moscow

**Департамент образования города Москвы**

**Юго-Восточное управление образования**

**Государственное образовательное учреждение Центр Развития Ребенка**

**Детский сад № 2348**

*«Утверждаю»*

*Заведующий ГОУ ЦРР Д/с №2348*

*/Шорохова Т.Ю./*

*« » 20 г.*

**Упражнения на эмоции**

**(Средняя группа №8)**

Составили воспитатели: Белова Оксана Игоревна

*Согласовано:*

**Москва 2010**

***Цель:***

* обучение детей азбуке выражения эмоций – выразительным движениям;
* развитие лучшего понимания ребенком себя и других, снятие психического напряжения;

***Задачи:***

* фиксировать внимание ребенка на проявлениях эмоций у других;
* развивать внимание, наблюдательность, способность определять эмоции по схематическим изображениям;
* учить подражательному воспроизведению эмоций, фиксируя внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций;
* способствовать расслаблению мышц лица и тела ребенка;

**Упражнение «Кошка и мышка»**

Кошка и мышка. Изобразить мышонка, попавшего в лапы кошки, и довольную кошку. Показать хитрого мышонка, убежавшего от кошки, и огорченную кошку.

Передать движением, мимикой или иным способом бычка и ежика (по содержанию стихотворения).

# Упражнение «Жили у бабуси»

Ребятам предлагается представить себя заботливой хозяйкой. Показать: вы ухаживаете за птицами: сыплете им зерно, наливаете воду.

Выразить состояние хозяйки, у которой пропали гуси. Обыгрывание народной песенки «Жили у бабуси два веселых гуся».

# Упражнение «Домашние птицы»

Изобразить домашних птиц: заботливого петуха, который нашел зернышко и отдает его курочкам; гордого и смелого петуха, который охраняет свое семейство; сердитую гусыню, которая вытянула шею и грозно шипит, защищая своих гусят; индюка, распушившего хвост.

# Упражнение «Цвет эмоций»

Выбираем водящего. Водящий по удару гонга закрывает глаза, а остальные участники задумывают тихонько между собой какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий, желтый. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, в первую очередь, эмоциональным состоянием, пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый. Итак по команде один игрок закрывает глаза, а все остальные молча загадывают цвет. Затем игрок открывает глаза, а все остальные изображают задуманный цвет своим поведением. Водящий должен его отгадать.

**Упражнение «Цветопись настроения»**

Руководитель объясняет, что настроение может соответствовать определенному цвету:

* красный цвет – соответствует восторгу;
* оранжевый – выражает радость, веселье;
* желтый – соответствует светлому, приятному настроению;
* зеленый – спокойному состоянию;
* синий – грустному, неуверенному состоянию;
* фиолетовый – тревожному, напряженному состоянию;
* черный – соответствует упадку, унынию;
* белый – страху.

Далее дети мимикой изображают цветопись настроения.

# Упражнение «Добрый – злой, веселый – грустный»

Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т.д.)?» Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это. Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.

# Упражнение «Мы охотимся на льва»

Дети, выразительно повторяют за ведущим стишок «Мы охотимся на льва» и делают соответствующие движения.

Мы охотимся на льва.

Не боимся мы его.

У нас длинное ружье

И подзорная труба.

Ой! А что это?

А это – поле: топ-топ-топ.

Ой! А что это?

А это – болото: чав-чав-чав.

Ой! А что это?

А это море: буль-буль-буль.

Ой! А что это?

А это тропинка: шур-шур-шур.

Под ней не проползти.

Над ней не пролететь.

Ее не обойти, а дорожка напрямик,

Вышли на полянку.

Кто это здесь лежит? Давайте его потрогаем.

Дети «трогают» воображаемого льва.

«Да это же лев! Ой, мамочки!» – испугались его и побежали домой.

По тропинке: шур-шур-шур.

По морю: буль-буль-буль.

По болоту: чав-чав-чав.

По полю: топ-топ-топ.

Прибежали домой.

Дверь закрыли.

Ух! (на выдохе) Устали.

Молодцы!

# Упражнение «Снежинки»

**1-й вариант**. Детям раздаются снежинки, вырезанные из бумаги, в центре которых схематично изображены эмоции. Предлагается каждому рассмотреть свою снежинку и рассказать, что она чувствует.

**2-й вариант**. Детям раздаются снежинки, вырезанные из бумаги, и предлагается схематически изобразить любую эмоцию на своей снежинке; затем рассказать, что снежинка чувствует.

# Упражнение «Барометр настроения»

Ведущий показывает настоящий барометр и рассказывает о его действии.

Участникам предлагается показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками: плохое настроение – ладони касаются другу друга, хорошее – руки разведены в стороны.

# Упражнение «Радуга»

**Материал**: Ватман, краски, кисти.

Детям рассказывается о последовательности цветов радуги. На большом листе ватмана они по очереди каждый рисует одну полоску радуги. Когда все дети нарисуют по полоске рисунок можно украсить цветами, деревьями, птицами и т.д.

