

## **Программа по развитию эмоциональной сферы для дошкольников «Мир эмоций»**

**Программу подготовила:  
Педагог-психолог: Пятигорова Л.И.**

### ***Пояснительная записка***

Процесс развития эмоционального мира ребенка настолько трудоемок, и настолько важен в формировании личности человека, что его следует начинать с первых дней появления ребенка на свет. В нем должны принимать участие сами родители, педагоги и психологи дошкольных организаций. При осуществлении процесса развития эмоционального мира ребенка следует сочетать гуманные тенденции в воспитании - уважение, заботу, внимание к другому человеку с определенной дозой направленности на себя, это принесет большую пользу для ребенка.

Следует так же не забывать, что в каждом возрастном периоде возникает новое эмоциональное переживание, меняется их глубина, осознанность, длительность. Развитие эмоциональной сферы ребенка зависит от характера общения ребенка с взрослыми и сверстниками. По мере развития личности у ребенка повышаются способности к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими эмоциями и действиями, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желания и возможности гармонию духовной жизни. Родители и воспитатели должны стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с ребенком, так как взаимоотношения с другими людьми, их поступки – важнейший источник формирования чувств дошкольника. Для понимания детских эмоций взрослым необходимо знать их происхождение, а также стремиться помочь ребенку глубже понять те или иные факты действительности и сформировать правильное отношение к ним.

**Цель программы:** Систематизация знаний детей о базовых эмоциях (радость, удивление, страх, гнев, горе).

**Задачи программы:**

### ***Образовательные***

Закреплять у детей знания об основных эмоциях: радость, удивление, страх, гнев, горе; Продолжать учить распознавать эмоциональные проявления (свои и других людей) по различным признакам: мимике, пантомиме, голосу;

Систематизация знаний детей об эмоциях и эмоциональных состояниях с помощью зрительных образов, отражающих различные стороны человеческих эмоций; Обогащать и активизировать словарь детей за счет слов, обозначающих различные эмоции: радость, грусть, печаль, злость, обрадоваться, разозлиться, испуганный, сердитый.

### ***Развивающие***

Способствовать обогащению эмоциональной сферы детей;  
Способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими);  
Развивать способности определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям (мимике, графическим образам);  
Развивать творческие способности и воображение в процессе общения и выполнения игровых заданий;  
Развивать артистические способности;

### ***Воспитательные:***

Развивать эмпатию, способность сопереживать;  
Помочь ребенку отреагировать на имеющиеся отрицательные эмоции (страх, гнев), препятствующие полноценному личностному развитию.

### **Организационные параметры программы:**

Занятия проводятся с подгруппой детей 6-8 человек. Длительность 30 минут. Занятия строятся в доступной и интересной форме. Состоит из организационного момента, основной части и заключения. Необходимо учитывать личностные особенности детей, не рекомендуется включать в подгруппу более одного гиперактивного или агрессивного ребенка. Если соблюдение этого условия невозможно, то включению таких детей в группу должна предшествовать индивидуальная работа с ним.

**Организационный момент** - это своеобразный ритуал начала занятия, чтобы дети могли настроиться на совместную деятельность, общение, создать положительный психологический фон деятельности.

**Ритуал окончания занятия** - это завершение определенного вида деятельности, но не общения. Дети могут продолжить работу в совместной и самостоятельной деятельности в группе или дома.

**Требование к помещению** - просторное помещение группы: должна быть возможность свободного передвижения участников. Должны быть предусмотрены зоны для работы за столами и зоны работы с демонстрационным материалом.

### **Требования к материальному обеспечению программы:**

#### **Раздаточный материал:**

Пиктограммы эмоций (радость, удивление, страх, гнев, горе);  
Пазлы «Подбери эмоцию»;  
Цветные карандаши;  
Раскраски «Гномы»;  
Зеркала;  
Образцы недорисованных персонажей.

### **Демонстрационный:**

Карточки с изображением сказочных героев (с соответствующими выражениями эмоций);

Игра «Путешествие в мир эмоций»

Игра «Домик настроений»;

Игра «Азбука эмоций»;

Плакат «Изучаем эмоции»;

Презентации для закрепления знаний об эмоциях.

В программу включено много полифункциональных упражнений, которые с одной стороны, могут решать несколько задач, с другой стороны, могут на разных детей оказывать различное воздействие:

Этюды – это небольшое по объёму произведение посвящённое развитию эмоциональной сферы;

Упражнения (творческого и подражательно-исполнительского характера);

Игры с правилами (сюжетно-ролевые, словесные, подвижные);

Дидактические и развивающие игры;

Чтение художественных произведений;

Беседы, направленные на знакомство с различными эмоциями, чувствами;

Рассказы взрослого и рассказы детей;

Свободное и тематическое рисование, направленное на закрепление различных видов эмоций;

Рефлексия.

#### Учебно-тематический план программы:

Тема	Кол-во занятий	Цель занятия
<b>Вводные</b> Занятия №1-5	5	Развивать групповую сплоченность. Способствовать развитию самоуважения детей: взаимопониманию между детьми; гармонизации притязаний на признание.
<b>Радость</b> Занятия №6-9	4	Создать эмоционально положительный фон; знакомство с чувством радости.
<b>Горе</b> Занятия № 10-11	2	Знакомить с чувством грусти.
<b>Удивление</b> Занятие №12	1	Знакомить с чувством удивления; закреплять мимические навыки.
<b>Интерес</b> Занятие №13	1	Знакомить с чувством интереса.
<b>Гнев</b> Занятия №14-16	3	Знакомить с чувством злости; тренировать умение различать эмоции.
<b>Вина</b> Занятия №17-18	2	Знакомить с чувством вины.

<b>Страх</b> Занятия №19-23	5	Знакомить с чувством страха; снять напряжение; настроить на совместную работу; способствовать формированию у детей умения любить окружающих.
<b>Презрение</b> Занятие №24	1	Знакомить с чувством самодовольства.
<b>Брезгливость</b> Занятие №25	1	Знакомить с чувством отвращения.
<b>Закрепление знаний о чувствах</b> Занятия №26-30	5	Закреплять полученные знания.
<b>Итог:</b>	<b>30</b>	

### **Занятие 1 «Вводное»(1)**

**Цель:** Знакомство детей друг с другом;

Формирование чувства единения с группой;

Эмоциональное оживление детей.

**Материал:** мяч, большой лист бумаги, маркер, карандаши на каждого ребенка.

**Ход занятия:**

#### **1.Приветствие «Подарим улыбку друг другу».**

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, приветствуют друг друга улыбкой.

С первого занятия вводятся правила.

1.Ритуал приветствия и прощания.

2. «Взаимное уважение» всех участников занятия - не выкрикивать – в середине круга лежит мячик, его можно поднять или дотронуться, если хочешь что- либо сказать или помочь партнеру.

3.Если ребенок не хочет говорить, не заставлять!

#### **2.Упражнение «Путешествие на корабле».**

«Ребята представьте, что мы все с вами оказались на судне корабля, плывем путешествовать в неизведанные страны. Каждый из вас сейчас, назовет свое имя и немного расскажет о себе».

#### **3.Упражнение «Рисование корабля»**

«Сейчас мы с вами будем рисовать себя на корабле». Педагог расстилает перед детьми большой лист бумаги, на котором он рисует корабль. Затем каждый ребенок рисует себя. После рисования дети обсуждают рисунок, кто, где находится и чем занимается.

#### **4.Упражнение «Пароходик»**

Дети двигаются друг за другом, поглаживают друг друга по спине, делают легкий массаж.

**Прощание.**

Дети, взявшись за руки говорят: «До свидания».

### **Занятие 2 «Вводное»(2)**

**Цель:** Развивать групповую сплоченность;

Развивать навыки сотрудничества.

**Материал:** мяч, «волшебный мешочек», воздушный шарик, 4 больших мяча.

**Ход занятия:**

### **1.Приветствие.Упражнение «Ласковое имя»**

Детям предлагается назвать своего соседа справа ласково.

### **2.Упражнение «Волшебный мешочек»**

**Цель:** Активизация тактильного восприятия;

Развитие произвольности.

Педагог показывает детям «волшебный мешочек».

«Сейчас вы по очереди опустите руку внутрь мешочка и, не заглядывая туда, на ощупь определите, что в нем лежит. Кто потрогал и догадался, хранит свой секрет, пока мешочек не окажется у меня в руках.

Кто догадался, что лежит в мешочке?». Да, это воздушный шарик.

### **3.Упражнение «Воздушный шарик»**

**Цель:** Развитие у детей способности расслабления мышц живота.

«Представьте, что мы с вами проглотили шарик, он находится у нас в животе, и мы его должны надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем живот, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте рукой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик...Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох – выдох...»

### **4.Упражнение «Головомяч»**

**Цель:** Развитие навыков сотрудничества.

Детей разбивают на пары или тройки, предлагается лечь на ковер друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы голова оказалась рядом с головой партнера. Положить мяч точно между головами. Теперь нужно поднять мяч и встать самим. Руками помогать нельзя. Вставать нужно сначала на колени, а потом на ноги.

### **5.Упражнение «Дождь»**

**Цель:** Снятие напряжения.

По ходу игры меняется интонация голоса. Сесть на ковер, закрыть глаза. Затем педагог начинает изображать шум легкого дождя, потирая ладони друг о друга. Все дети присоединяются. Теперь дождь усиливается, и ведущий начинает пальцами рук постукивать по полу - как капли дождя стучат по крыше дома. Непогода усиливается, гремит гром, и ведущий начинает стучать по полу кулаками. Затем все действия выполняются в обратном порядке.

