

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 472**

620014, Екатеринбург, пер. Северный, 4 E-mail: madou472@yandex.ru, тел/факс: 8(343) 310-27-13

**ПСИХОГИМНАСТИКА
В ДЕТСКОМ САДУ
СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ДОУ**

Панкратова Е. А.
Воспитатель
МАДОУ детского сада №472

Екатеринбург
2023

Содержание

Введение	3
Структура комплекса психогимнастики	5
Картотека этюдов и упражнений по психогимнастике	
Младшая группа дошкольников.....	8
Средняя группа дошкольников	9
Старшая группа дошкольников	11
Подготовительная группа дошкольников.....	15
Примерные конспекты занятий по проживанию эмоциональных состояний детьми дошкольного возраста	22

Введение

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (*как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы*)).

Основные достоинства психогимнастики :

- игровой характер упражнений (*опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста*);

- сохранение эмоционального благополучия детей;
- опора на воображение;
- возможность использовать групповые формы работы.

Цели психогимнастики :

- опора на естественные механизмы в развитии ребенка;
- преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
- снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;
- создание возможности для самовыражения;
- развитие словесного языка чувств (*называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя*).

В современных условиях необходимо выделить такое профессионально важное качество педагога, как управление эмоциональными состояниями (*своими и своих воспитанников*). Тревожность у детей дошкольного возраста проявляется в беспокойстве, напряженности, недоверчивости к окружающим, неуверенности в себе. Главным условием профилактики и снятия тревожности является наличие у педагога эмпатии (сопереживания, любви к детям, умения верить в их природный потенциал развития, вселять надежду и успех, предоставляя возможность познавать мир в деятельности (*игровой, познавательно- практической и изобразительной*) и т. д. Материнская любовь к детям дает ребенку уверенность в том, что он понят, принят и признан как личность, а это залог здорового самочувствия и развития. Любовь – катализатор чуткости, сердечности, человечности воспитанников. Пренебрежение эмоциями и чувствами детей, вторжение в мотивационное пространство ребенка нарушают его психическое равновесие. Педагоги дошкольных учреждений должны решать следующие задачи по развитию эмоциональной сферы:

- произвольно направлять внимание детей на испытываемые эмоциональные ощущения;

- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (*приятно, неприятно, беспокойно, удивительно, страшно и т. п.*);
- произвольно и подражательно «*воспроизводить*» или демонстрировать эмоции по заданному образцу;
- улавливать, понимать и различать лучшие эмоциональные состояния;
- сопереживать (т. е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние);
- отвечать адекватными чувствами (т. е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

Персонажами психогимнастики могут быть дети, а также и взрослые. Дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, познают окружающий мир, но при этом учатся нелегкому делу - умению управлять собой и своими эмоциями. Участие детей в упражнениях должно быть добровольным. Можно пытаться увлечь их, заинтересовать, соблазнить, но ни в коем случае не заставлять.

Группы упражнений в психогимнастике направлены на развитие:

- движений;
- эмоций;
- общения;
- поведения.

Каждое упражнение включает: фантазию (мысли, образы, чувства (*эмоции*)) и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый элемент триады.

Игры могут быть любыми. Единственное требование – они всегда должны быть интересны и направлены на общую деятельность, совместные движения, контакты. Все игры и упражнения включают элементы психогимнастики. Педагог должен помнить, что психогимнастика – это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяет деятельность психических функций (мышления, эмоции, движения, а с помощью комментариев взрослого к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей. Таким образом, психогимнастическое упражнение использует механизм психологического функционального единства: например, ребенок не просто выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемом барабане в цирке. Это игровое упражнение доставляет ребенку массу удовольствия, включает в работу его фантазию, улучшает ритмичность движения. В это же время воспитатель описывает фактор физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и

сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, воспитатель говорит: «Как сильно зайчики стучат по барабану! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у Вас мышцы в кулачках,

руках, даже в плечах! А вот лицо – нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен, дышит... А кулачки напряженно стучат. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить свои ощущения».

Игровое (*психогимнастическое*) содержание упражнений не случайно. Оно должно способствовать овладению навыками контроля двигательной и эмоциональной сфер, т. е. должно быть продумано так, чтобы выполнить следующие задания:

- дать ребенку возможность испытать разнообразные ощущения (путем подражательного повторения движений и действий ведущего взрослого);
- тренировать ребенка, направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;
- тренировать ребенка изменять характер своих движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями;
- тренировать ребенка изменять характер своих движений, опираясь на работу воображения и чувств.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений, сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением:

- напряженных и расслабленных;
- резких и плавных;
- частых и медленных;
- drobных и цельных гармоничных;
- едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний;
- вращений тела и прыжков;

свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга : упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия. Проводя с детьми игры, игровые упражнения, занятия, необходимо соблюдать ряд принципов:

- относиться к детям, к их потребностям уважительно и доброжелательно;
- каждого ребенка принимать таким, какой он есть;
- не допускать упреков и порицаний за неуспех;
- занятия проходят в игровой, занимательной форме, чтобы вызывать у детей живой интерес;
- давать положительную эмоциональную оценку любому достижению ребенка;
- развивать у детей способность к самостоятельной оценке своей работы;
- создавать на занятиях чувство безопасности и дозволенности в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать свое «я»;
- постепенность развивающе-коррекционного процесса, не предпринимается попыток его ускорить. У каждого ребенка свой срок и свой час постижения.

Структура комплекса психогимнастики

Курс психогимнастики состоит из 20 занятий, на которых дети должны усвоить примерно восемь понятий, связанных с переживаниями основных эмоций, и десять представлений, оценивающих личностные качества человека.

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз.

I фаза. Мимические и пантомимические этюды.

Цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, гнев, интерес, отвращение, презрение, страх и др.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой.

II фаза. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.

Цель: выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.п.), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. Гармонизация личности ребенка.

При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений

одновременно.

Фаза носит психопрофилактический характер.

III фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом.

Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

IV фаза. Психомышечная тренировка.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера.

Между второй и третьей фазами делается перерыв в несколько минут, во время которого дети предоставляются сами себе - "минутка шалости". Ведущий не вмешивается в общение детей. Желательно заранее договориться с детьми о сигнале сбора, который должен быть постоянным.

Между третьей и четвертой фазами можно вставить игру на внимание, память, сопротивление двигательному автоматизму или подвижную игру.

Специфика организации занятий.

