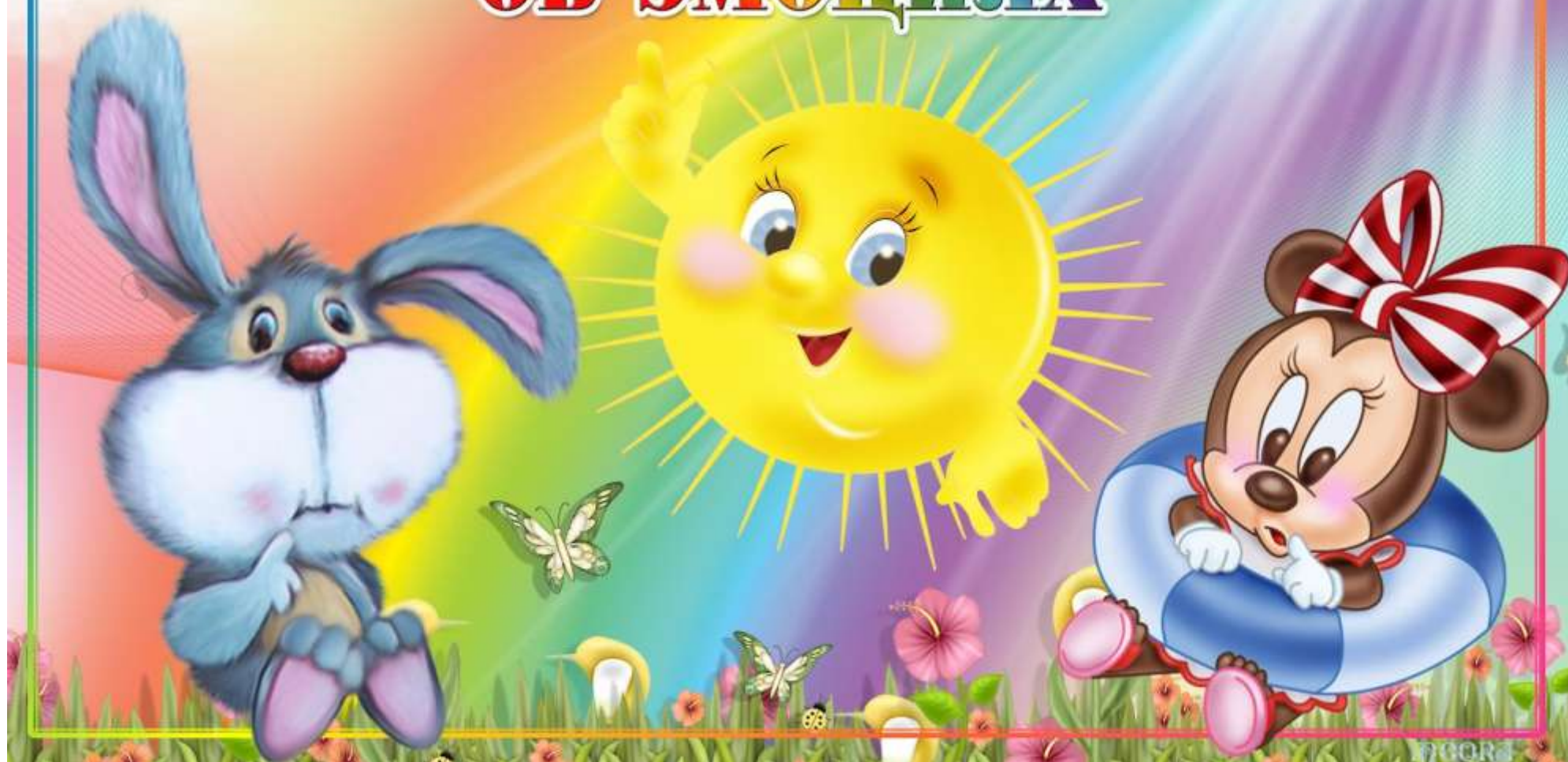


ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ ОБ ЭМОЦИЯХ



НА ЧТО ПОХОЖЕ НАСТРОЕНИЕ? (И. ЯРУШИНА)

ЦЕЛЬ: эмоциональное осознание своего самочувствия, развитие эмпатии

Участники игры по кругу при помощи сравнения говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение. Начинает игру ведущий: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко на спокойном голубом небе. А ваше?» После выслушивания ответов детей ведущий обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, злое, обиженное и т.д.