**Прощание.**

### **Занятие 3 «Вводное»(3)**

**Цель:** Развивать групповую сплоченность;

Развивать навыки сотрудничества.

**Материал:** мяч.

**Ход занятия:**

### **1.Приветствие.Упражнение «Пропоем свое имя»**

**Цель:** Гармонизация осознания имени.

«Представим себе, что мы разучились разговаривать и умеем только петь, нам с вами нужно познакомиться. Давайте поиграем в такое знакомство. По - очереди каждый из вас «споем « свое имя, а следом за каждым из вас ваше имя хором споют все дети»

## **2.Упражнение «Морщинки»**

**Цель:** Снятие напряжения.

Детям предлагается несколько раз вдохнуть и выдохнуть «Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз вдох-выдох. Отлично... Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь – соседу слева. Наморщите лоб - удивитесь , нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится.

Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!»

## **3.Упражнение «Я умею»**

**Цель:** Гармонизация притязания на признание.

«Давайте поиграем в игру «Я умею». Каждый по очереди будет называть, а если захочет, то и показывать какое-нибудь свое умение / быстро бегать /. Всем нужно внимательно слушать, так как каждое умение может быть названо только один раз. Если кто-то не сумеет вспомнить свое умение, то он выбывает из игры. Выигрывает, кто останется в кругу до конца».

## **4.Упражнение «Обезьянки»**

**Цель:** Способствовать развитию спонтанности у детей.

Ведущий предлагает детям поиграть в обезьянок, которые любят «кривляться» и подражать друг другу. Все «превращаются» в обезьянок. Кто-то один /сначала это педагог, а затем дети по – очереди / становятся водящими - начинает кривляться, а все остальные повторяют его движения. Сначала водящий только гримасничает, потом добавляется «кривлянье» телом, голосом.

## **5.Упражнение «Кого укусил комарик»**

**Цель:** Способствовать развитию взаимопонимания между детьми. Дети садятся в круг. Ведущий проходит по внешней стороне круга, гладит детей по спинам, а одного из них незаметно от других тихонько щиплет – «комарик кусает». Ребенок, которого «укусил комарик», должен напрячь спинку и плечи. Остальные внимательно разглядывают друг друга и угадывают «кого укусил комарик».

**Прощание**

## **Занятие 4 «Вводное»(4)**

**Цель:** Развивать групповую сплоченность;

Развивать навыки сотрудничества;

**Материал:** лист бумаги с дырочкой, волшебная палочка, мяч, повязка на глаза, листы бумаги и простые карандаши на каждого ребенка.

**Ход занятия:**

**1.Приветствие.Упражнение «Кто перед тобой – рассмотри в дырочку»**

**Цель:** Способствовать развитию самоуважения детей.

В большом листе бумаги выщипывается дырочка диаметром 1 см. Дети по очереди подходят к дырочке, рассматривают через нее остальных детей и называют имена тех, которых они увидели.

## **2. Упражнение «Волшебник»**

**Цель:** Содействовать формированию доверия в группе детей.

Дети встают в круг, кладут друг другу руки на плечи. Затем один из детей становится «волшебником». Ему завязывают глаза и переводят в другое место круга. Теперь рядом с ним стоят другие дети. Положив руки на плечи стоящих рядом детей, «волшебник», должен угадать, кто это?

## **3. Упражнение «Пересядьте все, кто ...»**

**Цель:** Способствовать развитию взаимопонимания между детьми.

Ведущий говорит, что мы все разные и в тоже время все чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом. Затем он говорит: «Пересядьте все, кто любит мороженое; плавать в реке; ложиться спать вовремя...»

Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

## **4. Упражнение «Ладонка»**

**Цель:** Гармонизация притязания на признание.

Детям предлагается положить левую ладонку на лист бумаги, раздвинув пальцы. Затем обвести ее контуры карандашом и на каждом пальце написать (проговорить), ведущий записывает, что-либо хорошее о себе от первого лица /н-р, я - смелый.../

**Прощание**

## **Занятие 5 «Вводное»(5)**

**Цель:** Развивать групповую сплоченность;

Развивать навыки сотрудничества.

**Материал:** мяч.

**Ход занятия:**

### **1. Приветствие. Упражнение «Цветок – имя»**

**Цель:** Гармонизация осознания имени.

«Дети давайте закроем глаза и представим себе летний день в саду или на лесной поляне. Почувствуем запахи летнего дня. Может быть, кто-то сможет что-нибудь услышать, н-р, пение птиц или что-нибудь еще. Рассмотрите цветы вокруг себя. А теперь попробуем увидеть цветок, который вы могли бы назвать своим именем. Какой он? Рассмотрите его, ощутите его запах, возьмите его в руки. Попробуйте запомнить, что чувствуют ваши руки. Можно сделать глубокий вдох и открыть глаза».

После выполнения упражнения нужно предложить детям рассказать друг другу о цветах, которые носят их имена, поделиться своими чувствами.

### **2. Упражнение «Конкурс хвастунов».**

**Цель:** Способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств.

«Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс- «Конкурс хвастунов». Хвастаться будем по очереди, вставая на стул. /н-р, «Я- красивая.../

### **3.Упражнение «Я хочу с тобой подружиться».**

**Цель:** Формировать взаимопонимание;

Содействовать формированию доброжелательных отношений в группе.

Выбирается водящий. Он произносит слова «Я хочу подружиться с...», а дальше описывает с кем хочет подружиться. Тот, кого загадали, должен себя узнать, быстро подбежать к водящему и пожать ему руку. После этого он сам становится водящим.

### **4.Упражнение «Игрушки»**

**Цель:** Направлена на гармонизацию притязания на признание.

«Попробуем представить себе, что нас заколдовал волшебник и превратил каждого в какую-нибудь игрушку. Закройте глаза и постарайтесь увидеть, в какую игрушку вы превратились: в куклу, слона, машину....А теперь откройте глаза. Давайте попробуем догадаться, кто в какую игрушку превратился».

**Прощание.**

## **Занятие 6 «Радость»(1)**

**Цель:** Знакомство с чувством радости.

**Материал:** мяч, пиктограмма/Приложение 4/ и картинки с изображением радости, альбомные листы и карандаши на каждого ребенка, покрывало.

**Ход занятия:**

**1.Приветствие. Упражнение «Я рада тебя видеть...»**

**Цель:** Создание положительного эмоционального фона.

Дети передавая мяч по кругу проговаривают: «Я рада тебя видеть...»

**2.Показ пиктограммы и картинок радости.**

Дети показывают на своем лице радость.

**3.Работа с этюдами:**

**Этюд 1«Золотые капельки»**

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь!

Выразительная поза: голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

**Этюд 2 «Цветок»**

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляя теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны — цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем, глаза полужакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

**Этюд 3«Ласка»**



Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок жмурит глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки.

Звучать музыка, все дети разбегаются, а с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу.

#### **4.Упражнение «Закончи предложение».**

Радость-это когда...

Я радуюсь, когда...

Мама радуется, когда...

Воспитатель радуется, когда...

#### **5.Упражнение «Кого не хватает?»**

**Цель:** Подчеркнуть важность каждого ребенка.

«Давайте поиграем. Сейчас вы закроете глаза, я тихонько подойду к одному из вас и прикоснусь к плечу. Тот, кого я выберу, должен будет открыть глаза, тихо-тихо выйти на середину круга, сесть на пол и я накрою его покрывалом. После того, как он спрячется, я попрошу вас всех открыть глаза и угадать, кого не хватает».

#### **6.Рисунок на тему: «Радость»**

**Беседа по рисункам.**

Дети демонстрируют свои рисунки и рассказывают, что они нарисовали.

#### **7.Подведение итога занятия.**

«О каком чувстве мы сегодня с вами говорили?»

**Прощание.**

### **Занятие 7 «Радость»(2)**

**Цель:** Знакомство с чувством радости.

**Материал:** мяч, пиктограмма радости/Приложение 4/, музыка ручейка.

**Ход занятия:**

#### **1.Приветствие.Упражнение «Прошепчи имя»**

**Цель:** Сплочение детей.

Дети по очереди подходят друг к другу и на ухо шепчут свое имя: «А теперь остановитесь, сейчас, когда вы снова начнете бродить по группе, вам нужно будет шептать на ухо уже не свое имя, а имя того ребенка, к которому вы подойдете».

#### **2.Упражнение «Браво».**

**Цель:** Сплочение группы.

«Вы когда-нибудь были в театре или в цирке. Видели, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов».

В центре круга ставится стул.

«Кто из вас первый хочет встать на это пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов».

### **3.Работа по этюдам:**

#### **Этюд 4 «Встреча с другом»**

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу! Выразительные движения: объятия, улыбки.

#### **Этюд 5 «Новая кукла»**

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой (мальчик — с новой машинкой). Звучит веселая музыка.

#### **Этюд 6 «После дождя»**

Жаркое лето. Только что прошел дождь. Дети осторожно ступают вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ноги. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

### **4.Беседа.Показ пиктограммы радости или рисунка.**

Вспомним, о каком чувстве мы с вами говорили на прошлом занятии /радость/.

Как вы догадались, что это радость? Глаза - чуть прищурены, на лице улыбка.

А теперь давайте покажем радость руками, ногами.

Воспоминание – этого чувства из прошлого опыта.

«Когда вы были маленькими, то радовались, когда...»

Дети по кругу заканчивают предложение. Затем детям предлагается рассказать самый веселый случай, который произошел с ними.