1. Каждое упражнение включает в деятельность фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции), движения ребенка так, чтобы механизм их функционального единства ребенок учился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады.
2. Все занятия строятся на сюжетно-ролевом содержании.
3. Все предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчит тренировку внутреннего внимания детей.
4. Занятия можно проводить для детей, начиная с трехлетнего возраста, изменяя тему, сложность задач.
5. В структуру занятия входят: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение.

КАРТотека этюдов и упражнений по психогимнастике

Младшая группа дошкольников

Игра «Запомни свою позу»

Цель игры: развитие моторной памяти.

Дети становятся в круг или размещаются в зале произвольно. Каждый ребенок должен выбрать определенную позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются. А как музыка закончится - возвращаются на свои места и становятся в те же позы.

Игра «Сова»

Цель игры: развитие самоконтроля.

Дети выбирают ведущего и сову, которая садится в гнездо и под музыку спит. Малыши начинают произвольно бегать и прыгать. Ведущий говорит: «Ночь!» Сова открывает глаза и начинает «летать». Все игроки сразу должны замереть. Кто шевельнется или засмеется - становится совой. И игра продолжается.

Этюд «Тише!»

Цель: развитие волевой саморегуляции.

Двое мышат должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на цыпочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!» Этюд сопровождается музыкой Б. Берлина «Спящий котенок». Выразительные движения: шея вытянута вперед, указательный палец приложен к сжатым губам, брови «идут вверх».

Этюд «Кротость»

Цель этюда: выражение удовольствия, радости.

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прищуривает глаза от удовольствия, мурлычет трется головой об его руки.

Этюд «Собака лает и хватается за ноги»

Цель этюда: выражение страха.

Ребенок гуляет. Мимо на поводке ведут собаку, которая лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать к его ногам. Звучит музыка Г. Фрида «Появление большой собаки».

Игра «Шарфики»

Цель игры: расслабление мышц шеи.

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, завязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейки.

Тренировка эмоций

Для 4-летнего возраста

Попросите ребенка изобразить как:

- *радуется утреннее солнышко*
- *кот растянулся на солнце*
- *ребенок ест вкусную конфету*

А теперь пусть он:

- *нахмуриться как осенняя тучка*
- *изобразит рассерженного человека*
- *изобразит злость и ярость*

Теперь попробуем показать испуг:

- *как выглядит потерявшийся котенок?*
- *заяц встретился с волком*
- *мальчик зашел в темный мрачный лес*

А теперь надо изобразить усталость:

- *папа пришел усталым с работы*
- *мама мыла посуду, убирала и устала*
- *мальчик несет очень тяжелую сумку*

Средняя группа дошкольников

Этюд «Отдай»

Цель этюда: тренировка выразительности жеста

Ребенок требует отдать ему игрушку. Выразительные движения: кисти рук держать горизонтально ладонями вверх.

Этюд «Удивление»

Цель этюда: выражение удивления.

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл ее, а когда открыл, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула ... собака.

Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки подняты.

Этюд «Любящие родители»

Цель этюда: выражение любви.

В зале звучит колыбельная. Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая

его к себе, а папа-медведь, с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам также тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица смотрит на них ласково, с любовью. Выразительные движения: сложить перед собой руки, охватывая пальцами локоть другой руки, методично покачиваясь под музыку вправо-влево, на лице улыбка.

Этюд «Сердитый дедушка»

Цель этюда: выражение гнева.

К дедушке в деревню приехал внук и сразу пошел гулять. Дедушка рассердился, что внук пошел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с ним? Мимика: нахмуренные брови. Во время этюда звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки «Петя и Волк», тема Дедушки.

Этюд «Хочу и все»

Цель этюда: выражение глупого упрямства.

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить спортивные тапочки. В том же магазине продавались двухколесные велосипеды.

- Я хочу этот велосипед, - сказал мальчик.

Мама показала ему кошелек и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.

- А мне что до этого! - Громко закричал мальчик и даже топнул ногой.

- Хочу и все!

Мама оглянулась и увидела, что покупатели и продавец смотрят на ее сына. Она потащила мальчика за руку, чтобы выйти с ним скорее из магазина, но он подогнул под себя ноги и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку сына в своей руке. И вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками по нему.

Игра «Вот так позы!»

Цель игры: развивать наблюдательность.

Игроки становятся в различные позы. Ведущий должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

Игра «Садовник»

Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Воспитатель или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

Старшая группа дошкольников

Игра «Вот так позы!»

Цель игры: развивать наблюдательность.

Игроки становятся в различные позы. Ведущий должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

Игра «Тень»

Цель игры: та же.

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага позади. Второй ребенок - это «тень» первого. «Тень» должна точно воспроизвести все действия первого ребенка, который может сорвать цветок на обочине, то нагнется за красивым камнем, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

Этюд «Зачарованный ребенок»

Цель этюда: адекватное использование жеста.

Ребенка очаровали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления (шкаф, стол, внизу, вверх, там и т.п.).

Этюд «Вежливый мальчик»

Цель этюда: выражение вежливости.

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчик.

Этюд «Спать хочется»

Цель этюда: расслабление мышц. Мальчик попросил отца, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше его клонит в сон. Он долго борется со сном, но в конце засыпает.

Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови подняты, голова клонится вниз, руки опущены.

«Драка»

Цель: Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

«Воздушные шарик»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Корабль и ветер»

Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Подарок под елкой»

Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

«Дудочка»

Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

«Танцующие руки»

Цель: Если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками

рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

«Слепой танец»

Цель: Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями».

Сначала можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1—2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

«Гусеница»

Цель: Игра учит доверию.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

«Смена ритмов»

Цель: Помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, 1 хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

«Зайки и слоны»

Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?...» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Игра «Насос и мяч»

Цель: учить детей расслаблению мышц, выразительности движений, пластике.

Дети играют парами. Один – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движениями рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с» он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

Этюд «Тень»

Цель игры: развивать наблюдательность.

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага позади. Второй ребенок - это «тень» первого. «Тень» должна точно воспроизвести все действия первого ребенка, который может сорвать цветок на обочине, то нагнется за красивым камнем, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из под руки и т. п.

Упражнение «Запретное движение»

Цель: преодоление двигательного автоматизма, развитие наблюдательности и самоконтроля.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку И. Дунаевского «До чего же хорошо кругом» на начало каждого такта они выполняют руками движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Игра «Зеваки»

Цель игры: развивать внимательность.

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего дети останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают

движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры.

Этюд «Возьми и передай»

Цель этюда: тренировка выразительности движений.

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу некий воображаемый предмет. Сбоку, несмотря на движения детей, должно складываться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

Подготовительная группа дошкольников

Этюд «Возьми и передай»

Цель этюда: тренировка выразительности движений.

