

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ ГОРОД УСТЬ-ИЛИМСК
Управление образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 34 «Рябинка»

666684 г. Усть-Илимск, Иркутская обл.,
ул. Георгия Димитрова, дом 7
Телефон (факс) № (395-35) 5-17-21
Электронная почта: mdou34@mail.ru Адрес сайта: www.34dou.ru

Принято:

Решение педагогического совета
от «04» сентября 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ детским садом
№ 34 «Рябинка»
Е.В. Фрицлер
Приказ от «04» сентября 2023 г. № 67

Методическая разработка

**«Игры, упражнения для развития базовых эмоций
у детей старшего дошкольного возраста»**

Авторы:

Оганесян О.С., педагог-психолог

Изучение эмоции начинается с теоретического материала и теоретического обсуждения с воспитанниками изучаемой эмоции. Проводить 1 раз в неделю от 10 - 15 мин на «Утреннем круге». Педагог рассказывает детям, как появляется эмоция, в какой ситуации она возникает, на специальных карточках показывает детские лица с разными эмоциональными состояниями. Дети в процессе беседы высказываются, знакома ли им эта эмоция и пытаются ее изобразить, сыграть. Детям можно предложить самим, на листе формата А4 изобразить лицо с изучаемой базовой эмоцией.

В течение этой недели вне образовательной деятельности (ОД) педагог обращает внимание на изучаемую эмоцию и проводит ряд представленных игровых упражнений для базового развития и закрепления эмоционального интеллекта. Взрослый интересуется у детей об их эмоциональном состоянии и настроении.

| Название игры | Содержание |
|---|---|
| Эмоция радость | |
| <p>Игра «Я радуюсь, когда...»</p> | <p>Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Петя, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Петя должен будет поймать мячик и сказать: «Я радуюсь, когда... ..»</p> <p>Петя рассказывает, когда он радуется, а затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?».</p> <p>Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.</p> |
| <p>Игра «Зеркало»</p> | <p>Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»</p> <p>После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки. Некоторые дети изображают подобие улыбки. На них необходимо обратить особое внимание.</p> <p>Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику группы. Такой ребенок тоже требует особого внимания со стороны взрослых.</p> <p>Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.</p> |
| <p>Игра «Кто как радуется»</p> | <p>Ход игры: дети становятся в круг. Ведущий предлагает детям изобразить, показать без слов, как они радуются при встрече с мамой, когда они встречают гостей в свой день рождения, при совместных прогулках с родителями или при походе в театр, цирк.</p> <p>Выразительные движения: объятия, улыбки, смех, радостные восклицания.</p> |
| <p>Игра «Весёлое путешествие»</p> | <p>Цель игры: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить своё.</p> <p>Ход игры: игру рекомендуется проводить под музыкальное сопровождение: начало игры – «Весёлый ветер» И.Дунаевского, пребывание на острове – «Чунга-Чанга» В.Шаинского. Педагог предлагает детям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отправиться на своём корабле под парусами к волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны; - придумать название этому острову; - изобразить жителей чудесного острова; |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - нарядиться в одежду местных жителей (яркие юбочки, бусы, перья и т.п.); - разрисовать лицо; - исполнить всем вместе гимн острова «Чунга-Чанга» |
| Эмоция страха | |
| Игра «Живая шляпа» | <p>Цель: объяснение относительности страха посредством игры.</p> <p>Ход игры: детям предлагается поиграть в игру «Живая шляпа», где они являются активными участниками.</p> <p>Взрослый (очень эмоционально) начинает свой рассказ.</p> <p>«Это произошло совсем недавно с очень хорошими друзьями. Однажды у (имя одного из присутствующих) был день рождения. И он пригласил к себе: (взрослый перечисляет всех присутствующих детей). В самый разгар веселья, когда родителей не было в комнате, раздался грохот. Дети насторожились, а кто-то даже успел испугаться. Взрослый (делает испуганное выражение лица): «Ой, что это?!» - и с ужасом смотрит по сторонам, останавливая свой взгляд в углу комнаты (там заранее прячется игрушечный котёнок, сидящий в машинке с дистанционным управлением, накрытый шляпой). Все ребята побежали. И что же все там увидели? (Дети предлагают варианты ответов. Это была не просто шляпа... она двигалась! Все засмеялись и побежали гладить котёнка. (Детям предлагается дотронуться до котёнка и погладить его).</p> |
| Игра «Маленький храбрец» | <p>Цель: коррекция эмоции страха.</p> <p>Ход игры: до упражнения желательно с ребёнком провести беседу: «Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно? Было ли так, что ты сильно испугался?» Затем ребёнку предлагается нарисовать то, чего он боится.</p> <p>Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования ещё раз спросите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и перед ребёнком разрежьте его страх на мелкие кусочки, а мелкие - ещё на более мелкие. Когда страх рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребёнку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, и чтобы ребёнок видел, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем сходите и выбросите весь мусор - его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», больше его никогда не будет.</p> <p>Упражнение нужно повторить через одну - две недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до тех пор, пока не увидите недоумённое выражение лица ребёнка в ответ на просьбу нарисовать свой страх.</p> |
| Игра «В лесу» | <p>Ход игры: дети (совместно с педагогом), как будто заблудились в лесу, осторожными шагами, прислушиваясь к шорохам, крикам лесных обитателей, двигаются под музыку через «чащу леса», останавливаясь, присаживаясь и опять продвигаясь вперёд. В конце преодолев препятствия, выходят на «опушку леса».</p> |
| Эмоция гнева | |
| Игра «Прогони злость» | <p>Педагог: «А сейчас я научу вас некоторым приемам, которые помогут вам в дальнейшем прогонять свою злость. Возьмите по газете и представьте, что вы на кого-то очень злитесь (делает паузу). А теперь скомкайте газету с силой и бросьте ее в сторону». Дети выполняют задание, а воспитатель следит за тем, чтобы они как можно естественнее представили свою злость, комкая газету. Дети не должны кидать комки друг в друга. Эта игра поможет агрессивным детям в дальнейшем снимать напряжение.</p> |
| Игра «Смешинки и злючки» | <p>Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.</p> <p>Ход игры: педагог предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено весёлое выражение лица, на другом - злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображённых на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим, как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдём к зеркалу и постараемся</p> |

