

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 «Мальвина»

ПРОЕКТ

«С улыбкой по жизни!»



Руководитель проекта – воспитатель
Савкатова А.Я.

Участники проекта: дети, родители,
педагоги

г.Сургут

Информационная карта проекта

<i>Полное название проекта</i>	«С улыбкой по жизни»
<i>Авторы проекта:</i>	Воспитатель: Савкатова А.Я.
<i>Участники проекта:</i>	Дети, родители воспитанников, педагоги
<i>Тип, вид проекта:</i>	краткосрочный, познавательно-исследовательский, групповой
<i>Сроки реализации:</i>	с 01.05.2025 по 31.05.2025
<i>Цель</i>	Создание условий для сохранения психологического здоровья детей и развитие коммуникативных качеств ребенка; вовлечение детей и родителей в активную совместную деятельность.
<i>Количество участников проекта (взрослые и дети):</i>	23 человека
<i>Форма проведения:</i>	занятие, индивидуальная работа с детьми
<i>Ожидаемый результат:</i>	Осознание детьми, мысли о том, что пребывать в хорошем настроении – значит быть здоровым человеком Приобретение детьми определенного опыта позитивного межличностного общения Развитие творческих способностей, коммуникативных навыков.
<i>Задачи</i>	Воспитывать потребность в эмоционально-устойчивом психическом здоровье ребенка. Приобщать детей к общественно значимым ценностям, развитие их эмоционально-волевой сферы через творчество, самостоятельность, познание. Заботиться о гармоничном развитии духовного и физического здоровья. Обеспечить благоприятные условия для воспитания у детей позитивного мышления и принципов здорового образа жизни, раскрытия их творческого потенциала.
<i>Ресурсное обеспечение:</i>	Предметная среда: центры активности в группе, дидактический материал, книги, интернет-ресурсы.

Содержание проекта:

<i>Образовательные области</i>	<i>Вид деятельности</i>
Социально-коммуникативное развитие	Проведение тематических занятий, индивидуальных бесед. Выставка творческих работ
Речевое развитие	Знакомство детей со стихами, отгадывание загадок
Физическое развитие	Проведение физических минуток, подвижные игры
Художественно-эстетическое развитие	Рисование, аппликация, лепка из пластилина
Познавательное развитие	Дидактические игры,
Игровая деятельность	
<i>Дидактические игры:</i> «Помечтаем!» <i>Подвижные игры:</i> Подвижная игра «Заяц-месяц» Выполнение игрового упражнения «Я весело гуляю по дорожке» <i>Сюжетно ролевые игры:</i> Сюжетно-ролевая игра «Веселый человечек-грустный человечек»	

Методическое сопровождение:

- конспекты мероприятий;
- просмотр познавательного видео;
- консультации для родителей;
- творческая деятельность.

Продукт проекта:

- альбом «Смешных детских историй» (презентация)
- тематическое развлечение «День Оранжевого настроения»
- создание презентации «С улыбкой по жизни!»

Формы работы с родителями:

- размещение информации на стенде;
- участие в беседах по проблемной теме;
- участие родителей в создании книжной выставки, творческих работ по теме.

Введение

В настоящее время, заботясь о физическом и познавательном развитии ребенка, взрослые зачастую забывают о важности его эмоционально – личностного развития, которое напрямую связано с психологическим и социальным благополучием ребенка. У детей наблюдается недостаточно сформированные умения распознавать и описывать свои эмоции, а также выражать свое эмоциональное состояние. Из-за этого возникают конфликты в группе среди детей, появляются внутриличностные проблемы, которые вытекают в тревожность, гиперактивность, застенчивость, агрессивность, замкнутость.

Настроение ребенка во многом зависит от взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.

Проблема

От чего зависит настроение? Что может испортить настроение? От чего настроение бывает разное всегда? Куда деть плохое настроение?

Актуальность проекта

В неоднократных беседах с детьми на тему «Наше настроение» мы часто акцентировали внимание на то, как важно дарить окружающим улыбку и хорошее настроение.

Мы решили выяснить, что вызывает у нас улыбку, какие ситуации заставляют нас смеяться и радоваться. Показать на личных примерах, что улыбка помогает налаживать контакт между собеседниками, что улыбка, это признак доброты человека. Доказать, что наше настроение влияет на отношение к нам окружающих людей. Что с улыбкой и добрым сердцем прекрасно жить на свете.