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу некий воображаемый предмет. Сбоку, несмотря на движения детей, должно складываться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

Этюд «Праздничное настроение»

Цель этюда: выражение радости.

Дети делятся на две группы. Первая группа стоит вдоль стены. Вторая группа идет по кругу под музыку Н. Римского-Корсакова (вступление к 1-го акта оперы «Сказка о царе Салтане», отрывок) торжественным маршем и, проходя мимо группы, стоящей у стены, приветствует ее поднятием вверх правой руки. (Дети должны представить, что они в праздничной одежде идут на праздник. Настроение у них радостное, праздничный). Выразительные движения: идти уверенным, решительным шагом; спина прямая, голова поднята, на лице - улыбка.

Этюд «Капитан»

Цель этюда: выражение смелости, уверенности.

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свищет ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он поведет свой корабль в порт назначения. Выразительные движения: спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносит к глазам воображаемый бинокль.

Этюд «Нахал»

Цель этюда: выражение наглости.

Мальчик с гармошкой сел на скамейку под окнами жилого дома и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчика перейти на другое

место: «Ты играешь как раз под нашими окнами, а у меня только заснула больная дочка!»-« А мне что?»- сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.

Этюд «Солнышко и облачко»

Цель этюда: напряжение и расслабление мышц ног.

На пальцы ног залез и бегают муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги (ноги отдыхают). Повторить 2-3 раза.

«С добрым утром»

Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики

Цель: Учить детей настраиваться на радостное эмоциональное состояние с помощью музыки.

Звучит музыка, дети сидят на стульчиках.

Ведущий: Вы сидите, ваши головы опущены, вы дремлете, спите; вдруг ощущаете, как солнечный луч скользнул по лицу, медленно открываете глаза, потягиваетесь, поднимаетесь, подходите к окну и, открыв его, любуетесь ранним утром. (музыка прекращается)

С добрым утром, глазки!

Вы проснулись?

Указательными пальцами поглаживать глаза

Сделать из пальцев “бинокль” посмотреть в него

С добрым утром, ушки!

Вы проснулись?

Ладонями поглаживать уши

Приложить ладони к ушам “Чебурашка”

С добрым утром, ручки!

Вы проснулись?

Поглаживать то одну, то другую ручки

Хлопки в ладоши

С добрым утром, ножки!

Вы проснулись?

Поглаживание коленок

Потопать ногами

С добрым утром, солнце!

Я - проснулся! (проснулась)

Поднять руки вверх, посмотреть на солнце
(посмотреть вверх)

«Летний вечер»

Игра-драматизация

Цель: Развивать фантазию, воображение, навыки сценического перевоплощения.

(Действие выполняется под музыку)
В кресле усталый хозяин молчит.
Кот у него на коленях урчит.
Старая Джекки в зеленом домишке
Кость разгрызает и лает на мышку.
Тихо коровы лежат на лугу,
Дремлет пастух, приютившись в стогу.
Землю покрыла вечерняя тень.
Вот пролетел и еще один день!
(Уолтер Де ла Мэр)

«Солнечный зайчик»

Игра – релаксация

Цель: Снятие напряжения мышц лица.

Ведущий:

Хотите поиграть с "Солнечным зайчиком"? (Звучит музыка)

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

«Спать хочется»

Мимическая гимнастика

Цель: Учить владеть мышцами лица для передачи определенных эмоциональных состояний

Мальчик попросил родителей, чтобы ему позволили вместе со взрослыми встретить Новый год. Но чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном и в конце концов засыпает.

Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены

Выполняется под музыку

«Волшебный стул»

Цель: Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Этюды на расслабление мышц

«Штанга 1»

Цель: Расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

«Штанга 2»

Цель: Расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

«Сосулька»

Цель: Расслабить мышцы рук.

«Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей белый гвоздь висит, солнце взойдет, гвоздь упадет.(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

«Шалтай-болтай»

Цель: Расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай". Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне. (С. Маршак) Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз».

«Винт»

Цель: Снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

«Насос и мяч»

Цель: Расслабить максимальное количество мышц тела.

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

«Дождик»

Этюд на выражение эмоций

Цель: Учить оптимистическому видению мира, ощущению радости внутри себя, через развитие навыков музыкального восприятия и пластического самовыражения

Дождик в июне

Похож на меня.

Вот он бежит, ручейками звеня,

Скачет вприпрыжку

И песни поет,

И улыбаться не устает.

В. Чижов

Жарким летом весело бегать под дождем, прыгать на одной ножке, ловить капельки и кружиться под струйками воды. Завлекательно перескакивать через лужу и запрыгивать в ее серединку, расплескивая по сторонам воду.

Выразительные движения: мелкий бег, прыжки с поджатыми ногами.

Гроза»

Пальчиковая гимнастика со звукоподражанием

Цель: Развитие общей и артикуляционной моторики, улучшение координации движения, укрепление мышц. Передать звучащими жестами характер музыкального образа

Закапали капли (*постучать двумя пальцами каждой руки по столу*)

Идет дождь (*постучать четырьмя пальцами*)

Он льет как из ведра! (*стучим сильнее*)

Пошел град (*косточками пальцев выбиваем дробь*)

Сверкает молния (*шипящий звук, рисуем молнию пальцем в воздухе*)

Гремит гром! (*барабаним кулаками или хлопаем в ладошки*)

Все быстро убегают домой (*прячем руки за спину*)
А утром снова ярко светит солнце! (*описываем руками большой круг*)

«Радуга»

Инсценировка – экспромт

Цель: Совершенствовать умение детей создавать образы с помощью пластики и жестов. Пробуждать радостные эмоции при общении с природой.

Предварительная работа: Знакомство с радугой, как природным явлением.

Ведущий раздает играющим разноцветные шарфики (радуга), картинки (солнышко и дождик) и читает текст. Звучит музыка, дети выполняют действия с предметами

Дождик, дождик, не дожди,

Не дожди ты, подожди!

Выйди, выйди, солнышко,

Золотое донышко!

Я на радугу-дугу

Полюбуюсь побегу -

Семицветную - цветную

На лугу подстерегу.

Я на красную дугу

Наглядеться не могу,

За оранжевой, за жёлтой

Вижу новую дугу.

Эта новая дуга

Зеленее, чем луга.

А за нею голубая,

Точно мамина серьга.

Я на синюю дугу

Насмотреться не могу,

А за этой фиолетовой

Возьму да побегу...

Солнце село за стога,

Где ты, радуга – дуга!

Этюд «Муравей»

Цель этюда: напряжение и расслабление мышц ног.

