

## ВПРАВА "Настрій"

Мета: розвиток уяви; підвищення впевненості у собі.

Вік: дошкільний; молодший шкільний

Матеріали: папір різного формату; кольоровий/білий картон; фарби; набір олівців/фломастерів/крейди; ножиці, клей, пластилін.

### Опис вправи:

"Сьогодні ми з тобою побудемо справжніми чарівниками, і зваримо чудовий настрій!

Так-так, саме його! А знаєш як? Для цього у нас із тобою є чарівний рецепт!

Сьогодні ми варитимемо настрій.

Покладемо трохи веселощів,

100 грам пустощів,

200 грам жартів

І станемо все це варити на 3 хвилини.

Потім ми додамо блакить неба

І пару сонячних зайчиків.

Покладемо ще свої найкращі сни

І лагідний голос мами.

Тепер ми це перемішаємо!

Заглянемо під кришку. А там у нас чудовий настрій!

Отже, що нам потрібно?

Веселощі, пустощі, жарти, блакить неба, сонячні зайчики, найкращі сни і голос мами.

Ти готовий/а приступити до чаклунства? Так? Тоді починаємо!"

Оберіть разом з дитиною якусь гарну каструльку. Далі вирішіть, що з чарівних інгредієнтів ви намалюєте, зліпите із пластиліну, а що просто озвучите чи зобразите іншим способом.

Припустимо, небо, посмішку та малюнок гарного сну можна намалювати або зліпити з пластиліну. Сонячних зайчиків і веселощі зобразити за допомогою пантоміми, а жарти просто розповісти.

Коли всі інгредієнти будуть продумані та готові – починайте диво.

Візьміть каструльку, починайте разом з дитиною читати слова і додавати відповідні компоненти.

Те, що зроблено своїми руками – кладіть у казанок, те, що ви вирішили зобразити пантомімою – покажіть. А те, що захотіли сказати – скажіть, зазираючи всередину каструльки.

Після завершення вправи запитайте дитину:

Що найбільше сподобалося?

Чи хотіла б вона щось змінити в рецепті, додати щось своє?

А що вона ще хотіла б зварити? Пофантазуйте, приготуйте щось за своїм рецептом.

Примітка: Дана вправа добре використовувати і в такі моменти, коли у дитини безпосередньо трапилася якась неприємність, вона про щось сумує, переживає.

Проговоріть з нею, що саме її турбує, і запропонуйте разом «почаклувати».

Придумайте, щоб їй в цій ситуації допомогло, що для цього можна приготувати - і втілюйте задумане.