Этюды и игры на выражение основных эмоций.

1. Этюд «Лисичка подслушивает» (для детей 3-4 лет).

Цель: Развивать способность понимать эмоциональное состояние и адекватно выражать своё (внимание, интерес, сосредоточенность).

Ход: Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик и петушок. Подслушивает. Голова наклонена в сторону – слушает, рот полуоткрыт. Нога выставлена вперёд, корпус слегка наклонён вперёд.

2. Этюд «Вкусные конфеты» (для детей 4-5 лет).

Цель: Передавать внутреннее состояние через мимику (удовольствие, радость).

Ход: У девочки в руках воображаемая коробка с конфетами.

Она протягивает её по очереди детям. Они берут конфету, благодарят, разворачивают бумажку и угощаются. По лицам видно, что угощение вкусное.

3. Этюд «Прогулка» (для детей 5-6 лет).

Цель: Закрепление воспроизведения различных эмоций (радость, удовольствие, удивление).

Ход: Летний день. Дети гуляют. Пошёл дождь. Дети бегут домой. Прибежали вовремя, начинается гроза. Гроза прошла, дождь перестал. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам.

4. Этюд «Битва» (для детей 6-7 лет).

Цель: Закрепление воспроизведения различных эмоций (радость, гордость, страх). Развитие творческого воображения.

Ход: Один ребёнок изображает Ивана-царевича, второй-

- Змея – Горыныча (голова и кисти рук - это головы Змея). Идёт сражение. Иван- царевич одерживает победу Змей – повержен.

Игра «Доброе животное»

Цель: Развитие эмпатии, творческого воображения; создание положительных эмоций.

Материал: Листы белой бумаги, краски или фломастеры, медаль-смайлик на каждого ребенка. Тихая спокойная музыка.

Ход игры: Детям дается задание – «Нарисуйте доброе животное и назовите его ласковым именем, наградите каким-нибудь волшебным средством понимания». Дети расходятся по разным углам, каждый к своему месту. Рисование проводится под тихую, спокойную музыку, красками или яркими мелками, фломастерами. Затем рисунки выставляются и каждый ребенок рассказывает о своем добром животном. Всем детям вручается картонная медаль-смайлик.

Игра «Волшебный стул»

Цель: Развитие навыков взаимодействия, достижение положительного самоощущения, умение выражать позитивные эмоции.

Ход игры: Один из детей садится в центр на «волшебный стул, остальные говорят ему ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

Игра «Разноцветный букет»

Цель: Учить детей взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.

Ход игры: Каждый ребенок объявляет себя цветком и находит себе другой цветок для букета, объясняя свой выбор. Затем все «букетики» объединяются в один большой «букет» и устраивают хоровод цветов.

Игра «Я радуюсь, когда…»

Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Петя, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Петя должен будет поймать мячик и сказать: «Я радуюсь, когда….»

Петя рассказывает, когда он радуется, а затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?»

Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.

Упражнение «Зеркало»

Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»

После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголочки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.

Некоторые дети изображают подобие улыбки. На них необходимо обратить особое внимание.

Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику группы. Такой ребенок тоже требует особого внимания со стороны взрослых.

Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.

Игра «На полянке»

Педагог: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?».

После небольшой паузы педагог предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.

Если в вашем детском саду практикуется песочная терапия, то с детьми можно поиграть в следующие игры (если же нет, то воспользуйтесь имеющимися у вас игрушками).

Игра «Рассмеши принцессу- несмеяну»

Педагог рассказывает историю о принцессе, которая всегда была печальна. Никому никогда не удавалось вызвать на ее лице улыбку. Детям предлагается ответить на вопрос: «Как я могу рассмешить принцессу?». После небольшой паузы ребята подходят к стеллажу с миниатюрами и выбирают фигурки для своей истории. Затем каждый из них с помощью своих персонажей рассказывает смешную историю, проигрывая ее в песочнице. В конце педагог подводит итоги, выбирая наиболее смешной рассказ. При этом он благодарит ребят за то, что принцесса наконец-то улыбнулась.

Игра «Удиви мышку»

Педагог рассказывает историю о мышке-путешественнице, которая объехала много стран и повидала много интересного. Сегодня она приехала в наш детский сад и хочет послушать их удивительные истории. Слова сопровождаются помещением мышки в поднос. Ребятам предлагается подойти к стеллажу с фигурками и выбрать персонажей для своей удивительной истории. По мере готовности каждый ребенок рассказывает мышке свою сказку. Если ребенок затрудняется придумать тему, педагог помогает ему, предлагает вспомнить, что необычного малыш увидел на прогулке, в цирке, в гостях и т.п. После проигрывания всех историй, взрослый от лица мышки хвалит детей за их умение удивляться и удивлять.

Упражнение «Посмеемся над страхами»

Это упражнение лучше выполнять, сидя на ковре. Ребята вспоминают ситуации, когда им было страшно, и вместе со взрослым ищут в каждой страшной истории что-то смешное. В конце можно включить запись смеющегося человека и всем вместе похохотать от души.

Дети очень любят это упражнение. Оно поднимает настроение и способствует снятию зажатости как на физическом, так и на психологическом уровне. Первоначально ребята стеснялись друг друга, им не удавалось смеяться от души, но по мере сплочения группы зажатость исчезала, и мы стали довольно часто по их просьбе включать в занятие «разминки-смешилки».

Это упражнение активно применяется в нашем детском саду и на занятиях музыкой, которые проводит опытный педагог Журавлева Галина Николаевна и, поверьте, дает свои положительные результаты: напряжение снимается не только у детей, но и у взрослых.

Игра «Угадай эмоцию»

На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребенок берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого дети по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители, они должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция. Воспитатель следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети.

Эта игра поможет определить, насколько дети умеют правильно выражать свои эмоции и "видеть" эмоции других людей.

Игра «Про Обидку и Грустинку»

Педагог объясняет детям, почему они иногда приходят в детский сад с плохим настроением. Оказывается, дети в этом совсем не виноваты, просто к ним по дороге приклеилась Обидка или Грустинка. Главное ее найти и сбросить с себя. Это может сделать сам ребенок или его друг. После рассказа педагога можно проиграть ситуацию снятия плохого настроения.

Игра «Подарок другу»

Педагог предлагает детям выбрать себе пару. Один из детей в паре садится на стульчик, он именинник. Другой ребенок – гость. Он приносит имениннику подарок. Нужно без слов показать, что ты подарил. Задача именинника – угадать, что это за предмет. Затем ребята меняются местами.

Игра «Что было бы, если бы..»

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует (ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?

Можно разделить детей на группы по количеству эмоций и каждой группе предложить разыграть ситуацию. Например, одна группа придумывает и разыгрывает ситуацию, герои которой злятся, другая – ситуацию, в которой герои смеются.
важно.