# Упражнение «Сюжетные картинки»

**Материал**: Картинки с разными сюжетами (мальчик упал, девочка с воздушным шаром, мальчик с мороженым и т.д.). Сюжеты носят позитивный и негативный характер.

С детьми обсуждается каждая картинка и каждое эмоциональное состояние. Способы доставить другому человеку радость, способы взаимопомощи и т.д.

**Упражнение «Угадай эмоции»**

**Материал**: Картинки с нарисованными зайчиками (радостными и грустными).

Дети пытаются определить настроение зайчиков, объяснить, как они это определили (по выражению мордочки, позе и т.д.) и раскрашивают веселых зайчиков. Проводится беседа о том, что может сделать человека грустным, веселым, счастливым и пр.

# Упражнение «Пиктограммы»

# Материал: Пиктограммы и фотографии людей в различных эмоциональных состояниях (грустных, веселых, нахмуренных, радостных, спокойных и пр.)

Детям показываются вначале пиктограммы, а затем фотографии с различными выражениями лиц. Они пытаются догадаться о том, чувстве, которое зашифровано в пиктограмме. Раскладывают пиктограммы на две группы: нравится и не нравится. Обсуждаются вопросы о том, отчего зависит наше настроение.

Каждый ребенок отвечает на вопрос, что может сделать его счастливым, грустным, веселым и т.д.

# Упражнение «Три лица»

**Ведущий**. Я покажу вам три выражения лица. При этом я хочу, чтобы вы отгадали, какое выражение лица я показываю.

Показываю первый раз. Какое выражение лица я пыталась вам показать? Верно, свирепое лицо. Давайте все сведем брови, оскалим зубы и сожмем кулаки — покажем свирепое лицо.

Показываю второй раз. А теперь?

(Ответы.)

А теперь пусть каждый из вас сделает печальное лицо. Какие жесты нам лучше всего делать руками, чтобы выразить печаль?

Показываю третье лицо. Какое? Третье лицо – счастливое. Для этого давайте все широко улыбнемся и прижмем руки к сердцу...

Давайте попробуем еще раз: печальное, свирепое, счастливое.

Теперь разделитесь на пары и встаньте со своими товарищами спина к спине. Выберите одно их трех лиц, которое мы показывали. Когда я досчитаю до трех, вам надо будет быстро повернуться друг к другу и показать выбранное вами выражение лица. Задача состоит в том, чтобы, не сговариваясь заранее, показать то же самое лицо, что и ваш партнер.

Готовы? Раз, два, три...

# Упражнение «Передача чувств»

Все встают в шеренгу, в затылок друг к другу, первый человек поворачивается ко второму и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т.п.), второй человек должен передать следующему это же чувство, и т.д. У последнего спрашивают какое чувство он получил и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале, и как каждый участник понимал полученное им чувство.

# Упражнение «Уходи!»

Ведущий предлагает «отыграть» свое плохое настроение.

**Ведущий**. Дети, покажите свое плохое настроение в игре «Уходи!». Для этого встречайтесь парами и, соединив ладошки и нахмурив брови, сердито скажите друг другу: «Уходи!» Затем идите к другому мальчику или девочке.

# Упражнение «Узнай лицо»

(четыре человека)

#### Материал:

1. Фотографии лиц людей в разных эмоциональных состояниях. Основной набор – четыре эмоциональные модальности (радость, страх, печаль, гнев). При усложнениях количество фотографий (эмоциональные модальности) расширяется. Предоставляется один набор на группу участников.
2. Пиктограммы (схематические изображения эмоций). Основной набор – четыре карточки с заданными эмоциями. При усложнениях вводятся провокационные пиктограммы. Количество наборов определяется числом участников.

Дети рассаживаются за столом так, чтобы видеть лица друг друга. Психолог раскладывает на столе фотографии изображением вниз. Каждый ребенок выбирает себе одну фотографию.

Затем, следуя инструкции, дети по одному «загадывают» мимикой заданную фотографией эмоцию. Вместо «отгадки» остальные выбирают одну из разложенных перед ними пиктограмм и показывают нужную карточку. Ребенок, «загадавший лицо», называет правильный ответ и показывает фотографию.

Психолог помогает детям при затруднениях в воспроизведении и определении (познании) эмоций.

Возможна модификация данного занятия с использованием пантомимических средств («загадка образа»).

фотографию стараются не показывать друг другу, и рассматривает ее некоторое время.

# Упражнение «Танец 5 движений»

**Материал**: Кассета с записью 5 мелодий: плавная музыка, импульсивная, резкая музыка или бой барабанов, хаотичный набор звуков, лирическая музыка, спокойная музыка или шум воды.

Прослушать по очереди мелодии и подумать, кто бы мог танцевать под каждую мелодию, какие должны быть движения?