КАК ВЫГЛЯДЯТ ЧУВСТВА?

ЦЕЛЬ: совершенствование способности определять эмоциональные состояния людей

Ведущий показывает детям поочередно картинки с изображением ребенка, который злится, плачет, радуется, бонтея, хвастается, выражает презрение, отращение, находится в задумчивом состоянии. Просят их угадать эмоцию, а затем изобразить ее. Спрашивает, в каких случаях они сами испытывали это чувство.

УГАДАЙ ЭМОЦИЮ

ЦЕЛЬ: развитие способности определять эмоциональные состояния людей

Детям поочередно демонстрируются пиктограммы эмоций. Ребята отгадывают эмоции.

ПЕРЕДАЙ НАСТРОЕНИЕ

ЦЕЛЬ: развитие способности определять эмоциональное состояние сверстников, изображать его

Ведущий (сначала взрослый, затем ребенок) придумывает какое-нибудь эмоциональное состояние (грустное, веселое, тоскливое, удивленное и т.д.).

Дети по кругу передают его. Обсуждается, какое именно настроение было загадано.

ТРИ ХАРАКТЕРА (И. ЯРУШИНА)

ЦЕЛЬ: развитие способности различать эмоциональные состояния других людей

Дети слушают три музыкальные пьесы Д.Кабалевского: «Злюка», «Плакса» и «Резвушка». Трое детей изображают девочек, все остальные догадываются по их мимике и пантомиме, кто из них кто. Затем показываются пиктограммы «Злость», «Горе», «Радость».

Дети изображают эмоциональные состояния.

ГЛАЗА В ГЛАЗА

ЦЕЛЬ: совершенствование способности определять эмоциональные состояния сверстников по выражению лица; развитие невербальных навыков общения

Ведущий рассказывает, что люди не всегда могут понимать друг друга, бывает так, что человеку плохо, а окружающие этого не замечают.

- Давайте поиграем в игру, которая научит нас угадывать настроение человека без слов. Вы разобьетесь на

пары по желанию, возьметесь за руки. Затем глядя только в глаза друг другу и чувствуя руки, попробуйте молча передать разные эмоции, например: «Я грустный, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем», а потом вы мне расскажете, какие эмоции передавали, и как они воспринимались вашими товарищами.

ЧТО ЧУВСТВУЕТ КОШЕЧКА?

ЦЕЛЬ: развитие способности различать вербальные проявления чувств

Ведущий на ушко загадывает ребенку одно из изученных чувств. Ребенок изображает загаданное чувство при помощи мяуканья. Остальным необходимо догадаться, какое чувство было загадано. В итоге делается вывод, что чувство можно узнать по голосу.

ТЕЛЕФОН

ЦЕЛЬ: совершенствование способности различать и передавать вербальные проявления эмоций

Ведущий предлагает следующую ситуацию для игры: бывают случаи, когда вы не приходите в детский сад, а воспитатели не знают причины, по которой вы отсутствуете. Давайте представим, что я - воспитатель, а кто-то из вас - ребенок, который почему-то не пришел в детский сад. Я звоню вам по телефону, чтобы узнать, что случилось. Выбирается «отсутствующий» ребенок. Ему дается телефон.

Ведущий уходит за ширму и «звонит по телефону». Когда ребенок говорит: «Алло», ведущий здоровается, а затем спрашивает: «..., почему ты сегодня не пришел в детский сад?» с различными оттенками эмоциональных состояний: радостно, грустно, обиженно, со злостью, с удивлением, с презрением и т.п.

«Отсутствующий» определяет, в каком эмоциональном состоянии находится «воспитатель»; остальные дети подтверждают или опровергают его предположение.

ЧТО ХОЧЕТ СДЕЛАТЬ МАШИНА МАМА

ЦЕЛЬ: развитие способности различать вербальные проявления эмоций, формирование представлений о причинах и последствиях эмоциональных состояний

Ведущий принимает на себя роль Машиной мамы (важно, чтобы ребенка с таким именем в группе не было) и произносит слова: «Подойди ко мне» с разной интонацией. Дети определяют эмоциональное состояние мамы, затем высказывают предположения, почему мама в таком состоянии и чем это может обернуться для Маши (мама пожалует девочку, отругает, скажет что-то хорошее, запретит что-то делать и т.п.)

