

Игры на развитие эмоций.

Эмоции позволяют нам оценить состояние человека и составить прогноз отношений с ним. Умение правильно распознавать эмоции окружающих помогает ориентироваться в отношениях с людьми и составляет основу социальной успешности.



Предлагаем вам игры на развитие эмоций.

Упражнения и занятия на развитие эмоциональной сферы.

1. Упражнение для детей, которые начали хорошо говорить.

Дать ребенку зеркало, пусть внимательно себя рассмотрит, спросите:

- Какого цвета у тебя глаза?
- Какого цвета у тебя волосы?
- Чем ты внешне отличаешься от... (назовите знакомого ребенка)?
- Что тебе нравится в твоей внешности больше всего?

Рассмотрите папу, обратите внимание ребенка на то, какие у него глаза, брови, губы, волосы. Вы можете удивиться тому, что ребенок вроде бы видит вас каждый день, но может совсем не обращать внимание на эти "мелочи". То же проделайте с вами, с бабушкой, дедушкой, братьями и сестрами, если они есть.

2. Удивление.

Придумайте историю с таким началом:

- К нам пришел слон...
- Над городом поплыли облака, а с них спускаются веревки (сыплются конфеты, падают рыбы...)
- Волшебник поменял все вывески над магазинами...
- Утром из крана потек апельсиновый сок (любой другой, какой любит ребенок, молоко...)

Поговорите с ребенком, в каком случае мы удивляемся. Что должно произойти, чтобы он удивился. А что для этого нужно зайчику, мишке. Чему может удивиться мама, папа.

3. Эмоция грусть.

Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Придумайте с ребенком, когда он испытывает такое же чувство, когда это было в последний раз, что его утешило, успокоило. Пусть он предложит волшебнику, что надо делать, чтобы дети перестали плакать. Возможно, это будет для вас вариантом утешить самого ребенка.

Так же поговорите, когда может грустить мама, папа. если у вас есть разные журналы, поищите такие картинки, на которых есть грустные лица. Поговорите о том, в каких сказках есть грустные персонажи, почему они грустят. а что надо сделать, чтобы человек перестал грустить.

Выберите грустные, печальные краски, можете нарисовать грустную картинку. Но потом обязательно выберите веселые краски, цвета. Сделайте так, чтобы закончили вы подобные упражнения на веселой ноте.

4. Стихи.

Во время чтения ребенок может изобразить соответствующую эмоцию, если постарше, то может нарисовать. Рисовать можно и пиктограмму – просто изображение лица с соответствующей эмоцией, а можно и красками, тогда это может быть не изображение, а просто сочетание цветов того настроения, которое испытывает ребенок при чтении соответствующего стихотворения. При работе с эмоциями есть правило: никогда не заканчивать отрицательными эмоциями. Эти эмоции вначале, а закончить надо на положительной ноте.

Страшная птица (страх).

На окошко села птаха,

Брат закрыл глаза от страха:

Это что за птица?

Он ее боится!

Клюв у этой птицы острый,

Встрепанные перья.

Где же мама? Где же сестры?

- Ну, пропал теперь я!

- Кто тебя, сынок обидел? –

Засмеялась мама. –

Ты воробышка увидел

За оконной рамой.

(А. Барто)

Совість (вина).

Я кошку выставил за дверь,

Сказал, что не впущу.

Весь день ищу ее теперь,

Везде ее ищу.

Из-за нее вторую ночь

Все повторяется точь-в-точь,

Во сне, как наяву:

Я прогоняю кошку прочь,

Потом опять зову. (А. Барто)



О чем грустят корабли (грусть, печаль).

О чем грустят корабли от суши вдалеке?

**Грустят, грустят кораблики о мели на реке,
Где можно на минуточку присесть и отдохнуть
И где совсем ничуть не страшно утонуть.**

(В. Лунин)

Радость.

Радость – если солнце светит,

Если в небе месяц есть.

Сколько радости на свете

Не измерить и не счесть.

Только радостные слышат

Песни ветра с высоты,

Как тихонько травы дышат,

Как в лугах звенят цветы.

Только тот, кто сильно любит,

Верит в светлую мечту,

Не испортит, не погубит

В этом мире красоту.

(В. Лунин)

Сережа и гвозди (гнев, злость).

Сотрясается весь дом:

Бьет Сережа молотком,

Покраснев от злости,

Забивает гвозди.