**1 мелодия**: «Течение воды» – плавная. Движения под нее нерезкие, неторопливые, мягкие, переходящие из одного в другое. Кто хочет показать свои движения, свой танец? А кто еще? А теперь все вместе слушаем отрывок еще раз и танцуем под музыку.

**2 мелодия**: «Переход через чащу» – импульсивная музыка, резкие, сильные, рубящие движения. Разбор тот же.

**3 мелодия**: «Сломанная кукла» – хаотичный набор звуков, обрывистые, незаконченные движения.

**4 мелодия**: «Полет бабочки» – лирическая, плавная мелодия, тонкие. Изящные движения.

**5 мелодия**: «Покой» – спокойная. Тихая музыка.

А теперь все 5 мелодий будут звучать без остановок. Дети танцуют «Танец 5 движений». Музыка закончилась, остановились, послушали тишину. Как бьется сердце, приложите руку к сердцу, послушайте его. Что больше всего понравилось? Кому какие движения было приятно делать?

# Упражнение «Угадай настроение»

**Материал**: Рисунок с нарисованными 5 улыбающимися пчелками и 1 грустной.

Каждому ребенку дается картинка. Задача – раскрасить улыбающихся пчелок и не раскрашивать грустных. Обсудить, по каким признаком ребенок определил, что пчелка грустная.

# Упражнение «Тропинка»

В начале игры задается эмоционально-образная ситуация: «Мы заблудились в сказочном лесу, в котором живут добрые и злые сказки. Мы будем выходить из этого леса по узкой извилистой тропинке друг за другом, двигаясь очень тихо, чтобы не разбудить злые сказки. А помогать нам будет звучащая музыка. Тот, кто идет впереди, – ведущий. Ведущий будет подбирать характер шагов и делать движения руками, показывающие, что он слышит музыку-помощницу, а те, кто идут за ним, будут копировать его движения. Когда ведущий устанет, он уйдет назад и передаст роль ведущего следующему за ним».

В задачу игры входит: движение в спокойном, умеренном темпе и импровизация несложных движений, соответствующих мягким, плавным, закругленным линиям-интонациям мелодии; соблюдение тишины и внимательное вслушивание в музыку, которая также звучит негромко; движение «по извилистой тропинке», то есть свободное определение в пространстве себя и идущего следом.

**Упражнение «Пробуждение на деревенском дворе»**

**Материал**: аудиокассета: «Звуки природы».

Детям предлагается представить себя разными животными и подвигаться как это животное.

* Петух – руки за спину
* Кошка – умывается
* Утка – ковыляет
* Гусь – вышагивает, поворачивает голову из стороны в сторону

# Упражнение «Ягоды на поляне»

**Материал**: Акварельная бумага, акварельные краски, кисти.

На мокрой бумаге ребенок рисует маленькими пятнами разноцветные ягоды (клубнику, малину, ежевику и т.д.). Устраивается выставка работ.

**Упражнение «Пословицы и поговорки»**

**Цель**: Предложенные пословицы и поговорки, в которых встречаются эмоциональные проявления человека, можно использовать в работе с детьми. Они помогут детям глубже осознать представленные здесь эмоции, обогатить свой язык, сделать его ярче, выразительнее.

* На смелого собака лает, а трусливого кусает.
* Не так страшен черт, как его малюют.
* Боится его, как черт ладана.
* Боится, как черт попа.
* Бояться волков – быть без грибков.
* На трусливого много собак.
* Бояться несчастья – и счастья не будет.
* На трусливого и уж – змея.
* В располохе и медведь труслив.
* Он сам своей тени боится.
* Волка боятся – и от белки бежать.
* В баню идти – пару не бояться.
* Волков бояться – в лес не ходить.
* Пуганая ворона куста боится.
* Грозит мышь кошке, да издалека.
* Пуганый зверь далеко бежит.
* Дай бог нашему теляте да волка поймати.
* Кто назад бежит, тот честью не дорожит.
* Дрожит, как лист на осине.
* Молодец – на овец, а на молодца – сам овца.
* Душа в пятки ушла.
* Страх по пятам за неправдой ходит.
* Кого медведь драл, тот и пенька в лесу боится.
* Страхов много, а жизнь одна.
* Бодливую корову из стада вон.
* На чужой сторонушке рад своей коровушке.
* Бранись, а на мир слово оставляй!
* Сердце веселится – и лицо цветет.
* Браниться бранись – а рукам волю не давай!
* Весело поется, весело и прядется.
* Всякая ссора красна мировою.
* За хлебом-солью всякая шутка хороша.
* Гнев – плохой советчик.
* Кончил дело – гуляй смело.
* Гневлив с горшками не ездит.
* Гость доволен – хозяин рад.
* Господин гневу своему – господин всему.
* Не спеши карать – спеши миловать.
* Ни с кем не бранюсь и никого не боюсь.
* Не торопись казнить, дай слово вымолвить.
* С людьми браниться – никуда не годится.
* Криком изба не рубится.
* Видна печаль по ясным очам, а кручина – по белу лицу.
* Горе – море, не переедешь.
* С ребятами горе, а без них – вдвое.
* Горе не горе, лишь бы не было боле.
* Час в добре поживешь – все горе забудешь.
* Горе не задавит, а с ног свалит.
* Вперед да вперед – так меньше горе берет.
* Горе не ищут – само приходит.
* Всякое горе со временем забывается.
* Горе – как море, берегов не видно.
* Где горе, тут и слезы.
* Горе – не плуг, а бороздки прокладывает.
* Горе горевать – не пир пировать.
* Горе с сердца – гора с плеч.
* Горе горюй, а руками воюй.
* Горе старит, а радость красит.
* Горе да беда – с кем не была!
* Горе – что стрела разит.
* Горе да нужду обухом не перешибешь.
* Горькие вести и гонцу не на радость.
* Горе легкое болтливо, а тяжелое – безмолвно.
* День меркнет ночью, а человек печалью.
* Горе молчать не будет.
* Слезами горю не поможешь.