КТО КОГДА РАДУЕТСЯ, ОГОРЧАЕТСЯ, ОБИЖАЕТСЯ...?

ЦЕЛЬ: формирование способности определять причины эмоциональных состояний

Дети рассматривают пиктограммы («Радость»,

«Грусть», «Горе», «Обида» и т.п.), называют эмоцию, изображают ее. Затем отвечают на вопрос: «Кто когда радуется (огорчается, боится и т.д.)?»

ЧЕГО БОЯЛСЯ МАЛЬЧИК?

ЦЕЛЬ: формирование способности определять причины эмоциональных состояний; ознакомление с некоторыми способами ослабления негативных эмоций
Ведущий рассказывает детям: «Жил-был маленький мальчик. Все было у него хорошо: были любимые мама и папа, братик, сестра, бабушка и дедушка. Но одно было у мальчика плохо: он чего-то боялся... Чего он боялся?» (Ответы детей)

Итак, мальчик боялся (перечисляется то, что скажут дети). «Что случилось с мальчиком, почему он начал этого бояться?» (предположения детей). «Как можно помочь мальчику справиться со своим страхом? (дети высказывают свои предположения; ведущий, выслушав детей рассказывает о других способах избавления от страхов).

САША ВЕСЕЛЫЙ - ГРУСТНЫЙ

ЦЕЛЬ: развитие способности осознавать причины различных эмоциональных состояний, совершенствовать способность выражать эмоции

Ведущий называет ситуации (например: «Саша разбил чашку», «Сашу похвалили, потому что он был очень внимательным на занятии», «К Саше подбежала

на улице огромная собака без намордника» и т.д.); дети изображают эмоциональное состояние Саши в каждой ситуации, называют эмоцию. Затем предлагается побыть ведущими детям.

ЕСЛИ «ДА» - ПОХЛОПАЙ, ЕСЛИ «НЕТ» - ПОТОПАЙ (О.ХУХЛАЕВА, О. ХУХЛАЕВ)

ЦЕЛЬ: закрепление знаний о причинно-следственных связях в эмоциональной жизни людей

Детям предлагается угадать, какое из высказываний ведущего - верное, в этом случае похлопать), а какое - неверное (тогда - потопать): «Саша увидел Лизу, обрадовался ей и поссорился с ней»; «Диана так любила играть с Денисом, что обиделась на него и поссорилась с ним»; «Лене не нравилось играть с Сережей, поэтому она его побила»; «Дима навестил бабушку и так обрадовался, что начал говорить ей некрасивые слова»; «Вася рассказали смешную историю, и он начал дрожать от страха». * Ситуации можно разнообразить, подбирая их из жизни детей*

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗНАНИЙ О ЧУВСТВАХ

ЦЕЛЬ: закрепление умения различать чувства
- А теперь вспомним, с какими чувствами мы с вами познакомились (детям демонстрируются пиктограммы, они называют изображенные чувства и объясняют, почему они так решили, в каких случаях может возникать то или иное чувство)

**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ
НА ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО
ПРИЕМЛЕМЫХ СПОСОБОВ ВЫРАЖЕНИЯ
ЭМОЦИЙ**



ИГРА «ВСТРЕЧА СКАЗОЧНЫХ ГЕРОЕВ»

ЦЕЛЬ: коррекция негативных поведенческих реакций, формирование нового опыта взаимоотношений в процессе игры

Психолог подбирает каждому ребенку сказочный персонаж, который обладает противоположными личностными особенностями. Например, конфликтному ребенку дается роль персонажа, которой со всеми дружат, всем помогает (Золушка, Мальчик-с-пальчик); ребенку с низкой самооценкой дается роль героя, которым все восхищаются (например, Илья Муромец); активному ребенку с двигательной расторможенностью - роль, предусматривающую ограничения активности (стеклянный человек, часовой на посту) и т.п. Сказочные герои могут быть вымышленными. Каждому ребенку волшебник дает по пять «жизней», которых они лишаются, если изменят поведение своих героев.

