

Материал для обыгрывания различных эмоциональных состояний

Упражнение на выражение «Гнева» и «Злости»

3) «Король Боровик»

Шёл король Боровик,
Через лес на прямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком
Был король Боровик не в духе:
Короля покусали мухи.
(дети изображают)

2) «Гневная гиена»(6-7 лет)

Я страшная гиена,
Я гневная гиена,
От гнева на моих губах
Всегда вскипает пена

3) «Два сердитых мальчика»(4-5 лет)

Мальчики поссорились: сердиты,
брови сдвинули, размахались руками,
наступают друг на друга, вот-вот
подерутся...

4) «Чуня- задавака»

- Я стукну волка в нос,
Ему по уху дам.
Я срежу волку хвост!
Пусть волк боится сам.

5) «Упрямый мальчик» (3-5 лет)

Пора идти спать. Мальчик: «Не хочу! Не пойду!» (размахивает руками, топает ногами...)

6) «Сердитая Маша» (6-7 лет)

Старшая сестра отнимает у младшего брата свой альбом и посматривает на него грозно. Брат испугался и убежал из дома, чуть не попав под машину...

7) «Два маленьких ревнивица»(6-7 лет)

Братья близнецы ревновали друг друга к маме, пока зубной врач не удалил у них зубы ревности...

(злость)

Упражнение на выражение «Радости»

1) «Маме улыбаемся»(3-4 года)

Ой лады, лады, лады, (хлопают в ладоши)
Не боимся мы воды,(раздвигает руки в стороны ладонями вверх)
Чисто умываемся – вот так! (гладят по кругу свои щёки)
Маме улыбаемся – вот так!(опускают руки и улыбаются)

2) «Карлсон»(5-6 лет)

Мой дом - у вас на крыше!
Я каждому знаком!
И мой пропеллер слышен
Над вашим чердаком!
Показать лицо Карлсона и Малыша
(надуть щёки - улыбнуться): в парах

3) «Встреча с другом» (6-7 лет)

После отпуска встречаются два друга.
- объятия, улыбка

<u>4) «Цветок»(4-5 лет)</u> Тёплый Луч упал на землю и согрел в земле семечко из него росток из ростка прекрасный цветок, который нежится на солнце (улыбка, мышцы лица расслаблены) <u>5) «Ласка» (4-5 лет)</u> Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котёнка. Котёнок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет, трётся головой. <u>6) «Вкусные конфеты» (3-4 года)</u> Девочки по очереди угощают детей, Они берут по 1, разворачивают, кладут в рот, улыбаются, жуют <u>7) «Медвежата выздоровели»(4-5 лет)</u> Заболели Тим и Том. Доктор вылечил. - Сидя, ноги раздвинуты, тело отклонено назад, подбородок приподнят, улыбка. (радость)	Упражнение на выражение «Удивления» Мальчик очень удивился, увидев фокус (рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты) Упражнение на выражение «Актёры» Прочитать с чувством радости, страха, удивления, хвастовства Из – за леса, из – за гор Едет дедушка Егор, Сам на лошадке, Жена на коровке, Дети на телятках, Внуки на козлятках.
<u>8) «Разные настроения» (4-5 лет)</u> Ох, как плачет малыш – Что медведь рычит. А смеётся малыш – Что ручей журчит. А уж слёзы текут – Будто дождик льёт. Улыбается малыш – Будто солнце взойдёт. Вот какой малыш – Сын мой. (радость)	Упражнение на выражение «Страха» <u>1) «Лисёнок боится» (3-4 года)</u> Вступить в холодную воду <u>2) «Страх» (5-6 лет)</u> Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь...(голова втянута в плечи, брови нахмурены, глаза расширены, рот раскрыт (для восклицания) <u>3) «Глаза»(4-5 лет)</u> Гроза. Хлещет дождь. Сверкают молнии. Грозно гремит гром. Ребёнок один дома, стоит у окна, страшно.(ладони закрывают лицо) <u>4) «Змей Горыныч»(5-6 лет)</u> Сражение Ивана Царевича со Змеем Горынычем. (по ролям)

Упражнение на выражение «Печали»

1) «Я так устал»(5-6 лет)

Гномик несёт на плечах большую еловую шишку:

- Я так устал, я очень устал.