# Упражнение «Водоросли»

Играющие представляют себя в гостях у Морского царя. Они делают под музыку движения, изображая колышущиеся водоросли. Роль «ведущей водоросли» передается вместе с зеленым газовым шарфиком каждому по очереди – по кругу. Шарфик можно передавать не только по кругу, но и перебрасывать его стоящим в кругу напротив. Необходимость соблюдения тишины и внимательного вслушивания в музыку можно обыграть, введя в игру фигуру Морского царя. Морской царь (взрослый или кто-нибудь из детей) забирает к себе (усаживает в центр круга) тех, кто нарушил тишину в его царстве. «Водоросли», которые остались в игре до конца звучания музыки, получают от Морского царя призы (если призов не оказалось, то в качестве подарка дисциплинированные «водоросли» могут полюбоваться на веселый танец, который для них станцует Морской царь вместе с проигравшими «водорослями»).

Аналогичным способом могут быть организованы игры с эмоционально-образными перевоплощениями на самые разнообразные темы: танцы зверей и птиц, танцы сказочных героев, танцы цветов, танцы огня, воды, облаков, снежинок и т.д.

# Упражнение «Эмоции»

Малыши становятся в круг, ведущий просит показать их какую-либо эмоцию (радость, печаль, тоску, грусть и так далее). Помимо основного психотерапевтического эффекта упражнение также развивает подвижность лицевой мимики ребенка.

# Упражнение «Фотография»

Применение игры возможно как в группе детей, так и с одним ребенком. Ребенку (детям) демонстрируется фотография либо изображение персонажа с какой-нибудь ярко выраженной эмоцией. У малыша спрашивают, что чувствует этот человек (персонаж).

# Упражнение «Котенок веселый – грустный»

Психолог просит всех детей превратиться в котяток, а затем показать веселых котяток, когда они играют, после этого – грустных котяток, когда они скучают по маме. И, наконец, опять веселых котят, когда им купили новую игрушку.

# Упражнение «Зеркало»

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы – зеркала, другая разные зверушки.

Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы – зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц зверушек.

# Упражнение «Сосредоточенность»

Путешественник сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план похода. Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево, указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте. Мимика: слегка прищуренные глаза, нижняя губа закушена.

# Упражнение «Да и нет»

Попробуем определить, кто из нас умеет быть внимательным. Каждому из вас по очереди мы будем задавать вопросы, на которые заранее знаем ответы «да» и «нет». Например: «Ты ходишь в школу?», «Ты был на Северном полюсе?» и т.п. А тот кто отвечает, должен обязательно отвечать наоборот. Тот, кто ошибается, выбывает из игры.

# Упражнение «Ваське стыдно»

Жила-была девочка Галя. У неё была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила её, укладывала спать. Однажды пришел туда кот Васька и свалил куклу на пол. Пришла Галя домой, увидела, что кукла лежит на полу, подняла её и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу свалил?» А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему. Прослушав рассказ, ребёнок показывает, как стыдно было коту Ваське.

# Упражнение «А-а-ах!»

Ведущий кладёт руку на стол и затем медленно поднимает её до вертикального положения. Дети в соответствии с поднятием руки усиливают громкость звука «а» – с тем, чтобы когда рука достигнет верхнего положения, завершить её громким совместным «Ах!» и мгновенно замолчать.

# Упражнение «Изобрази состояние»

Ведущий готовит два набора карточек. В одном записаны эмоциональные состояния человека (радость, удивление, обида, усталость и т.д.), в другом – части тела человека (спина, голова, брови, пальцы и т.д.). Каждый из участников выбирает по одной карточке из каждого набора. Нужно изобразить выбранное состояние с помощью заданного средства.