На пальцы ног залез и бегают муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги (ноги отдыхают). Повторить 2-3 раза.

Этюд на выражение презрения и гнева «Дуремар и Тортила».

Пришёл Дуремар к пруду и встретил там черепаху Тортилу. Захотел он её поймать, а черепаха просит: "Отпусти меня!" Дуремар ей отвечает: "Ах ты, плавучий чемодан, глупая тётка Тортила, чем ты можешь от меня откупиться? Разве своей костяной крышкой, куда прячешь лапы и голову. Я бы продал её на гребешки (презрение). Рассердилась черепаха на такие грубые слова и говорит: "Клянусь, ни ты и никто другой не получит волшебного ключика! Его получит только тот, кто заставит всё население пруда просить меня об этом" (гнев).

Этюд на выражение отвращения и гнева «Дюймовочка и майский жук».

Майский жук принёс Дюймовочку с листа кувшинки на ветку дерева. Девочка ему очень понравилась, и он решился жениться на ней. Но Дюймовочке совсем не понравился жук: он был таким толстым, блестящим и очень неприятным (неприязнь, отвращение). Она совсем не хотела быть его женой! Жук рассердился на неё за это, затопал всеми шестью лапами и, слетев с дерева, опустил её на ромашку (гнев).

Психомышечная тренировка.

Упражнение «Я не знаю».

Мальчика - "незнайку" о чём - то спрашивают, а он только пожимает плечами и разводит руками: "Не знаю", "Не имею понятия", "Ничего не видел". (Приподняты брови, опущены уголки рта, приподняты на миг плечи).

Упражнение «Старый гриб».

Старый гриб вот - вот упадёт. Его старая ножка уже не выдерживает тяжести большой шляпы. (Стоять: колени слегка согнуты, плечи опущены, руки висят вдоль тела, голова клонится к плечу).

Упражнение «Жар – птица».

В царском саду росла яблоня. Стала жар - птица прилетать и клевать золотые яблочки. Пошёл Иван - царевич караулить. Притаился он под яблоней и стал ждать. Увидел жар - птицу: вся она из золота, глаза хрустальные. Дивится Иван - царевич. Выпрямился он, схватил жар - птицу за хвост, но она вырвалась и улетела. Осталось в руках одно перо из её хвоста. Поднял Иван - царевич перо - оно засияло, засветилось всё вокруг. (Вытянутая вперёд шея, откинута назад голова, поднятые брови, широко раскрытые глаза, улыбка).

Примерные конспекты занятий по проживанию эмоциональных состояний детьми дошкольного возраста

Занятие 1. «Наше настроение»

Цель: познакомить детей с понятием «настроение» и его проявлением у добрых людей, показать в доступной форме изменчивость настроения: учить детей понимать настроение другого человека: познакомить со способами управления и регуляции настроения.

Ход занятия

В гости к детям приходит добрый волшебник. Он улыбается, смеется и здоровается с детьми. Дети вместе с воспитателем определяют, какое настроение у доброго волшебника (веселое, доброе, светлое, радостное). Волшебник дарит детям волшебные цветы от белого до черного из всех цветов спектра. Дети могут сами выбрать цветок, который им нравится. Детям предлагаются пиктограммы с изображением различных оттенков настроений с целью определения собственного настроения.

При помощи каких слов вы можете рассказать о своем настроении?

- Какое у тебя сейчас настроение?
- Какого цвета твое настроение?
- С каким запахом можно сравнить твое настроение?
- На что похоже твое настроение?

(солнечный день, веселое солнышко, светлое окошко и т.д.). Воспитатель предлагает детям решить педагогическую ситуацию «Потерялась девочка».

Вопросы для беседы с детьми:

- Что случилось с маленькой девочкой?
- Что чувствовала девочка, когда потерялась?
- Какими словами можно выразить ее настроение?
- Кто помог маленькой девочке?
- Изменилось ли ее настроение?
- Как Нюша и Маша помогли маленькой девочке?
- Как можно успокоить человека, который плачет?

Взрослый предлагает *игру «Жмурки»*

По считалке дети выбирают «жмурку», потом раскручивают его по кругу, завязав глаза, под слова диалога:

- на чем стоишь?
- на мосту,
- что продаешь?
- квас
- ищи мышей, а не нас!

Игра повторяется 2-3 раза. По ее окончании воспитатель обращается к детям, у кого, например, в начале занятия было настроение не очень веселое, грустное?

- Стало ли вам веселей, радостней?

Воспитатель определяет словесно общее настроение детей.

Рисование на тему «Мое настроение»

Занятие 2. «Радость»

Цель: познакомить детей с эмоцией радости, учить детей передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, развивать эмпатию.

Ход занятия

Предложить детям прослушать пьесу П.И. Чайковского «Новая кукла».

Вопросы к детям:

- О чем вы думали, когда слушали музыку?
- Что чувствовали?
- Что хочется делать под такую музыку?

Повторное прослушивание музыкального произведения.

Детям предлагается представить, что им подарили новую куклу или другую игрушку и потанцевать под эту музыку. По окончании музыки обратить внимание детей на то, какие у них были лица, как они двигались. Объяснить, что так они выражали радость. Сделать акцент на то, что все дети во время танца выражали свою радость по-своему. Подвести детей к выводу о том, что степень выражения радости зависит от человека, его особенностей и от самого события.

Предложить детям нарисовать «Радость» и рассказать о своем рисунке: «Что такое радость для меня?»

Зачитать детям варианты ответов на этот вопрос, который дали их ровесники

- Радость – это когда все радуются. Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая – это когда у одного, а большая – когда у всех.
- Радость – это когда праздник.
- Радость – когда никто не плачет. Ни один человек.
- Радость – когда нет войны.
- У моей бабушки болит сердце. А когда не болит, мы с ней вместе радуемся.
- Радость – это я! Потому что мама говорит «Ты моя радость»

(М.Потоцкая «Что такое радость»)

Показываю детям коробочку, закрытую крышкой. Дети пытаются отгадать на слух, что там находится. Как вы думаете, что там может быть? На самом деле там конфетки. Но они не простые: как только вы их съедите, вы превратитесь в волшебников и сможете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостнее.

Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле:

- пусть они избавятся от болезней;
- пусть никогда не умирают;
- пусть у всех будет дом;
- пусть все хорошо живут;
- пусть все будут счастливы.

Детям предлагается встать в хоровод и всем вместе порадоваться хорошей песенке «Вместе весело шагать...» (муз.В.Шаинского, сл.М.Матусовского).

