## Развитие социальных эмоций.

Снятие состояния эмоционального дискомфорта.

**1. «Походки**а). Ребенку предлагается изобразить походки различных людей и животных, например: походить, как маленький ребенок, как глубокий старик, как клоун в цирке, как котенок, как медведь и т. п. Варианты походок может придумывать и сам ребенок.
б). Можно в эту игру играть и по-другому, предложив детям по походке угадать, кого хотели изобразить. В процессе данного упражнения снимается напряжение и происходит эмоциональное раскрепощение детей.

**2. «Мои эмоции»**Игра направлена на развитие умения чувствовать настроение окружающих, а также умения правильно передавать свои эмоции. Ребенку предлагается нахмуриться, как рассерженный человек, как осенняя туча, позлиться, как голодный волк, как злая ведьма, испугаться, как зайчик-трусишка, как котенок, увидевший собаку, улыбнуться, как хитрая лисица, как счастливый ребенок, обрадоваться, как цветы солнышку, как птицы весне.

**3. «Покажи настроение»**Данная игра снимает эмоциональное и мышечное напряжение.
Взрослый сам показывает движение и просит изобразить ребенка настроение: «Полетаем, как бабочка, а теперь, как орел, походим, как маленький ребенок, а теперь, как старый дед. Поиграем, как клоун в цирке, а теперь, как лягушка на болоте. Задумчиво пройдемся, как человек, который не знает, как ему поступить, пробежимся по солнечной лужайке».

**4. «Мимическая гимнастика»**Предложите ребенку выполнить следующие мимические упражнения: сморщить лоб — расслабиться. Поднять брови — расслабиться. Сморщить лоб — поднять брови — расслабиться. Закрыть глаза — открыть и расширить глаза — поднять брови — раскрыть рот — расслабиться. Сморщить нос, расширить ноздри — расслабиться. Улыбнуться.

**5. «Продолжи предложение»**Ребенок садятся на стул. Бросающий произносит какое-нибудь незаконченное предложение, а тот, кто ловит мяч, должен его закончить.

**6. Игра-обсуждение «Взаимоотношения»**Эта игра построена на обсуждении стихотворения «Дом с колокольчиком» Л. Кузмина:
*Стоит небольшой старинный Дом над зеленым бугром.
У входа висит колокольчик,
Украшенный серебром.
И если ты ласково, тихо
В него позвонишь, то поверь,
Что в доме проснется старушка,
Седая-седая старушка,
И сразу откроет дверь.
Старушка приветливо скажет:
— Входи, не стесняйся, дружок.
На стол самовар поставит
В печи испечет пирожок.
И будет с тобою вместе
Чаек распивать дотемна.
И старую добрую сказку
Расскажет тебе она.
Но если, но если, но если
Ты в этот уютный дом
Начнешь кулаком стучаться,
Поднимешь трезвон и гром,
То выйдет Баба-яга,
И не слыхать тебе сказки,
И не видать пирога.*После прочтения стихотворения обсудите его с ребенком и выясните, что результат зависит от поведения, от отношения к людям, от намерений, что от того, как ты относишься к другим, зависит то, как будут относиться к тебе. Задайте следующие вопросы:
— Почему во второй части стихотворения вышла к ребенку из того же дома не добрая старушка, а Баба-яга?
— Почему старушка поила ребенка чаем с пирогами и читала добрую сказку?

**7. «Настроение»**Данная игра позволяет ребенку понять, как связаны между собой различные настроения.
Ребенок садятся на стул. Взрослый бросает мяч и называет определенное настроение. Ребенок, в свою очередь, бросает мяч обратно, называя противоположное настроение. Например:добрый — злой; веселый — грустный; ясный — мрачный; тихий — громкий; красивый — страшный; теплый — холодный; сильный — слабый; молчаливый — общительный.

**8. «Послушай»**Это упражнение помогает детям обратить внимание на самого себя, на свои чувства и эмоции.
Попросите ребенка сесть поудобнее и закрыть глаза. Сидим тихо-тихо и слушаем, что происходит вокруг нас, внутри нас. Прислушиваемся к своим ощущениям. Далее пусть ребенок поделится, что он чувствовал, чего хотел, что услышал.