На предложение рассмотреть тему улыбки поподробнее и посвятить все время в течение недели на смех и хорошее настроение дети отозвались с восторгом.

Так мы пришли к идее воплотить в жизнь этот проект

Цель: создание условий для сохранения психологического здоровья детей и развитие коммуникативных качеств ребенка; вовлечение детей и родителей в активную совместную деятельность.

Задачи проекта:

1. Воспитывать потребность в эмоционально-устойчивом психическом здоровье ребенка.
2. Приобщать детей к общественно значимым ценностям, развитие их эмоционально-волевой сферы через творчество, самостоятельность, познание.
3. Заботиться о гармоничном развитии духовного и физического здоровья.
4. Обеспечить благоприятные условия для воспитания у детей позитивного мышления и принципов здорового образа жизни, раскрытия их творческого потенциала.

Этапы реализации проекта

Этап подготовительный:

- анализ предметной среды группы;
- беседа с детьми и родителями;
- формулирование целей и задач проекта;
- подбор и изучение литературы по теме проекта.

Основной этап:

- создание в группе условий для реализации проекта;
- деятельность в соответствии с картой проекта.

Итоговый этап:

- создание альбома «Смешных детских историй» (презентация)
- проведение тематического развлечения «День Оранжевого настроения»
- создание презентации «С улыбкой по жизни!»

Ожидаемые результаты:

Для детей:

Осознание детьми, мысли о том, что пребывать в хорошем настроении – значит быть здоровым человеком
Приобретение детьми определенного опыта позитивного межличностного общения
Развитие творческих способностей, коммуникативных навыков.

Для родителей:

Повышение заинтересованности родителей к совместной деятельности с детьми.

Последовательность реализации проекта

№ эта па	Названи е этапа	Мероприятие	Самостоятель ная деятельность детей	Работа с родителями
1	Подготов ительный	Обсуждение проблемной темы; Создание условий для реализации проекта исходя из поставленных задач; Изучение художественной литературы по теме; Подбор иллюстраций по теме проекта; Разработка сценария итогового развлечения для детей; Обогащение развивающей среды: Центр «Книги» - книгами и иллюстрациями по теме. Центр ИЗО - тематические раскраски Распределение заданий для детей; Оформление группового помещения к мероприятию. Изготовление афиши к мероприятию Планирование НОД в соответствии с темой проекта Составление альбома «Улыбнись». Изготовление книги смешных детских историй.	Рассматривани е иллюстраций Изготовление тематических рисунков	Освещение проблематики проекта, обсуждение. Подготовка информационного и наглядного материала для просвещения родителей: - изготовление наглядного материала для родителей , для детей (наглядность для занятий); Разработка «домашнего задания» для родителей и детей по проблемной теме

2	Основной	Образовательная область <i>ОО«Социально-коммуникативное развитие»</i> Проведение тематических занятий, индивидуальных бесед. Оформление выставки художественной и познавательной литературы по теме. <i>Дидактические игры:</i> «Помечтаем!» <i>Подвижные игры:</i> Подвижная игра «Заяц-месяц» Выполнение игрового упражнения «Я весело гуляю по дорожке» <i>Сюжетно ролевые игры:</i> Сюжетно-ролевая игра «Веселый человечек-грустный человечек» <i>ОО «Речевое развитие»</i> Коммуникация: <i>Беседы:</i> Беседа «Что такое улыбка?», «О пользе хорошего настроения», «Что нам может испортить настроение, а что вызывает у нас улыбку?» Чтение стихотворения Н.Томилиной «Улыбка», чтение стихотворений шутки Д.Хармса «Веселый старичок», Я.Акима «Час потехи». Работа с новым словом «потеха», чтение «оранжевых загадок». «Музыкальная смешинка» для хорошего настроения- прослушивание композиции «От улыбки станет всем светлей»	Образовательная деятельность по реализации проекта Создание продуктов образовательно й деятельности.	Обсуждение текущей работы, обмен мнениями.
---	----------	--	--	--

		<i>ОО «Художественно-эстетическое развитие»</i> Продуктивная деятельность: <i>Рисование. «Смешные рожицы»</i> <i>Лепка. «Смешные рожицы»</i> <i>Аппликация. «Веселые воздушные шары»</i> <i>ОО «Физическое развитие»</i> Тематические физминутки		
3	Заключительный	Создание альбома «Смешных детских историй» (презентация) Проведение тематического развлечения «День Оранжевого настроения» Создание презентации «С улыбкой по жизни!!»	Обсуждение с детьми работы, проведенной по теме проекта; Участие в мероприятиях Демонстрация фотоальбома, книги смешных детских историй и стенгазеты «С улыбкой по жизни!».	Обмен мнения по поводу проведенной работы. Помощь в организации и проведении заключительных мероприятий. Демонстрация родителям фотоотчета мероприятия.

