

БЛОК ИГР «Я И ЭМОЦИИ»

- **«Угадай эмоцию»:** дети садятся в круг, изображают эмоцию (грусть, радость и т.п.), задача детей угадать эмоцию.

- **Танец радости:** Под музыку предложить детям исполнить танец радости, например: осенних листьев, первого снега, динозавров, зайчат и т.п.

- **Гусеница, бабочка, белка:** включается музыка разных жанров. Задача: правильно изобразить заранее оговоренный образ, например: вальс – бабочка, полька – белочка, медленная композиция – гусеница.

- **Живая скульптура:** участники делятся на глину и скульпторов. Глина мягкая, податливая, послушная. Скульптор делает из глины все что пожелает: зверушку, цветок, рыбку, птичку. Скульптура замирает. Остальные скульпторы и ведущий гуляют по парку, отгадывают название скульптур (скульптуры не разговаривают и не меняют своих поз).

- **«Отличись, дополни, повтори»**

«Повтори» - значит, нужно точно повторить все, что выполнил другой исполнитель. «Отличись» - значит, что следующий ребенок должен максимально отличать свою работу от предыдущего-сделать не то, не так, по-другому, о другом. «Дополни» - значит развить, развернуть, добавить к работе исполнителя что-то свое, что не зачеркивает, а дополняет его игру.

- **Повтори движение:** под веселую, динамичную музыку дети танцуют. Ведущий стоит напротив всех участников и показывает танцевальные движения, дети повторяют. Ведущие меняются. Можно включить в танец «запрещенные движения», который ведущий показывает, а танцующим повторять эти движения нельзя.

- **Настроение**

Сначала дети рисуют на общем листе красками свое настроение (в виде облака, цветка и т.д.) - получается "цветопись" настроения группы. Затем из корзинки с разноцветными бумажными лепестками каждый ребенок выбирает лепесток, соответствующий его настроению, и все вместе составляют один цветок (в виде ромашки).

Заканчивается упражнение спонтанным "танцем настроения": каждый ребенок «сочиняет» свои движения.

- **Паровозик**

Дети встают друг за другом, кладут руки на пояс впереди стоящего и начинают двигаться "паровозиком". На пути им встречаются различные препятствия, которые нужно преодолеть: перешагнуть через кочку, пройти по "мостику", обогнуть большие "валуны", пройти в "ворота" (обруч), стараясь не расцепить "вагоны".

- **Пресс-конференция**

Цель: развивать навыки эффективного общения; воспитывать желание общаться, вступать в контакт с другими детьми; учить детей задавать различные вопросы на заданную тему, поддерживать беседу.

Содержание игры: участвуют все дети группы. Выбирается любая, но хорошо известная тема, например: «Мой режим дня», «Мой домашний любимец», «Мои игрушки», «Мои друзья» и т. д.

Один из участников пресс-конференции – «гость» - садится в центре зала и отвечает на любые вопросы участников.

Примерные вопросы к теме «Мои друзья»: Много ли у тебя друзей? С кем тебе интереснее дружить с мальчиками или с девочками? За что любят тебя друзья, как тебе кажется? Каким нужно быть, чтобы друзей стало больше? Как нельзя поступать с друзьями? И т. д.

- **Пойми меня**

Цель: развить умение ориентироваться в ролевых позициях людей и коммуникативных ситуациях.

Ребёнок выходит вперёд и придумывает речь из 4-5предложений, Дети должны догадаться, кто говорит (экскурсовод, журналист, воспитатель, литературный герой) и в какой ситуации возможны подобные слова. Например, “И вот все вышли на старт. 5,4,3,2,! – старт! (Ситуация – соревнование спортсменов, говорит спортивный комментатор).

- **«Монетка в кулачке» релаксационное упражнение**

Цели: снять мышечное и психологическое напряжение; овладеть приёмами саморегуляции.

Содержание упражнения: дать ребёнку монетку и попросить сжать её в кулачке. Подержав несколько секунд кулачок сжатым, ребёнок раскрывает ладонь и показывает монетку. При этом рука ребёнка расслабляется. Чтобы разнообразить тактильные ощущения, можно давать ребёнку различные мелкие предметы. Дети постарше могут отгадывать, что у них в руке.

- **Без маски**

Цель: развить умения делиться своими чувствами, переживаниями, настроением с товарищами.

Перед началом игры воспитатель говорит ребятам о том, как важно быть честным, открытым и откровенным по отношению к своим близким, товарищам.