(останавливается, руки вдоль тела висят, плечи опущены)

2) «Золушка»(5-6 лет)

Золушка приходит домой очень печальной: она потеряла туфельку.(поникшая голова, брови сдвинуты, опущены уголки губ, замедлена походка)

3) «Остров плакс»(5-6 лет)

Путешественник попал на «остров плакс», пытается утешить, но его отталкивают, режут дальше.(брови сдвинуты, рот полуоткрыт).

Упражнение на выражение «Отвращения, презрения»

1) «Солёный чай»(5-6 лет)

Бабушка сослепу перепутала сахар и соль.(голова назад, брови нахмурены, глаза закрыты, верхняя губа к носу, нос сморщен)

2) «Грязь»(5-6 лет)

Мальчик в новых ботинках переходит грязную дорогу.(нехотя, на пальчиках, выбирая путь)

3) «Грязная бумажка»(5-6 лет)

Надо поднять и выбросить очень грязную бумажку.(кончиками пальцев, на вытянутой руке)

Бумажка раскраш., мнётся.

Упражнения

8) «Хочу и всё!» (4-5 лет)

Истерика в магазине игрушек

9) «Жадный пёс»(4-5 лет)

Жадный пёс

Дров принёс,

Воды наносил,

Тесто замесил,

Пирогов напёк,

Спрятал в уголок

И съел сам –

Ам – ам - ам!

10) «Радость - смелость»(3-4 года)

В дет. сад пришёл Молчок

Очень робкий новичок.

Он сначала был не смел,

С нами песенок не пел.

А потом, глядим, привык:

Словно зайка - скок да прыг.

До чего же осмелел:

Даже песенку запел.

Упражнения

11) «Морщинки»

(Вдох-выдох) 3р. Улыбнуться соседу справа, слева; наморщить лоб(удивиться), нахмурить брови(рассердиться), наморщить нос(что-то не нравится); расслабить мышцы. (Вдох-выдох) 3р.

12) «Азбука настроений»

Дети разбирают роли. От их имени (мамы, папы, кошки, мышки, попугая, рыбки) рассказывают:

- что они любят

- что их радует

- чего боятся...

13) «Злюка»(4-3 года)

Ребёнок сидит на стуле и смотрит на каждого со злостью и недовольством.(брови сдвинуты, верхняя губа закушена).

Упражнение на выражение «Смелости»

1) «Смелый заяц»(4-5 лет)

Заяц любил стоять на пенёчке и громко петь песни и читать стихи, не боясь волка.

2) «Часовой»(5-6 лет)

Стоит он в дозоре,
И зорек, и смел,
Чтоб мир потревожить
Никто не посмел.

Упражнение на выражение «Вины, стыда»

1) «Чуня просит прощения»(5-6 лет)

От хвастунишки- поросёнка Чуня ушли его друзья, а тут волк. Чуня говорит: «Где вы, верные друзья? Чуне помогите! За баловство и за смех вы меня простите.

2) «Таня - плакса»(4-5 лет)

Дети в хороводе вокруг Тани: «Наша Таня громко плачет...» Таня плачет, после стиха вытирает слёзы и улыбается

3) «Провинившийся»(4-5 лет)

Мальчик разбил вазу, мама ругает, мальчик чувствует свою вину (голова наклонена и втянута в плечи, ноги прямые, пятки сдвинуты, руки висят вдоль тела. Брови вверх и сдвинуты, уголки губ опущены)

4) «Стыдно»(4-5 лет)

М. сломал лентяйку, испугался наказания, свалил вину на брата, того наказали. М. стыдно (голова наклонена, брови вверх и сдвинуты, углы рта опущ.

Упражнение «Сердце»

(5-6 лет)

Воспитатель (показывает картинку с изображением сердца). Приложите руку к сердцу. Что вы чувствуете? (Ответы детей.) Да, это бьётся ваши сердца.