| | |
|---|---|
| | изобразить сначала весёлое, затем сердитое выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и эмоции |
| Игра «Три характера» | <p>Цель: сопоставление различных характеров; коррекция эмоциональной сферы ребёнка.</p> <p>Ход игры: дети слушают три музыкальные пьесы Д. Кабалевского «Злюка», «Плакса», «Рёвушка»; вместе с педагогом они дают моральную оценку злости и плаксивости, сравнивают эти состояния с хорошим настроением ревушки. Трое детей договариваются, кто какую эмоцию будет изображать, а остальные должны догадаться по мимике и жестам, кто кого изображает.</p> |
| Эмоция печали | |
| Игра «Рассмеши принцессу Несмеяну» | <p>Педагог рассказывает историю о принцессе, которая всегда была печальна. Никому никогда не удавалось вызвать на ее лице улыбку. Детям предлагается ответить на вопрос: «Как я могу рассмешить принцессу?». После небольшой паузы ребята подходят к стеллажу с миниатюрами и выбирают фигурки для своей истории.</p> <p>Затем каждый из них с помощью своих персонажей рассказывает смешную историю, проигрывая ее в песочнице. В конце педагог подводит итоги, выбирая наиболее смешной рассказ. При этом он благодарит ребят за то, что принцесса наконец-то улыбнулась.</p> |
| Игра «Портрет» | <p>Цель: научить ребёнка распознавать эмоции - свои и окружающих, развивать умение схематично их изображать.</p> <p>Ход игры: Ребёнок садится напротив взрослого. Взрослый - в роли художника. «Сейчас я нарисую твой портрет. Но для этого мне нужна твоя помощь. Я буду называть части лица, а ты будешь мне подсказывать, какими их рисовать. Например, какого размера рисовать лицо? Побольше или поменьше, чем у тебя? Ребёнок отвечает. Какие будут глазки - большие или маленькие, или оставим те, какие есть?» При этом взрослый обводит контур глаз на рисунке. «Какого они будут цвета?»</p> <p>Ребёнок называет. Затем в таком же порядке рисуют нос, щеки, уши, волосы. Брови и губы заготавливаются заранее (рисуются на бумаге и вырезаются), причём выражающие различные эмоции: радость, грусть, злость, страх. Далее ребёнку предлагается решить, какое настроение будет у этого портрета. Если ребёнок идентифицирует себя с портретом, то настроение он отразит своё. Если он не отражает своё истинное настроение, значит, оно либо перешло из негативного в позитивное, либо ребёнок недоволен собой и хочет измениться.</p> |
| Игра «Волшебный стул» | <p>Цель: активация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, грусти.</p> <p>Ход игры: если в группу пришёл (или уже находится в ней) грустный ребёнок, можно предложить всем детям поиграть в эту игру. Для этого грустному ребёнку предлагается присесть на стульчик. А остальным детям даётся задание придумать как можно больше ласковых и нежных слов, адресованных их товарищу. После этого дети по очереди подходят к волшебному стулу, и, поглаживая сидящего на нём ребёнка, говорят ему ласковые слова.</p> |

