вміння змінювати вид діяльності.

Запропонуйте дитині виконувати певні рухи та видавати звуки: махати руками, тупотіти ногами, някати, кричати тощо.

За вашим сигналом дитина має зупинитися й замовкнути, послухати звуки навколо. Потім розповісти, які ж звуки вона почула, коли рухалася і коли мовчала (звук машини, цвірінкання пташок, гавкіт собаки тощо).

## Ігрове завдання «Загадкова тінь»

Мета: розвивати уважність, кмітливість, спостережливість, кисті рук, окомір, кольорове відчуття.

Надворі в сонячну погоду вистеліть старі шпалери чи з'єднані між собою степлером аркуші паперу. Поруч із ними поставте улюблені дитячі іграшки звірят, пластмасові будиночки тощо.

Запропонуйте дитині обвести зображення тіні, що «падає» на папір від іграшок. Після цього — розмалювати зображення.

Предметом малювання за тінями можуть бути і крони дерев. Для цього широкий аркуш паперу викладіть поруч із деревом, тінь від якого падає на папір, а дитина обводитиме контур: гілки, стовбур, листя.



## **Ігрове завдання «Віяло»**

Мета: розвивати вміння напружувати та розслабляти кисті рук, регулювати власну поведінку.

Запропонуйте дитині стиснути руки в кулачок, потримати їх кілька секунд, потім швидко їх випрямити, розвести пальчики віялом.

Вправу проводьте кілька разів.

## **Гра «Хрестики-нулики»**

Мета: розвивати окомір, кисті рук, логічне мислення.

Грати можна на землі, асфальті, підлозі — там, де можна накреслити великі чи маленькі квадрати. Це гра для двох гравців.

Оберіть різні камінчики для кожного гравця.

Накресліть квадрати крейдою чи викладіть за допомогою кольорового скотчу.

Визначте за допомогою лічилки, хто з дітей гратиме першим.

Поясніть: щоб зробити хід, потрібно кинути камінчик у відповідну комірку. Хто першим заповнив квадратики камінцями по горизонталі, вертикалі чи діагоналі, той і виграв.

Можете запропонувати дітям грати, сидячи на колінах, — так зручніше.

Попередьте дітей, що, кидаючи камінчик, не можна замахуватися рукою.

## **Ігрова вправа «Паличка-впізнавалочка»**

Мета: розвивати спостережливість, швидкість реакцій.

Зав'яжіть дитині очі та дайте в руку олівець чи дерев'яну паличку. Потім виставте перед дитиною на столі по черзі по одному предмету.

Поясніть, що дитина може водити по предмету олівцем, постукувати по ньому, щоб зрозуміти, що це за предмет, з якого він матеріалу, якого розміру.

## Ігрові вправи для пальчиків ніг

Мета: розвивати зорове сприйняття, уяву, пам'ять, мислення, дрібну моторику ніг.

Запропонуйте дітям сісти зручно. Відтак попросіть:

- згрібати всією стопою чи зовнішнім боком стопи правої, потім лівої ноги пісочок на купку;
- прокачувати маленький масажний м'ячик уздовж стопи;
- «писати» ногами цифри, фігури тощо, затискуючи олівець між великим пальцем ноги і чотирма іншими;
- піднімати з підлоги хустинку пальчиками ніг.

# Сценарій онлайн-зустрічі з батьками вихованців «Наші емоції»

## Мета

- Продовжувати формувати знання батьків про емоції та основні їх характеристики, вчитися розпізнавати емоції;
- сприяти усвідомленню, прийняттю, розумінню власних емоцій та емоційних станів інших людей;
- розвивати комунікативні уміння, саморегуляцію емоційного стану.

За кілька днів до зустрічі педагог рекомендує батькам прочитати разом з дітьми українські народні та авторські казки.

## Перебіг зустрічі

*(Зустріч проводять два педагоги, оскільки заплановано об'єднання в сесійні зали).*

Вітаю вас, шановні батьки! Нагадаю всім правила зустрічі:

- дбаємо про себе — безпека понад усе;
- поважаємо одне одного;
- пам'ятаємо про правило піднятої руки;
- дотримуємося пунктуальності;
- вмикаємо мікрофони за потреби;
- тримаємо камеру ввімкненою.

Пропоную виконати завдання й згадати улюблені українські казки. Протягом минулого тижня ви читали своїм дітям українські народні та авторські казки, спілкувалися з ними щодо змісту.

Отже, назвіть казку, яку ви читали разом з дитиною, і розкажіть про емоції чи емоцію, що переживали герої казок. Вмикайте, будь ласка, мікрофони.