Дети садятся в круг и открывают встречу сказочных героев. Тему для разговора они выбирают сами. Они придумывают сказку для своих героев и разыгрывают ее. После игры проходит обсуждение по вопросам и заданиям: -Опишите свои ощущения в новой роли.

-Что мешало сохранять определенный стиль поведения? -Сможете ли вы в реальной жизни вести себя так, как герой? - Каковы сильные и слабые

стороны каждого героя? и т.п.

ЭТЮД «ПРОСТО ТАК»

ЦЕЛЬ: развитие социального доверия, воспитание новых способов общения, формирование адекватных форм поведения

Дети разыгрывают сценки из мультфильма «Просто так», где щенок дарил букет цветов, а вместе с ним и свое хорошее настроение тому, кому грустно, «просто так» - ничего не требуя взамен. И его доброе дело пошло по цепочке дальше - от одного героя к другому.

ИГРА «ЩЕКотУШКИ»

ЦЕЛЬ: развитие навыков регулирования эмоций
Ребята сидят на стульчиках с грустным выражением лиц. Ведущий подходит к каждому и легонько щекочет. Задача детей - не рассмеяться!

ЭТЮД «СМЕЛЫЕ РЕБЯТА»

ЦЕЛЬ: преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе

Дети выбирают ведущего: он - страшный дракон.

Ребенок становится и говорит грозным голосом: «Бойтесь меня, бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!» Так повторяется 2—3 раз. От слов детей дракон постепенно «уменьшается» (ребенок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробышка. Начинает чирикать, летать по комнате. Проводится рефлексия игры.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЯ ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ



ДВЕ СТРАНЫ

ЦЕЛЬ: развитие способности передавать эмоциональные состояния радости и грусти; совершенствование способности понимать причины эмоциональных состояний; снятие психоэмоционального напряжения

Ведущий распределяет всех детей в две подгруппы и рассказывает им сказку: «Когда-то давно-давно было два соседних государства. Одно населяли веселые жители: они много смеялись и шутили, часто устраивали праздники; другое - грустные жители: они все время думали о печальном и много грустили. Жителям веселого государства было очень жалко своих грустных соседей, и однажды они собрались прийти к ним на помощь: они решили заразить грустных жителей своим весельем и смехом».

-Пусть те, кто сидит от меня по левую руку, будут грустными людьми. Попробуйте вспомнить о чем-нибудь очень печальном и грустном. Представьте, как должны себя чувствовать люди, которые никогда-никогда не радовались.

-Те, кто сидит от меня по правую руку, - будут веселыми людьми. Вы никогда не знали печали и горя, и веселились всю жизнь. Теперь ваша задача - заразить своим смехом и радостью грустных соседей.

- Встаньте друг напротив друга, и пусть те грустные ребята, которые заразятся смехом веселых жителей,

переходят на их сторону и начинают заражать своей радостью тех, кто все еще грустит.

КТО СМЕШНЕЕ ЗАСМЕЕТСЯ

ЦЕЛЬ: развитие способности передавать эмоциональное состояние радости; снятие психоэмоционального напряжения

Ведущий рассказывает детям вокруг себя и говорит: «В одной стране жил-был Король-Смех, и была у него жена - королева-Хохотунья. А еще у них много-много детей-Смешночек. Люди в этой стране никогда не грустили и веселились с утра до вечера.

И вот однажды в страну Смеха пришел чужестранец. Его приняли гостеприимно и, конечно же, попросили рассказать о тех странах, в которых он побывал. И тогда путник поведал им, что на все соседние государства напала страшная болезнь, люди перестали смеяться и плакали круглые сутки.

Долго не спало в эту ночь королевское семейство и все гадало, как помочь соседям. А наутро Король-Смех и Королева-Хохотунья собрали своих детей-Смешночек и снарядили их в дорогу, чтобы они разбрелись по свету и научили людей смеяться. С тех пор так и бродят

Смешночки по миру, и где бы они ни появились, раздастся смех, и люди начинают веселиться. И только один раз в году все Смешночки возвращаются в свое королевство, чтобы навестить Короля, Королеву

и увидеть друг друга. Что тут начинается! Они смеются так искренне и громко, что земля ходит ходуном. Давайте сегодня устроим праздник смеха и будем все вместе смеяться искренне и радостно, как Смешинки. Договорились? Тогда начали. А я посмотрю, кто из вас смеется смешнее».