Занятие 3. «Поговорим о доброте»

Цель: расширить представления детей о доброте и эмоциональных состояниях, которые соответствуют этому понятию, вызвать стремление совершать добрые поступки, учить передавать эмоциональное состояние человека с помощью мимики, речи, рисунка, формировать позитивный образ своего «Я»

Ход занятия

Воспитатель предлагает поиграть в игру «Угадай настроение по рисунку». Для этого дети выставляют свои рисунки с изображением девочки, которая нашла свой бантик, и мальчика, рассерженного на своего друга.

Вопросы детям:

- Какое настроение у мальчика?
- Похож ли он на рассерженного?
- А как вы догадались, что он сердит?
- Какое настроение у девочки?
- Почему у девочки хорошее настроение?
- А как вы определили, что у девочки веселое настроение?
- А как чувствуете себя вы?

Затем воспитатель предлагает упражнение «Помоги волшебнику».

Взрослый обращает внимание детей на то, что волшебник попал в трудную ситуацию и ему нужна помощь.

Сегодня волшебник прочитал два стихотворения, которые детям хорошо знакомы – об игрушках, с которыми он иногда любит играть.

- Зайку бросила хозяйка

Под дождем остался зайка.

Со скамейки слезть не смог,

Весь до ниточки промок.

- Уронили мишку на пол,

Оторвали мишке лапу.

Все равно его не брошу,

Потому что он хороший.

(А Барто)

У волшебника есть фотографии трех девочек. Он хотел разобраться, которая из девочек бросила Зайку, которая оторвала лапу Мишке, а которая очень жалеет Мишку и Зайку.

- Как же я могу узнать, ведь здесь не нарисовано, что они делают!

Взрослый предлагает рассмотреть фотографии девочек и помочь волшебнику.

(Демонстрация трех портретов девочек с разными выражениями лица: злым, равнодушным и добрым).

- Посмотрите, какая вот эта девочка? Какое у нее лицо? Что сделала это девочка?

Дети сопоставляют выражения лиц девочек с их поступками.

- Начала играть с Зайкой в саду, но быстро про него забыла и оставила под дождем.
- А эта девочка любит драться, обижать других, она оторвала Мишке лапу и бросила его тут же на пол.
- А эта девочка добрая – всех жалеет.

Воспитатель предлагает детям подумать о том, как бы они выручили из беды Зайку и Мишку.

Взрослый обращает внимание на выражение лица злого волшебника: оно изменилось и стало добрым (изображение злого лица заменяется соответствующим).

Волшебник благодарит детей за то, что они выручили из беды его любимые игрушки, и говорит, что тоже хочет сделать им что-нибудь приятное. Звучит сказочная музыка, и волшебник дарит детям сказку о птицах. Воспитатель предлагает детям поиграть в игру «Спаси птенца». Представьте себе, что у Вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что Ваш птенец радостно взлетел.

Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к Вам.

Детям предлагается послушать спокойную, легкую музыку и «нарисовать» ее.

Волшебник дарит детям на память тарелочку с яблочком, которая будет помогать в трудных ситуациях и знакомить с новыми друзьями.

Занятие 4. «Удивление»

Цель: продолжать знакомить детей с эмоциональным состоянием удивления, учить детей передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, развивать эмпатию.

Ход занятия

Воспитатель: «Давайте все вместе возьмемся за руки и громко скажем друг другу: «Доброе утро!»»

Вспомним, о каких чувствах мы с Вами уже говорили? Да, мы знаем такое чувство, как радость. Сегодня мы познакомимся с удивлением. Что помогло нам, глядя на человека, сказать, радуется он или боится? Мы смотрели на выражение его лица и старались определить, что происходит с человеком в данный момент.

Изобразим чувство радости. Что происходит в это время с нашими лицами? Какие у нас глаза в этот момент? Что происходит с нашими губами? Попробуйте изобразить на своем лице чувство удивления. Как Вы думаете, оно будет долго длиться или мгновенно возникает и быстро пропадает? Совершенно верно, оно неожиданно возникает и быстро исчезает. Рассматриваем с детьми пиктограмму «удивление». Что же происходит с нашими лицами? С бровями? Правильно, они подняты вверх. С глазами? Они широко открыты. С губами? Они растянуты и похожи на букву «О». Удивление можно сравнить с прикосновением.

- Чтение рассказа Е.Носова «Живая шляпа».
- Почему рассказ называется «Живая шляпа»?
- Как Вы думаете, кто мог находиться под шляпой?
- Какое чувство возникло у ребят, когда они обнаружили под шляпой кота?
- Что произошло с лицами мальчиков: глазами, губами?
- Покажите.

Упражнение «Зеркало». Предложить детям посмотреть в зеркало, представить себе, что там отразилось что-то сказочное, и удивиться.

Обратить внимание детей на то, что каждый человек удивляется по-своему, но, несмотря на разницу, в выражениях удивления всегда есть что-то похожее.

Вопросы:

- Что общего в том, как Вы изображали удивление?

Игра «Фантазия».

Предлагается детям продолжить начало удивительных приключений:

- к нам пришел слон...
- мы оказались на другой планете...
- внезапно исчезли все взрослые...
- волшебник ночью поменял все вывески на магазинах...

Занятие 5. «Страх»

Цель: продолжать детей знакомить с эмоциональным состоянием страха, учить детей передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, развивать эмпатию.

Ход занятия.

Давайте все вместе возьмемся за руки и громко скажем друг другу: «Доброе утро»! Вспомним, о каком чувстве мы с Вами говорили на прошлых занятиях? Да, о чувстве радости. Что нам помогло определить это чувство? Да, это выражение лица, интонация голоса. А теперь посмотрите на эту фотографию. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот ребенок? Смотрите внимательно... У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Его правая рука выставлена вперед. Он как будто бы хочет что-то оттолкнуть или отгородиться от кого-то. Какое же это может быть чувство? Да это чувство страха.

Игра «Гуси-лебеди». Дети гуляют по помещению, представляя, что они находятся на цветущей поляне. Когда воспитатель подает сигнал тревоги, дети прячутся за стульчики. Игра повторяется несколько раз.

Упражнение «Найди пиктограмму». Дети выбирают пиктограмму страха из восьми базовых эмоциональных состояний: интереса, радости, удивления, удовольствия, стыда, злости, горя, страха.

Сопоставить выбор детей с тем чувством, которое они переживали, когда прятались от гусей. Рассмотреть с детьми выбранную ими пиктограмму, обратить внимание на брови, глаза, рот.

- Обсуждение с детьми поговорки «У страха глаза велики».

- Отметить и разобрать с детьми прямой и скрытый смысл поговорки.