Гвозди гнутся,

**Гвозди мнутся,
Гвозди извиваются,
Над Сережею они
Просто издеваются –
В стену не вбиваются.
Хорошо, что руки целы.
Нет, совсем другое дело –
Гвозди в землю забивать.
Тук! – и шляпки не видать.
Не гнутся, не ломаются,
Обратно вынимаются!**

(В. Берестов)

**Бабочка (удивление).
Увидав на клумбе прекрасный цветок,
Сорвать я его захотел.
Но стоило тронуть рукой стебелек,
И сразу цветок ... улетел**

(В. Лунин)

**Доброта.
Вчера решил я добрым быть,
Всех уважать и всех любить.
Подарил я Свете мячик,
Подарил я Пете мячик,
Коле отдал обезьянку,
Мишку, зайца и собачек.
Шапку, варежки и шарф**

Подарил я Гале...

И вот за доброту мою

Меня же наказали

(Р. Сеф)

И у детей, и у взрослых эмоциональное состояние часто связано с цветом. Но как правило - с разным. Порой, у ребенка положительные эмоции ассоциируются с темным цветом, коричневым и даже черным.

Попробуйте поиграть в следующую игру. Она подходит для детей с полутора лет. Для нее вам необходимо сделать квадратики или кружочки разного цвета. Цвета могут повторяться, если у вас нет достаточно большого количества оттенков.

У меня в наборе 110 цветов, но сначала было около 30. Мне кажется, что квадратики удобнее, их можно использовать и для других игр. Разложите перед ребенком все квадратики и предложите сначала взять себе все яркие цвета, затем все темные. можно по-разному формулировать задание - ребенок берет себе все солнечные, а вам остаются холодные, зимние, пасмурные.

Можно взять те цвета, которые напоминают Новый год, день рождения, недавний праздник. Какое-либо веселое событие. Внимательно наблюдайте за тем, какие цвета выбирает ребенок, но не спешите его поправлять. Ведь у каждого свои ассоциации, каждый выбирает свои цвета.

Вы можете сами разделить на две группы, в одну войдут красные, желтые и оранжевые, а в другую синие, фиолетовые, белые и черные. Спросите ребенка, какая кучка ему больше нравится и почему. (Это для детей, которые уже говорят)

В продаже можно купить ковровый конструктор для моделирования различных эмоций. Но можно и самим поиграть. Ребенок еще плохо рисует, но мама ведь может и сама рисовать по инструкции ребенка.

Вот пример такого рисования. нарисуйте кружочки, можно разного цвета. Это будут солнышки, нарисуйте лучики и всем разные рожицы. Одно солнышко улыбается, другое хмурится, третье испугалось.

Нюансы эмоционального проявления в мимике индивидуально, но общие мимические проявления характерны для многих народов. Особенно неожиданные эмоции, такие как испуг, удивление. Не рисуйте сложные эмоции, ограничьтесь простыми. Затем спросите ребенка, если светит вот это солнышко, то как себя чувствуют дети... Можно спросить, когда ты себя чувствовал так же, что происходило.

Весело. Что должно произойти, чтобы было весело. Когда мама была веселой, а папа, бабушка, дедушка, подруга или друг. Когда весела кошка, а мышка, воробей...

Тоже можно проговорить со следующими эмоциями: грусть, испуг, удивление.

Игры на развитие чувства эмпатии.

Игра в мяч.

Дети встают в круг и поочередно бросают мяч друг другу. При этом называют свое имя. Через некоторое время предлагается кинуть мяч тому, с кем хочешь поиграть, поговорить.



Игра в «Жмурки».

Группа детей из 2-3 человек с завязанными или закрытыми глазами догоняет и ловит остальных детей. Затем дети на ощупь узнают, кого поймали.

Игра «Поочередное проникновение в круг».

Группа детей образует круг, взявшись за руки. Один из желающих пытается проникнуть в круг, но группа его не пускает.

Игра «Кто громче крикнет».

Детям предлагается издавать громкие звуки. Но крик должен постепенно превратиться в общую мелодию (хор).

Игра «Рисование коллективного рисунка».

Предлагаем детям подойти к доске, на которой прикреплен большой ватман, и фломастерами нарисовать то, что каждый желает, но нарисовать так, чтобы получился общий рисунок. После выполнения задания рисунок коллективно просматривается и обсуждается

Игра «Испорченный телефон».