Ведущий начинает заразительно смеяться, подходит к каждому ребенку, смеется вместе с ним, подбывает других детей.

РАЗ, ДВА, ТРИ - НАСТРОЕНИЕ, ЗАМРИ!

ЦЕЛЬ: развитие способности определять эмоциональные состояния людей и выражать их с помощью мимики

Детям демонстрируются картинки с изображением людей в различных настроениях (грусть, обида, злость и т.д.). Ребята по команде: «Раз, два, три - настроение, замри!» изображают на лице соответствующую эмоцию.

НЕОБЫЧНЫЕ СТУЛЬЧИКИ

ЦЕЛЬ: закрепление знаний пиктограмм, совершенствование способности выражать эмоциональные состояния с помощью мимики

В группе или кабинете психолога ставятся стульчики по количеству детей, на спинках которых прикреплены различные пиктограммы. Под слова ведущего: «Мы ходим, ходим, ходим, мы бродим, бродим,

бродим» дети ходят по помещению. Как только ведущий говорит: «Раз, два, три, к стульчику - бего», дети бегут к стульчикам, садятся на них и изображают эмоцию, нарисованную на пиктограмме.

КТО КАК РАДУЕТСЯ (ОГОРЧАЕТСЯ...)

ЦЕЛЬ: развитие способности изображать различные эмоциональные состояния вербальным и невербальным способами

Ведущий проецирует детям без слов показать, как радуются (грустят, злятся, удивляются, боятся и т.д.) разные живые существа (птички, жучки, дети, звери, взрослые и т.д.)

КТО КАК ОБИЖАЕТСЯ

ЦЕЛЬ: расширение представлений о причинах эмоциональных состояний, развитие способности выражать эмоции с помощью различных средств; ознакомление с одним из способов преодоления обиды

Ведущий рассказывает детям историю о том, как мальчик Петя обиделся на всех: на маму - за то, что кашу дала невкусную, на кота - за то, что он его поцарапал, на брата - за то, что не разрешил свой пистолет в детский сад взять. Предлагает детям по очереди садиться на «волшебный» стульчик и изображать обиженного Петю. Затем ведущий продолжает свой рассказ о том, как обиженный Петя вышел на улицу, увидел там обиженную собаку (дети изображают

обиженную собаку), потом - обиженного милиционера (изображают милиционера), пришел в детский сад – а там обиженный воспитатель (показывают) детей воспитывает. Обиженный помощник воспитателя пищу по тарелкам раскладывает (изображают). Смотрел-смотрел на них обиженный Петя и как начал смеяться (все дети смеются). Все вместе с ведущим проговаривают: «Не стоит обижаться - лучше рассмеяться».

ВОТ ТАК

цель: формирование представлений о причинах эмоциональных состояний, развитие способности выражать эмоции вербальным и невербальным способами

Ведущий рассказывает историю, сопровождая ее действиями, дети повторяют действия ведущего: - Жил на свете мальчик. Он любил радоваться (вот так). Радовался солнцу, когда просыпался, радовался папе и маме и говорил им радостно: «Доброе утро!» (вот так). Но однажды по дороге в сад он увидел большую собаку и испугался (вот так), закричал: «А-а-а» (вот так) и побежал быстрее к садика. Но собака-то быстрее бегает, чем мальчик. Тем более, что это была большая собака, а он - маленький мальчик. Собака догнала маленького мальчика и... лизнула его, весело вильнула хвостом. Мальчик остановился,

удивился (вот так), а затем рассмеялся (вот так). И мы с вами можем немного пошутиться (вот так).

ПАЛЬЧИКОВЫЙ ЭТЮД

«ПОССОРИЛИСЬ, ПОМИРИЛИСЬ»

цель: развитие мелкой моторики, невербальных средств изображения эмоциональных состояний
Дети выбирают пальчик на одной руке - Сашу, пальчик на другой руке - Маню. Показывают, как два пальчика сначала поспорились друг с другом, а затем - помирились.