**Упражнение «Интонация»**

Ведущий: «Произнесите по кругу фразу с разными интонациями»

1. Умница! Молодец! (с благодарностью, с восторгом, иронично, огорченно, гневно)
2. Я этого никогда не забуду (с признательностью, с обидой, с восхищением, с гневом).
3. Спасибо, как это вы догадались! (искренне, с восхищением, с осуждением).
4. Ничем не могу вам помочь (искренне, с сочувствием, давая понять бестактность просьбы).
5. Вы поняли меня? (доброжелательно, учтиво, сухо, официально, с угрозой).
6. До встречи! (тепло, нежно, холодно, сухо, решительно, резко, безразлично).
7. Это я! (радостно, торжественно, виновато, грозно, задумчиво, небрежно, таинственно).
8. Я не могу здесь оставаться (с сожалением, значительно, обиженно, неуверенно, решительно).
9. Здравствуйте! (сухо, официально, радостно, грозно, с упреком, доброжелательно, равнодушно, гневно, с восторгом).

# Упражнение «Айболит»

Детям предлагается превратиться в зайцев. По очереди «зайцы» показывают, что у них болит. Остальные дети угадывают, что болит у зайки, и жалеют его: «Не болит у зайки …». Все зайки выздоровели и радостно прыгают.

# Упражнение «Мама и малыш»

Ведущий раздает детям игрушки и предлагает им побыть мамой для этих игрушек: ласкать их, жалеть, кормить, играть и т.п.

# Упражнение «Азбука настроений»

Ведущий выбирает из набора карточек всех грустных и веселых персонажей и предлагает детям по очереди выбрать сначала грустных, а затем веселых персонажей.

# Упражнение «Рисуем тюльпан»

Ведущий объясняет и показывает детям теплые и холодные цвета фломастеров, объясняет, что теплыми цветами раскрашивают хорошее, радостное настроение, а холодными – грустное, печальное. Затем ведущий показывает два больших листа с нарисованными грустным и веселым тюльпанами и предлагает детям раскрасить их теплыми и холодными цветами.

# Упражнение «Веселый страх»

Психолог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?…». Дети предлагают свои варианты.

# Упражнение «Котелок настроения»

Ведущий предлагает детям «сварить» радость в котелке. «Что мы положим в котелок, чтобы сварить радость?» Если дети затрудняются, то можно предложить им варианты (улыбка, подарок, радостная встреча, веселая шутка и т.д.) Хорошенько помешаем, попробуем и покажем, какая получилась радость.

*Сегодня мы будем варить настроенье.*

*Положим чуть-чуть озорного веселья,*

*100 грамм баловства,*

*200 грамм доброй шутки*

*И станем все это варить 3 минутки.*

*Затем мы добавим небес синевы*

*И солнечных зайчиков пару.*

*Положим еще свои лучшие сны*

*И ласковый голос мамы.*

*Заглянем под крышку.*

*Там у нас не варенье!*

*Там наше отличное настроенье!*

# Упражнение «Письмо»

Ведущий – «почтальон» раздает детям конверты с пиктограммами животных, отражающими различные эмоции. Дети достают пиктограммы и называют настроение своего персонажа. Затем ведущий просит детей показать такое же настроение.

# Упражнение «Мое настроение сегодня»

**Задание**. Выразить свое настроение, подняв цветную карточку, объяснить, почему был выбран именно этот цвет.

**Инструкция**. Выскажите свое настроение от занятия, свяжите его с цветом, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние «здесь» и «теперь».

# Упражнение «Матрешка»

Ведущий делит группу пополам. Одной подгруппе раздаются веселые и грустные матрешки, которые они прячут за спиной, изображая настроение своей матрешки. Другие дети встают напротив и пытаются угадать это настроение. Затем подгруппы меняются.

# Упражнение «У меня есть собака»

Ведущий предлагает детям сказать фразу «у меня есть собака» с разным чувством (радость, страх, удивление, отвращение, грусть).

# Упражнение «Звери»

Ведущий выбирает двоих детей и на ушко называет животное (страшный тигр - радостный котенок; радостный щенок – грустный зайка). Дети изображают голосом заданного животного. Ведущий просит угадать: «Кто у нас в гостях: тигр или котенок? Тигр какой?»

# Упражнение «Сказка о страхе»

Приготовить бумагу и карандаши. Психолог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него…». Давайте нарисуем Страх. Какой он?

Дети рисуют Страх и показывают его друг другу.

# Упражнение «Кошка Добрая – Кошка Злая»

Ведущий: «Я возьму волшебный колокольчик и, когда он зазвенит, мы превратимся в котят. Встаем на четвереньки и изображаем кошку Добрую (голова вверх, улыбаемся, спина вниз) и кошку Злую (голова вниз, спина выгнута, можно порычать)».

# Упражнение «Приветик»

Ведущий здоровается с детьми с разным настроением и просит их угадать это настроение. Затем каждый ребенок выбирает себе настроение и здоровается со всеми.