Выбираем ведущего, который называет первое слово и «запускает испорченный телефон»

Игра «Ручеек».

Дети становятся в пары, один проходит и выбирает себе пару.

Игра «Моргалки».

Дети разбиваются на пары. Инструкция: пристально смотреть друг на друга как можно дольше, не моргая. Победитель выбирает, с кем он продолжит игру.

Игра «Зеркало».

Ведущий изображает кого-то из животных. Члены группы угадывают. Ведущие поочередно меняются.

Игра «Все наоборот».

Взрослый предлагает разделиться детям на пары. Каждой паре вручает карточки, где символически изображены движения. Например, руки вверх, вправо, влево. Играющие как можно быстрее должны выполнить эти движения, но наоборот. Ведущий оценивает число ошибок. Затем дети меняются ролями.

Игра «Изображение животных».

Предлагаем детям выбрать ведущего. Ведущий выбирает одного из членов группы, предварительно договаривается с ним о том, какое животное он будет изображать. Те дети, которые угадали, выступают в роли ведущего и выбирают участника.

Игра «Изображение неодушевленных предметов».

Игра проводится в той же последовательности, как и предыдущая.

Игра «Коллективное изображение животных».

Участвуют 2-3 детей, остальные должны угадать, кто изображен. Дети сами выбирают, с кем они хотели бы работать в паре.

Игра «Страшные сказки».

Дети рассаживаются вокруг рассказчика, который рассказывает «страшную сказку» или «страшную историю».

Игра «Коллективная страшная сказка».

Детям предлагается сочинить коллективную страшную сказку и обыграть ее. Ход игры. Взрослый называет первые слова, например, «однажды...», ребенок продолжает, затем продолжает другой ребенок и т. д.

Игра «Рисование страхов».

Психолог предлагает детям нарисовать свои страхи в специальном альбоме. Затем каждый рисунок обсуждается.

Сюжетно-ролевые игры:

Игра «Волк и семеро козлят».

Игра «Мальчик и разбойник».

Игра «Я пройду в темноте один».

Игра «Мой страшный день в жизни».

Дети в группе поочередно обыгрывают «страшные ситуации»

Игра «Наши чувства».

Детям предлагается выбрать чувства, которые они хотят сыграть: веселый, грустный, разочарованный, обиженный, расстроенный, и пр. Игра «Я скульптор».

Члены группы делятся на пары. Скульптор придает напарнику позы животных, предметов. После этого спрашивает напарника, кого он изображает. Затем дети меняются ролями.

Игры-этюды на осознание и выражение основных эмоций.

У каждого человека есть эмоции, которые проявляются в разных жизненных ситуациях по-разному. Ваш ребенок только учится адекватно выражать свои эмоции. Каждый из вас наверняка сталкивался с такой ситуацией, когда незначительное действие или ситуация вызывает у ребенка слишком бурные, неадекватные реакции. Это говорит о том, что малыш еще не владеет эмоциями, не умеет адекватно выражать свою радость или гнев, недоумение или испуг, счастье или обиду. Для того, чтобы, выражая свое горе или проблему, ребенок не кричал и не плакал, необходимо его научить показывать свои эмоции с помощью мимики или жестов. При этом достигается цель привлечения к себе внимания, атак же снижаются импульсивные эмоциональные реакции ребенка.

«Бабушка приехала».

Ваня живет в городе с мамой и папой. Каждое лето он ездит отдыхать в деревню к бабушке. Зимой, когда Ваня ходит в детский сад, он сильно скучает по бабушке и ждет, когда наступит лето.

Однажды вечером в квартире раздался звонок. «Кто бы это мог быть?» — подумал Ваня и побежал открывать дверь. Он распахнул ее и увидел свою бабушку, которая приехала из деревни. Это был настоящий сюрприз!

Ребенку предлагается изобразить лицо Вани в тот момент, когда он увидел бабушку: брови подняты вверх, глаза широко открыты.

«Игрушка-сюрприз».

Наверное, многие из вас видели игрушки-сюрпризы, которые сейчас очень популярны. Открываешь шкатулку, а из нее выпрыгивает веселый клоун; берешь в руки мороженое (ну совсем как настоящее!), а откусить не получается; распечатываешь пакет с орешками, а из него вылетает серпантин. Попробуйте вместе с ребенком изобразить лицо человека, впервые увидевшего такую игрушку.

