

Теоретические и практические рекомендации по развитию ЭВС детей.

Игровые упражнения по развитию мимики

- ✓ «Съели кислый лимон» (дети морщатся).
- ✓ «Рассердились на драчуна» (сдвигают брови).
- ✓ «Встретили знакомую девочку» (улыбаются).
- ✓ «Испугались забияку» (приподнимают брови, широко открывают глаза, приоткрывают рот).
- ✓ «Удивились» (приподнимают брови, широко открывают глаза).
- ✓ «Обиделись» (опускают уголки губ).
- ✓ «Умеем лукавить» (моргают то правым глазом, то левым).



Игровые упражнения по развитию пантомимики

- ✓ «Расцвели, как цветы»
- ✓ «Завяли, как травка»
- ✓ «Полетим, как птицы»
- ✓ «Идет медведь по лесу»
- ✓ «Крадется волк за зайцем»
- ✓ «Плывут уточки»
- ✓ «Идут пингвины»
- ✓ «Жук перевернулся на спину»
- ✓ «Скачут лошадки» («рысью», «галопом»).
- ✓ «Мчатся олени»



«Тренируем эмоции»

Нахмуриться как:

- осенняя туча,
- рассерженный человек,
- злая волшебница.

улыбнуться, как:

- кот на солнце,
- само солнце,
- как Буратино,
- как хитрая лиса,



- как радостный ребенок,
- как будто ты увидел чудо.

позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое,
- два барана на мосту,
- как человек, которого ударили.

испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу,
- заяц, увидевший волка,
- котенок, на которого лает собака.

устань, как:

- папа после работы,
- муравей, поднявший тяжелый груз,

отдохни, как:

- турист, снявший тяжелый рюкзак,
- ребенок, который много потрудился, но помог маме,
- как уставший воин после победы.

Игры на развитие эмоциональной сферы ребенка

Упражнение на релаксацию.

Цель: обучение методам саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения.

- Радостному настроению помогает расслабление.

Сядьте поудобнее. Вытянитесь и расслабьтесь. Закройте глаза, погладьте себя по голове и скажите себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая».

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Чуть слышно ваше дыхание. Вдох-выдох. Ярко светит солнце, и вы чувствуете себя всё лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Всем телом вы ощущаете тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны. Вы чувствуете себя спокойным и счастливым. Вы наслаждаетесь покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... Вдох-выдох. А теперь откройте глаза. Потянулись, улыбнулись и проснулись. Вы хорошо

отдохнули, у вас бодрое и весёлое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня.

Арт-терапевтическое упражнение «Чудесный край»

Цель: выражение чувств и эмоций через совместную изобразительную деятельность, сплочение детского коллектива.

- А сейчас давайте вместе

Нарисуем край чудесный.

Детям предлагается выполнить совместный рисунок на большом листе бумаги, который расстилается прямо на полу. Тема рисунка «Чудесный край». Предварительно на листе рисуются детали и небольшие линии. Дети дорисовывают неоконченные изображения, «превращают» их во что угодно. Совместное рисование сопровождается звуками природы.



«Любимое-нелюбимое»

Вы называете ребёнку какое-либо действие, а ребёнок должен изобразить отношение к этому действию: если он любит это делать, изобразить радость; если не любит - грусть, печаль, огорчение; если никогда не выполнял это действие - сомнение, нерешительность (например: есть мороженое, подметать, гулять с друзьями, читать, смотреть футбол, вышивать, думать, читать, помогать родителям и т. Д.).

«Ожившие предметы»

Предложите ребёнку внимательно посмотреть на все предметы в комнате (кухне, прихожей). Пусть он представит, что предметы ожили, стали чувствовать, и скажет, кому из них лучше всех, у кого самое хорошее настроение и почему, у кого самое плохое настроение и почему.

«Зеркало»

Игроки в парах садятся напротив друг друга. Один только лицом изображает какое-то чувство, другой повторяет мимику партнера и называет вслух отгадываемое чувство. Потом меняются ролями. Другой вариант — один партнер просит другого изобразить лицом эмоцию и затем сам предлагает свой вариант.

«Из семени в дерево»

Ведущий (садовник) предлагает превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, убрать голову, закрыть ее руками). «Садовник» очень бережно относится к «семенам», поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком «семечко» начинает медленно расти (все поднимаются). У него раскрываются листочки (руки тянутся вверх), растет стебелек (вытягивается тело), появляются

веточки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты). Наступает радостный момент, бутоны лопаются (резко разжимаются кулачки), и росток превращается в прекрасный сильный цветок. Наступает лето, цветок хорошеет, любуется собой (осмотреть себя), улыбается другим цветам (улыбнуться соседям), кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками. Но вот подул ветер, наступает осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой (раскачивание руками, головой, телом). Ветер срывает лепестки и листья (опускаются голова и руки), цветок сгибается, клонится к земле и ложится на нее. Ему грустно. Но вот пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (свернулся на полу). Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна и оно оживет.

Строители

Участники выстраиваются в одну линию. Ведущий предлагает вообразить телом и лицом различные движения, как первый передает соседу и т.д.: тяжелое ведро с сеном; легкую кисточку; кирпич; огромную тяжелую доску; гвоздик; молоток. Ведущий следит, чтобы поза, степень напряжения мышц тела и выражение лиц «строителей» соответствовали тяжести и объему передаваемых материалов.

Игры и педагогические ситуации на развитие эмоциональной отзывчивости

«Это я, узнай меня»

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.

Содержание: Дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: «Это я. Узнай меня». Ведущий ребенок (которого поглаживают) должен отгадать, кто до него дотронулся. Взрослый помогает ребенку отгадать, называя по очереди по имени всех участвующих в игре детей.

Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего.

Игра «Радостная песенка»

Цель: положительный настрой, развитие чувства единства

- У меня в руках клубочек. Я сейчас обмотаю нитку вокруг пальца и передам клубочек своему соседу справа Диме и спою песенку про то, как я рада его видеть – «Я очень рада, что Дима в группе есть...». Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него ребенку, и мы вместе (все, у кого в руках нитка) поём ему радостную песенку. И так, пока клубочек не вернётся ко мне. Отлично!

- Клубочек ко мне вернулся, он пробежал по кругу и всех нас соединил. Наша дружба стала ещё крепче, а настроение улучшилось.

«Постарайся отгадать»

Цель: развитие эмпатии, умения соразмерять свои движения, развитие речи, развитие навыков общения, сплочение группы.

Содержание: Все дети сидят на ковре. Один ребенок – водящий, он поворачивается к остальной спине. Дети по очереди дотрагиваются до его плеча, спинке, гладят его и говорят:

Раз, два, три, четыре, пять, постарайся отгадать.

Я с тобою рядом тут. Скажи, как меня зовут.

Водящий ребенок пытается отгадать, кто же его погладил. Если водящий никак не может правильно угадать, он поворачивается лицом к играющим, и ему показывают, кто его погладил, а он просто пытается вспомнить и назвать по имени этого ребенка.

«Подари ласковушку»

Цель: развитие тактильной чувствительности, доброго отношения к сверстнику.

Содержание: Дети и взрослый сидят в кругу. Взрослый рассказывает истории про ласковушки. Это приятные, добрые прикосновения. Затем взрослый показывает, как можно подарить ласковушку соседу, и предлагает детям подарить приятные прикосновения, кому они захотят.

Танцуем вместе

Цель: изменение эмоционального состояния музыкальными средствами, эмоциональная разрядка, сближение детей, развитие внимания, межполушарного взаимодействия.

- Музыкальные движения повышают настроение.

Некогда нам унывать – будем дружно танцевать.

Звучит песня «Танец маленьких утят»

Во время припева нужно найти себе пару и, сцепившись руками, кружиться.

«Слепой танцор»

Цель: расслабление, мышечное раскрепощение детей, осознание ими своего тела и формирование свободы движений. Установление контакта со сверстниками.

Содержание: В игре могут участвовать как пары детей, так и пара взрослый – ребенок. Игроки берутся за руки. Одному из них завязывают глаза. Участник, у которого глаза открыты, начинает под музыку совершать

танцевальные движения, и увлекает за собой партнера. Участник с завязанными глазами пытается повторить его движения.

«Помоги сверстнику»

Цель: Развивать умение замечать ребенком эмоциональное неблагополучие сверстника и оказывать ему посильную помощь

Описание методики. Двум детям, из которых только один ребенок был испытуемым, предлагалось выполнить разные задания. Задание испытуемого было более легким, чем задание его сверстника. О том, что задания имеют разную степень трудности, детям не сообщалось. С внешней стороны эти задания воспринимались детьми приблизительно в равной степени сложности.

Выяснялось, как дети поняли смысл того, что им предстоит сделать, и в заключении добавляли: «Закончите работу – можете поиграть с игрушками» - и указывали на размещенный в этой же комнате игровой уголок.

Необходимо подчеркнуть, что особенность осуществления данной деятельности состояла в том, что из-за разной трудности предложенных заданий дети оказывались в неравном положении по отношению к возможности «играть с игрушками». По мере завершения своего, более легкого задания, испытуемый не только приближался к возможности приступить к выполнению другой деятельности – игре. Но вместе с тем незаметно для себя он как бы втягивался в ситуацию выбора: выполнив практическое задание, приступить к игре или же, подавив в себе соблазн поиграть, оказать помощь сверстнику, продолжающему решать более трудное задание.

После того как дети приступали к выполнению заданий, и один из них обнаружил существенные затруднения в деятельности, следили за тем, обращается ли ребенок к сверстнику (испытуемому) за помощью и как откликается на его обращение. Если испытуемый не оказывал помощи сверстнику, то побуждали его к этому, ставя перед ним соответствующие вопросы.

Строя так эксперимент, естественно было ожидать, что его ключевым моментов будет анализ поведения испытуемого после выполнения им практического задания, характера его решения. Вместе с тем следует признать, что выполнения задания – это, как правило, результат действия уже сложившихся ранее у ребенка соответствующей потребности, мотивов и лежащих в их основе эмоций. Поэтому важно было установить, какими мотивами и эмоциями обусловлено было принятие ребенком именно такого, а не другого решения.

Кто может найти добрые, хорошие слова для ..." (ребенка, воспитателя, куклы, книги и т.п.).

Чтение, обсуждение, инсценировка художественных произведений

Задачи:

- Развитие умение услышать, увидеть, почувствовать и пережить различные эмоциональные состояния, предложенные в литературных произведениях
- Развитие умения ставить себя на место героев произведений
- Развитие умения оценивать ситуацию и поведение героев с моральной точки зрения
- учить продумывать различные варианты поведения героев и находить оптимальный для данной ситуации

Рассказы для детей (Валентина Осеева)

1. «Синие листья»
2. «Плохо»
3. «Чего нельзя, того нельзя»
4. «Бабушка и внучка»
5. «Сторож»
6. «Печенье»
7. «Обидчики»
8. «Лекарство»
9. «Кто наказал его?»
10. «Кто хозяин? »

Владимир Григорьевич Сутеев.

Сказки и рассказы

«Кот - рыболов»;

«Под грибом»;

«Яблоко»

Подготовила: педагог-психолог Левочкина Е.О.

2020г.