**Игры, упражнения для развития эмоционального интеллекта
детей дошкольного возраста.**

| | |
|---|--|
| Эмоции и их причины | |
| Игра «Рубка дров» | Ход игры. В игре участники превращаются в настоящих актёров. Каждый участник должен представить, что он рубит дрова. Рубить будем воображаемым топором, то есть соединёнными между собой ладонями. Участник ставит воображаемое полено на пень. Высоко над головой поднимает «топор» и резко с силой опускает его вниз, на «полено». При этом надо громко выкрикнуть: «Ха!» Стоит |
| В игре развивается эмоциональная регуляция и происходит снятие эмоционального напряжения. С | |

| | |
|--|---|
| <p>помощью игры дети понимают, что справиться со своими эмоциями можно, выполняя физические упражнения.</p> | <p>повторить это действие несколько раз. После игры обсудите следующие вопросы. Какие ощущения появились в руках? Какое настроение было до игры? А какое настроение после?</p> |
| <p>Игра «Желание для всех»</p> <p>В игре развивается умение слушать и слышать другого, быть внимательным к своему окружению. Эти навыки — залог эффективного сотрудничества в дальнейшем.</p> | <p>Ход игры. Взрослый предлагает ребенку (детям) поразмышлять о волшебном Цветике-семицветике. Цветок может исполнить любое желание, и взрослый предлагает пофантазировать о том, какое желание можно было бы загадать для семьи (группы, класса), чтобы оно каждому было приятным и полезным. Дети загадывают желания, говоря: «Лети, лети, лепесток, через запад на восток, через север, через юг, возвращаясь, сделав круг. Лишь коснешься ты земли - быть, по моему, вели. Вели, чтобы...» После игры обсудите следующие вопросы. Какие желания показались полезными? Какие желания мы можем исполнить в реальности?</p> |
| <p>Игра «Крошка Енот»</p> <p>Игра развивает способность распознавать и выражать различные эмоции.</p> | <p>Ход игры. Один участник - Крошка Енот, а остальные - его отражение («тот, который живет в реке»). Енот подходит к «реке» и изображает разные чувства (испуга, интереса, радости), а дети точно отражают их с помощью жестов и мимики. Затем роль Енота выполняют другие игроки. После игры обсудите следующие вопросы. Легко ли было понять и изобразить радость, интерес и др.? В каких ситуациях могут возникнуть те или иные эмоции: интерес, страх и др.?</p> |
| <p>Игра «Театр теней»</p> <p>Игра направлена на развитие движений, отражающих эмоциональное состояние, а также способности понимать эмоциональное состояние другого человека.</p> | <p>Ход игры. Для игры вам понадобятся ширма и источник света. Нужно создать такую ширму, на которой можно разыграть театр теней. Задача ведущего в игре - показывать движения руками, находясь по одну сторону ширмы. Через движение ему нужно передать эмоциональное состояние. Задача участников по другую сторону ширмы - определить эмоциональное состояние. После игры обсудите следующие вопросы. Как меняются движения в разных состояниях? Какую эмоцию было легче всего изобразить и понять? Почему?</p> |
| <p>Игра «"Да" и "нет" не говори».</p> <p>Игра развивает навыки регуляции импульсивности, самоконтроля.</p> | <p>Ход игры. Взрослый объясняет правила игры: нельзя отвечать на вопрос «да» и «нет», нужно найти другой способ ответить. После чего начинает задавать вопросы, например, «Ты завтракал сегодня?», «Есть ли у тебя брат?» и пр. После игры обсудите следующие вопросы. Легко ли было искать ответы? Какое настроение у вас было, когда не получалось найти ответ?</p> |