### **5.Психогимнастика «Ручеек радости».**

Дети садятся на ковер, берутся за руки, расслабляются. Ведущий предлагает им мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый веселый ручеек. Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, теплая. Ручеек был совсем маленький и очень озорным. Он немом долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши руки переливается друг другу по кругу. Дети мысленно передают друг другу радость.

### **6.Подведение итогов занятия.**

#### **Прощание.**

### **Занятие 8 «Радость»(3)**

**Цель:** знакомство с чувством радости.

**Материал:** мяч, пиктограмма радости/Приложение 4/, мягкая игрушка медведя, зеркала на каждого ребенка, раскраска радостного гномика/Приложение 1/.

#### **Ход занятия:**

##### **1.Приветствие.Упражнение «Запрещенное движение».**

**Цель:** Преодоление двигательного автоматизма.

Дети стоят лицом к ведущему и повторяют движения, которые показывает он. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещено. Тот, кто повторит его, выходит из игры.

## **2. Психогимнастика для лица.**

**Цель:** Изучение мимики, выражения в мимике эмоциональных состояний.

«Сядем поудобнее: спинка прямая. Начиная гимнастику, но она не простая, а мимическая. Мы с вами будем выполнять упражнения для лица. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох.

Вытянули губы трубочкой. Произнесли звук «у». Растянули губы в стороны. Произнесли звук «ы». Замечательно! Вдох-выдох, Расслабили все мышцы лица и улыбнулись друг другу. Скажите глазами и улыбкой, что вы рады видеть друг друга. Спасибо».

## **3. Упражнение на разыгрывание историй (этюдов).**

**Цель:** Развитие выразительных движений, способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное.

«Сейчас я расскажу вам несколько историй, и мы попробуем их разыграть, как настоящие актеры».

### **Этюд 7 «Хорошее настроение»**

Мама послала сына в булочную. «Купи печенье и конфеты, - сказала она. - Мы выпьем с тобой чай и пойдем в зоологический сад». Мальчик взял у мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение.

Во время этюда звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение».

Выразительные движения: походка - быстрый шаг, иногда вприпрыжку, улыбка.

### **Этюд 8 «Любящие родители»**

Звучит латышская народная песня «Колыбельная медвежонку».

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 тоже тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица глядит на обоих ласково, с любовью.

Выразительные движения. Сложить перед собой руки, обхватывая пальцами локоть другой руки, мерно покачиваться под музыку вправо-влево, на лице улыбка.

### **Этюд 9 «Праздничное настроение»**

Дети делятся на две группы. Первая группа стоит вдоль стены. Вторая группа идет по кругу под музыку Н. Римского-Корсакова (вступление к 1-му акту оперы «Сказка о царе Султане», отрывок) торжественным маршем и, проходя мимо стоящей у стены группы, приветствует ее поднятием вверх правой руки. (Дети должны представить себя идущими на праздник в нарядных одеждах). Настроение у всех радостное, праздничное.

Выразительные движения. Идти уверенным, решительным шагом; спина прямая, голова приподнята, На лице улыбка.

## **4. Игра с зеркалом.**

«Сегодня мы с вами попытаемся встретиться со своей улыбкой в зеркале. Возьмите зеркало, улыбнитесь, найдите ее в зеркале и закончите по очереди предложение: «Когда я радуюсь, моя улыбка похожа на...»

## **5. Раскрашивание радостного гнома.**

«Ребята сейчас мы с вами будем раскрашивать гномиков. Каждый своего. Выбирайте понравившиеся вам цвета и раскрашивайте, чтобы ваш гномик получился самым радостным и веселым».

6. Подведение итогов занятия.

**Прощание.**

## **Занятие 9 «Радость»(4)**

**Цель:** Знакомство с чувством радости.

**Материал:** мяч, пиктограмма радости/Приложение 4/.

**Ход занятия:**

### **1. Приветствие. Упражнение «Комплимент».**

**Цель:** Сплочение и сближение детей.

Дети по кругу говорят друг другу приятные слова.

### **2. Упражнение «Найди друга»**

**Цель:** Сплочение группы.

Выбирается водящий с помощью считалочки. Ему завязывают глаза, он с помощью рук ощупывает ребенка и узнает друга!

### **3. Работа с этюдами:**

#### **Этюд 10 «Вкусные конфеты»**

У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажку и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.

#### **Этюд 11 «Медвежата выздоровели»**

Заболели медвежата Тим и Том. К ним пришел доктор. Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы у Тима и Тома.

Выразительные движения. Положение сидя, ноги раздвинуть, тело отклонить назад, подбородок слег приподняты, улыбка.

#### **Этюд 12 «Первый снег»**

Много дней шел мелкий холодный дождь. Дул противный ветер. В саду было уныло и грязно. Мальчика не выпускали на улицу.

Вот и сегодня мальчик проснулся и подумал, что опять не пойдет гулять. Он подошел к окну и замер от приятного изумления. Все покрыто белым-белым снегом.

Утром глянул я чуть свет:

Двор по-зимнему одет.

Распахнул я настежь двери,

В сад гляжу, глазам не верю.

Эй! Смотрите, чудеса –

Опустились небеса!

Было облако над нами,

Оказалось под ногами.

(А. Гунули)

В саду стало чисто, просторно и красиво. Можно идти гулять. Скорее-скорее одеваться! Выразительные движения. Откинуть назад голову, Приподнять брови, улыбнуться.

#### **4.Упражнение «Изобрази...»**

**Цель:** Закрепление у детей полученных знаний о чувстве радости.

«Давайте поиграем в игру, я назову по имени одного из вас, брошу ему мяч и попрошу, например, «... изобрази радостного зайчика».

Тот из вас кого я назову, должен поймать мяч, изображая зайчика, говорит следующие слова: «Я – зайчик. Я радуюсь, когда...»

#### **5.Подведение итогов занятия.**

**Прощание.**

### **Занятие 10 «Горе»(1)**

**Цель:** Знакомство с чувством грусти.

**Материал:** мяч, пиктограмма грусти/Приложение 4/, раскраска гномика /Приложение 1/, цветные карандаши, стул.

**Ход занятия:**

#### **1.Приветствие.Игра «Море волнуется».**

**Цель:** Создание положительного эмоционального фона;

Обучение распознаванию и произвольному проявлению чувств.

Педагог: «Море волнуется раз, 2-3: фигура радости, страха, злости, удивления на месте замри». Далее водящий выбирает наиболее яркую фигуру.

#### **2.Работа с этюдами.**

##### **Этюд 1 «Остров плакс»**

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

Мимика:брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

##### **Этюд 2 «Ой-ой-ой, живот болит»**

Медвежата Тим и Том съели вкусные, но невымытые яблоки. У них разболелись животы.

Медвежата жалуются:

Ой-ой-ой, живот болит! Ой-ой-ой, меня тошнит! Ой, мы яблок не хотим! Мы хвораем, Том и Тим!

Выразительные движения: брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены; туловище согнуто, живот втянут, руки прижаты к животу.

##### **Этюд 3 «Я так устал»**

Маленький гномик несет на плече большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит:

Я так устал, Я очень устал.

Звучит музыка Д. Г. Тюрка «Я так устал»

Выразительная поза:руки висят вдоль тела, плечи опущены.

#### **3.Упражнение «Закончи предложение».**

«Грусть –это, когда...»

«Я грущу, когда...»

«Маме грустно, когда...»

«Воспитателю грустно, когда...»

«Ребята, а у кого, где живет грусть на теле? А кого она цвета может быть».

#### **4.Разукрашивание грустного гномика.**

«Сегодня мы с вами будем разукрашивать грустного гномика, грустными красками».

Беседа по рисункам. Вопрос детям:

«А как можно избавиться от грусти, что нужно сделать?».

#### **5.Игра «Волшебный стул».**

**Цель:** Активизировать положительные эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой грусти.

Ребенок садится в центре на стул и грустит, а остальные дети подходят и пытаются его развеселить (поглаживают и говорят ласковые слова).

#### **6.Подведение итогов занятия.**

**Прощание.**

#### **Занятие 11«Горе»(2)**

**Цель:** знакомство с чувством грусти.

**Материал:** мяч, пиктограмма /Приложение 4/ и картинкигрусти.

**Ход занятия:**

#### **1.Приветствие.Упражнение «Друг к дружке»**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона;

**Педагог:** Любое общение, любой контакт начинается с приветствия.

Сегодня мы будем приветствовать друг друга в парах. Выберете себе пару взглядом, подойдите и пожмите партнёру руку. Можно приветствовать друг друга в парах самыми разными частями тела: ладонями- внутренней и тыльной стороной, локтями, плечами, спинами, бёдрами, коленями, носками, пятками, ушами, носами, затылками и т.п.

Психолог стимулирует творчество учащихся в придумывании необычных приветствий.

#### **2. Игра «Весёлые человечки»**

**Цель:** развитие произвольных движений и самоконтроля.

Человечки в доме жили,

Меж собой они дружили.

Звали их совсем чудно –

Хи-хи, Ха-ха, Хо-хо.

(Хлопают в ладоши.)

Удивлялись человечки:

- Хо-хо-хо-хо-хо-хо-хо!

(Пожимают плечами.)

Им собака шла навстречу

И дышала глубоко.

Засмеялись человечки:

- Хи-хи-хи-хи-хи-хи-хи.

(Исполняют «пружинку».)  
Ты похожа на овечку. Прочитать тебе стихи?  
Разобиделась собака и ушами затрясла.  
Потряхивают головой.  
Человечки же хохочут:  
- Ха-ха-ха-ха-ха-ха-ха!  
(Потопывают ногами).

