

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.





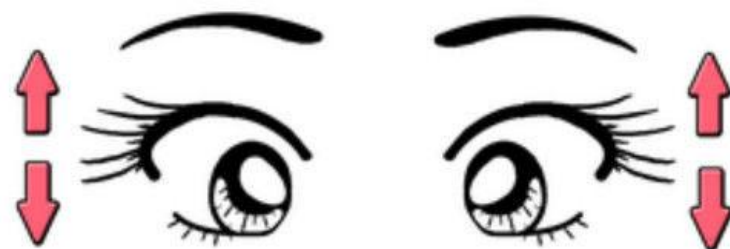
На этом мы завершаем наше первое занятие. Все  
молодцы! Но если какое-то  
задание было непонятно и трудно, вы всегда  
можете обратиться ко мне за  
помощью <https://vk.com/innusik1994>

**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



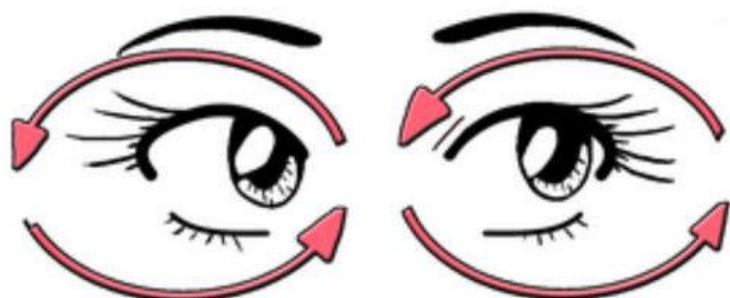
1. Крепко зажмурились пару секунд.



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.