| <p>Игра «Четвертый лишний»</p> <p>В игре развивается внимание, восприятие, навыки распознавания различных эмоций. Кроме того, игра развивает умение аргументировать свою точку зрения.</p> | <p>Ход игры. Взрослый называет детям четыре слова, связанные с миром эмоций: радость, добродушие, отзывчивость, жадность; грусть, обида, вина, радость; трудолюбие, лень, жадность, зависть; жадность, злость, зависть, отзывчивость; грустить, огорчаться, веселиться, печалиться; радоваться, веселиться, восторгаться, злиться; - радость, веселье, счастье, злость. Ребенок должен выделить одно слово, которое не подходит к остальным, и обосновать свой выбор. Если игра сложна для ребенка, можно ограничить каждый набор тремя словами.</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>После игры обсудите следующие вопросы. Знакомы ли вам были все состояния? Испытывали ли вы состояние зависти/вины/...? (Акцент в этом вопросе состоит не в том, чтобы ругать ребенка за переживание неодобряемых эмоций, а в том, что они все существуют и мы все их чувствуем.)</p> |
| <p>Игра «Эмоциональные ситуации»</p> <p>Упражнение на развитие понимания причин эмоций, умения анализировать ситуации, в которых возникают те или иные эмоции.</p> | <p>Ход игры. Для игры понадобится мяч. Участники передают или бросают его друг другу по очереди. Каждому игроку, в чьих руках оказывается мяч, задаются вопросы, например: «Когда ты радуешься?» Тот отвечает и передает мяч дальше. Можно оставить этот же вопрос, а можно задать новый: спросить про злость, грусть, удивление и пр.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы. Одинаковые ли у вас были эмоции и ситуации, вызвавшие их? (Сделайте акцент на том, что одна и та же ситуация может вызывать разные эмоции у разных людей.) В каких ситуациях ваши родные/друзья радуются (грустят, злятся...)?</p> |
| <p>Игра «Цвет настроения».</p> <p>Игра помогает сформировать атмосферу доверия и взаимопонимания между участниками, а также развивает способность понимать свои эмоции и способность обращать на них внимание</p> | <p>Ход игры. Для игры вам понадобятся цветные карандаши или краски, бумага. Взрослый просит участников представить, что у их настроения есть цвет, найти на палитре подходящие цвета и нарисовать его. После этого настроению можно дать имя, уточнить, на что оно похоже и часто ли бывает.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы. Почему (по какой причине) у тебя именно такое настроение? Какие мысли возникают в этом настроении? Что хочется делать?</p> |
| <p>Игра «На что похоже настроение?»</p> <p>Игра направлена на развитие восприятия эмоций.</p> | <p>Ход игры. Участники игры говорят, на какое время года, природное явление, погоду похожи разные настроения. На что похожа грусть? На что похож страх? Радость? Также можно акцентироваться на сегодняшнем настроении: на что похоже сегодняшнее настроение?</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы. А чем еще похожи настроение и погода? (Стоит сделать акцент, что они изменяются.) Что мы могли бы сделать, когда чувствуем грусть? Страх?</p> |
| <p>Игра «Страх не боюсь – в кого хочешь превращусь».</p> <p>Игра дает возможность почувствовать себя сильными и смелыми, способствует повышению самооценки.</p> | <p>Ход игры. В игру может играть как пара «взрослый – ребенок», так и большая группа детей со взрослым. Игроки говорят фразу «Я страшилок не боюсь – в кого хочешь превращусь», после чего взрослый называет пугающего персонажа. Задача игроков – в него превратиться (сделать позу как можно страшнее и замереть). Взрослый может сам изобразить испуг и отметить, как хорошо у ребят получается перевоплощаться в страшных персонажей.</p> <p>Побывав «в теле» пугающих персонажей, дети испытывают гораздо меньше страхов.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы. Страшно ли быть страшилкой? Кем больше всего понравилось быть? Почему?</p> |
| Эмоциональная регуляция | |
| <p>Игра «Говорящие предметы»</p> <p>В игре развивается</p> | <p>Ход игры. Игра предполагает «превращения» участников: они берут на себя роли разных неодушевленных предметов и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью. Например, Саша может захотеть превратиться в шарик,</p> |