### **3. Работа с этюдами:**

#### **Этюд 4. «Стрекоза замерзла»**

Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит от холода:  
Холодно, холодно,  
Ой-ёй-ёй-ёй!  
Голодно, голодно,  
Жутко зимой!  
Мне некуда деться,  
Сугробов не счесть.  
Пустите погреться,  
И дайте поесть.  
Звучит музыка В. Герчика «Песня Стрекозы» (из детской одноактной оперы «Стрекоза»).  
Мимика. Приподнять и сдвинуть брови; стучать зубами.  
Умеренно, жалобно

#### **Этюд 5 «Северный полюс»**

У девочки Жени был волшебный цветик-семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя свой заветный цветик-семицветик, оторвала один из его лепестков, подбросила его вверх и сказала:

Лети, лети, лепесток,  
Через запад на восток,  
Через север, через юг,  
Возвращайся, сделав круг.  
Лишь коснешься ты земли —  
Быть по-моему вели.  
Вели, чтобы я была на Северном полюсе!

И Женя тут же, как была в летнем платьице, с голыми ногами, одна-одинешенька, оказалась на Северном полюсе, а мороз там сто градусов! (В. Катаев.)  
Выразительные движения. Колени сдвинуты так, что одно колено прикрывает другое; руки около рта; дышать на пальцы.

#### **Этюд 6 «Очень худой ребенок»**

Ребенок плохо ест. Он стал очень худым и слабым, даже муравей может повалить его с ног.  
Это кто там печально идет?  
И печальную песню поет?  
Муравей пробежал,  
Повалил его с ног,

И вот он лежит одинок,  
Муравей повалил его с ног.  
Митя из дому шел,  
До калитки дошел,  
Но дальше идти он не смог!  
Он каши, он каши, он каши не ел,  
Худел, худел, болел, слабел!  
И вот он лежит одинок,  
Муравей повалил его с ног!  
(Э. Мошковская)

Дети по очереди показывают, какое худое лицо у Мити. Затем дети распределяют между собой роли бабушки, муравья и Мити. Бабушка кормит Митю с ложечки. Митя с отвращением отодвигает от себя ложку. Бабушка одевает Митю и отправляет его гулять. Звучит песня 3. Левиной «Митя». Мальчик, пошатываясь, идет по направлению к калитке (специально поставленный стул). Навстречу ему выбегает муравей и трогает его своим усиком (пальцем) — Митя падает.

#### **4. Игры в «ассоциации».**

«Солнышко и тучка» («ассоциации» настроения человека с погодой): «Солнышко зашло за тучку, пошёл дождь, стало холодно - ребёнок плачет, обижен. Сжаться в комок, подрожать. Солнышко блестит, стало жарко – расслабиться, солнышко разморило – ребёнок улыбается».

#### **5. Подведение итогов занятия.**

##### **Прощание.**

#### **Занятие 12. «Удивление»**

**Цель:** знакомство с чувством удивления.

**Материал:** мяч, зеркало, пиктограмма /Приложение 4/ и рисунки удивления.

##### **Ход занятия:**

#### **1. Приветствие. Упражнение «Крылья».**

**Цель:** способствовать самовыражению детей.

Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Педагог просит детей представить, что у них появились крылья, они теперь умеют летать. Куда они полетят? С кем? Что увидят? Дети не открывая глаза, придумывают, а затем открывают глаза и рассказывают о своих фантазиях группе.

#### **2. Беседа с детьми об эмоции удивления.**

Чтение этюда «Вожатый удивился»

##### **Этюд 1 «Вожатый удивился»**

Ведущий читает отрывок из стихотворения С. Маршака  
«Рассеянный с улицы Бассейной».

Однажды на трамвае

Он ехал на вокзал

И, двери открывая,

Вожатому сказал:



Глубокоуважаемый  
Вагоноуважатель!  
Вагоноуважаемый  
Глубокоуважатель!

Во что бы то ни стало  
Мне надо выходить.  
Нельзя ли у трамвая  
Вокзал остановить?

Вожатый удивился —  
Трамвай остановился.  
Вот какой рассеянный  
С улицы Бассейной  
Затем выбирают ребенка на роль вагоновожатого. К нему со странной просьбой  
обратился человек рассеянный с улицы Бассейной.  
Поза. Ребенок смотрит на говорящего, руки бессильно падают вниз или одна рука  
прикрывает рот, как бы с целью сдержать восклицание.  
Мимика. Брови и верхние веки приподнимаются.

«Сегодня мы с вами поговорим  
о таком чувстве, как удивление».  
Показ пиктограммы и картинок  
с изображением удивления.  
«Ребята, давайте опишем лицо удивленного человека. Что происходит с его лицом? С  
бровями?.. Правильно, они подняты вверх. С глазами?... Они широко открыты. С  
губами?... Они растянуты и похожи на букву «о».  
Детям раздаются зеркала, педагог просит показать удивление и рассмотреть его в  
зеркале, проговорив при этом следующие слова: «Вот это да!»

### **3. Упражнение « Закончи предложение».**

«Удивление – это, когда...»  
«Я удивляюсь, когда...»  
«Мама удивляется, когда...»  
«Воспитатель удивляется, когда...»

### **4. Рисование на тему «Удивление».**

«Сегодня мы с вами будем рисовать облачко удивления. Ребята, а как вы думаете, какого  
цвета может быть удивление? Пока вы рисуете, послушайте этюд «Облако».

#### **Этюд 2 «Облака»**

А маленькое облачко  
над озером плывет,  
И удивленно облачко  
приоткрывает рот:  
— Ой, кто там, в глади озера  
пушистенский такой?  
Такой мохнатый, мяконецкий,  
летим, летим со мной!

Прошу детей изобразить удивленное, плывущее над озером облачко. Кого же оно увидело в глади озера? (*Свое отражение.*)

*Обсуждение рисунков.*

Разыгрываем с детьми мини-этиюд по этому стихотворению.

Предложите детям представить, что они встретили существо с другой планеты, совсем не похожее на земных жителей. Как бы вы смотрели друг на друга?

Дети попарно изображают эмоцию удивления: смотрят друг на друга, широко открыв глаза, приоткрыв рот, высоко подняв брови, опустив бессильно руки или прижав ладони к щекам.

**5. Подведение итогов занятия.**

**Прощание.**

### **Занятие 13. «Интерес»**

**Цель:** знакомство с чувством интереса.

**Материал:** мяч, зеркала, «Волшебный мешочек», мелкие предметы, пиктограмма интереса/Приложение 4/.

**Ход занятия:**

#### **1. Приветствие. Игра «Эхо».**

**Цель:** настроить детей друг на друга; дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Дети сидят в кругу. Педагог предлагает ребенку сидящему справа от него, назвать свое имя, а потом все вместе прохлопать его.

#### **2. Беседа с детьми об эмоции интереса. Работа по этюдам.**

«На сегодняшнем занятии мы с вами поговорим о таком чувстве, как интерес».

##### **Этюд 1 «Что там происходит?»**

Мальчики стояли в тесном кружке и что – то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. «Что там происходит?» - подумала она, ближе подойти не решилась.

**Выразительные движения:** голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.

**Поза:** выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

«Давайте разыграем этот эпизод. Кто будет девочкой?»

После разыгрывания эпизода детям показывается пиктограмма интереса.

Потом с помощью зеркала дети ищут интерес в своем отражении.

«Какое у вас лицо?» - сосредоточенное,

голова - направлена в сторону происходящего,

взгляд – пристальный, рот – полуоткрыт, шея – вытянута вперед.

##### **Этюд 2 «Лисичка подслушивает»**

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

### **Этюд 3 «Собака принюхивается»**

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши поднялись, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

### **3. Упражнение «Закончи предложение».**

«Интерес – это, когда...»

«Мне интересно, когда...»

«Маме интересно, когда...»

«Воспитателю интересно, когда...»

### **4. Упражнение «Что слышно».**

Цель: развивать внимание.

Педагог предлагает детям послушать тишину. И запомнить, кто, что услышал, поделившись с другими.

### **5. Упражнение «Волшебный мешочек».**

Цель: активизация тактильного восприятия;

развивать произвольность;

совершенствовать чувство интереса.

«Это «Волшебный мешочек». Сейчас вы по очереди опустите руку внутрь мешочка, не заглядывая туда, на ощупь определите, что в нем лежит, Кто догадался, говорит вслух, что у него в руках».

### **6. Подведение итогов занятия.**

**Прощание.**

### **Занятие 14. «Гнев»(1)**

**Цель:** знакомство с чувством злости.

**Материал:** мяч, пиктограмма злости/Приложение 4/, зеркала, игра «Дартс», мешочки.

**Ход занятия:**

#### **1. Приветствие. Упражнение «Мы очень любим».**

Цель: гармонизация осознания имени.

«Давайте выберем водящего, а потом представим, что мы все – его мама, папа, бабушка, дедушка- словом, те, кто очень любит нашего водящего. Он будет кидать нам по очереди мяч, а мы – придумывать и называть его ласковое имя».

#### **2. Беседа с детьми об эмоции гнева.**

Чтение стихотворения.

Обсуждение и угадывание чувства злости.

Показ пиктограммы злости. «Ребята, что произошло с его ртом? Бровями? Какое у него выражение глаз?»

С помощью зеркала, дети рассматривают свою злость и продолжают предложение: «Когда я злюсь, моя злость похожа на...»

Попробуйте показать злость руками, телодвижением и проговорить фразу: «Уходи!»

#### **3. Работа с этюдами.**

Ребята послушайте историю про мальчика Петю, которая называется

### **Этюд 1 «Сердитый дедушка»**

Цель: тренировка умения различать эмоции.