Вопросы к детям:

- Пугались ли Вы когда-нибудь так, что причина страха Вам казалась значительно страшнее, чем было на самом деле?
- Чтение отрывка из сказки С. Михалкова «Три поросенка» (эпизода, в котором описывается, как поросята убегают от волка и дрожат от страха).
- Почему Наф-Наф не боялся страшного волка?
- Предложить детям нарисовать Наф-Нафа, который не боится страшного волка.

Рассмотреть рисунки детей. Обратить внимание на особенности изображения смелого поросенка.

Показать детям карточки из игры «Азбука настроения». На карточках изображены: попугай, рыба, кошка, мама, папа, мышка. Все они испытывают чувство страха.

Подумайте и решите, кого из героев сможет показать каждый из Вас. При этом надо сказать о том, чего боится Ваш герой и что надо сделать, чтобы его страх пропал.

(Цель – научить детей находить конструктивный выход из ситуации, ощущать эмоциональное состояние своего персонажа).

Занятие 6. «Хорошее настроение – каждый день»

Правила ведения календаря настроения.

Каждый из детей выбирает себе изображение животного (дерева, цветка, сказочного персонажа и т.д.). В течение года дети могут менять изображения.

В вечернее время воспитатель беседует с ребенком и записывает один или несколько хороших моментов, происшедших с ребенком за день. Если ребенок затрудняется и не может ничего вспомнить, можно задать ему наводящий вопрос.

Цель: развивать доброжелательность в общении между детьми. Создавать эмоционально-положительный настрой в группе (через вербальные и невербальные средства общения).

Ход занятия

Воспитатель (В.). Я хочу вам рассказать одну историю о Добре и Зле.

Встретились однажды на дороге Добро и Зло. Улыбнулось Добро, поздоровалось первым.

– Добрый день тебе, путник!

Усмехнулось Зло:

– Для кого добрый, а для тебя — нет

– Почему же? — удивилось Добро, – небо чистое и голубое, солнышко ясное, да и дорога хороша. Погляди вокруг, какая красота на Земле!

– Да потому что я Зло. Со мной по миру идут горе, болезни и разные беды. А дружат со мной лодыри, обманщики, хитрецы и драчуны. И любой хороший день я могу испортить.

– А я, – спокойно ответило Добро, – стараюсь и умею помогать людям, люблю людей. От этого их жизнь становится лучше. Поэтому и любят меня люди, и дружат со мной.

Давайте поможем Добру прогнать Зло.

Игра «Назови ласково по имени и скажи: Я рад (а)»

Стоя в кругу, участники обращаются друг к другу по очереди:

«Я рад (а) тебя видеть». Заканчивая фразу, обнимают друг друга. После того, как все дети по кругу обменялись приветствиями, говорят хором: «Мы рады друг друга видеть».

Воспитатель: «С помощью радости, любви, добра и улыбок мы победим Зло».

Игра «Нарисуй Добро и передай соседу»

Каждый ребенок получает лист бумаги и запоминает его (все листы желательно пометить рисунком индивидуально для каждого ребенка).

Играет спокойная музыка. Упражнение выполняется на полу в кругу. Дети располагаются сами, кому как удобно. После того, как все дети поделились добротой, и все листочки опять вернулись к своим хозяевам, воспитатель читает стихотворение «Радость».

Радость – мир на всей планете!

Радость – маленькие дети.

Радость – солнце над землею,

Неба синь над головою.

Серебристая дождинка,

Ручеек веселый, звонкий.

И летящая снежинка,

И росточек нежный, тонкий.

В.: «Чтобы ничего плохого в нас не осталось, все обиды, зло, горе, болезни давайте прогоним из себя. Делаем маленький коротенький вдох и сильный резкий выдох (3-4 раза)».

Игра «Ладони». Дети стоят в кругу. Воспитатель дает команду: «Сделаем «твердые» ладошки (ладони напряжены)». Воспитатель делает «твердые» ладони, обходит всех детей по кругу и сильным, резким ударом хлопает по напряженным ладоням всех по очереди детей. Затем — «мягкие» ладошки. Воспитатель обходит всех детей по кругу и резко, сильно ударяет расслабленными ладонями по «мягким» ладоням стоящих в кругу.

Игра «Похвали себя». Дети садятся по кругу так, чтобы им было удобно.

Воспитатель предлагает детям похвалить себя. В этой игре дети должны говорить о себе только хорошее.

Игра «Моем машину». Группа выстраивается в 2 шеренги, лицом друг к другу. Один ребенок в начале шеренги — «машина», второй в конце — «сушилка». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют: поглаживают, потирают и т.д., делая это бережно и аккуратно. «Сушилка» должна ее высушить – обнять. Потом «сушилка» становится в шеренгу, прошедший мойку становится «сушилкой», и с начала шеренги идет следующая «машина».

Игра «Дерево дружбы». В конце занятия все берутся за руки. Один человек – дерево. Он стоит на месте, а игрок с другого края ведет всех по кругу, постепенно закручивая всех вокруг него.

В.: «Вы чувствуете, как хорошо, как тепло, когда вас нежно, ласково обнимают, и как

неприятно, когда толкают, обижают. Давайте дружбу бережно хранить, давайте будем добрыми, и пусть с нами живет рядом Добро, а Зло мы не пустим к себе». Учитывая особенности развития детей дошкольного возраста, в группах можно оборудовать уголки уединения - психологической разгрузки детей, где ребенок может уединиться с любимой игрушкой или для любимого занятия.

Занятие 7. «Остров счастья».

Цель: Учить детей чуткому доброжелательному отношению к товарищам; побуждать к нравственным поступкам, способствовать психическому и личностному росту ребенка; развивать навыки социального поведения; способствовать повышению уверенности в себе.

Ход занятия.

1 Вступительное слово.

– Ребята, я сегодня утром включила радио и услышала загадку, а вот отгадку не знаю. Может, вы поможете отгадать: «Что на свете всего дороже?» - как вы думаете? (рассуждения, мнения детей).

Вывод: дороже всего Вы и ваше здоровье.

– Мы с вами говорили о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми. Давайте сейчас вспомним, что нам помогает быть здоровыми, и нарисуем с помощью значков.

Дети рисуют, а воспитатель постепенно выставляет условные обозначения:

а) свежий воздух — для этого необходимо каждый день гулять на улице;

б) здоровая пища — несколько раз в день мы кушаем;

- какие продукты можно употреблять в больших количествах (кефир, сыр, мясо...),

- какие продукты в больших количествах вредны (сахар, соль, конфеты...),

в) физические упражнения — необходимы, чтобы была красивая осанка, крепкие мышцы и т.д.