ПОКАЖИ ГОЛОСОМ

цель: развитие способности выражать эмоциональное состояние вербально
Детям предлагается показать голосом котят грустных, веселых, злых, обиженных, испуганных, затем - мышат, щенят, поросят и т.д.

ДАЙ МНЕ ИГРУШКУ

цель: развитие способности выражать эмоциональное состояние вербально

Дети произносят фразу с различным выражением: зло, обиженно, радостно, испуганно и т.д.

АКТЕРЫ

цель: развитие способности выражать эмоции невербальными средствами
- Вы все - актеры, а я - зритель. Я буду говорить, кого вы должны изобразить. Хороший актер играет так,

что зрители верят в то, что он изображает.

- Нахмурьтесь, как: осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница, улыбнитесь, как кот на солнце, само солнце, Буратино, хитрая лиса...
- Позлитесь, как ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили...
- Испугайтесь, как дети, потерявшиеся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака...
- Вы устали, как папа после работы, человек, поднявший тяжелый груз, муравей, пританцовывший большую муху...
- Отдохните, как турникет, снявший тяжелый рюкзак, ребенок, помогший маме убрать весь дом, уставший воин после победы...
- Старайтесь представить, как себя чувствуют ваши герои и точно передать их состояние. Смотрите друг на друга, пытайтесь заразить своих соседей этим состоянием.

ЗАБЛУДИВШИЕСЯ УТЯТА

ЦЕЛЬ: развитие способности выражать эмоцию страха, осознавать некоторые причины его возникновения, искать способы избавления от страха
Ведущий собирает детей вокруг себя и говорит:
-Сегодня мы с вами поиграем в утят, которые заблудились в лесу. Пусть трое ребят будут утятами,

а остальные - деревьями, корягами и кустами в лесу.

Потом у каждого из вас будет возможность поменяться ролями и побыть утятами.

Утята убежали с птичьего двора. Ночь застала их в лесу. К тому же испортилась погода, пошел дождь, поднялся ветер. Деревья громко скрипят и гнут ветки под напором ветра почти до земли, а утятам кажется, что их хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликаются филины, а утята думают, что это кто-то кричит от боли.

Долго металась утята по лесу, пока не нашли себе местечко, где можно было спрятаться.

В комнате приглушается свет, дети изображают деревья, коряги и пни, они принимают угрожающие позы и издают громкие угрожающие звуки: завывают, ухают и пр. Утята бродят по комнате, шарахаются от деревьев и коряг, дрожат от страха и холода.

Через несколько минут ведущий указывает утятам на пещерку, где они могут укрыться от дождя (под столом). Дети забираются под стол, сжимаются в комочек. Когда взрослый включает свет, он предлагает желающим поменяться с утятами ролями, и игра продолжается до тех пор, пока каждый желающий не побывает в роли утенка.

После окончания игры проводится беседа о том, как можно избавиться от страха.

**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ
НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЕ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**



РЕЛАКСАЦИЯ «УЛЫБКА»

(И. ЯРУШИНА)

ЦЕЛЬ: снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог предлагает сесть удобнее. Включается медленная приятная музыка.

-Дети, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя... Окружающий мир есть радость для тебя... Теперь откройте глаза и посмотрите на других. Ты всегда радость для другого... Береги себя и другого береги...

-Уважай, люби все, что есть на Земле - это чудо! И сам человек - тоже чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!

РАССЛАБЛЕНИЕ

Дети садятся или ложатся на пол в удобной для них позе. Ведущий говорит:

-Устраивайтесь поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и послушайте, что происходит вокруг и внутри вас. Произнесите свое имя сначала так, как вас зовут сейчас, а потом так, как вас будут звать, когда вы вырастаете. Почувствуйте, какие у вас красивые имена, они только ваши.

По окончании упражнения дети встают в круг, держатся за руки, каждый говорит соседу «до свидания», назвав его «взрослым» именем.

ИГРА «ПРОГУЛКА»

ЦЕЛЬ: двигательная и эмоциональная разминка

-Летний день. Дети гуляют.

Пошел дождь. Дети бегут домой. Прибежали они вовремя, началась гроза. Гроза прошла быстро, перестал идти дождь. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам.