Выразительные движения – нахмуренные брови, резкие, порывистые движения.

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, потому что Петя ушел за калитку без предупреждения. Куда он пошёл? Вдруг с ним что-нибудь случится! «Давайте разыграем эту историю». Отлично!»

А теперь послушайте следующую историю:

### **Этюд 2 «Разъяренная медведица»**

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к мальчику и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Почему бы с таким пушистым несмышленьким и не поиграть? Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик подбежал к большому дереву и быстро влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стала яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на мальчика. Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды. Мальчик еще немного посидел на дереве, потом спустился и побежал домой.

Выразительные движения. Ярость, сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.

### **4.Игра «Дартс».**

Цель: снятие негативных эмоций, раздражения.

К стене прикрепляется мишень. Нужно попасть в мишень с помощью мешочков, наполненных разным содержанием ( фасоль, горох...).

«Ребята самое главное в игре – это сила, с которой бросается мешочек. Она должна быть такой же, как ваше раздражение. Вспомните ситуацию, когда вы были очень злы на кого – ни будь или на что - ни будь. Кто вспомнил, подходите ко мне, берите мешочек, заканчивает предложение: «Я разозлился, когда...» и бросает мешочек в мишень»  
« Теперь вы знаете, что может разозлить ваших ребят. Надеюсь, что это поможет вам понимать друг друга, быть внимательными и терпимыми».

### **5.Упражнение «Доброе животное».**

Цель: развивать чувство единства.

«Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох –выдох (Зр.) Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад и еще раз».

6.Подведение итогов занятия.

### **Прощание.**

### **Занятие 15«Гнев»(2)**

Цель: знакомство с чувством злости.

Материал: мяч, картинки с изображением злых людей и животных.

Ход занятия:

### **1.Приветствие. Упражнение «Что я люблю».**

Цель: содействовать повышению самооценки детей и установлению атмосферы доверия в группе.

Дети перекидывают друг другу мяч и говорят при этом: «Я люблю делать...»

## **2. Упражнение «Лес».**

Цель: снятие мышечных зажимов, дающих ребенку ощущение свободы и радости.

Педагог: «В нашем лесу растут: березка, дуб, сосна, ива, цветок, травинка, ягодка, кустик. Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превратимся в лес. Как ваше растение реагирует: на тихий, нежный ветерок; на сильный холодный ветер; на ливень; на сильную жару; на ночь; на град; на заморозки».

## **3. Беседа с детьми об эмоции гнева. Работа с этюдами.**

«Ребята, вспомните о каком чувстве мы говорили с вами на прошлом занятии- злость».

Показ картинок с изображением злости.

**Этюд 3«Король боровик не в духе».**

Цель: развивать умения распознавать эмоциональные состояния.

Описание этюда: Педагог читает стихотворение В.Приходько, а дети действуют согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком.

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

## **4. Упражнение «Закончи предложение»**

«Злость – это когда...»

«Я злюсь, когда...»

«Мама злится, когда...»

«Воспитатель злится, когда...»

«А теперь закроем глаза и найдем на теле место, где у вас живет злость. Какое это чувство? Какого оно цвета? Перед вами стоят стаканы с водой и краски, окрасьте воду в цвет злости. Дальше, на контуре человека найдите место, где живет злость, и закрасьте это место цветом злости».

## **5. Игра «Тух-тиби –дух»**

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Педагог: «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Все дети становятся в круг, ведущий – в центр круга. Дети идут по часовой стрелке, ведущий – против. Как только я скажу: «Раз – два – три, стоп!» - все останавливаются. Ведущий останавливается напротив одного из участников и сердито произносит волшебное слово: «Тух –тиби –дух». Затем ведущий меняется местами с тем, напротив кого он остановился, и игра продолжается. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

6. Подведение итогов занятия.

**Прощание.**

## **Занятие 16«Гнев»(3)**

**Цель:** закрепление знаний о чувстве злости.

**Материал:** мяч, пружинки от ручки, «Мешочек злости», подушки (корпешки), музыка, раскраска сердитого гномика /Приложение 1/ и цветные карандаши.

**Ход занятия:**

### **1. Приветствие.Упражнение «Пусть встанет тот, на кого я смотрю».**

Цель: способствовать развитию взаимопонимания между детьми.

Сначала водит педагог. Он обводит взглядом детей, потом на ком-то останавливает взгляд. Тот, на кого смотрит педагог, должен поймать взгляд и быстро встать. Затем водящим становятся все дети по очереди –они пытаются взглядом «поймать» своих товарищей.

### **2.Упражнение «Пружина».**

«Сегодня я принесла показать вам пружину. Как вы думаете, для чего? У вас были очень интересные предложения. Представьте себе, ваша злость похожа на пружину. Мы будем сравнивать пружину со злостью. Когда вы начнете слегка злиться, пружина начнет постепенно сжиматься. Вас толкнули, не приняли в игру, вы на кого – то злитесь, злость накапливается и пружина сжимается все сильнее (сжать пружину). Легко ли держать такую пружину? А что хочется сделать? Конечно, отпустить ее и дать ей выпрямиться. Так происходит и с вашим поведением. В результате ваша злость внутри копится и в один прекрасный день она выходит наружу и тогда, когда вас разозлят, вы можете сказать обидные слова и даже ударить обидчика, мы часто жалеем потом о своем поступке».

«Сейчас, мы с вами будем учиться справляться со своей злостью. Как вы думаете, как можно справиться со злостью? Что нужно сделать?» (Побоксировать подушку – если хотите ударить рукой; Пнуть напольную подушку – если хотите кого –ни будь пнуть ногой; Крикнуть в «Мешочек злости» - если кто –то любит обзывать и злословить).

### **3. Раскрашивание сердитого гномика.**

Детям предлагается раскрасить сердитого гномика подходящими цветами - злости. Объяснить, почему гном разозлился.

### **4.Упражнение « Уходи, злость, уходи!»**

Цель: снятие агрессивности.

Играющие лежат на ковре по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы бить ногами по полу, а руками по подушкам, с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, спокойно лежат, слушая спокойную музыку, еще 3 минуты.

**5.Подведение итогов занятия.**

**Прощание**

## **Занятие 17. «Вина»(1).**

**Цель:** знакомство с чувством вины.

**Материал:** мяч, пиктограмма вины/Приложение 4/, музыка «Волшебная природа».

**Ход занятия:**

### **1.Приветствие. Упражнение «Приветствие».**

Цель: создавать позитивный эмоциональный фон.

«Сейчас мы с вами будем здороваться. Для этого закройте глаза и представьте, что вы находитесь на берегу моря (звучит музыка). Мы стоим на песке, а волны набегают на берег и хотят с нами заговорить. Они шепчут имя каждого из нас. Попробуйте услышать, как вас зовут волны. Послушайте и пока ничего не говорите, начнет тот, кто сидит справа от меня».

### **2. Беседас детьми об эмоции стыда и вины.**

«Сегодня мы с вами поговорим еще об одном чувстве. А для этого послушайте историю про мальчика Ваню».

#### **Этюд 1 «Косточка». История Л.Н.Толстого**

Купила мама слив и хотела их дать детям после обеда. Они еще лежали на тарелке. Ваня никогда не ел слив и все нюхал их. И очень они ему нравились. Очень хотелось съесть. Он все ходил мимо слив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел. Перед обедом мама сочла сливы и видит, одной нет. Она сказала отцу. За обедом отец и говорит: «Дети, не съел ли кто –нибудь одну сливу?» Все сказали: «Нет». Ваня покраснел, как рак, и сказал тоже: «Нет, я не ел».

Тогда отец сказал: «Что, если съел кто –нибудь из вас, это не хорошо, но не в том беда. Беда в том, что в сливах есть косточки, и если кто не умеет их есть и проглотил косточку, то через день умрет. Я этого боюсь».

Ваня побледнел и сказал: «Нет, я косточку бросил за окошко». И все засмеялись, а Ваня заплакал.

Вот такая история. Как вы думаете, почему Ваня заплакал? Какое он испытывал чувство? Да, это чувство стыд. Как вы думаете, что при этом происходит с лицом человека?... (глаза прикрыты, на лице румянец). С телом?... (голова опущена, плечи сжаты)

Показ пиктограммы вины.

Дети показывают на лице вину

Разыгрывается история «Косточка».

### **3.Игра «Подарки».**

Цель: создание положительного эмоционального фона.

«Все мы любим, получать подарки, да и дарить их тоже приятно.

Представьте, что мы все можем. Внимательно посмотрите на своих соседей справа, попробуйте угадать, что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг другу наши подарки. Кто получит подарок, не забывает говорить «Спасибо».

### **4.Подведение итогов занятия.**

**Прощание.**

### **Занятие 18«Вина»(2).**

**Цель:** закрепление знаний о чувстве вины.

**Материал:** мяч, пиктограмма вины/Приложение 4/, «Волшебный мешочек».

**Ход занятия:**

### **1. Приветствие. Упражнение «Покажи чувство язычком».**

Цель: способствовать развитию спонтанности у детей;

Развивать рефлексия эмоциональных состояний.

Педагог предлагает детям высунуть язычки, а затем показать всем, как радуется, злится, боится язычок.

### **2.Беседа.**

Вспомните о каком чувстве говорили на прошлом занятии- вина.

Показ чувства вины руками, ногами, телодвижением с проговариванием фразы: «Я больше так не буду».

### **3.Упражнение «Закончи предложение».**

«Вина – это, когда...»

«Мне стыдно, когда...»

«Мама стыдно, когда...»

«Воспитателю стыдно, когда...»

