

Здравствуйте!

Я рада нашей встрече в таком необычном формате! Я подготовила для вас 3 увлекательных занятия по теме: «Наши эмоции». Вам потребуются ручка, простой карандаш, цветные карандаши (можно фломастеры, краски), тонкая тетрадь или альбомные листы. Там

где указан восклицательный знак (!), необходимо выполнить в тетради.

После выполнения заданий, прошу отправить фото работ мне в личном сообщении в ВК <https://vk.com/innusik1994>. Следуйте инструкциям! Я верю, у вас все получится! Начнём!

Тема «Наши эмоции»

Занятие I.



Упражнение «Полезно-вредно»

Упражнение выполняется сначала устно, затем в тетради.

Ниже в таблице приведены различные виды занятий. Если в строчке заключено полезное занятие, ты хлопаешь в ладоши, если вредное – топаешь ногами.

Например, рано вставать – это полезно, многое можно успеть сделать - хлопаем в ладоши. После завершения физической разминки поставь в таблице плюс или минус на против каждого вида деятельности, в зависимости от того, полезно это или вредно, где «+» - это полезно, «-» - это вредно.

Упражнение-разминка «Полезно-вредно»

Виды занятий	+ или -
Рано вставать	+
Поздно вставать	
Купаться и плескаться	
Подушкой вытираться	
Вкусно поесть	
У телевизора сесть	
Лежа одеваться	
На диване валяться	
Ворон считать	
В доме прибирать	
Кота обижать	
Идти рисовать	
Книги читать	
С друзьями играть	
Маме помогать	



Дальше мы рассмотрим, что такое эмоции? Эмоции - это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас. Дальше на рисунке представлены некоторые примеры эмоций. Рассмотрни внимательно картинку, думаю, ты знаком с данными видами эмоций





СПОКОЙСТВИЕ



РАДОСТЬ



ВЕСЕЛЬЕ



ГРУСТЬ



ЗЛОСТЬ



ГНЕВ, ЯРОСТЬ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



ИСПУГ



СМУЩЕНИЕ, СТЫД

Эмоции помогают животным приспособливаться к окружающей среде. Эмоции нужны человеку, чтобы правильно оценивать ситуацию, в которой он находится. Эмоции выражаются с помощью мимики, жестов, голоса.



Выбери 3 любых смайлика, изображенных на рисунке и перерисуй их себе в тетрадь. Подпиши название эмоции рядом со смайликом.

Упражнение 1.

Определи эмоции у героев мультфильмов и сказок.

Рассмотри внимательно картинки 1-6 с изображением сказочных и мульткапликационных героев. Определи, какие они испытывают эмоции?

Страх

Грусть

Радость

Злость

Смушение

Удивление

1 картинка



2 картинка



3 картинка



4 картинка



5 картинка



6 картинка



Упражнение 2.

Приведи ситуации, когда ты испытывал следующие эмоции: радость, обида, удивление, грусть.

Образец:

эмоция	ситуация
Грусть	вспомнил, что получил за невыполненное домашнее задание плохую оценку.
Радость	
Обида	
Удивление	

Выполни по образцу, заполнив таблицу ниже, или напиши в тетради.




Упражнение 3.

Посмотри мультфильм, перейдя по ссылке

<https://www.youtube.com/watch?v=ye9lFmFzjdg>

О чем этот мультфильм? Перечисли в тетради эмоции, которые ты определил у главного героя во время просмотра мультфильма.





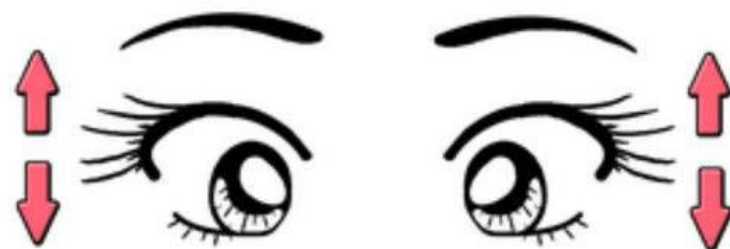
На этом мы завершаем наше первое занятие. Все
молодцы! Но если какое-то
задание было непонятно и трудно, вы всегда
можете обратиться ко мне за
помощью <https://vk.com/innusik1994>

**Спасибо за работу! А теперь, важно
отдохнуть!** Выполни 3-5 своих любимых
физических упражнений, а также для снятия
усталости глаз можно выполнить
упражнения, приведенные далее.

Гимнастика для глаз



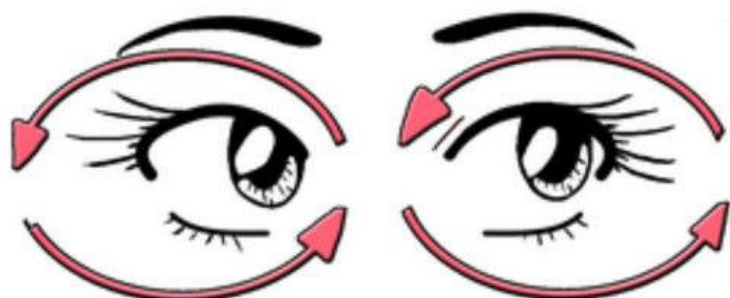
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.