Мимика: рот широко открыт, брови приподняты, руки подняты вверх.



«Облака».

Мальчик лежит на травке и наблюдает, как облака плывут по небу. Одно похоже на белого пушистого зайчика, другое — на дракона с огромным хвостом, а третье — на большой красивый цветок.

Поза: ребенок лежит, руки сцеплены в «замок» и положены под голову.

Мимика: нижняя губа закушена, глаза смотрят чуть вверх.

«Любопытный». Автор Чистякова М. И.

По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил и ему очень захотелось узнать, что лежит в сумке. Мужчина шел быстро и не замечал мальчика. А мальчик прямо-таки вился возле прохожего: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой стороны, вытягивая шею и заглядывая в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, поставил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки возле сумки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные теннисные ракетки. Мальчик разочаровано махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

«Сосредоточенность». Автор Чистякова М. И.

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления. Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте.

Мимика: слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.

«Битва». Автор Чистякова М. И.

Ребенок играет роль Ивана-царевича, который борется с трехглавым Змеем Горынычем и побеждает его. Очень горд и рад Иван-царевич своей победе.

Выразительные движения: у исполнителя роли Змея Горыныча голова и кисти рук — это головы Змея. Они качаются, делают выпады в сторону Ивана-царевича, «нападают» и никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые), а Иван-царевич с большим усилием машет воображаемым мечом.

Поза и мимика: у победителя ноги слегка расставлены, голова чуть откинута, плечи расправлены, брови приподняты, на лице улыбка.

«Усталость».

Мальчик Петя весь день помогал своей бабушке поливать огород. И вот, когда все было полито, Петя почувствовал, как же он все-таки устал.

Выразительные движения: руки висят вдоль тела, плечи опущены, голова чуть-чуть опущена.

«Соленый чай». Автор Чистякова М.

Колина бабушка потеряла очки и потому не заметила, что в сахарницу вместо сахара насыпала соль. Коля захотел пить. Он налил себе в чашку чай и, «не глядя», положил в него две ложки сахара, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения: голова наклонена назад, глаза сощурены, брови нахмурены, нос сморщен, верхняя губа подтягивается к носу.

«Чего я боюсь?» Предложите ребенку, предварительно дав листы бумаги и цветные карандаши (или краски), нарисовать свой страх, то, что ребенок боится больше всего. Перед рисованием можно провести с ним беседу о страхах, какие они бывают, и попросить их рассказать о своих страхах, предварительно рассказав о своем, например: «Я тоже в детстве очень боялась...» После того как они нарисуют свои страхи, обратите внимание на цветовые решения рисунков. Можно также обсудить с детьми, что они изобразили. После беседы с каждым из ребят, предложите ребенку порвать свой рисунок со словами: «Страх мне не нужен, его больше никогда не будет!» и выбросить в мусорную корзину свои рисунки.

Эмоциональные игры на релаксацию.

«Походки». Автор Леви В.

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.

«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.

«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».



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
Чаяк 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 слышать 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?

«Мимическая гимнастика».

**Предложите ребенку выполнить следующие мимические упражнения:
сморщить лоб — расслабиться. Поднять брови — расслабиться.
Сморщить лоб — поднять брови — расслабиться. Закрывать глаза —
открыть и расширить глаза — поднять брови — раскрыть рот —
расслабиться. Сморщить нос, расширить ноздри — расслабиться.
Улыбнуться.**

«Настроение».

Данная игра позволяет ребенку понять, как связаны между собой различные настроения.



Ребенок садится 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.

«Продолжи предложение».

Ребенок садится на стул. Бросающий произносит какое-нибудь незаконченное предложение, а тот, кто ловит мяч, должен его закончить.

«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.

«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.

«Почта». Автор Артемова Л. В.

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.

«Волшебный сон».

Авторы Выгодская И. Г., Успенская Л. П., Пеллингер Е. Л.

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.

«Театр зверей». Автор Лопухина И. С.

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.

Игры-этюды на осознание и выражение основных эмоций.