| | |
|--|--|
| <p>умение посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека, умение сопереживать.</p> | <p>он рассказывает о себе: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным веселым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на веревочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Другие участники игры продолжают.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы.</p> <p>Легко ли было понять, что думает и чувствует то, во что вы превращались?</p> <p>Как вы поняли, чего хочет тот, в кого вы превращались?</p> |
| <p>Игра «Цепочка вежливых поступков»</p> <p>Игра развивает представления о причинах и последствиях разных поступков, а также стимулирует размышления детей.</p> | <p>Ход игры. Детям предлагается перечислить вежливые поступки по отношению к другим людям. Чтобы регулировать ход игры, можно воспользоваться мячом: у кого мяч, тот и предлагает свою идею. Например, вести себя вежливо - значит здороваться при встрече, говорить «спасибо» и «пожалуйста» и т.д.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы.</p> <p>Всегда ли мы ведем себя вежливо?</p> <p>Как вы себя чувствуете, если с вами грубо себя повели?</p> |
| <p>Игра «Назови похожее»</p> <p>В игре активизируется словарный запас ребенка для обозначения различных эмоций. с</p> | <p>Ход игры. Взрослый называет эмоцию или показывает ее схематическое изображение.</p> <p>Участники вспоминают и называют все слова, которыми можно обозначить эту эмоцию.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы.</p> <p>Одинаковы ли были наши слова?</p> <p>Как себя повести, если не понимаешь, о чем говорит собеседник? (Стоит акцентировать внимание на том, что, задавая вопрос и уточняя мысль собеседника, мы лучше его понимаем.)</p> |
| <p>Игра «Музыкальное настроение»</p> <p>Игра развивает способность воспринимать эмоции в музыкальных произведениях и описывать их с использованием эмоциональной лексики.</p> | <p>Ход игры. Взрослый предлагает детям прослушать разные музыкальные фрагменты. Вы можете самостоятельно найти их, а для начала использовать следующие: фрагменты сюиты «Пер Гюнт» Э. Грига, «Картинки с выставки» М.П.Мусоргского. Далее взрослый просит описать настроение музыки, ситуацию, которая возникла в воображении при прослушивании. В качестве продолжения игры можно нарисовать настроение музыки, обсудить подходящие для нее цвета, характер мазков.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы.</p> <p>Какой фрагмент понравился вам больше всего?</p> <p>Легко ли было подобрать слова, цвет для музыки?</p> |
| <p>Игра «Расколи орех»</p> <p>В этой игре развивается навык регуляции своего состояния. Играя в эту игру, можно сделать акцент на физическом состоянии до и после.</p> | <p>Ход игры. Играть можно как стоя, так и сидя. Взрослый предлагает расколоть орехи - например, скорлупу крепкого грецкого ореха. Пока потренируемся на воображаемых орехах. Для этого надо схватить воображаемый орех ладонями и с силой сжать его. Движение, таким образом, будет состоять в сильном напряжении ладоней по направлению друг к другу. Затем отбрасываем в сторону скорлупу и отдыхаем - руки расслабляются. После отдыха «расколом» еще три-четыре ореха.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы.</p> <p>Какие ощущения появились в теле во время игры?</p> <p>Бывало ли когда-нибудь, чтобы руки так же сильно напрягались?</p> <p>В каких ситуациях?</p> |
| <p>Игра «Жарко и холодно»</p> <p>Если игра «Расколи орех» обращает внимание на способность расслаблять</p> | <p>Ход игры. Участники игры садятся на пол и выпрямляют ноги. Взрослый предлагает игрокам представить, что стало очень холодно, и сжаться в маленький клубочек, чтобы согреться. В таком напряженном состоянии нужно побыть несколько секунд. Затем взрослый говорит, что в комнате вновь стало тепло и можно вернуться в комфортную позу - прилечь или присесть.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>и напрягать руки, то игра «Жарко и холодно» позволяет почувствовать изменения всем телом, учиться регулировать напряжение и расслабление.</p> | <p>Напряжение и расслабление повторяются несколько раз. После игры обсудите следующие вопросы. Приятные ли были ощущения в теле, пока мы играли? Случались ли с вами ситуации, когда тело так же сильно напрягалось? Расскажите о них.</p> |