**9. «Ролевая гимнастика»**Игра направлена на снятие напряжения, на эмоциональное оживление, способствует расширению поведенческих ситуаций у ребенка.
а). Расскажи стихотворение (на выбор ребенка) следующим образом:
— очень быстро;
— шепотом;
— со скоростью улитки;
— как иностранец;
— как робот.
б). Походи, как:
— младенец;
— лев;
— глубокий старик.
в). Улыбнись, как:
— кот на солнышке;
— как само солнышко.
г). Посиди, как:
— пчела на цветке;
— наездник на лошади.
д). Попрыгай, как:
— кузнечик;
— козлик;
— кенгуру.
е). Нахмурься, как:
— осенняя туча;
— рассерженная мама;
— разъяренный лев.

**10. «Почта».**Эту игру можно провести, когда у вас дома гости. В нее с удовольствием будут играть не только дети, но и взрослые. Для этой игры можно использовать различные рисунки, поделки, аппликации, выполненные ребенком и упакованные в конверты, бандероли и т. п. На грудь каждому игроку прикрепляется номер, который будет играть роль его адреса. Перед игрой можно предложить играющим отгадать загадки, которые связаны с почтой. Например:
*Синий домик у ворот.
Угадай, кто в нем живет.
Дверца узкая под крышей —
Не для белки, не для мыши
Не для нижнего жильца —
Говорливого скворца.
В эту дверь влетают вести,
Полчаса проводят вместе.
Вести дома не гостят —
Во все стороны летят.*(Почтовый ящик)
-----------------------------------
*Что путешествует по свету, оставаясь в одном и том же углу?*(Марка)
-----------------------------------
Каждый участник игры затем решает, кому он хочет отправить свое письмо или бандероль, и ставит на них соответствующий номер-адрес. Если вы заметите, что кому-нибудь из детей никто ничего не послал, пошлите ему сами — в этой игре никто не должен чувствовать себя одиноким и обиженным. После этого вся почта отдается заранее выбранному почтальону, который доставляет письма и бандероли адресатам.

**11. «Волшебный сон».**Эта игра — релаксационная. С ее помощью снимается мышечное напряжение, дети успокаиваются и расслабляются.Дети ложатся на пол, руки вдоль тела, глаза закрыты. Взрослый дает следующую установку: «Ребята, начинается игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему, будете все чувствовать и слышать, но не будете разговаривать, двигаться и открывать глаза, пока не «проснетесь». Внимательно слушайте меня и повторяйте мои слова, про себя. Спокойно отдыхайте. Пусть каждому приснится хороший, добрый «волшебный сон».

*Реснички опускаются...Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем,Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают...Ноги тоже отдыхают-Отдыхают, засыпают...
Отдыхают, засыпают--Шея не напряжена,
А расслаблена... .Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется... Все чудесно расслабляется-
Дышится легко... ровно... глубоко... Напряжение улетело...
И расслаблено все тело... И расслаблено все тело...
Будто мы лежим на травке, На зеленой, мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...Ноги теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко... Губы теплые и вялые,
И нисколько не усталые. Мы спокойно отдыхали.
Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать! Крепче кулаки сжимаем.
Их повыше поднимаем. Потянуться!
Улыбнуться! Все!*

Открыть глаза и встать».Стихотворение следует читать спокойным

размеренным тоном, выдерживая паузы.

**12. «Театр зверей».**

В процессе этой игры ребенок, подражая движениям зверей, совершенствует и развивает выразительность своих движений, учится управлять своим телом. Игра способствует раскрепощению.
-«Зайчик»
Руки согнуты перед грудью, кисти опущены. Скачет, пе­редвигаясь одновременно на двух ногах вперед, назад, вбок. Пугливо оглядывается.
-«Кошечка»
Встать на четвереньки, вытянуть правую «лапу» вперед, опереться на нее, подтянуть заднюю «лапу». Затем то же левой рукой и ногой. Прогнуться.
-«Ежик»
Сложить вместе согнутые «лапки», слегка присесть, переступая мелкими шажочками. «Свернуться клубком»: присесть, обхватив руками колени, голову вниз.
-«Петушок»
Шагать, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях, хлопая руками-«крыльями» по бокам. Голова высоко поднята.
-«Воробушек»
Скачет на двух ножках одновременно, потом «летит»: бежит, размахивая руками-«крыльями», движения частые и неширокие. Воробушек сел на ветку: сесть на корточки, сгруппироваться.
-«Лошадка»
Бьет копытом — поднимает и опускает ногу, скользя носком по полу вперед-назад. Затем скачет приставным галопом — приставляет на скаку одну ногу к другой. Бежит, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Голова поднята, корпус прямой.