

# Я и мои эмоции.



ПРЕЗЕНТАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА.

Я педагог-психолог. Я наблюдаю за эмоциональным состоянием детей каждый день.

Совсем маленьким «кнопочкам» я помогаю пережить нелегкий период адаптации к условиям ДОО, а вот с детьми постарше мы по большей части играем, снимаем напряжение, развиваем основные психические функции с помощью игр и упражнений. А еще я развиваю эмоционально-волевою сферу ребенка. Игры на развитие эмоционально-волевой сферы помогают ребенку выплескивать негативные эмоции, снимают мышечное и эмоциональное напряжение.



Маленький ребенок еще не умеет контролировать свои эмоции и выражает их открыто, абсолютно не стесняясь окружающих.

Это занятие я решила провести не на рисованных картинках, а на фотографиях с изображением самих воспитанников.

Представляю Вашему вниманию



Радость



Грусть



Страх



Ярость



Разочарование



Неуверенность



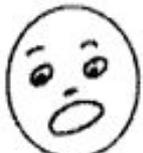
Восторг



Обида



Досада



Ужас



Злость



Удовольствие



Вина



Удивление

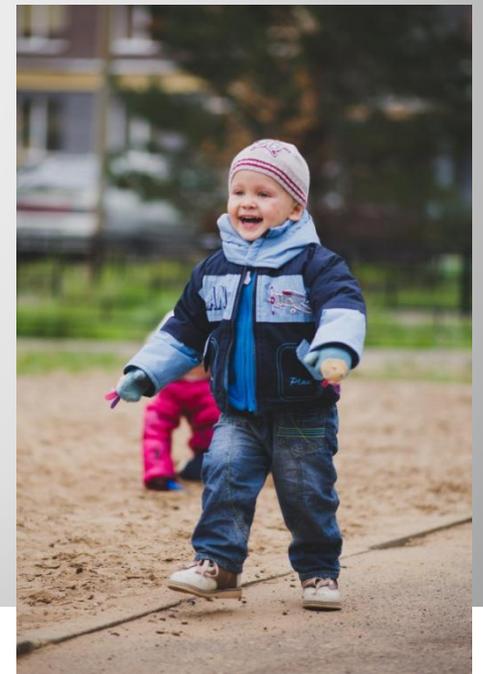


Горе

# РАДОСТЬ И ВОСТОРГ



- **Этюд «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.



- **Этюд «Танец радости»**

Дети становятся в круг, берутся за руки, затем все вместе скачут, как радостные воробушки в солнечную погоду, подставляют бока солнышку, как радостные котята, а потом прыгают как радостные ребята на солнечной прогулке.

# УДИВЛЕНИЕ И РАЗОЧАРОВАНИЕ



А теперь внимательно послушайте стихотворение и  
попытайтесь найти неточности.

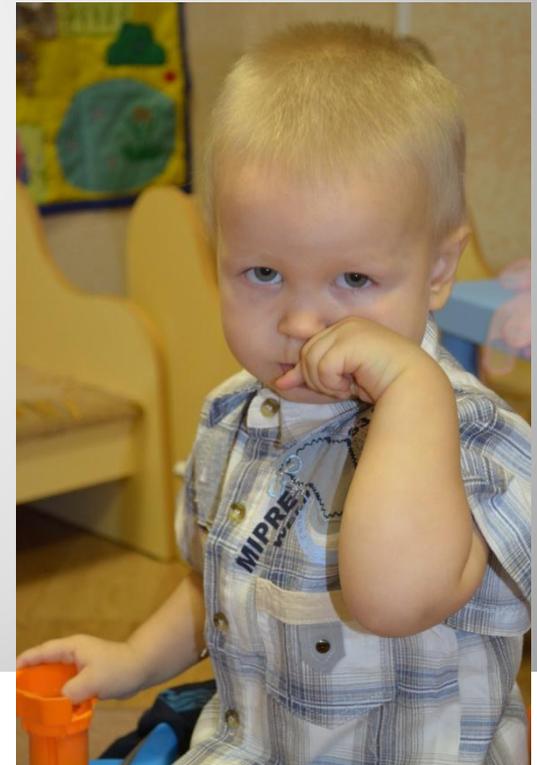
Это правда или нет?  
Теплая весна сейчас,  
Виноград созрел у нас.  
Конь рогатый на лугу  
Летом прыгает в снегу.  
Поздней осенью медведь  
Любит в речке посидеть.  
А зимой среди ветвей  
«Га-га-га» — пел соловей.  
Быстро дайте мне ответ  
— Это правда или нет?  
(Пер. с болг. А.Александров)



# ГРУСТЬ И ОБИДА



## игра «Паутинка»



Представьте, что вы стали волшебниками и можете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле... (*передаем друг -другу клубочек*).

Например:

- пусть избавятся от болезней;
- пусть долго живут;
- пусть у всех будет дом;
- пусть все дружно живут;
- пусть все будут счастливы...
- И тогда все люди станут радостными!!!

# ЗЛОСТЬ И ЯРОСТЬ

**Игра « Что может поднять тебе настроение».**

Скажите, что может поднять ваше настроение? Может быть, веселая шутка, хорошая передача по телевизору, цветы, цирк, книга, рисование, воздушный шарик или ..., быть может, таблетки, уколы ?



# СТРАХ И ИСПУГ

## **Мимическая гимнастика «Победи свой страх»:**

1. Страхи нас пугают,  
Корчат злые рожи,  
Станем на секундочку  
Мы на них похожи.
2. Покажите-ка мне все,  
Как можно испугаться?
3. «Как будто» бы заплачем,  
И станем обижаться.
4. Теперь за руки возьмёмся,  
Страхам дружно улыбнёмся!  
Три раза хлопнем,  
Три раза топнем,  
Руки вверх поднимем,



# УДОВОЛЬСТВИЕ И СПОКОЙСТВИЕ



## *Упражнение «Солнечный зайчик». релаксация*

Педагог. А теперь закроем глаза. Пусть каждый представит себе, что в глаза ему заглянул солнечный зайчик. Закройте их ладошками. Зайчик побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, рту, щечках, подбородке.

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

Он забрался на животик, погладьте его там. Солнечный зайчик любит вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. От общения с солнечным зайчиком вам стало спокойно, так что каждый может внимательно прислушаться к себе, почувствовать

свое настроение, свои желания. Теперь вы можете открыть глаза.

Тихо все. На ветке замер каждый лист.

Из кустов несется соловьиный свист.

Потемнело небо там, в дали лесной.

Солнце закатилось, и настал покой. (И. Лопухина)



Бывают чувства у зверей,  
У рыбок, птичек и людей.  
Влияет, без сомнения,  
На всех нас настроение.  
Кто веселится?  
Кто грустит?  
Кто испугался?  
Кто сердит?  
Рассеет все сомнения  
Азбука настроения.  
(И. Белопольская)

*Игра «Азбука настроения».*