Литература:

1. Бароненко, В. А., Люберцев, В. Н., Рапопорт, Л. А. Основы здорового образа жизни / В.А.Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. – Учебное пособие / Екатеринбург, 2009.
2. Обухова Л.А. , Лемяскина Н.А ., Жиренко Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы) О.Е.,М.:ВАКО,2007.
3. Ожегов С. И. Словарь русского языка:ок.57000 слов/Под ред. докт.филол.наук,проф.Н.Ю.Антоновой - 16-е изд.,испр. –М.:Рус. Яз., 2004-797с.
4. Глазкова А.С. Настроение как основа жизни / А.С. Глазкова /- М.: Рус. Яз.,2011 – 274 с.

5. Интернет - ресурсы

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОЕКТУ

Приложения к проекту:

1. **Картотека игр и тренингов на развитие эмоциональной сферы дошкольников.**
2. **Картотека упражнений и занятий для дошкольников на развитие эмоциональной сферы и коммуникативных навыков.**
3. **Картотека стихов для детей из серии «Чувства. Эмоции».**
4. **Картотека Пословиц и поговорок по теме «Эмоциональная сфера».**

Картотека
игр и тренингов на развитие
эмоциональной сферы дошкольников



Средний дошкольный возраст

Задача: толерантное отношение к детям и взрослым, уважение к их увлечениям, интересам каждого.

Игра «Ладочки».

Материал: цветные карандаши, лист бумаги.

Обведите ладошки всех членов своей дружной семьи, в том числе маленькой сестры и брата. Дорисуйте контуры ладошек, украсьте их. Впишите пожелания друг другу. Наклейте полученные рисунки на большой лист бумаги. Озаглавьте плакат, например, «Это – наш мир, и мы в нем». Дорисовывайте общую газету, каждый раз добавляя что-нибудь интересное.

Рекомендация: использование для воспитания добрых чувств к близким, укрепления неразрывных связей со своей семьей.

Игра «Друзья».

Материал: фотографии друзей (взрослых и животных).

Воспитатель предлагает поиграть в игру. Назовите по имени своих друзей. Дети выбирают тех, кого считают своими друзьями. Называют их по имени, глядя по голове, жмут руку. И так, по кругу, проходят все играющие дети. Каждый ребенок выбирает своего друга и делает тоже самое.

Рекомендация: использование для формирования социального доверия, создания положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого.

Игра «Говорящее зеркало».

Материал: зеркало.

Ребенок, глядя в зеркало, описывает свою внешность, говоря от имени зеркала.

Рекомендация: научить принимать себя таким, какое есть. Помочь увидеть свое отличие от других людей.

Игра «Узнай, про кого я расскажу».

Материал: большое зеркало размером 40 см на 60 см.

Воспитатель описывает внешность кого-либо из ребят, а дети, разглядывая себя в большом зеркале, угадывают о ком идет речь.

Рекомендация: помочь детям ближе познакомиться друг с другом, создание обстановки эмоционального комфорта.

Игра «Водяной».

Материал: стихотворение «Водяной», шарфик для завязывания глаз.

Дети встают в круг, ребенку, который исполняет роль водяного, завязывают глаза. Затем дети говорят ему:

Водяной, Водяной, что сидишь ты под водой?

Водяной, Водяной, утащи меня с собой!

Ведущий должен схватить одного ребенка, на ощупь определить, кто это и назвать имя.

Рекомендация: помочь детям ближе познакомиться друг с другом, создание обстановки эмоционального комфорта.

Игра «Что между нами общего».

Материал: общая фотография детей группы, карточки с графическим изображением отдельных деталей внешности.

Воспитатель вместе с детьми рассматривает общую фотографию с детьми группы. Задает вопросы:

- Кто это с большим бантом на платье?
- Как вы узнали, кто это?
- Чем ты похож на других детей, а чем не похож?
- Что есть особенного в твоей внешности?
- Во внешности других?
- Что между вами похожего?