Иногда человеку говорят: «У тебя доброе сердце». Что это значит «доброе сердце»? Про каких людей так говорят? А вы слышали такие выражения: «сердце ноет», «сердце- советчик», «сердце радуется» (Ответы детей)

Когда вы спокойны, сердце бьётся ровно, когда сердитесь – учащённо. Это сердце вас предупреждает: «Остановись, успокойся, не злись». «Прости»,- просит оно.

А у вас добрые сердца? Нарисуй своё сердце, каким вы его представляете.

Дети выполняют задание.

Упражнения

1) «Застенчивый»(6-7 лет)

Ребёнок стесняется рассказать стихотворение на утреннике.(по очереди, по ролям)

2) «Ябедник»(6-7 лет)

Мальчик мешает рисовать ребятам. Дети прогоняют его. Мальчик ябедничает воспитателю, что его обидели.(ситуация обыгрывается)

3) «Любимый сын»(5-6 лет)

Мальчик входит потихоньку в комнату с подарком, спрятанным за спиной. Он идёт на носочках и улыбается. Мама не знает, что ей делают подарок.

4) «Так будет справедливо»(6-7)

Дети баловались, пока мамы не было дома, разбили люстру. Мама наказала младшего, старший сам встал в угол.

Упражнения <u>5) «Жадный поросёнок»(4-5 лет)</u> Поросенок пожадничал булку голодному, одинокому котёнку (грубое хрюканье в ответ, хватаем за хвостик). <u>6) «Повар - лгун»</u> Идёт кисонька из кухни У неё глазоньки опухли - О чём ты, кисонька, плачет? - Как же мне, кисонька, не плакать? - Повар пеночку слизал И на кисоньку сказал. (инсценировка) <u>7) «Эгоист»(5-6 лет)</u> Мама принесла к чаю три пирожных. Мальчик взял одно и сказал: «А эти я съем вечером». Мама подумала: «Мой сын - эгоист»	Саморегуляция <u>1) «Возьми себя в руки»</u> Как только тебе захотелось стукнуть кого-нибудь, сломать что-нибудь. Возьми себя в руки: обхвати ладонями локти и сильно прижми их к груди – поза выдержанного человека. <u>2) «Врасти в землю»</u> Пятками сильно надавить в пол, руки сжать в кулаки, зубы сцепить. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, никакие ветры тебе не страшны. Поза уверенного человека <u>3) «Сбрось усталость»</u> Встать, широко расставить ноги, согнуть их немного в коленях, согнуть тело, опустить руки, голову к груди, рот приоткрыт. Покачаться, резко встряхнуться 2 раза – стряхнули усталость <u>4) «Замри»</u> Если ты расшалился, тобой не довольны. Скажи себе «замри»
Упражнения <u>8) «Хочу и всё!» (4-5 лет)</u> Истерика в магазине игрушек <u>9) «Жадный пёс»(4-5 лет)</u> Жадный пёс Дров принёс, Воды наносил, Тесто замесил, Пирогов напёк, Спрятал в уголок И съел сам – Ам – ам - ам! <u>10) «Радость - смелость»(3-4 года)</u> В дет. сад пришёл Молчок Очень робкий новичок. Он сначала был не смел, С нами песенок не пел. А потом, глядим, привык: Словно зайка - скок да прыг. До чего же осмелел: Даже песенку запел.	Упражнения <u>11) «Морщинки»</u> (Вдох-выдох) Зр. Улыбнуться соседу справа, слева; наморщить лоб(удивиться), нахмурить брови(рассердиться), наморщить нос(что-то не нравится); расслабить мышцы. (Вдох-выдох) Зр. <u>12) «Азбука настроений»</u> Дети разбирают роли. От их имени (мамы, папы, кошки, мышки, попугая, рыбки) рассказывают: - что они любят - что их радует - чего боятся... <u>13) «Злюка»(4-3 года)</u> Ребёнок сидит на стуле и смотрит на каждого со злостью и недовольством.(брови сдвинуты, верхняя губа закушена).



Рис. 15. Радость



Рис. 16. Обида



Рис. 17. Интерес



Рис. 18. Гнев



Рис. 19. Стыд



Рис. 20. Страх