«Ребята, а где у вас живет чувство вины? А какого она цвета? Давайте с вами нарисуем рисунок на тему: «Вина, стыд».

Обсуждение рисунков детей.

«Дети, а как можно справиться со стыдом? ( попросить извинения, не делать, так чтобы было стыдно)

### **4.Работа с этюдами:**

#### **Этюд 2 «Провинившийся»**

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину. Этюд выполняется под музыку В. Дорохина «В углу».

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела. Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

#### **Этюд 3 «Ваське стыдно»**

Жила-была девочка Галя. У нее была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила ее, спать укладывала.

Один раз положила свою куклу спать на кроватку. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол.

Пришла Галя домой, увидела, что ее кукла лежит на полу, подняла куклу и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?» А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему.

Прслушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.

#### **Этюд 4 «Стыдно»**

Мальчик Коля случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали.

Старшему брату стало очень стыдно.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.

### **5.Упражнение «Волшебный мешочек».**

Цель: учить осознавать чувство стыда.



Педагог предлагает детям проговорить в «Волшебный мешочек», кому за что стыдно.

**6. Подведение итогов занятия.**

**Прощание.**

### **Занятие 19. «Страх»(1)**

**Цель:** знакомство с чувством страха.

**Материал:** мяч, свечка, пиктограмма/Приложение 4/ и картинки страха, раскраска гномика /Приложение 1/ и цветные карандаши на каждого ребенка.

**Ход занятия:**

#### **1. Приветствие. Упражнение «Я рада видеть тебя...»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу.

Дети по кругу передают зажженную свечу и говорят следующие слова: «Я рада видеть тебя...»

#### **2. Беседа с детьми об эмоции страха**

Чтение стихотворения- этюда «Я не боюсь» Н. Грибачев.

##### **Этюд 1 «Я не боюсь» Н. Грибачев**

Я не боюсь, хоть и темно

Становится в саду.

Я не боюсь. Но все равно

Из дома не пойду.

Что в сказках выдумки, о том

Слышал я двести раз,

Но вдруг там леший под кустом,

Кощей и Карабас?

Вдруг лев идет из-за угла

И серый волк при нем?

Вдруг ведьма слезла с помела

И притворилась пнем?

Нет, нет!

Пока никак в саду

Кто где не разобрать,

Я не боюсь,

Но не пойду.

Я лучше лягу спать!

«О каком чувстве идет речь?»

Показ пиктограммы страха и картинки с изображением испуганных людей.

«А как вы догадались, что это страх?»

На рисунке у человека широко открыты глаза и рот, он вот- вот закричит. Давайте попытаемся изобразить страх на своем лице, но для начала расслабим мышцы и поиграем в игру «Солнечный зайчик».

#### **3. Упражнение «Солнечный зайчик».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

«Ребята представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на щечках...

Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладьте голову, шею, руки, ноги...

Он забрался на животик, погладьте его там. Солнечный зайчик любит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним».

«Отлично! Теперь, когда наши мышцы расслаблены, посмотрите на картинку и попробуйте изобразить страх на своем лице. Молодцы! У вас хорошо получается».

#### **4.Упражнение « Закончи предложение...»**

«Страх – это, когда...»

«Мама боится, когда...»

«Воспитатель боится, когда...»

«Я боюсь, когда...»

«Когда я был маленьким, то боялся...»

#### **5. Раскрашивание испугавшегося гномика.**

Детям предлагается раскрасить испуганного гномика. Объяснить, почему или чего гномик испугался.

6.Подведение итогов занятия.

**Прощание.**

### **Занятие 20.«Страх»(2)**

**Цель:**знакомство с чувством страха.

**Материал:** мяч, картинки с изображением испуганных людей и животных.

**Ход занятия:**

#### **1.Приветствие. Упражнение «Дневник моего сердца»**

Цель: способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Детям предлагается вспомнить все то, что вспоминается им как хорошее. Это могут быть хорошие фильмы, запахи, фразы, предметы. Затем ведущий просит детей подумать, что из своего списка они могли бы подарить окружающим. После этого дети по очереди делают «подарки» группе: рассказывают о чем – то своем хорошем, стараясь, чтобы и у остальных это хорошее вызвало добрые чувства.

#### **2. Беседа с детьми об эмоции страха**

«Давайте вспомним, о каком чувстве мы с вами говорили на прошлом занятии – страх».

Показ картинок с изображением испуганных людей. Еще раз покажем мимикой лица и телодвижением страх, а теперь ногами и руками.

#### **3.Упражнение «Азбука настроений».**

Цель: научить детей находить конструктивный выход из ситуации, ощущать эмоциональное состояние своего персонажа.

«Посмотрите, какие картинки я вам принесла (кошка, собака, лягушка...). Все они испытывают чувство страха. Подумайте и решите, кого из героев сможете показать каждый из вас. При этом надо сказать о том, чего боится ваш герой и чего надо сделать, чтобы его страх пропал. Очень хорошо!

#### **4.Работа с этюдами:**

**Этюд 2 «Ежи»**

Педагог просит детей подойти к зеркалу и имитировать движения, характерные для ежа, сопровождая их звукоподражанием: «пых-пых».

Звучит тревожная музыка. Педагог просит показать, что делают ежи, когда они испуганы, боятся. Дети «сворачиваются» в клубочек (сгибают спинку). Педагог просит предположить: что или кто так напугал ежей? Дети предлагают свои варианты ответов. Звучит спокойная музыка. Педагог сообщает, что опасность миновала, и предлагает «ежам» развернуться, потянуться, потом полежать, отдохнуть на лесной полянке.

### **Этюд 3 «Злая собака»**

Ситуация. Мальчик гуляет на улице, мимо на поводке идет собака. Она лает на мальчика, пытается сорваться с поводка и укусить его за ногу.

### **5. Упражнение «Рыбаки и рыбка».**

Цель: снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения.

Выбирается две рыбки. Остальные участники встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – образуя собой «сеть». Ведущий объясняет детям, что маленькая рыбка случайно попала в сеть и очень хочет выбраться. Рыбка знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом задевают ее по спине, слегка поглаживают, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подружку, ползущую за ней, они вместе берутся за руки и становятся сетью.

6. Подведение итогов занятия.

**Прощание.**

### **Занятие 21 «Страх» (3)**

**Цель:** закрепление знаний о чувстве страха.

**Материал:** мяч, пиктограмма/Приложение 4/ и рисунки страха.

**Ход занятия:**

#### **1. Приветствие. Упражнение «Паровозик с именем».**

Цель: настроить детей на совместную работу.

«Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда «паровоз» будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну: «Катя, Катя и т.д.» Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозом вместо меня. Я выбираю Полю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагоном, положу руку ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали!»  
«И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре. Отлично!»

#### **2. Беседа.**

«Давайте вспомним чувство, о котором говорили на прошлом занятии – страх.»

#### **3. Работа с этюдами:**

##### **Этюд 4 «Лисенок боится»**

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок,

потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стравивание с ноги воображаемых капелек воды.

### **Этюд 5 «Страх»**

Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь... Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?

Во время этюда звучит музыка Н. Мясковского «Тревожная колыбельная».

Выразительные движения. Голову откинуть назад и втянуть в плечи. Мимика. Брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.

### **Этюд 6 «Гроза»**

За окном гроза. Хлещет дождь. Сверкают молнии. Грозно гремит гром.

Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно.

Звучит музыка М. Раухвергера «Гром».

Выразительные движения. Голова запрокинута и втянута в плечи; глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.

### **4.Упражнение « Конкурс боюсек».**

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх поговорить о нем. Дети быстро передают мяч по кругу и заканчивают предложение: «Дети боятся...». Кто не сможет придумать страх, выбывает из игры. Повторяться нельзя. В конце определяется победитель конкурса «боюсек».

### **5. Подведение итогов занятия.**

#### **Прощание.**

### **Занятие 22«Страх»(4)**

**Цель:** закрепление знаний о чувстве страха.

**Материал:** мяч, картинки со страхом, рисунки чужих детских страхов/Приложение 3/, мусорное ведро, образцы недорисованных персонажей (скелет) /Приложение 2 /.

#### **Ход занятия:**

##### **1.Приветствие. Упражнение «Имя шепчет ветерок».**

Цель: способствовать развитию самоуважения детей.

Ведущий просит детей представить, что с ними хочет подружиться ветерок. Он зовет их по имени. Дети все вместе проговаривают имя каждого ребенка так, как это сделал бы ветерок, то есть тихонечко: «Ван - я -я, шур –шур -шур». Потом дети придумывают, как их мог бы позвать дождик или камешки на дороге.

##### **2.Беседа.**

Вспоминаем о каком чувстве шла беседа на прошлом занятии – страх.( показ картинок страха).

##### **3.Упражнение «Чужие рисунки».**

Цель: предоставить возможность обсудить чужие и свои рисунки страхов.

Детям показываются нарисованные другими детьми «страхи». Глядя на эти рисунки, дети должны рассказать, чего, по их мнению, боялись авторы рисунков и как им можно помочь. После обсуждения чужих «страхов» детям раздаются их рисунки, для того чтобы они попытались «воспитать» свой страх. Для этого им предлагается поиграть.

#### **4.Упражнение «Воспитай свой страх».**

Цель: коррекция эмоции страха.

Дети вместе с педагогом придумывают, как воспитать страх, н-р, чтобы сделать страшилку доброй, пририсовать ей воздушные шары, нарисовать улыбку, или сделать страшилку – смешной. Если ребенок боится темноты, нарисовать свечку и т.д.

