

КАРТОЧКА №21.

«Мимическая гимнастика»

Предложите ребенку выполнить следующие мимические упражнения: сморщить лоб — расслабиться. Поднять брови — расслабиться. Сморщить лоб — поднять брови — расслабиться. Закрывать глаза — открыть и расширить глаза — поднять брови — раскрыть рот — расслабиться. Сморщить нос, расширить ноздри — расслабиться. Улыбнуться.

«Говори».

Цель: направлено на развитие умения контролировать импульсивные действия.

Ход: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них будет только один из вас и только тогда, когда я дам команду: "Говори!". Давайте потренируемся: "Какое сейчас время года?" (взрослый делает паузу). "Говори!"; "Какого цвета у нас в группе потолок?"..."Говори!"; "Какой сегодня день недели?"..."Говори!"; "Сколько будет два плюс три?" и т.д.

Упражнение можно проводить как с группой детей, так и индивидуально.

КАРТОЧКА №22.

Радость – если солнце светит, если в небе месяц есть.

Сколько радости на свете не измерить и не счесть.

Только радостные слышат песни ветра с высоты,

Как тихонько травы дышат, как в лугах звенят цветы.

«Бабушка приехала»

Ваня живет в городе с мамой и папой. Каждое лето он ездит отдыхать в деревню к бабушке. Зимой, когда Ваня ходит в детский сад, он сильно скучает по бабушке и ждет, когда наступит лето.

Однажды вечером в квартире раздался звонок. «Кто бы это мог быть?» — подумал Ваня и побежал открывать дверь. Он распахнул ее и увидел свою бабушку, которая приехала из деревни. Это был настоящий сюрприз!

Ребенку предлагается изобразить лицо Вани в тот момент, когда он увидел бабушку: брови подняты вверх, глаза широко открыты.

КАРТОЧКА №23.

«Настроение».

Цель: данная игра позволяет ребенку понять, как связаны между собой различные настроения.

Ребенок садится на стул. Взрослый бросает мяч и называет определенное настроение. Ребенок, в свою очередь, бросает мяч обратно, называя противоположное настроение. Например: добрый — злой; веселый — грустный; ясный — мрачный; тихий — громкий; красивый — страшный; теплый — холодный; сильный — слабый; молчаливый — общительный.

«Эмоциональные руки».

Цель: знакомство с различными эмоциональными состояниями, анализ средств выражения, позволяющие окружающим правильно понять их.

Ход: В отличие от животных и в отличие от роботов человек — очень эмоциональное существо. Обычно все наши эмоции “написаны на лице”. Способность человеческого лица передавать разные эмоциональные состояния называют мимикой. Но эмоции можно демонстрировать не только мимикой лица, ах можно показать руками. Попробуйте, пользуясь только руками, изобразить: злость; грусть; испуг; радость; неприязнь.

КАРТОЧКА №24.

На окошко села птаха, брат закрыл глаза от страха:
Это что за птица? Он ее боится!
Клюв у этой птицы острый, встрепанные перья.
Где же мама? Где же сестры? - Ну, пропал теперь я!
- Кто тебя, сынок обидел? — засмеялась мама. —
Ты воробышка увидел за оконной рамой.

«Мой хороший попугай»

Цель: развитие эмпатии, быстроты реакции, снятие агрессии, расширение словарного запаса и поведенческого репертуара.

Ход: дети стоят в кругу, плотно прижимаясь плечами друг к другу. Педагог передает одному из них плюшевого попугая или другую мягкую игрушку. Ребенок должен прижать ее к себе, назвать ласковым именем и передать другому ребенку. Сначала игра проходит в очень медленном темпе, так как детям трудно найти ласковое имя для попугая, трудно передать игрушку другому ребенку. По мере освоения этих операций темп игры, как правило, ускоряется.

КАРТОЧКА №25.

«Взаимоотношения»

Цель: развитие социальных эмоций, снятие эмоционального дискомфорта.

Эта игра построена на обсуждении стихотворения «Дом с колокольчиком».

Стоит небольшой старинный Дом над зеленым бугром.

У входа висит колокольчик, украшенный серебром.

И если ты ласково, тихо в него позвонишь, то поверь,

Что в доме проснется старушка, седая-седая старушка,

И сразу откроет дверь. Старушка приветливо скажет:

— Входи, не стесняйся, дружок. На стол самовар поставит

В печи испечет пирожок. И будет с тобою вместе

Чаяк распивать дотемна. И старую добрую сказку

Расскажет тебе она. Но если, но если, но если

Ты в этот уютный дом начнешь кулаком стучаться,

Поднимешь трезвон и гром, то выйдет Баба-яга,

И не слышать тебе сказки, и не видать пирога.