2. Сообщение темы.

– А сегодня мы узнаем, что же еще нам помогает сохранить хорошее здоровье.

– Чувствовали бы вы себя здоровыми и счастливыми, если бы вас постоянно только ругали, отбирали игрушки, обзывали? (нет). Что же нам помогает сохранить хорошее настроение и дарить людям радость? (любовь друг к другу).

Человек может радоваться, огорчаться, веселиться. От того, какое у человека настроение, зависит, как он трудится, общается с людьми. И очень важно, чтобы каждое утро начиналось с хорошего настроения (звучит лирическая музыка).

Настал день. Я улыбнусь вам, и вы улыбнитесь друг другу: как хорошо, что мы сегодня здесь вместе. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы всегда здоровы. Вдохните глубоко и со вздохом забудьте вчерашние обиды, злобу, беспокойство. Выдохните из себя свежесть и красоту белого снега, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения к друг другу».

3. Основная часть

– Продолжим наше занятие...(раздаётся грохот, в группу вваливается Незнайка с

зонтом)

Н: Вот невезуха. Что-то случилось с волшебным зонтиком, и мне пришлось приземлиться. И не совсем удачно (потирает ногу).

В: Ребята, вы узнали кто это?

Н: Где я?

В: Здравствуй, Незнайка! Ты разве не знаешь, что когдаходишь в помещение, то нужно здороваться?

Н: Ах да, привет! Так все же где я?

Д: Город Витебск, детский сад № 29, старшая группа.

Н: Но мне срочно нужно попасть на Остров Счастья. Там, говорят, все добрые, а то меня все гонят, ругают, надоело!

В: Как же ты на него попадешь?

Н: В том-то и дело, я стащил волшебный зонтик у Винтика и Шпунтика. Это их новое изобретение. Но видно, они что-то не доделали, быстро как то сломался. Вот и обидно, что не успел долететь. Ай, выброшу его!

В: Подожди, не спеши. Он нам еще может пригодиться (забирает зонтик). Как же тебе помочь? А это что у тебя?

Н: Так, туристический журнал, прихватил, чтобы картинки посмотреть.

В: Смотри, здесь что-то написано.

Н: Я же читать не умею!

В: Наши ребята тебе помогут.

Дети читают: ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ ОСТРОВ СЧАСТЬЯ. ДЛЯ ЭТОГО ВЫПОЛНИТЕ ЗАДАНИЯ НА СТРАНИЦАХ ЖУРНАЛА.

В: Значит, Незнайка ты все-таки сможешь попасть на остров счастья.

Н: А если я не смогу выполнить задания? Я ведь всегда ленился учиться!

В: Ребята, как же быть? Может, поможем Незнайке?

Д: Поможем!

Задания:

1 «Доскажи словечко»

Растает даже ледяная глыба

От слова теплого... (Спасибо).

Зазеленеет старый пенё,

Когда услышит... (Добрый день).

Мальчик вежливый и развитый

Говорит, встречаясь... (Здравствуйте).

Когда нас бранят за шалости,

Говорим... (Прости, пожалуйста)

И во Франции и в Дании

На прощание говорят... (До свидания).

В: Ребята, как называются эти слова? Для чего они нам нужны? (Помогают людям дружить, уважать друг друга, создают хорошее настроение).

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА (музыка «Дождя не боимся»)

В: Дети, давайте откроем наш зонтик и спрячемся от дождя! Чтобы все поместились, давайте обнимемся покрепче. Ребята, а разве вы боитесь дождя?

Д :Нет!

В: И я нет!

Вместе: Ура! Дождик! (танцуют под музыку)

В: Вот и закончился дождик! Все вокруг стало чистым, красивым. Вдохните чистый воздух через нос, выдохните через рот, и еще раз, дышите легко, ровно, глубоко! А теперь садитесь на места. Открываем следующую страничку.

2. «Кто здесь нарисован?» (обезьянка, бегемот). Ребята, во втором задании нам нужно помочь бегемоту и обезьянке, а что с ними произошло, вам расскажут, к примеру, Лера и Егор.

Сценка «Бегемот и обезьянка»

В: Жила-была девочка. У нее было много друзей, но больше всего она дружила с бегемотом и обезьянкой (вносятся игрушки обезьяна и бегемот). Однажды девочка пришла к ним в гости и видит: что-то произошло. Бегемот и обезьянка не играют, как обычно, сидят сердитые. Что случилось? Отчего вы такие? Наверное, поссорились. Надо обязательно мириться.

Б: Я с обезьянкой мириться не буду. Она не вежливая. Я сказал ей: «Здравствуй!», а она не ответила.

О: Зачем сто раз одно и то же говорить, я тебя вчера видела.

Д: Да ты что, обезьянка, хочешь, чтобы Бегемотик заболел?

О: Нет, я не хочу, чтобы он болел.

Д: Почему же ты для него «Здравствуй» пожалела. Ведь «Здравствуй» – значит не болей, будь здоров.

О: А ты тоже не очень-то вежлив.

В: Эго ты невежливая. Почему ты зовешь меня «толстый».

Д: А ты как зовешь обезьянку?

Б: Никак, я просто кричу ей: «Эй, ты!»

Д: Значит, вы оба хороши. Надо друг друга уважать, послушайте, какое стихотворение знают ребята.

Дружба всем нужна.

Дружат бабочки, жучки,

Муравьи и паучки,

Дружат звери меж собой,

Дружат солнышко с землей.

Дружба всем нужна всегда

Словно воздух и вода.

О: Прости меня, Бегемотик! Я теперь всегда буду здороваться.

Б: И ты прости меня, обезьянка! Я буду вежливый.

Вместе: Спасибо, ребята, что помирили нас.

В: Ребята, давайте научим Бегемотика и обезьянку мириться, если они еще раз когда-нибудь поссорятся. Покажите, как вы миритесь.

(МИРИЛОЧКА)

В: Молодцы!

3. Игра «Закончи предложение»

Я обижаюсь, когда...

Я радуюсь, когда...

Я грущу, когда...

В: Открываем последнюю страничку. Ой, что это? (наша фотография)

Н: А где же Остров Счастья? Значит, я опять не попаду туда (плачет)

В: Ребята, успокойте Незнайку. Я думаю, что наша фотография здесь не случайно.

Что бы это значило? Не знаете? Кажется, я догадываюсь. Видите, никуда не надо ходить за счастьем. Оно ведь здесь, рядом. В нашем сердце. Когда нам хорошо – мы счастливы. Вам нравится у нас в группе? (Да) Это и есть наш островок счастья.