Используется народная музыка, музыка Д.Львова-Компанейца «Хорошее настроение», П.Христова «Золотые капельки», К.Караваяева «Сцена грозы»

ЭТЮД «ЦВЕТОК»

ЦЕЛЬ: приобретение навыков в саморасслаблении
-Теплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка выросло прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет тепло и свету каждый свой лепесток, поворачивает свою головку вслед за солнцем.

Дети по ходу рассказа выполняют соответствующие движения: садятся на корточки, голову и руки опускают; поднимают голову, распрямляют корпус, руки разводят в стороны - цветок расцвел; голову слегка откидывают, медленно поворачиваются за солнцем.

Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены

КОМПЛЕКС «МУЗЫКАЛЬНАЯ МОЗАИКА»

ЦЕЛЬ: ауторелаксация, развитие умения двигаться в такт музыкальным фрагментам разных темпов
Звучит плавная музыка, под эту музыку движения детей мягкие, текучие, переходящие одно в другое; под импульсивную - резкие, сильные, четкие, рубящие; под лирическую - тонкие, изящные, нежные; под спокойную музыку - стоят без движения и «слушают» свое тело.

КОМПЛЕКС «НА ЛЕСНОЙ ПОЛЯНЕ»

ЦЕЛЬ: снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация

Ведущий предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На нее со всех сторон бежали и слетелись лесные жители - всевозможные букашки, таракашки. Звучит ритмичная, задорная музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, стгибают лапки, лягаются, весело скачут по полянке. Бабочки порхают с цветка на цветок. Жучки жукают и перелетают с травинки на травинку. Гусеницы ползают между стеблей. Задорные муравьи-пероседы снуют туда-сюда.

ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ

Ребенку говорят: -Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать свою силу:

обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека.

ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ

-Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко сцени зубы. Ты - могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны.

Это поза уверенного человека.

ТЫ-ЛЕВ!

-Закрой глаза, представь льва - царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он краен и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут, как тебя, у него твоё имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев - это ты!

СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ

-Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще.

ДЫШИ И ДУМАЙ КРАСИВО

-Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни: мысленно скажи: «Я - лев» -выдохни, вдохни; скажи: «Я - птица» - выдохни, вдохни; скажи: «Я - камень» -

выдохни, вдохни; скажи: «Я - цветок» - выдохни, вдохни; скажи: «Я спокоен» - выдохни. Ты действительно успокоишься.

СТОЙКИЙ СОЛДАТИК

-Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты - стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!

ЗАМРИ

-Если ты расшалился, и тобой недовольны, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно.

СПАСИ ПТЕНЦА

-Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыми на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони, и

ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!

СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК

-Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на губах, на подбородке, (поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть), голову, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот - погладь его и там. Он не озорник - он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

СЛОМАННАЯ КУБЛА

-Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она «разболталась», с ней не хотят играть, потрясен всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки - медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи; подыми ровно и глубоко - и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все - куклу починил, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!

ГОРА С ПЛЕЧ

-Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то делать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи. отведи их назад; опусти плечи. Сделай это упражнение 5-6 раз.

РЕФЛЕКСИВНЫЕ КРУГИ Л.МЕЩЕРЯКОВОЙ



Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ

ЦЕЛЬ: дать детям представление об индивидуальности, неповторимости каждого из них, развивать уверенность в себе, формировать умение принимать отличную от своей точку зрения

Дети сидят в кругу. Педагог показывает им волшебный камешек, с помощью которого можно узнать много интересного о себе. Дошкольники передают друг другу камешек со словами: «Я дарю тебе камешек, потому что ты самый ...». (Подбираются соответствующие определения). Педагог подводит итог:

-Этот камешек помог вам сказать много доброго, хорошего. Давайте же, с еще большей любовью и вниманием относимся друг к другу.

ТАЙНА МОЕГО «Я»

ЦЕЛЬ: создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них, воспитывать навыки эмпатического общения, умения принять и выслушать другого человека; развивать способность понимать себя самого.

Материал: подвечник со свечкой, спички, зеркальце, аудиозапись классической музыки, стулья для каждого ребенка.