После прочтения стихотворения обсудите его с ребенком и выясните, что результат зависит от поведения, от отношения к людям, от намерений, что от того, как ты относишься к другим, зависит то, как будут относиться к тебе. Задайте следующие вопросы:

— Почему во второй части стихотворения вышла к ребенку из того же дома не добрая старушка, а Баба-яга?

— Почему старушка поила ребенка чаем с пирогами и читала добрую сказку?

КАРТОЧКА №26.

«Улитка».

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности.

Взрослый показывает детям картинки с изображением улитки и лягушки, объясняя им, почему улитка боится лягушку, что делает улитка в момент опасности. Затем взрослый встает во главе строя детей, а дети пристраиваются «паровозиком» - каждый обнимает за талию стоящего впереди. Взрослый говорит, что теперь они все вместе — большая улитка. По команде воспитателя «Лягушка» улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится. По команде «Лягушка ускакала» дети, не разрывая цепочки прохаживаются по комнате и хором говорят: «Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет». Упражнение повторяется до тех пор, пока не перестанет доставлять детям удовольствие.

КАРТОЧКА №27.

«Волшебный сон».

Цель: релаксация; снятие мышечного напряжения.

Дети ложатся на пол, руки вдоль тела, глаза закрыты. Взрослый дает следующую установку: «Ребята, начинается игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему, будете все чувствовать и слышать, но не будете разговаривать, двигаться и открывать глаза, пока не «проснетесь». Внимательно слушайте меня. Спокойно отдыхайте. Пусть каждому приснится хороший, добрый «волшебный сон».

Реснички опускаются...Глазки закрываются...Мы спокойно отдыхаем,
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко. наши руки отдыхают...Ноги тоже отдыхают-
Отдыхают, засыпают...Отдыхают, засыпают--Шея не напряжена,
А расслаблена... Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется...
Все чудесно расслабляется-Дышится легко... ровно... глубоко...
Напряжение улетело... И расслаблено все тело... Будто мы лежим на травке,
На зеленой, мягкой травке... Греет солнышко сейчас...Ноги теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко... Губы теплые и вялые, И нисколько не усталые.
Мы спокойно отдыхали. Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать! Крепче кулаки сжимаем. Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться! Все! Открыть глаза и встать.

КАРТОЧКА №28.

«Театр зверей».

Цель: раскрепощение, развитие выразительности движений.

В процессе этой игры ребенок подражает движениям зверей,
«Зайчик». Руки согнуты перед грудью, кисти опущены. Скачет, передвигаясь
одновременно на двух ногах вперед, назад, вбок. Пугливо оглядывается.

«Кошечка». Встать на четвереньки, вытянуть правую «лапу» вперед, опереться на
нее, подтянуть заднюю «лапу». Затем то же левой рукой и ногой. Прогнуться.

«Ежик». Сложить вместе согнутые «лапки», слегка присесть, переступая мелкими
шажочками. «Свернуться клубком»: присесть, обхватив руками колени, голову вниз.

«Петушок». Шагать, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях, хлопая руками-
«крыльями» по бокам. Голова высоко поднята.

«Воробушек». Скачет на двух ножках одновременно, потом «летит»: бежит,
размахивая руками-«крыльями», движения частые и неширокие. Воробушек сел на ветку:
сесть на корточки, сгруппироваться.

«Лошадка». Бьет копытом — поднимает и опускает ногу, скользя носком по полу
вперед-назад. Затем скачет приставным галопом — приставляет на скаку одну ногу к
другой. Бежит, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Голова поднята, корпус
прямой.

КАРТОЧКА №29.

«Ролевая гимнастика».

Цель: снятие напряжения, эмоциональное оживление.

а). Расскажи стихотворение (на выбор ребенка) следующим образом:

- очень быстро; шепотом;
- со скоростью улитки; как иностранец; как робот.

б). Походи, как:

- младенец; лев; глубокий старик.

в). Улыбнись, как:

- кот на солнышке; как само солнышко.

г). Посиди, как:

- пчела на цветке; наездник на лошади.

д). Попрыгай, как:

- кузнечик; козлик; кенгуру.

е). Нахмурься, как:

- осенняя туча; рассерженная мама; разъяренный лев.

КАРТОЧКА №30.

«Руки знакомятся. Руки ссорятся. Руки мирятся».

Цель: развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты): - Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки»

- Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.

Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями.

Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?