## Варіанти відповідей

Українські народні казки «Півник і двоє мишенят» (сум і радість), «Лисичка і журавель» (гнів, радість), «Рукавичка» (страх); М. Трублаїні «Про дівчинку Наталочку та сріблясту рибку» (сум, радість); В. Сухомлинський «Як бджола ночувала в квітці» (страх), «Гавеня і соловей» (смуток), «Орач і кріт» (здивування), «Хризантема і цибулина» (здивування), «Як Ріка розгнівалась на Дощика» (гнів), «Як котові стало соромно» (сором), «Як білочка дятла врятувала» (радість).

Дякую вам, що читали ці казочки разом із дітьми. Адже так вони чують мовленнєві зразки, розширюють свій словник, пізнають характер і вчинки, емоції героїв.

Отже, поговоримо про емоції (від лат. *emoveo* — вражати, хвилювати). Це психічні процеси і стани, пов'язані з потребами, мотивами, які у формі безпосередніх переживань відображають значущі для людини явища, події, ситуації.

Емоції та почуття відіграють важливу роль у житті дитини, адже збагачують її об'єктивну дійсність, спонукають до діяльності.

Приділяйте увагу емоційній сфері дитини змалечку. Якщо ви час від часу нехтуєте переживаннями та хвилюваннями дитини, це може призвести до певних емоційних відгуків, і не завжди позитивних, обмежити розвиток критичного мислення, деформувати дитячу особистість тощо.

Варто також навчати дітей переживати різні емоції, аналізувати їх. Адже це сприяє розвитку критичного мислення, розвиває їхні м'які навички: спілкування, роботу в команді, вміння приймати рішення.

Важливо спілкуватися з дітьми, вчити їх керувати емоціями, разом відшукувати спосіб адекватного виходу з них. «Придушувати» або приховувати свій емоційний стан не треба.

Є цікаве висловлювання відомого американського психолога Джона Готтмана: «Іронія в тому, що батьки, які заперечують або не схвалюють емоції своїх дітей, зазвичай роблять це з турботи.

У спробах захистити їх від емоційного болю, вони уникають або переживають ситуації, які можуть закінчитися сльозами або спалахом гніву. У прагненні виховати стійких чоловіків батьки карають своїх синів за прояв страху або печалі. Але врешті-решт всі ці стратегії дають зворотний ефект — діти виростають невідготовленими до життєвих проблем».

Що ж, на вашу думку, варто зробити, щоб мінімізувати такі негативні емоції, як гнів, образа? Прошу, вмикайте мікрофон.

### Варіанти відповідей

- намалювати на папері різні предмети, які вам до вподоби, або каракулі;
- покричати в «мішечок для крику» чи стаканчик (дати «вихід» почуттям);
- зробити вдих, підняти руку, потім видих і опустити її;
- порвати папір;
- дати собі зрозуміти і проговорити: «Я гніваюся!», «Так, я образився(лась)», тобто усвідомити свою емоцію.

Дякую за ваші роздуми.

Зараз я об'єднаю вас у сесійні зали. Попрацюємо в них 10 хвилин. Потім хтось із батьків озвучить виконане завдання. Оберіть заздалегідь, хто це буде. Отже, переходьте до зали, там на вас чекає (ім'я педагога), яка розкаже про завдання.

**Перша група** має замінити дві токсичні фрази-висловлювання на позитивні, мотиваційні.

1. «Припини плакати! Не дратуй мене!».

### Варіанти відповідей

«Що в тебе трапилось? Розкажи! Я тебе уважно слухаю. Я тебе обійму, можна? Я з тобою. Витremo слізки, вмиємося».

**2.** «Що це ти таке незрозуміле намалював(-ла)? Такого не буває в природі».

### **Варіанти відповідей**

«Креативно! Розкажи мені про свій малюнок, яка в нього історія? Фантастично!».

**Друга група** працює на віртуальній дошці Padlet. На стікерах напишіть про те, що саме дає можливість вам бути наповненими позитивно в цей складний час.

### **Варіанти відповідей**

Читання книг, заняття йогою, хобі, перегляд улюблених фільмів, робота на городі, катання на велосипеді, смачна кава, улюблена їжа, допомога іншим людям.

Дякуємо вам за роботу!

Тепер запрошуємо до активності для покращення вашого настрою. Виконаймо пластичну [вправу «Паросток»](#). Вона допоможе розслабити тіло, порелаксувати.

Завершуємо нашу зустріч вправою «Мікрофон». Пропоную охочим закінчити речення: «Сьогодні я переконався(-лась), що своїми емоціями можна...» (*управляти, аналізувати, приймати, мотивувати, відстежувати тощо*).

*(Педагог підбиває підсумки зустрічі та анонсує наступну).*



ВГО «Асоціація працівників  
дошкільної освіти»

**2023**