Затем выделяют детей темноволосых, светловолосых, с короткими волосами. После этого из предложенного большого количества карточек с графическим изображением отдельных деталей внешности каждый ребенок выбирает те, которые соответствуют его внешности (прическа, цвет глаз и т.д.).

Рекомендация: использование для создания положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого. Формирование социального доверия, чувства принадлежности к группе, сплоченности.

Игра «Садовник».

Материал: лейка маленькая, искусственный цветок роза, сундучок, платочки по количеству детей для завязывания глаз, медленная музыка.

Каждый ребенок выбирает себе название цветка, а один становится ведущим – садовник. Он ухаживает за цветами. Затем садовник закрывает глаза, старается на ощупь узнать ребенка и назвать соответствующий цветок.

Рекомендация: внимательность друг к другу, через голос передавать эмоциональное настроение. Обучение общению.

Музыкальная игра «Кто поет».

Не видя поющего ребенка, дети должны узнать его по голосу.

Рекомендация: использование для создания положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого. Формирование социального доверия, чувства принадлежности к группе, сплоченности.

Игра «Потерянные вещи».

Материал: вещи детей.

Детям предлагается угадать, кому из них принадлежат туфля, шарф, варежки и т.д.

Рекомендация: использование для создания положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого. Формирование социального доверия, чувства принадлежности к группе, сплоченности.

Игра «Чьи глаза».

Материал: фотографии детей группы.

Воспитатель закрывает на фотографии нижнюю часть лица ребенка из группы. Дети стараются догадаться, кто это? Объясняют, как это удалось сделать?

Рекомендация: использование для создания положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого. Формирование социального доверия, чувства принадлежности к группе, сплоченности.

Игра «Радио».

Один из детей «диктор», описывает внешность «потерявшегося» ребенка. А остальные угадывают, о ком из присутствующих идет речь.

Рекомендация: использование для создания положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого. Формирование социального доверия, чувства принадлежности к группе, сплоченности.

Игра «Комплименты».

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он дарит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

Предупреждение.

1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

Рекомендация: преодоление барьера в общении, развитие выразительности жестов детей. Обучение общению.

Задача: Воспитывать скромность, отзывчивость, желание быть справедливым и смелым. Испытывать чувство стыда за неблагоприятный поступок.

Игра «Корабль смелых».

Материал: большое одеяло, атрибуты морской одежды.

Необходимо большое одеяло – это корабль, красивый парусник. Участники игры – матросы. Один ребенок – капитан. Дети, взявшись за края одеяла, опускают и поднимают его, имитируя качку. Капитан любит свой корабль и верит в матросов. Задачи капитана – быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен напомнить матросам: «Мы самые смелые моряки!» и дать команду бросить якорь.

Рекомендация: сплочение детского коллектива, формирование представления детей в их собственных эмоциях и эмоциях других людей.

Игра-инсценировка «Курица и цыплята».

Материал: маски цыплят, курицы, петушка, пса.

Стихотворение:

Скорлупа яиц трещит... Это кто же там пищит?
Это славные ребятки, желторотые цыплятки.

-С днем рождения, мои детки!

А цыплята в тот же миг из скорлупок в травку – прыг!

В небе солнышко сияет, мама с детками гуляет,

Учит их траву щипать, червячков в траве искать.

Мимо пес большой бежал, он залаял, зарычал.

А цыплята испугались и по саду разбежались.

Прибежал тут петушок, пса большого клюнул в бок,

-Ку-ка-ре-ку! – закричал. Струсил пес и убежал.

Смотрит мама-курица: что – то небо хмурится.

Позвала она детей:

-Ко-ко-ко, домой скорей!

Самый смелый из цыплят дождику и тучке рад.

Но когда ударил гром, даже он помчался в дом.

Вот идут по улице детки с мамой курицей.

Ах, как весело опять после дождика гулять!

(Ирина Солнышко)

Рекомендация: сплочение детского коллектива, формирование представления детей, в их собственных эмоциях и эмоциях других людей.

Игра – драматизация «Волшебный сундучок».

Материал: маски диких и домашних животных, снежинки с героями из сказок.

Воспитатель просит детей надеть на лицо маски и изобразить позу данной маски. Затем просит снять маску и изобразить эмоциональное состояние героя маски. Затем обращать внимание на снежинки. Затем выносят волшебный сундучок, он помогает отправиться детям в путешествие по сказкам. Воспитатель под музыку открывает сундучок и достает иллюстрации с героями сказки «Кот, петух и лиса», «Заюшкина избушка» и т.д., где главный герой – лиса.