Дети сидят в кругу на стульях. Педагог объясняет: -Сегодня мы собрались в кругу, чтобы лучше узнать друг друга. (Зажигается свеча). Помните сказку

А.С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях»? Чтобы узнать что-нибудь о себе, царяца доставала волшебное зеркальце и приказывала: «Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду доложи. Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?» Педагог показывает детям «волшебное» зеркальце и говорит: -У меня тоже есть волшебное зеркальце, с помощью которого мы сможем узнать много нового друг о друге и ответить на вопрос: «Кто я?».

-Давайте расслабимся, внимательно посмотрим на пламя свечи. Оно поможет почувствовать, что происходит внутри нас, вспомнить свои увлечения, успехи и неудачи. (Звучит музыка). Меня зовут ... Я очень люблю детей, поэтому и выбрала профессию воспитателя (психолога). Мне нравится читать стихи, слушать музыку. Меня очень радуют ваши успехи, но я огорчаюсь, когда вы совершаете недобрые поступки. (Далее высказываются дети).

-Вы рассказали много интересного, сумели лучше понять себя, разобраться в своих успехах и неудачах.

-Все мы разные, у всех есть свои достоинства и недостатки, которые кто-то может исправить сам, а кому-то нужна помощь.

-Давайте внимательнее и добрее относимся друг к другу, во всем помогать.

(Дети берутся за руки и задувают свечу).

Я И МОИ ЭМОЦИИ

ЦЕЛЬ: учить детей высказываться о своих чувствах, развивать способность определять эмоции по схематическим изображениям, обогащать словарь детей за счет слов, обозначающих различные эмоции, их оттенки; способствовать сплоченности группы

Материалы: пиктограммы, аудиозапись веселой музыки, коврики

Дети сидят в кругу на ковриках. В центре разложены карточки с изображением различных оттенков настроений. Педагог начинает беседу:

-Ребята, расскажите о том, какое у вас настроение и покажите карточку, которая больше всего отвечает вашему сегодняшнему настроению. (Дошкольники показывают карточку и рассказывают о своем настроении). В конце занятия педагог делает вывод о том, какое сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, задумчивое и т.д.

-А что можно сделать, чтобы улучшить настроение? Дети по очереди предлагают разные способы: улыбнуться, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать приятное другому, послушать веселую музыку и т.д.

-Сейчас давайте вспомним что-нибудь веселое и вместе расеемся. Думаю, что если у кого-то и было плохое настроение, то теперь оно улучшилось.

Я И ДРУГИЕ

ЦЕЛЬ: формировать доброжелательные отношения друг к другу, развивать в детях умение выражать свое отношение к другим (если нужно - критично, но тактично), способствовать сплоченности группы

Материал: клубок ниток, спокойная музыка, аудиозапись

Педагог начинает разговор, обращаясь к сидящему рядом ребенку, например:

-Я желаю тебе оставаться веселой, умной девочкой, научиться рисовать и поменьше плакать из-за разных пустяков.

Затем взрослый передает клубок ниток сидящему рядом ребенку. Тот высказывает пожелания своему соседу и вручает ему клубок и т.д.

Когда клубок возвращается к ведущему, дети закрывают глаза и натягивают нить, представляя по просьбе взрослого, как связала всех их эта ниточка, как тесно они связаны друг с другом.

В заключении игры педагог подводит итог:

-Мы составляем единое целое. Каждый из нас очень важен и значим в этом целом. Если не будет хотя бы одного из нас, нить оборвется. Так давайте же будем терпимее к недостаткам других и поможем друг другу стать лучше.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. - М., 2005
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. - М., 2005
3. Андреев П.В. Программа развития взаимопомощи дошкольников «Учимся помогать другим» // Психолог в детском саду, - 2007, №1
4. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. - Ярославль, 1997
5. Комарова И.А., Ершова Н.В. Дом наших улыбок. Методические рекомендации по социально-правственному развитию детей. - Мозырь, 2008
6. Корбут И.З. Формирование основ эмоционального интеллекта как средство сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников / Материалы из опыта работы
7. Коришанова С.Ф., Савченко Л.И. Развитие эмоциональной сферы дошкольников. - Мозырь, 2007
8. Брюкова С.В., Слободник Н.И. Удивлюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М., 1999
9. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль, 1996
10. Панфилова М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры. - М., 2000
11. Прочь, тревога, страх, сомнение, беспокойство, напряжение / авт.-сост. Л.М. Коржевская. - Мозырь, 2007