# Упражнение «Доктор Цыпа»

Ведущий предлагает детям превратиться в маленьких пушистых цыплят. Ведущий одевает на руку игрушку (знакомую) и говорит, что цыплята внезапно заболели: у кого голова болит, у кого ножка и т.д. Цыплята стонут, зовут доктора Цыпу и показывают, что у них болит. Цыпа гладит цыпленка, и тот радостно пищит.

# Упражнение «Храбрый-трус»

Дети встают в круг. Ведущий на ушко каждому ребенку предлагает изобразить храброго или трусливого зайку, остальные дети угадывают чувство.

# Упражнение «Слон и мышка»

Ведущий предлагает детям угадать, кого он будет им изображать: слона или мышку. Дети, угадав, должны произнести низким голосом: «О! Какой слон». Или произнести высоким голосом: «Ой! Какая мышка».

# Упражнение «Рыбалка»

Дети садятся вокруг обруча с воображаемыми удочками. Каждый из них по очереди вытаскивает «рыбку» и радуется улову.

# Упражнение «Динамическая переменка»

Дети становятся в круг, берутся за руки.

**Ведущий**: Кто сегодня самый лучший?

**Дети** (хором, притопывая ногой в ритм): Я сегодня самый лучший!

**Ведущий**: Кто сегодня будет первым?

**Дети** (сопровождая ответ любым понравившимся жестом или движением, выражающим утверждение): Я сегодня буду первым!

**Упражнение «Три поросенка»**

**Материалы**:

* Игровое поле с изображением трех домиков поросят и извилистых переплетающихся между собой линий, каждая из которых ведет к домику (лабиринт).
* Плоскостные изображения волка и трех поросят.

Игра основа на сказке С.Михалкова «Три поросенка». Дети самостоятельно или с помощью взрослого рассказывают сказку, проигрывая события с плоскостными изображениями героев. Волк находит дорогу поочередно к каждому домику, проходя лабиринт.

В заключение рекомендуется проводить обсуждение сказки.

**Количество участников игры** – от 1 до 4 детей.

# Упражнение «Разговор по телефону»

**Материалы**: игровое поле: на верхней части листа ватмана изображены Кот Леопольд, Крокодил Гена, Колобок, Волк (из мультфильма «Ну, погоди!»); на нижней части – Лиса, Заяц, Чебурашка, Мышь. Персонажи держат трубки телефонов, которые соединены между собой по парам (в соответствии с мультфильмом) ломаной линией, образуя своеобразный лабиринт.

«В двух больших домах живут разные герои мультфильмов. Жильцы одного дома – кот Леопольд, Крокодил Гена, Колобок и Волк позвонили своим друзьям. Найди, кто кому позвонил. О чем они разговаривали?»

Перед игрой рекомендуется прочесть детям стихотворение К.И.Чуковского «Телефон» с последующим обсуждением и/или провести короткую беседу о правилах этикета разговора по телефону. Вспомнить мультфильмы, сказки с участием вышеназванных героев.

**Количество участников игры** – от 1 до 4 детей.

**Упражнение «Неоконченный рассказ»**

Ребенку читают начало рассказа. «Темнело. Шел нудный дождь. По улице семенила старушка под большущим зонтиком. Вдруг…» необходимо продолжить и закончить рассказ.

**Список использованной литературы**

Башаева Т.В. лучшие развивающие задания и игры для дошкольников и младших школьников. Восприятие, речь, мышление. Познавательная активность. Упражнения на каждый день. / Т.В. Башаева; худож. Е.А. Афоничева. – Ярославль: Академия развития, 2010. – 192 с.

Л.Ю. Субботина. Развитие воображения детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Художник Куров В.Н. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 240с.

<http://www.trepsy.net/razvit/emocii/?p=1>

**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА КОРРЕКЦИЮ ГНЕВА**

**Цель:**

* обучать ребенка общепринятыми и неопасными для окружающих способами выражения своего гнева;

**«Мешочек криков»**

**Материал:** «мешочек криков», изготовленный из любого тканевого мешочка, желательно с пришитыми к нему завязочками, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора.

*Если ребенок* возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто *не в состоянии говорить с вами спокойно,* предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

**«Листок гнева»**

**Материал:** лист бумаги (*например, с цветовой кляксой, которую ребенок может нарисовать сам*).

***Примечание:*** «листок гнева» можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже *двойная проработка его эмоционального состояния.*

Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера или на кого он похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом все способы хороши!

Детям просто один раз швырнуть скомканную бумагу в угол обычно недостаточно. Поэтому им стоит предложить *разные способы выражения своих негативных эмоций:* можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите ребенка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорное ведро. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться и эта игра их начинает веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

**«Подушка для пинаний»**

**Материал:** небольшая подушка темного цвета.

Ребенок может пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. После того как ему удастся «выпустить пар» таким безобидным способом, можно перейти к другим средствам решения проблемной ситуации.