Н: Я понял (радостно). А мой остров счастья в моем Солнечном городе. И если я буду добрым, то все вокруг станут счастливее и добрее.

В: Правильно.

Н: Я хочу быстрее вернуться домой.

В: Ребята, а что мы пожелаем Незнайке? (Пожелания детей).

Н: Спасибо вам большое. Только как же я полечу?

В: А ты попроси зонтик, он же волшебный и обиделся на тебя за то, что ты его взял без спроса. Но теперь ты исправился.

Н: Зонтик, пожалуйста, прости, и помоги мне добраться до дома, мне хочется поделиться своим счастьем с друзьями. (Зонт раскрывается, Незнайка подпрыгивает, словно зонт его тащит). Помогло! Спасибо, ребята, я вас никогда не забуду! (улетает)

В: Так что же нам, ребята, необходимо для того, чтобы быть здоровыми и счастливыми? (ответы детей). Не забывайте об этом. Расскажите мамам, папам, бабушкам, а картинки будут для вас напоминанием. Ну а теперь мы пойдем к своим ребятам и подарим им свою любовь. Возьмемся за руки, пошли (под музыку «Вместе весело шагать» дети выходят).

Азбука настроения

(наглядно иллюстрированный материал по определению эмоциональных состояний у детей дошкольного возраста)

«Белоснежка и гномы».

Введение в игру. Успокоение

Ведущий: Ребята! Вы знаете сказку про Белоснежку? Сегодня мы поиграем в игру «Белоснежка и гномы». Вы будете гномами, а я – Белоснежкой. Внимательно меня слушайте и точно выполняйте все мои команды. Примите позу «лежи на спине».

В маленьком домике на лесной опушке живут гномы. Каждое утро они уходят из дома искать под землей драгоценные камни, а вечером возвращаются к себе.

Однажды, когда их не было дома, в их жилище забрела Белоснежка, которую злая

мачеха выгнала из дворца. Белоснежка, увидев в доме беспорядок, все прибрала, и услышав за окном чьи-то голоса, спряталась.

Физминутка.

«Душистые цветы» (игровое упражнение на напряжение и расслабление мышц рук) .

Ведущий: В это время на лесной полянке появились гномы, они шли и нюхали душистые цветы. Покажите как гномы нюхают душистые цветы. Раз – поднесите обе руки к носу, представляя, что в них цветы, вдохните аромат цветов. Улыбнитесь, задержав дыхание. Два – опустите руки, делая выдох.

«Шагают ножки по лесной дорожке» (игровое упражнение на напряжение-расслабление мышц ног) .

Ведущий: Увидев свой домик, гномы зашагали быстрее. Покажите как гномы шагают по лесной дорожке. Раз – поднимите правую ногу, делая вдох. Подержите ее в таком положении, задержав дыхание. Два – опустите ногу, делая выдох. Три – поднимите левую ногу, делая вдох. Подержите ее так, задержав дыхание. Четыре – опустите ногу, делая выдох. (Повторить упражнение 3 – 4 раза) .

«Чужой» (игровое упражнение на напряжение – расслабление мышц туловища) .

Ведущий: Гномы зашли в домик. Оглядевшись по сторонам, поняли, что здесь побывал кто-то чужой. Испугались гномы и от страха сжались в комочек. Покажите, как гномы сжались в комочек. Раз – повернитесь на правый бок и свернитесь в клубочек, делая вдох. Прислушайтесь, затаив дыхание. Два – выпрямитесь, делая выдох. Три – повернитесь на левый бок и свернитесь в клубок, делая вдох. Прислушайтесь, затаив дыхание. Четыре – выпрямитесь, делая выдох. (Повторить упражнение 3 – 4 раза.)

«Кто здесь? » (игровое упражнение на напряжение-расслабление мышц шеи) .

Ведущий: Белоснежка, спрятавшаяся в шкафу, от пыли громко чихнула. Гномы слышали и спросили: «Кто здесь? » Покажите, как гномы завертели головой из стороны в сторону, пытаясь узнать, кто чихнул. Раз – поверните голову направо, делая вдох. Приглядитесь, задержав дыхание. Два – поверните голову вперед, делая выдох. Три – поверните голову налево, делая вдох. Еще раз приглядитесь, задержав дыхание. Четыре – поверните голову вперед, делая выдох. (Повторите упражнение 3 – 4 раза.)

«Встреча с Белоснежкой» (игровое упражнение на напряжение- расслабление мышц лица) .

Ведущий: Раздался громкий скрип. Гномы недовольно сморщилась. Покажите, как гномы сморщились. Раз – вытяните губы трубочкой, наморщите нос, нахмурьте брови, делая вдох. Прислушайтесь, затаив дыхание. Два – расслабьте лицо в улыбке, делая выдох. (Повторить упражнение 3 -4 раза) .

Белоснежка вышла из шкафа, в котором пряталась. Гномы увидели ее и заулыбались, потому что она им очень понравилась. Хозяева дома познакомились с Белоснежкой, угостили ее чаем, а потом легли отдохнуть, потому что очень устали.

ОТДЫХ.

Ведущий: Гномы отдыхают, и каждый из них думает... Внимательно меня слушайте и мысленно, про себя, повторяйте за мной все, что я буду вам говорить.

Я рас-слаб-ля-юсь... и ус-по-кай-ва-юсь...

Мои руки расслабленные, как жидкое тесто... теплые, как под струей теплой воды... неподвижные.

Мои ноги расслабленны... теплые... неподвижные...

Мое туловище расслаблено... теплое... неподвижное...

Моя шея расслаблена... теплая... неподвижная...

Мое лицо расслаблено... теплое... неподвижное...

Состояние приятного покоя...

Мне дышится легко и спокойно...

Я отдыхаю и набираюсь сил...

АКТИВИЗАЦИЯ

Свежесть и бодрость наполняют меня...

Уходит чувство расслабленности из рук... ног... туловища... шеи... лица...

Мои мышцы отдохнули... они легкие, как воздушный шарик...

Я буду со всеми приветливым, бодрым...

Мое дыхание углубляется, становится чаще...

Я чувствую, как прохлада охватывает мое лицо, будто приятный ветерок обдувает меня...

Я уверен в себе...

Приятный холодок побежал по шее... плечам... спине... Я словно принял прохладный освежающий душ...

Чувствую, что моя кожа стала «гусиной»... По телу «побежали мурашки»...

Я хорошо отдохнул!

Я бодр и силен!

Настроение радостное!

Самочувствие отличное!

Я буду считать про себя от 3 до 1: 3 – сонливость проходит, 2 – я потягиваюсь, 1 – я открываю глаза.

Встаем! Упражнения закончены.