Все участники садятся в круг. Дети без подготовки продолжают высказывание, начатое воспитателем. Вот примерное содержание незаконченных предложений:

“Чего мне по-настоящему хочется, так это...”;

“Особенно мне не нравится, когда...”;

“Однажды меня очень напугало то, что...”;

“Помню случай, когда мне стало невыносимо стыдно. Я...”

«Мимическая гимнастика»

Цели: учить понимать соответствующую настроению мимику; осознавать своё эмоциональное состояние.

Содержание игры: детям предлагается при помощи мимики выполнить ряд простых упражнений, которые помогут научиться правильно выражать некоторые эмоции: удивление, страх, обиду, злость, печаль, радость, восторг. Эмоции можно изобразить на карточках и положить рубашкой вверх. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данную эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию.

Когда дети хорошо освоят мимику, можно добавлять жесты и воображаемую ситуацию. Например, ребёнок вытащил карточку с эмоцией «радость». Он не только изображает радость, но и помещает себя в конкретную ситуацию: нашёл подарок под ёлкой, хорошо нарисовал портрет, увидел самолёт в небе...)

«Собери эмоцию»

Цели: учить определять по отдельным мимическим фрагментам выраженную эмоцию; развивать умение осознавать эмоцию; развивать цветоощущения.

Содержание игры: потребуется лист с пиктограммами, разрезанные на части наборы пиктограмм, цветные карандаши, листы бумаги. Детям даётся задание собрать пиктограммы так, чтобы получилось правильное изображение эмоции. Затем ведущий показывает лист с образцами пиктограмм, чтобы дети могли проверить. Можно попросить детей нарисовать любой рисунок, выбрав карандаш, соответствующий собранной эмоции (по мнению ребёнка!)

«Моё настроение. Настроение группы»

Цели: учить детей осознавать свои эмоции и выражать их через рисунок.

Содержание игры: каждый ребёнок из группы рисует своё настроение на листе бумаги карандашом одного цвета. Затем работы вывешиваются и обсуждаются. Можно взять один большой лист и предложить детям выбрать подходящий своему настроению цвет карандаша и изобразить своё настроение. В результате можно увидеть общее настроение группы. Игра рассматривается, как вариант рисуночных тестов. Необходимо обратить внимание на то, какие цвета использовали дети, что рисовали и в какой части листа. Если дети использовали преимущественно тёмные цвета, побеседовать с детьми и провести весёлую подвижную игру.

«Я умею»

Дети стоят в кругу. Поочередно они говорят, что умеют делать, например: «Быстро бегаю», «Мою посуду» и т.д.

Нужно быть очень внимательным, так как каждое умение может быть названо только один раз.

Упражнение «Я сегодня вот такая»

Цель: сплочение группы.

Время: 5 минут.

Ход упражнения:

Участники встают в круг. Каждый должен представиться, подумать и выразить при помощи позы, жестов, мимики то состояние, в котором он находится на данный момент, остальные участники повторяют его позу. Затем участник произносит слова: «Я сегодня вот такая» и показывает свое состояние при помощи позы. Затем участники группы повторяют фразу: «Это Татьяна, Татьяна сегодня вот такая» и воспроизводят ту позу, повторяют жесты, выражение лица участника. Упражнение выполняется в левую сторону от ведущего.

Упражнение «Гусеница»

Цель: демонстрация модели конфликтной ситуации.

Время: 10 – 15 минут.

Ход упражнения:

Участники встают в круг, взявшись за руки. Каждый выбирает в комнате то место, куда ему хотелось бы попасть, но не произносит это вслух. В течение трех минут участники должны побывать в том месте, которое выбрали. Задание выполняется молча, участники не разъединяют рук.

• «Приветствие короля»

Цели: снятие мышечного и психологического напряжения; создание позитивного настроения в группе; развитие умения управлять своими эмоциями.

Содержание игры: участники выстраиваются в две линейки. Передние кладут руки друг другу на плечи. Они образуют как бы ограду для стоящих сзади. Стоящим позади, нужно, опираясь на ограду, подпрыгнуть, как можно выше, приветствуя улыбкой короля, помахивая то левой, то правой рукой. Можно при этом издавать приветственные возгласы. Затем ограда и зрители меняются местами. Дети должны почувствовать разницу в напряжении мышц: когда они были деревянной, неподвижной оградой, а теперь, ликующие, весело подпрыгивающие люди.