**Упражнения и игры на развитие эмоций**

**Занятие 1. Наши чувства**

**Цель:** создать в группе эмоционально благоприятный фон; познакомить детей с разными чувствами и состояниями; развивать умение соотносить цветную гамму с образом.

**Ход занятия**

***Упражнение «Импульс»***

Дети сидят в кругу, взявшись за руки. Ведущий посылает сигнал – сжимает руку рядом сидящему, тот в свою очередь передает сигнал следующему. Таким образом сигнал начинает бегать по кругу.

***Работа с пиктограммами*** (радость, огорчение, страх, гнев, удивление, стыд).

Ведущий задает детям вопросы.

Какие взрослые больше всего тебя нравятся?

Каким чаще всего бываешь ты?

Каким чаще всего бывает твой друг (подруга)?

Какая чаще всего воспитательница?

Далее каждый ребенок дорисовывает к каждой пиктограмме туловище, раскрашивает одежду человека тем цветом, который, по его мнению, подходит к эмоциональному состоянию данной пиктограммы.

***Упражнение «Гномы»***

Детям показывают гномов – грустного, радостного, спокойного, сердитого, испуганного, удивленного, злого – и предлагает состнести цвет с данными образами. При обсуждении ведущей обращает внимание на то, почему ребенок выбрал именно этот цвет.

***Упражнение «Зеркало»***

Дети синхронно повторяют за ведущим его движения. Акцент переносится с физического действия на мимику лица и пантомимику тела.

**Подведение итогов**

Подведение итогов проходит по вопросам.

- какие состояния вы испытали на нашем занятии?

- какие «маски» вы раскрасили в яркие цвета и почему?

- какие «маски» вы раскрасили в темные цвета и почему?

- что сегодня вам на занятии понравилось, а что нет?

**Занятие 2. Радость**

**Цель:** снять психомышечное напряжение; развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного аппарата; учить изображать и определять эмоцию «радость».

**Ход занятия**

***Игра «четыре стихии»***

Играющие сидя в кругу. Ведущий объясняет условия: «на слово «земля», все должны опустить руки вниз, на слово «вода» - вытянуть руки вперед, на слово «воздух» - поднять руки вверх, на слово «огонь» - произвести вращение руками в локтевых суставах. Кто ошибется, считается проигравшим».

***Игра «Снег»***

Дети получают по листу белой бумаги, из которой они в течение трех минут делают «снег». Затем играющие по очереди подбрасывают вверх свои «снежки», стараясь «засыпать» ими как можно больше окружающих. По окончании ведущей подводит итог: дети испытывали радость и подтверждение тому их улыбки и веселые лица.

Ведущий предлагает детям, в соответствии с его рассказом, сыграть несколько этюдов. Обращает внимание на выразительные движения, мимику. Этюды выполняются под тихую, спокойную музыку.

***Этюд «Цветок»***

Теплый луч солнца упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед за солнцем.

***Этюд «После дождя»***

Жаркое лето, только прошел дождь.

Дети осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

**Подведение итогов**

- какое состояние вы испытывали на занятии?

- как узнать что другой человек радостный?

**Задание 3. Удивление**

**Цель:** снять психомышечное напряжение; изобразить и определять эмоцию «удивление»; способность принятию детьми друг друга.

**Ход занятия**

***Упражнение «Повтори позу»***

Ведущий по очереди изображает три позы, отражающие те эмоции, которые дети определяли на прошлых занятиях. Дети должны назвать их.

***Упражнение «Головы дракона»***

Каждый ребенок - голова дракона. Ему необходимо загадать и изобразить одно из настроений, причем нельзя повторить предыдущую «голову».

Ведущий предлагает детям изобразить сцены по отрывкам.

***Отрывок «Фокус»***

Фокусник посадил в чемодан кошку, закрыл его, но сразу же открыл. Там вместо кошки сидел петух! Вот это да! Мальчик очень удивился тому, что произошло.

***Отрывок «Пятерка»***

Ваня неважно учился, в основном на тройки. Однажды он пришел домой какой – то загадочный. Папа забеспокоился: уж не случилось ли чего? «Дай – ка твой дневник», - строго сказал он. И вдруг глаза его округлились, в дневнике у Вани было две пятерки!

После выполнения задания дети по просьбе ведущего вспоминают случаи, когда они больше всего удивлялись.

***Игра «Ошибка»***

Каждый раз, когда водящий ошибается при названии игрока, остальные удивляются.

**Подведение итогов**

- какое одинаковое для всех героев и нас состояние мы изображали?

- у кого удивляться получалось лучше всех?

- нарисуй на листе ватмана «маску» удивления.