У каждого человека есть эмоции, которые проявляются в разных жизненных ситуациях по-разному. Ваш ребенок только учится адекватно выражать свои эмоции. Каждый из вас наверняка сталкивался с такой ситуацией, когда незначительное действие или ситуация вызывает у ребенка слишком бурные, неадекватные реакции. Это говорит о том, что малыш еще не владеет эмоциями, не умеет адекватно выражать свою радость или гнев, недоумение или испуг, счастье или обиду. Для того, чтобы, выражая свое горе или проблему, ребенок не кричал и не плакал, необходимо его научить показывать свои эмоции с помощью мимики или жестов. При этом достигается цель привлечения к себе внимания, атак яже снижаются импульсивные эмоциональные реакции ребенка.

«Бабушка приехала».

Ваня живет в городе с мамой и папой. Каждое лето он ездит отдыхать в деревню к бабушке. Зимой, когда Ваня ходит в детский сад, он сильно скучает по бабушке и ждет, когда наступит лето.

Однажды вечером в квартире раздался звонок. «Кто бы это мог быть?» — подумал Ваня и побежал открывать дверь. Он распахнул ее и увидел свою бабушку, которая приехала из деревни. Это был настоящий сюрприз!

Ребенку предлагается изобразить лицо Вани в тот момент, когда он увидел бабушку: брови подняты вверх, глаза широко открыты.

«Игрушка-сюрприз».

Наверное, многие из вас видели игрушки-сюрпризы, которые сейчас очень популярны. Открываешь шкатулку, а из нее выпрыгивает веселый клоун; берешь в руки мороженое (ну совсем как настоящее!), а откусить не получается; распечатываешь пакет с орешками, а из него вылетает серпантин. Попробуйте вместе с ребенком изобразить лицо человека, впервые увидевшего такую игрушку.

Мимика: рот широко открыт, брови приподняты, руки подняты вверх.

«Облака».

Мальчик лежит на травке и наблюдает, как облака плывут по небу. Одно похоже на белого пушистого зайчика, другое — на дракона с огромным хвостом, а третье — на большой красивый цветок.

Поза: ребенок лежит, руки сцеплены в «замок» и положены под голову.

Мимика: нижняя губа закушена, глаза смотрят чуть вверх.

«Любопытный». Автор Чистякова М. И.

По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил и ему очень захотелось узнать, что лежит в сумке. Мужчина шел быстро и не замечал мальчика. А мальчик прямо-таки вился возле прохожего: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой стороны, вытягивая шею и заглядывая в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, поставил сумку на

землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки возле сумки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные теннисные ракетки. Мальчик разочаровано махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

«Сосредоточенность». Автор Чистякова М. И.

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления. Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте.

Мимика: слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.

«Битва». Автор Чистякова М. И.

Ребенок играет роль Ивана-царевича, который борется с трехглавым Змеем Горынычем и побеждает его. Очень горд и рад Иван-царевич своей победе.

Выразительные движения: у исполнителя роли Змея Горыныча голова и кисти рук — это головы Змея. Они качаются, делают выпады в сторону Ивана-царевича, «нападают» и никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые), а Иван-царевич с большим усилием машет воображаемым мечом.

Поза и мимика: у победителя ноги слегка расставлены, голова чуть откинута, плечи расправлены, брови приподняты, на лице улыбка.

«Усталость».

Мальчик Петя весь день помогал своей бабушке поливать огород. И вот, когда все было полито, Петя почувствовал, как же он все-таки устал.

Выразительные движения: руки висят вдоль тела, плечи опущены, голова чуть-чуть опущена.

«Соленый чай». Автор Чистякова М.

Колина бабушка потеряла очки и потому не заметила, что в сахарницу вместо сахара насыпала соль. Коля захотел пить. Он налил себе в

чашку чай и, «не глядя», положил в него две ложки сахара, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения: голова наклонена назад, глаза сощурены, брови нахмурены, нос сморщен, верхняя губа подтягивается к носу.

«Чего я боюсь?»

Предложите ребенку, предварительно дав листы бумаги и цветные карандаши (или краски), нарисовать свой страх, то, что ребенок боится больше всего. Перед рисованием можно провести с ним беседу о страхах, какие они бывают, и попросить их рассказать о своих страхах, предварительно рассказав о своем, например: «Я тоже в детстве очень



боялась...» После того как он нарисует свой страх, обратите внимание на цветовые решения рисунков. Можно также обсудить с детьми, что они изобразили. После беседы с каждым из ребят, предложите ребенку порвать свой рисунок со словами: «Страх мне не нужен, его больше никогда не будет!» и выбросить в мусорную корзину свои рисунки.