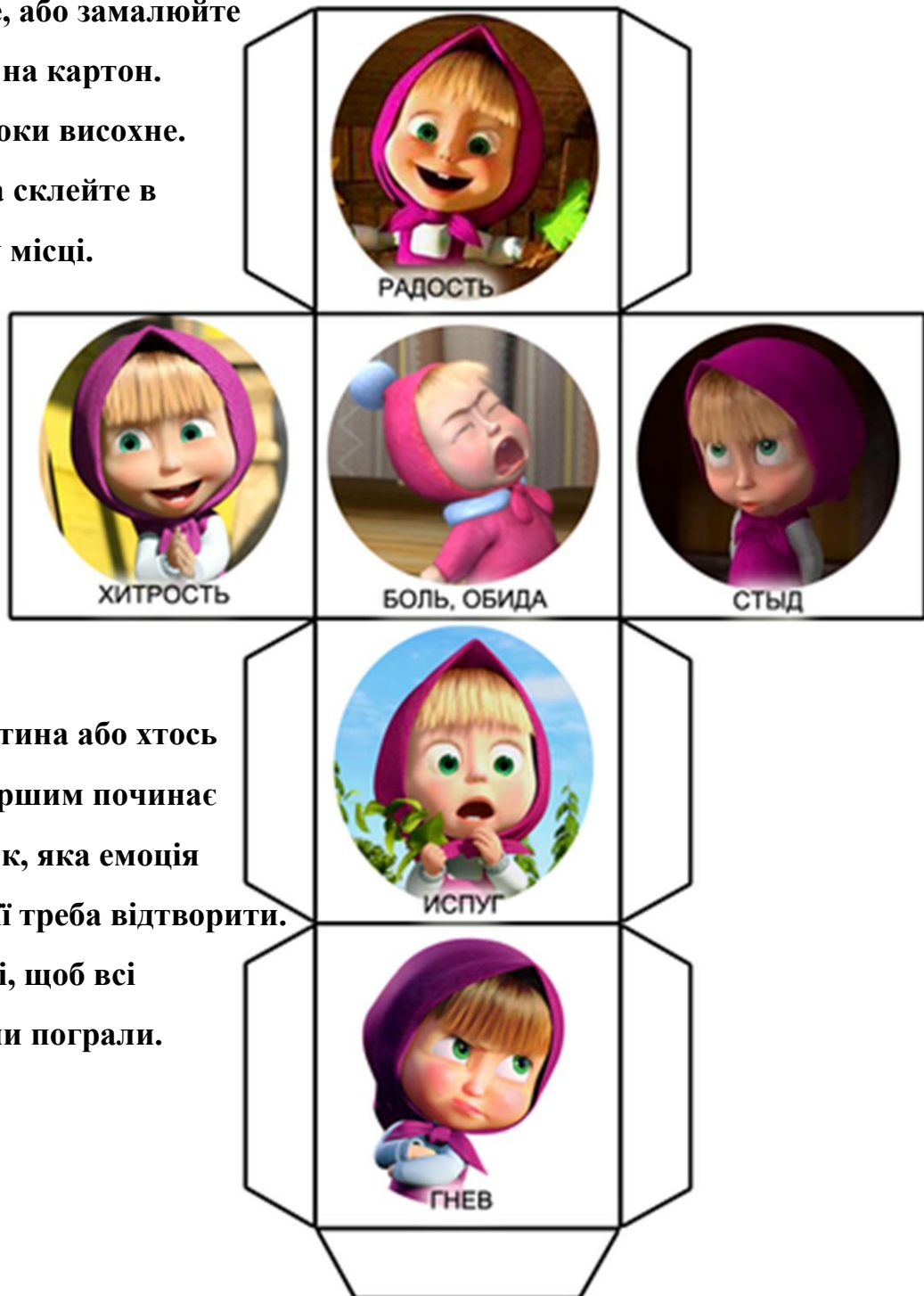


# 1 КЛАС

## Пропоную разом з дитиною зробити кубик «Емоції».

Роздрукуйте, або замалюйте  
та наклейте на картон.  
Зачекайте поки висохне.  
Вирізуйте та склейте в  
зазначеному місці.



Хід гри: дитина або хтось  
з родини першим починає  
кидати кубик, яка емоція  
випадає, то її треба відтворити.  
Так по черзі, щоб всі  
члени родини пограли.

Автор- Ольга Клеин

## Гімнастичні вправи:



Вправа для голови: вихідне положення (в. п.) – ноги на ширині плечей – нахили голови вправо – вліво, вперед – назад, кругові повороти голови – 3 рази.

Вправа для тулуба: в. п. – ноги на ширині плечей – нахили тулуба вправо – вліво, вперед – назад – 5 раз.

Присідання – до 10 раз.

Стрибки на місці на обох ногах – до 16 раз.

Вправа на відновлення дихання «Долоньки».

В. п. – встати прямо, зігнути руки в ліктях, долоні вперед. Робити короткі ритмічні вдихи повітря 4 рази і одночасно стискувати долоні в кулаки (хапальні рухи). Потім опустити руки і відпочити 3-4 секунди. Повторити – 4 рази.

### Скоромовка:

Са – са – са – ось летить оса.

Со – со – со – у Соні колесо.

Су – су – су – яблуко несучи.



### Гра на увагу.

На столі розкладіть декілька іграшок.

Дитині запропонуйте їх розглянути і запам'ятати. Дитина відвертається ви одну іграшку заберіть або додайте. За сигналом (хлопок, дзвоник або просто погукайте дитину за її ім'ям) вона відповідає, що змінилося.

### Релаксація з клубочком

Дитина клубочком робить масаж долоньок, спинки, вушок, голови – собі, а потім мамі, татові під спокійну музику.

