

## **ЗЕРКАЛО.**

*Цель:* актуализация опыта и знаний из области эмоциональной сферы.

*Ход:* Один ребенок показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь “передразнивает” его как можно точнее и передает дальше — своему соседу. “Гримаса” передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда она возвращается к первому участнику.

Так же “ передается” еще несколько эмоций.

## **МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ.**

*Цель:* направлено на обучение детей навыку в приемлемой форме выплескивать накопившийся у них гнев. *Ход:* “Ребята! Сейчас мы с вами будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга: По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки с растопыренными пальцами) и страшным голосом завывать: “у-у-У!” Если я буду хлопать тихо, вы будете гудеть тихо, если я буду хлопать громко, вы будете пугать друг друга громким голосом. Но, помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить”. Дав детям пошуметь, взрослый прекращает игру: Пошутили — и достаточно. Давайте снова станем детьми!”

## **ВОЛШЕБНЫЕ ШАРИКИ.**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения.

*Ход:* дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек “лодочку”. Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик и дает инструкцию: “Возьмите шарик в ладошки, согрейте сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения”.

## **ЭТО Я. УЗНАЙ МЕНЯ.**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, агрессии, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.

*Ход:* дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: “Это я. Узнай меня”. Ребенок, которого поглаживают, должен отгадать, кто до него дотронулся. Воспитатель помогает ребенку отгадать, называя по очереди имена участвующих в игре детей. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего.

## **ДОБРЫЙ БЕГЕМОТИК.**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение двигательной активности. *Ход:* дети встают в шеренгу. Воспитатель говорит, что все вместе

они маленький добрый бегемотик. Каждый ребенок обнимает за талию или кладет руки на плечи стоящего впереди. Воспитатель просит каждого ребенка погладить своего соседа по плечу, по головке, по спинке, по ручке... Затем воспитатель просит “бегемотика” походить по комнате, присесть. Обычно дети, приседая все вместе, падают и смеются. Иногда игра превращается в общую “кучу-малу” ко всеобщему удовольствию всех участников.

### **ДРАКА.**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, направлено на расслабление мышц нижней части лица и кистей рук. *Ход:* дети становятся в пары, а взрослый дает им инструкцию: что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-прекрепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание... А теперь задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

## **КОРОБКА ПЕРЕЖИВАНИЙ**

*Цель:* направлено на снятие эмоционального напряжения.

*Ход:* Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

### **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РУКИ.**

*Цель:* знакомство с различными эмоциональными состояниями, анализ средств выражения, позволяющие окружающим правильно понять их. *Ход:* В отличие от животных и в отличие от роботов человек — очень эмоциональное существо. Обычно все наши эмоции “написаны на лице”. Способность человеческого лица передавать разные эмоциональные состояния называют мимикой. Но эмоции можно демонстрировать не только мимикой лица, ах можно показать руками. Попробуйте, пользуясь только руками, изобразить: злость; грусть; испуг; радость; неприязнь.