***Примечание:*** аналогами подушки могут стать надувной резиновый молоток, боксерская груша.

**«Подушка для пинаний»**

Этот игровой способ справиться с гневом особенно необходим тем детям, которые, разозлясь, *склоннны реагировать прежде всего физически* (сразу дерутся, толкаются, отнимают, а не кричат и не обзываются, не пытаются отомстить позже за свое бездействие сейчас). Заведите такому ребенку дома подушку для пинаний. Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. После того как ему удастся «выпустить пар» таким безобидным способом, можно перейти к другим средствам решения проблемной ситуации.

***Примечание:*** аналогами подушки могут стать надувной резиновый молоток, которым можно бить по стенам и по полу, или боксерская груша, которая поможет избавиться от накопившегося гнева не только детям, но и взрослым.

**«Рубка дров»**

**Материал:** плотно свернутый рулон бумаги.

Эту игру особенно хорошо проводить после того, как ребенок долго занимался сидячей работой. Она поможет *избавиться от физического и эмоционального напряжения,* истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости.

Поинтересуйтесь у ребенка, знает ли он, как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут полено? Чтобы у вас обоих возникла завершенная картина этой физической работы, попросите ребенка изобразить, как происходит сам процесс. Позаботьтесь о том, чтобы вокруг было достаточно свободного места. Пусть ваш маленький дровосек рубит дрова, не жалея сил. Порекомендуйте ему выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать его на воображаемое полено. Полезно издавать при этом с выдохом какие-то звуки, например, говорить «Ха!»

ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКИХ ПАМЯТОК

Как известно, детям очень не просто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгов. Если эмоции очень сильны, то *неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений.* Сначала им нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив приемлемым способом. Так, *если ребенок* возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто *не в состоянии говорить с вами спокойно,* предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Так называемый «мешочек криков» можно изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в «баночку криков» или даже «кастрюлю криков», желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.

**«Листок гнева»**

Вы наверняка уже встречались с печатными вариантами такого листа, на котором изображено какое-нибудь чудовище в приступе гнева или вообще-то доброе существо, типа утки, которая пытается в гневе молотком разбить компьютер. Зрительный образ гнева сопровождается такой инструкцией по применению: «В случае припадка ярости скомкать и швырнуть в угол!»

Однако это способ поведения скорее взрослых, детям же просто один раз швырнуть скомканную бумагу в угол обычно недостаточно. Поэтому им стоит предложить *разные способы выражения своих негативных эмоций:* можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите ребенка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорное ведро. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться и эта игра их начинает веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

***Примечание:*** «листок гнева» можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже *двойная проработка его эмоционального состояния.* Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера или на кого он похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом все способы хороши!

**«Рубка дров»**

Эту игру особенно хорошо проводить после того, как ребенок долго занимался сидячей работой. Она поможет *избавиться от физического и эмоционального напряжения,* истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости.

Поинтересуйтесь у ребенка, знает ли он, как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут полено? Чтобы у вас обоих возникла завершенная картина этой физической работы, попросите ребенка изобразить, как происходит сам процесс. Позаботьтесь о том, чтобы вокруг было достаточно свободного места. Пусть ваш маленький дровосек рубит дрова, не жалея сил. Порекомендуйте ему выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать его на воображаемое полено. Полезно издавать при этом с выдохом какие-то звуки, например, говорить «Ха!»

***Примечание:*** тем ребятам, которые нуждаются в большей правдоподобности этого занятия, можно сделать бумажную замену топора, например плотно свернутый рулон из бумаги или газеты.

Если же вы находитесь  *на природе* , то можно помочь ребенку выразить свой гнев и прийти в спокойное состояние, используйте *свойства воды, глины и песка.*

Так, когда ребенок лепит фигурку обидчика из глины, он испытывает ощущение контроля ситуации: он может ее создать, сплющить, растоптать и, при желании, снова восстановить. Кстати, эти приемы можно применять и в домашних условиях, используя пластилин.

Игры с песком тоже привлекательны для детей своей «обратимостью». Можно глубоко закопать фигурку, символизирующую обидчика или гнев самого ребенка, попрыгать сверху, полить водой, наложить камней, а когда гнев утихнет, ее снова можно откапать, почистить и использовать в других играх.

Кроме того, работа с сыпучим песком и податливой глиной сама по себе успокаивает ребенка, он больше *сосредотачивается на своих тактильных ощущениях,* переключается с одних внешних раздражителей на другие.