| <p>Упражнения и игры Социальное взаимодействие.</p> | |
| <p>Игра «Наоборот»</p> <p>В игре ребята обогащают свой эмоциональный словарь. Формат игры стимулирует игроков быстро принимать решение.</p> | <p>Ход игры. Для игры «Наоборот» понадобится мяч. Участники распределяют роли ведущего и игроков. В игре могут принять участие как пара человек, так и большее количество. Ведущий называет слово, связанное с эмоциональным состоянием, и бросает мяч кому-то из игроков. Тот, кто поймал мяч, называет противоположное состояние, например, «веселый- грустный».</p> <p>Для знакомства с игрой можно использовать такие слова: веселый -грустный; бодрый -усталый; довольный-сердитый; спокойный--взволнованный; смелый-трусливый; медленный -быстрый; злой -добрый; радостный - печальный.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы. Трудно было подбирать слова с противоположным значением? Что обозначают слова «радость», «злость», «грусть»?</p> |
| <p>Упражнение «Различные позиции в общении»</p> <p>Упражнение позволяет обратить внимание на свои ощущения во время общения в разных положениях и сделать вывод об эффективных способах общения.</p> | <p>Ход упражнения. Упражнение - это обсуждение знакомых тем в разных положениях. Сначала игроки разговаривают лицом к лицу, затем один игрок сидит на стуле, а другой стоит около стула, а затем располагаются спиной друг к другу и продолжают разговор. Темы для обсуждения могут быть совершенно разными: «Мое любимое животное», «Мой самый радостный день в этом/прошлом месяце», «Мое любимое блюдо» и пр.</p> <p>После упражнения обсудите следующие вопросы. Как больше понравилось общаться? Почему? Какое было настроение в процессе разного общения?</p> |
| <p>Упражнение «Когда я один»</p> <p>В ходе упражнения ребята рассуждают о своих возможностях, когда они предоставлены сами себе. Перечень занятий, составленный при помощи взрослого, станет для ребенка помощником, к которому он может обратиться, если не знает, чем себя занять.</p> | <p>Ход упражнения. Предложите ребятам обсудить занятия, которыми они могут заполнить время, когда остаются одни. Если вы занимаетесь каким-то делом вместе со своим ребенком, составьте список с рисунками-пиктограммами и разместите его на стене детской комнаты. Так же и с группой детей - зарисуйте или запишите (для читающих детей) результаты обсуждения, чтобы они могли к ним обратиться.</p> |
| <p>Упражнение «Мне это интересно»</p> <p>Выполняя упражнение, ребята задумываются о своих интересах и способностях. Осознание соб-</p> | <p>Ход упражнения. Взрослый предлагает ребенку создать плакат на тему «Мне это интересно».</p> <p>Можно попробовать разные варианты реализации: нарисовать, использовать вырезки из журналов, сделать аппликации или даже слепить из пластилина.</p> <p>После упражнения обсудите следующие вопросы.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>ственных интересов поможет ребенку организовать свой досуг, а взрослым - создать условия для самостоятельности ребенка.</p> | <p>Что тебе понадобится, чтобы заниматься тем, что тебе интересно? Когда и где ты мог бы заниматься интересными делами</p> |
| <p>Игра «Мое спокойствие» Игра позволяет ребенку исследовать способы снятия агрессии и избавления от состояния злости.</p> | <p>Ход игры. Взрослый просит участников вспомнить свои ощущения, когда они сердятся. Злость бывает у каждого, но это неприятное состояние, и нужно научить себя с ней справляться. Далее взрослый предлагает детям самостоятельно придумать такие физические упражнения, которые помогут снять напряжение (приседание, сжимание пальцев и т.п.). После игры обсудите следующие вопросы. Какие у вас ощущения в теле, когда вы злитесь? Какие мысли появляются? Что вы станете делать, когда разозлитесь в следующий раз?</p> |
| <p>Игра «Вулкан» Игра направлена на осознание связи эмоций и телесных ощущений. В процессе выполнения подобных упражнений у ребенка формируется понимание, что своим эмоциональным состоянием можно управлять через тело.</p> | <p>Ход игры. Ребенок приседает, становясь маленьким вулканом. На выдохе вырастает и извергается как настоящий вулкан - вытянувшись и вскинув руки вверх. Затем на вдохе вновь присаживается и становится спокойным вулканом. После игры обсудите следующие вопросы. Бывают ли люди похожи на вулканы? Когда? В каких ситуациях ты чувствуешь себя как вулкан?</p> |