#### **5.Упражнение « Мусорное ведро».**

Цель: снятие страхов.

Ведущий предлагает рисунки страхов разорвать на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро, тем самым, избавляясь от своих страхов.

#### **6.Упражнение «Дорисуй страшного».**

Цель: помочь детям в проявлении чувств по отношению к предмету страха.

Ведущий заранее готовит незавершенные черно – белые рисунки страшного персонажа: скелета...Он раздает детям и просит дорисовать его. Затем дети показывают рисунки и рассказывают истории про них.

7.Подведение итогов занятия.

**Прощание.**

#### **Занятие 23«Страх»(5)**

**Цель:** закрепление знаний о чувстве страха.

**Материал:** мяч, рисунки страшного персонажа (Баба- Яга) /Приложение 2/, пластилин, спокойная музыка.

**Ход занятия:**

#### **1.Приветствие. Упражнение «Я очень хороший».**

Цель: способствовать повышению самооценки у детей.

Проговорить: очень громко, громко, шепотом «Я очень хороший».

#### **2.Беседа.**

Вспомнить чувство, о котором говорили на прошлом занятии - страх.

#### **3.Упражнение «Школа пуганья».**

Цель: предоставить детям возможность актуализировать чувство страха.

Ведущий предлагает детям поступить в необычную школу пуганья. На уроках в этой школе дети учатся пугать друг друга разными способами.

#### **4.Упражнение « Испугаем разными способами».**

Варианты: криком, громким стуком, страшными словами, смехом, страшным лицом.

В конце упражнения педагог договаривается с детьми , что все «изученное» в этой необычной школе, должно остаться тайной, чтобы никто из ребят не узнал об этом. Это необходимо для того, чтобы дети не начали применять « полученные знания» на практике в группе.

## **5.Упражнение « Одень страшилку».**

Цель: дать детям возможность по - работать с предметом страха.

Педагог заранее готовит черно-белые рисунки страшного персонажа: Бабу- Ягу. Он должен «одеть его» при помощи пластилина. Ребенок выбирает пластилин нужного ему цвета, отрывает маленький кусочек и размазывает его внутри страшилки. Когда дети «оденут» страшилку, они рассказывают о ней группе, что этот персонаж любит и не любит, кого боится, кто его боится?

**6.Подведение итогов занятия.**

**Прощание.**

## **Занятие 24«Презрение»**

**Цель:** знакомство с чувством самодовольства.

**Материал:** мяч, картинки с эмоциями презрения.

**Ход занятия:**

### **1.Приветствие. Упражнение «Покажи чувства руками».**

Цель: способствовать развитию спонтанности детей;

Развивать рефлексия эмоциональных состояний.

Педагог предлагает детям представить, что их руки стали живыми и могут радоваться, бояться, злиться...Затем дети, глядя на ведущего, показывают, как их руки радуются, боятся..

### **2.Беседа с детьми о чувстве презрения.**

«Смотрите, какое лицо я вам сегодня принесла.

Этот человек хочет с нами общаться или нет?

Почему вы так решили? Как вы думаете, он хочет с кем –то поиграть в свою любимую игру или всем покажет и никому не даст?...Да, этот человек, скорее всего, никому не даст свою игрушку.

Чувство на его лице называется самодовольство. Это,

Когда вы хвастаетесь, на вашем лице появляется такое же или очень похожее выражение»

Давайте с вами вспомним игру «Конкурс хвастунов».

### **3. Работа по этюдам:**

#### **Этюд-сказка 1 «Мышка - хвастунья»**

«Сейчас, я расскажу вам сказку «Мышка – хвастунья», а вы ее внимательно слушаете.потом мы будем разыгрывать ее по ролям».

Цель: закрепление полученных знаний.

Мышка гуляла по лесу и встретила там олененка с золотыми рожками.

-Подари мне свои рожки,- попросила у олененка мышка.

-Зачем тебе мои золотые рожки? Они будут тебе мешать,- ответил олененок.

-Ты жадина!- стала дразнить олененка мышка.

-Я не жадный – ответил олененок и надел на голову мышки свои золотые рожки.

Мышка обрадовалась и побежала всем показывать украшение. Она так торопилась, что забыла даже сказать олененку слова благодарности. Когда мышка увидела своих подружек, то стала хвастаться перед ними:

-Я лучше всех, я богаче всех, я не буду с вами серыми, дружить!

Вдруг из –за кустов выскочил кот. Все серые мышки быстро попрятались в свои норки, а мышка с золотыми рожками застряла. Кот набросился на нее и съел. И остались на траве только золотые рожки. Идет олененок по лесу и видит: лежат его золотые рожки.

Остановился он, нагнулся и надел их снова себе на голову.

-Как плохо быть хвастливым, - вздохнул олененок и покачал золотыми рожками.

Вот такая сказка. Сейчас, мы попробуем ее разыграть. Кто хочет быть мышкой?

Олененком? Кошкой? Хорошо! Все остальные будут просто мышками.

## **Этюд 2 «Новая девочка»**

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

## **4.Игра «Обезьянки»**

Цель: способствовать развитию спонтанности у детей.

Педагог предлагает детям поиграть в обезьянок, которые любят кривляться и подражать друг другу.

## **5.Подведение итогов занятия.**

**Прощание.**

## **Занятие 25«Брезгливость»**

Цель: знакомство с чувством брезгливость.

Материал: мяч, пиктограмма брезгливости/Приложение 4/, зеркала, «грязная бумажка», чашка, мусорное ведро.

**Ход занятия:**

### **1.Приветствие. Упражнение «Поделись приятным за неделю».**

Цель: создавать положительный эмоциональный фон.

Дети по кругу рассказывают, что у них произошло хорошего за неделю.

### **2.Упражнение «Передай маску».**

Цель: настрой на работу в группе.

«Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, н-р, вот такое - радость. Медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение вашего лица. А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог лучше разглядеть выражение моего лица, Он должен в точности повторить это выражение на своем лице, а потом придумать свое и передать его своему соседу слева...»

### **3.Беседа с детьми. Работа с этюдами.**

Показ пиктограммы брезгливости. Как вы думаете, какое это чувство? Покажите его на лице ( раздаются зеркала),

покажите это чувство руками. Чтобы лучше это выражение получилось на лице, послушайте историю.

### **Этюд 3. «Соленый чай».**

Бабушка потеряла очки и поэтому вместо сахара насыпала в чай 2 ложки соли. Ее внук Петя пришел из детского сада и попросил бабушку дать ему попить. Она принесла чашку чая. Мальчик сделал глоток, а чай оказался соленым. Как противно стало у него во рту. Я предлагаю вам представить, что вы сделали глоток соленого чая. Будем передавать чашку по кругу, изображая, что мы делаем глоток, а чай оказывается соленым...

Выразительные движения: голова немного откинута назад, верхняя губа подтягивается к носу, брови нахмурены, нос сморщен.

### **5. Упражнение «Закончи предложение».**

«Отвращение- это, когда...»

«Я испытываю отвращение, когда...»

«Мама испытывает отвращение, когда...»

«Воспитатель испытывает отвращение, когда...»

### **6. Упражнение - Этюд 4 «Грязная бумажка».**

«На полу в коридоре лежит грязная бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив... Ему кажется, что бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумагу кончиками двух пальцев и, отведя руку в сторону, относит ее в ведро для мусора».

Дети, по очереди пытаются поднять «Грязную бумажку» и выбросить в ведро для мусора.

7. Подведение итогов занятия.

**Прощание.**

## **Занятие 26 «Закрепление знаний о чувствах»(1)**

**Цель:** закрепление умения различать чувства.

**Материал:** мяч, пиктограммы всех чувств/Приложение 4/, цветные карандаши или фломастеры, ватман с заготовкой.

**Ход занятия:**

### **1. Приветствие. Упражнение «Цветок – имя».**

Цель: гармонизировать осознание имени.

«Дети закройте свои глаза и представьте летний день в саду или на лесной поляне.

Почувствуйте запахи летнего дня. Может быть, кто – то сможет что - ни будь услышать, н – р, пение птиц или что –ни будь еще. Рассмотрите цветы вокруг себя. А теперь попробуем увидеть цветок, который вы могли бы назвать своим именем. Какой он? Рассмотрите его, ощутите его запах, возьмите его в руки. Попробуйте запомнить, что чувствуют ваши руки. Можно сделать глубокий вдох и открыть глаза».

После выполнения упражнения, нужно предложить детям рассказать друг другу о цветах, которые носят их имена, поделиться своими чувствами.

### **2. Беседа с детьми о пройденных эмоциях. Просмотр электронной презентации «Выражение лиц».**

«А теперь вспомним, с какими чувствами мы с вами познакомились».



Показываем пиктограммы, дети угадывают.

### **3.Упражнение «Превращение».**

**Цель:** совершенствовать умения различать чувства.

«Сейчас каждый из вас превратиться в любое животное, кто в какое хочет. И каждый выберет любое чувство, и от имени этого животного будет заканчивать фразу: «Я мышка. Я боюсь, когда...»

### **4.Коллективное рисование «Русские горки».**

Педагог предлагает детям на большом ватмане заготовку. Простым карандашом нарисованы вагончики с не прорисованными лицами детей. Дети обводят все линии карандашом, и каждый рисует на лице свою эмоцию. Обсуждение рисунка.

5.Подведение итогов занятия.