Также хорошо *использовать воду для снятия напряженности и агрессивности детей.* Кроме отлично действующего в этом случае плавания, можно применять игры с водой. Например, устроить гонки кораблей. Каждый участник должен подгонять свой корабль, дуя на него из трубочки и не дотрагиваясь до него руками. Можно придумать что-то вроде водного бильярда, сбивая плавающие пластмассовые или резиновые шарики с помощью других шаров. Также хороши варианты «водной войны», например, обливания из брызгалок, сбивание плавающих кораблей противника струей воды и т.п. Словом, любые интересные занятия с водой годятся для снижения агрессивности. Недаром «ушат холодной воды» издревле считался эффективным способом усмирения разбушевавшихся взрослых. Но при работе с детьми во все «врдные процедуры» лучше внести элементы игры.

**РИТУАЛЫ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ**

Начало занятия должно стать своеобразным ритуалом, чтобы дети могли настроиться на совместную деятельность, общение.

Ритуал можно менять, но не слишком часто.

**Волшебный клубочек**

Дети сидят на стульчиках или на ковре по кругу. Воспитатель передает клубочек ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п.

Затем воспитатель передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до воспитателя.

**Доброе животное**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

Вдох – все делают шаг вперёд, выдох – шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце». Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д.

**Дружба начинается с улыбки**

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

**Именное приветствие**

Педагог говорит детям, что у них сегодня «именное» приветствие. «Пусть каждый из вас поздоровается с соседом справа и произнесет его имя (в ласковой форме). Тот должен в свою очередь ответить на приветствие и обратиться к своему соседу справа. И так далее по кругу».

**Волшебный цветок (Сказочный цветок)**

Педагог держит в руке «цветок сказок».

Вот мы встали все в кружок,

Вот он – сказочный цветок.

Всех приветствуем вокруг.

Здравствуй, наш волшебный друг!

Здравствуй, Саша!

Дети приветствуют друг друга по кругу, передавая цветок. (Вариант: называть ребенка ласково, делать комплимент соседу справа «Здравствуй, Катенька! Ты сегодня такая нарядная!»; сказать, что нравится в соседе «Здравствуй Миша! Мне нравится твоя улыбка!» и т.д.).

**Цветочек**

Педагог предлагает детям поприветствовать друг друга при помощи воображаемого цветка. «Мы будем передавать воображаемый цветочек по кругу, нюхать, придумывать ему запах и говорить слова приветствия».

Воспитатель берет воображаемый цветочек, нюхает его. «Мой цветочек пахнет шоколадом. Здравствуй, (имя ребенка)! Я дарю тебе цветочек с запахом шоколада!»

Воображаемый цветочек дети передают по кругу, пока он снова не окажется у воспитателя.

**Весеннее приветствие**

Дети стоят в кругу.

Тепло весеннее пришло,

Все ожило и расцвело.

Вот солнце жаркое взошло,

И лучиком ребят коснулось,

И ласково всем улыбнулось!

Педагог: «Давайте передадим ласковое прикосновение и приветствие по кругу. С весенним утром, Катюша!»

**Комплименты**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу. При затруднении воспитатель может сделать комплимент или предложить сказать что-то «вкусное», «сладкое», «цветочное».

Во время ритуала воспитатель находится в кругу вместе с детьми, показывает пример, подсказывает, подбадривает, настраивает детей.

**Солнышко**

Дети и педагог стоят в кругу. В руках у педагога мягкая игрушка «солнышко».

Педагог: «Здравствуйте, ребята! Сегодня к нам в гости пришло солнышко. (Показывает игрушку.) Давайте с ним поздороваемся. Мы будем передавать его по кругу, и каждый, у кого оно окажется в руках, должен назвать свое имя и рассказать, кого (что) он любит больше всего (варианты: что любит больше всего делать; хорошее настроение – это…; мне радостно тогда, когда … и т.п.). Я начну, а продолжит тот, кто стоит от меня справа. Итак, я – Наталья. Больше всего на свете люблю, когда смеются дети». Педагог отдает игрушку ребенку справа. Далее дети передают солнышко по кругу и высказываются. Педагог поощряет их ответы.

Литература:

Е.А.Алябьева «Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. Методическое пособие». ТЦ СФЕРА, М., 2002

Куржаева Н.Ю., Вараева Н.В., Тузаева А.С., Козлова И.А. «Цветик-семицветик» программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 3-4 лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011

**РИТУАЛЫ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЯ**

Окончание занятия – это завершение определенного вида деятельности, но не общения, поэтому ритуал должен, с одной стороны, показать, что занятие закончено, с другой стороны, показать, что дети готовы к конструктивному общению в группе и дома.

Ритуал может быть одним и тем же, а может быть тематическим.

**Круг друзей**

Сидя или стоя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Эстафета дружба**

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает воспитатель: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д. и наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»

**Солнечные лучики**

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**Речёвка**

Все мы дружные ребята.

Мы ребята-дошколята.

Никого не обижаем.

Как заботится мы знаем.

Никого в беде не бросим.

Не отнимем, а попросим.

Пусть всем будет хорошо,

Будет радостно, светло!

Е.А.Алябьева «Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. Методическое пособие». ТЦ СФЕРА, М., 2002