Игра-сказка «Колосок»

Сказка учит ребенка думать, оценивать поступки героев, тренирует память и внимание, развивает речь. А сама игра развивает мыслительные способности малыша, так как с помощью игры он накапливает знания о свойствах предметов и обобщает свои знания об окружающем мире.

| Содержание сказки | Упражнение | Цели |
|--|--|--|
| <p>Жили на одном дворе петушок Золотой Гребешок и два мышонка Круть и Верть. Петушок все время работал, а мышата веселились.</p> | <p>«Светофорик». На зеленый свет дети прыгают, бегают, могут кричать. На желтый - ходят и разговаривают. На красный - молча сидят или лежат.</p> | <p>Развитие внимания, саморегуляции</p> |
| <p>Когда мышата набегались и напрыгались, они легли спать.</p> | <p>Релаксация. Под спокойную музыку дети лежат с закрытыми глазами, представляя голубое небо, зеленую полянку..</p> | <p>Расслабление мышц, профилактика стрессов.</p> |
| <p>А петушок ходил по двору, и найдя червячка и созывая курочек, громко кукарекал.</p> | <p>Дыхательная гимнастика. Дети делают глубокий вдох и на выходе кричат «ку-ка-ре-ку»</p> | <p>Снятие негативных настроений.</p> |
| <p>Ходил петушок по двору, ходил и нашел пшеничный колосок.</p> | <p>Сравнение. Детям предлагаются колосья пшеницы, овса и ржи. Они рассматривают и находят пшеничный.</p> | <p>Обучение детей мыслительной операции сравнения (нахождения сходств и различий).</p> |
| <p>Обмолотил петушок колосок, получил зернышки.</p> | <p>«Обмолот» Дети имитируют обмолот зерна.</p> | <p>Тренировка снятия агрессии.</p> |
| <p>Позвал петушок мышат, показал им зерно. А Круть и Верть пищат: «Надо его на мельницу отнести, в</p> | <p>Мышечная гимнастика. Дети изображают, как они несут тяжелый мешок, напрягая все мышцы</p> | <p>Снятие мышечных зажимов, обучение</p> |