**Прощание.**

**Занятие 27«Закрепление знаний о чувствах»(2)**

**Цель:** закрепление умения различать чувства.

**Материал:** кубик с эмоциями, пиктограммы/Приложение 4/ и рисунки всех чувств, домик настроения.

**Ход занятия:**

#### **1.Приветствие. Упражнение «Мы рисуем»**

Первый ребенок называет свое имя и то, что он хотел бы нарисовать на общей картине группы (например: солнце, радуга, семья и т.д.). Следующий, сидящий слева, называет имя и рисунок первого (далее называть будут имена и рисунки всех предыдущих участников), а затем свое имя и рисунок. И так далее по цепочке. Когда картина будет «нарисована», необходимо обсудить, какая по настроению она получилась. Почему?

#### **2.Игра «Кубик с эмоциями»**

**Цель:** учить распознавать эмоции по схематическому изображению

**Вариант 1:** Один ребенок кидает кубик и изображает в жестах и мимике выпавшую на кубике эмоцию, а остальные участники угадывают ее, затем картинка на кубике показывается остальным.

#### **3.Игра на выражение различных эмоций 1. «Разные настроения»**

Ведущий читает стихотворение Еф. Юдина «Вот какой малыш»:

Ох, как плачет малыш —

Что медведь рычит.

А смеется малыш —

Что ручей журчит.

А уж слезы текут —

Будто дождик льет.

Улыбается малыш —

Будто солнце взойдет.

Вот какой малыш —

Сын мой. Дети изображают мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте.

#### **4. Дидактическая игра «Домик настроения»**

##### **Вариант игры №2 «Засели ребят»**

**Цель:** закрепление знаний об эмоциях.

Ведущий предлагает детям рассмотреть схематическое изображение эмоций над дверями домика и расселить фигурки «мальчиков» и «девочек» в соответствии с их настроением (например, «сердитых» поставить в домик за дверь со схемой «сердитого личика»).

5. Подведение итогов занятия.

**Прощание.**

#### **Занятие 28 «Закрепление знаний о чувствах» (3)**

**Цель:** Закрепление умения различать чувства.

**Материал:** кубик, на гранях которого изображены схемы эмоций; пиктограммы/Приложение 4/ и рисунки всех чувств; игра «Путешествие в мир эмоций».

**Ход занятия:**

##### **1. Приветствие. Упражнение «Стоп-кадр»**

Один из вариантов приветствия в группе. Первый участник говорит своему соседу короткое приветствие, например: «Доброе утро!». Сосед должен быстро встать, повторить эту фразу и снова сесть. Следующий игрок повторяет и т.д. Получается волна вставаний и повторений. Но как только руководитель хлопнет в ладоши и произнесет: «Стоп-кадр», - участник, «попавшийся» в этот момент, должен добавить по своему усмотрению еще один элемент в приветствие (жест, фразу и т.п.). Например, игрок встает и говорит: «Доброе утро!», и дважды хлопает в ладоши. Теперь все последующие игроки выполняют этот комплекс до очередного «Стоп-кадра» и т.д.

##### **2. Игра на выражение различных эмоций «Три подружки»**

Жили-были три подружки: свинка Хрюшка, кошка Мурка и утка Крякушка. Однажды в теплый летний день они пошли гулять. На них были новые платья, и мамы наказали им строго-настрога не пачкаться и далеко друг от друга не уходить.

Но Мурка, гоняясь за птичкой (этюд «Кузнечик»), зацепилась за пенек и разорвала платье, а Хрюшке захотелось полежать и понежиться в луже (этюд «Лентяй»). Утка Крякушка потеряла шляпу и башмачок, когда помогала Хрюшке вылезти из лужи. Вот идут они после прогулки, опустив головы, громко плача... Что-то будет? Что скажут мамы (этюд «Остров плакс»)?

Мамы встретили малышей около дома, страшно удивились (этюд «Удивление»), рассердились и хотели их наказать (этюд «Провинившийся»). Но когда они узнали, как Крякушка спасала Хрюшку, перестали браниться и даже похвалили ее!

##### **3. Вопросы для детей на закрепление эмоций:**

- Когда бывает интересно?
- Когда человек удивляется?
- Когда человек получает удовольствие?
- Когда бывает стыдно?
- Когда бывает страшно?
- Когда человек злится?
- Когда бывает радостно?
- Когда у человека горе?

#### **4.Дидактическая игра «Путешествие в мир эмоций»**

**Цель:** Закрепление знаний об эмоциях.

Ведущий раскладывает карточки на столе лицевой стороной вверх.

Определяет очередность ходов. Первый игрок бросает кубик, смотрит на выпавшую схему эмоций, называет её (например грусть) и находит карточку сказочного героя с таким же эмоциональным состоянием (Пьеро). Если игрок справился с заданием – оставляет карточку у себя, нет – кладет ее обратно. Побеждает тот, кто соберет больше всех карточек с героями сказок.

**5.Подведение итогов занятия.**

**Прощание**

#### **Занятие 29«Закрепление знаний о чувствах»(4)**

**Цель:** Закрепление умения различать чувства.

**Материал:**кубик с эмоциями; пиктограммы/Приложение 4/ и рисунки всех чувств; игра «Азбука эмоций»; презентация «Добрые сказки».

**Ход занятия:**

##### **1.Приветствие. Упражнение «Имя с символом»**

Все сидят по кругу. Каждый игрок придумывает себе символ, начальная буква которого совпадает с начальной буквой его имени, и рисует этот символ на карточке. Каждый представляется по имени и называет собственный символ (показывая карточку).

Например: Миша с мишкой или Витя с велосипедом. Следующий игрок повторяет имя и символ только что представившегося соседа и т.д. пока все не назовут своих имен.

##### **2 Игра «Кубик эмоций»**

**Вариант №2:** Дети делятся на две группы:одни получают кубик, другие – карточки с изображением эмоций. Ребенок первой группы кидает кубик и изображает эмоцию, а ребенок второй группы – выбирает карточку с эмоцией, ей соответствующую.

##### **3.Просмотр электронной презентации «Добрые сказки»**

**Цель:** закрепление знаний об эмоциях с использованием сказочных персонажей.

##### **4.Игра «Азбука настроений» Вариант «Инсценировка»**

Попробуйте придумать вместе с детьми разные ситуации, приводящие к тому или иному настроению. Подберите соответствующие картинки. Сначала используйте в качестве персонажей ваших рассказов людей, затем животных. Разыграйте сценки, в которых дети изображали бы придуманные ситуации.

##### **5. Игра на выражение различных эмоций 3.«Котятка»**

Педагог читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

Два маленьких котенка поссорились в углу,

Сердитая хозяйка взяла свою метлу

И вымела из кухни дерущихся котят,

Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.

А дело было ночью, зимою, в январе,

Два маленьких котёнка озябли на дворе.

Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,

Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.  
Но сжалилась хозяйка и отворила дверь.  
«Ну что,— она спросила,- не ссоритесь теперь?»  
Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,  
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,  
И оба перед печкой заснули сладким сном,  
А вьюга до рассвета шумела за окном.  
Дети, послушав песенку, по очереди показывают мимику хозяйки, озябших котят,  
сладкий сон согревшихся котят. Затем разыгрывают всю сценку полностью.

6. Подведение итогов занятия.

**Прощание**

### **Занятие 30 «Закрепление знаний о чувствах»(5)**

**Цель:** Закрепление умения различать чувства.

**Материал:** кубик с эмоциями; пиктограммы/Приложение 4/ и рисунки всех чувств;

**Ход занятия:**

#### **1. Приветствие. Упражнение «Секрет».**

**Цель:** Учить детей различным способам установления контактов со сверстниками на основе этикетных норм.

**Оборудование:** сундучок с мелкими вещичками и игрушками.

Всем участникам игры ведущий раздает из красивого сундучка по «секрету» (пуговицу, бусинку, брошку, мелкую игрушку и т. д.), кладет «его» в ладошку и зажимает в кулачок. Игроки ходят по комнате и ищут способы уговорить кого-то показать свой секрет. Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким детям найти общий язык со всеми участниками игры.

#### **2. Игра «Азбука эмоций» Вариант «Кто быстрее»**

В игре участвуют от 2 до 6 детей.

Ведущий (взрослый) раздает каждому из них по 6 карточек с одним и тем же персонажем в разных настроениях. Ведущий называет какое-то настроение, а дети должны как можно быстрее положить на стол ту карточку, на которой оно изображено. Выигрывает тот, кто даст больше правильных ответов и сделает это быстрее других.

#### **3. Игра на выражение различных эмоций 4.«Маленький скульптор»**

Ребенок изображает скульптора, остальные дети - глину. Скульптор задумывает вылепить из глины злого волка. Он ведет одного ребенка на середину зала и показывает ему, как он должен встать, какое надо сделать лицо, чтобы походить на злого волка. Ребенок-глина застывает в заданной позе. Скульптор обходит вокруг статуи, любуется ею, а если он неудовлетворен своей работой, снова показывает позу и мимику ребенку-глине.

В следующий раз выбирается другой скульптор, который задумывает, например, вылепить смешного человека.

#### **4. Игра – занятие «Домик настроений» Вариант «Сочиним сказку»**

Ребенок вместе с ведущим, а затем и самостоятельно придумывает сказку и показывает спектакль всем ребятам.

**5. Подведение итогов занятия.**

**Прощание**

***Список использованной литературы***

М. Лебедева «Эти разные эмоции»

И.В. Ковалец «Азбука эмоций»

Данилина Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ/Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. -2-е издание. -М.: Айрис-пресс, 2006. -160с.

Запорожец А.В. Эмоциональное развитие дошкольника. М., 1985.

Изард К.Э. Психология эмоций /Переведено с англ. СПб.:1999. -464 с. илл. «Мастера психологии».

Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 2001. -48с.

Чистякова М.И. Психогимнастика. М. 1995.