| | | |
|---|--|---|
| муку смолоть». Давайте поможем петушку нести пшеницу на мельницу. | тела, и отдыхают, поставив мешок на пол. | умению расслабляться. |
| А мышата в это время резвились и играли. Поиграем с ними. | Чехарда. После проведения игры (парами), дети рассказывают о чувствах, которые они испытывали, когда прыгали и когда прыгали через них. | Снятие неприятных ощущений, обучение отслеживанию своего состояния. |
| Петушок намолотил муки, замесил тесто, испек пирожки, накрыл на стол. А мышата тут как тут за столом уже сидят. Хорошо пахнут пирожки! Только петушок не дал им пирожков: «Вы пшеницу не молотили, муку не молотили, тесто не месили, пирожки не пекли». | «От колоса до пирожка». Дети перечисляют все действия петушка. | Развитие слуховой и моторной памяти. |
| Молодец петушок, и вы молодцы, помогли петушку | «Ах, какой я молодец!» Дети прыгают, скачут под хаотичный счет, услышав число «5», громко кричат: «Ах, какой я молодец!» | Поднятие самооценки. |

Игры для родителей и детей

| Название игры | Содержание |
|---------------------------------|--|
| «Что я чувствую сегодня» | Суть игры заключается в том, чтобы каждый вечер ребенок сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость...), когда...». Для этого распечатайте все эмоции любимого персонажа ребенка, которые он и будет выбирать. Игра учит осознанности и принятию собственных чувств. |
| «Эмоции в красках» | Рисовать с ребёнком одновременно эмоции грусть, радость, злость и т.д. и потом сравнить, и рассказать на что похожи ваши эмоции, какого цвета, запаха. Можно сделать целую галерею эмоций, где каждая картина - это эмоция, выраженная теми красками и композицией, которую выбрал ребенок. |
| «Угадай эмоцию» | Игра, в которую можно играть всей семьёй. Эта игра знакомит ребенка не только с эмоциями, но и показывает, какие чувства человек ощущает в той или иной ситуации. Суть игры: каждый получает набор из 8 карточек: радость, страх, интерес, вдохновение, грусть, удивление, доверие, злость. По желанию и по возрасту ребенка перечень можно дополнять. Загадывающий игрок придумывает слово-понятие-ситуацию и, выбирает к ней подходящую эмоцию, выкладывает карточку в круг закрытой. Остальные участники должны угадать: какую же эмоцию вызывает у игрока загаданная ситуация. Выигрывает тот, кто больше всего собрал карточек с эмоциями. Детям сложно говорить о своих эмоциях, а в игре они с лёгкостью о них говорят. |
| «Замечаем эмоции» | Во время прогулки вместе с ребёнком замечайте эмоции у прохожих, обсудите с ребёнком признаки, по которым можно угадать эмоцию. Посчитайте, сколько радостных людей или грустных вы видите. |
| «Быстрые превращения» | Дайте ребёнку задание хаотично перемещаться по комнате. А затем по вашей команде изобразить называемый персонаж и его эмоции. - Певец стоящий на сцене после удачного выступления. - Разбил дорожную вазу в гостях у друга. |

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- Играешь с весёлым щенком.- Получаешь подарок на день рождения.- Играешь в футбол и получил мячом по голове и т.д. |
|--|---|

Читайте и обсуждайте стихи, рассказы с детьми. Слушайте музыку. И помните не столь важно, чему мы учим детей, сколь то, какой пример, мы показываем.