- Чем эти сказки похожи?
- В этих сказках лиса – главный герой. За что она наказана?
- За свои поступки.

Так разбирается каждая сказка.

В конце игры детям предлагают взять из сундучка сердечки и показать движение и эмоции лисы.

В конце исполняется песня «Пусть всегда будет солнце», музыка Островского.

Рекомендация: формирование у детей представления о добре и зле. Показать красоту добрых поступков и некрасивость злых. Дать понять, что каждому дана свобода выбора: выбрать добро или зло.

Игра «Спина к спине».

Двое детей садятся спиной друг к другу. Их задача – договориться о чем-нибудь или рассказать что-нибудь друг другу. Тему для разговора придумывают сами дети, и

взрослый может им помочь. После игры дети обмениваются впечатлениями. Взрослый может помочь им, задавая вопросы.

- Было ли вам удобно разговаривать?
- Не хотелось ли что-нибудь изменить?

Рекомендация: развитие умения договариваться друг с другом. Формирование социального доверия. Обучение общению.

Игра «Мои друзья».

Материал: цветные карандаши или фломастеры, бумага.

Ребенку предлагается нарисовать на листке бумаги его друзей. Можно изобразить их в виде людей, а можно в виде зверей, деревьев и т.д. Необходимо обсудить с ребенком, что он нарисовал. Кого хотел изобразить? Почему именно хотел изобразить это?

Рисунок может дать важную информацию об особенностях взаимоотношения ребенка со сверстниками. Посмотрите, кого он нарисовал ближе к себе, каковы размеры фигуры, какого цвета фигура? Такой рисунок может стать хорошим диагностическим показателем взаимоотношений детей внутри группы.

Рекомендация: сплочение детского коллектива, формирование представления детей в их собственных эмоциях и эмоциях других людей.

Игра «Проигрывание ситуаций».

Материал: наглядное пособие «Хорошо и плохо».

Можно предложить для разыгрывания такие ситуации:

- Ты поссорился с другом, а теперь хочется помириться с ним.
- Ты пришел на детский праздник, где ты никого не знаешь. Надо познакомиться с другими детьми.
- Твой друг принес в детский сад игрушку, тебе очень хочется поиграть с ней. Попроси мальчика об этом.

При разыгрывании ситуаций следует обратить особое внимание на взаимодействие детей, помочь им правильно выйти из затруднительной ситуации.

Рекомендация: создание положительного эмоционального настроения, развитие умения договариваться друг с другом. Формирование социального доверия. Обучение общению.

**Картотека упражнений и занятий
для дошкольников
на развитие эмоциональной сферы и коммуникативных навыков**



1. Упражнение для детей, которые начали хорошо говорить.

Дать ребенку зеркало, пусть внимательно себя рассмотрит, спросите:

- Какого цвета у тебя глаза?
- Какого цвета у тебя волосы?
- Чем ты внешне отличаешься от...(назовите знакомого ребенка)?
- Что тебе нравится в твоей внешности больше всего?

Рассмотрите папу, обратите внимание ребенка на то, какие у него глаза, брови, губы, волосы. Вы можете удивиться тому, что ребенок вроде бы видит вас каждый день, но может совсем не обращать внимание на эти "мелочи". То же сделайте с вами, с бабушкой, дедушкой, братьями и сестрами, если они есть.

2. Удивление.

Придумайте историю с таким началом:

- К нам пришел слон...
- Над городом поплыли облака, а с них спускаются веревки (сыплются конфеты, падают рыбы...)
- Волшебник поменял все вывески над магазинами...

- Утром из крана потек апельсиновый сок (любой другой, какой любит ребенок, молоко...)

Поговорите с ребенком, в каком случае мы удивляемся. Что должно произойти, чтобы он удивился. А что для этого нужно зайчику, мишке. Чему может удивиться мама, папа.

3. Эмоция грусть.

Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Придумайте с ребенком, когда он испытывает такое же чувство, когда это было в последний раз, что его утешило, успокоило. Пусть он предложит волшебнику, что надо делать, чтобы дети перестали плакать. Возможно, это будет для вас вариантом утешить самого ребенка.

Так же поговорите, когда может грустить мама, папа. если у вас есть разные журналы, поищите такие картинки, на которых есть грустные лица. Поговорите о том, в каких сказках есть грустные персонажи, почему они грустят. а что надо сделать, чтобы человек перестал грустить.

Выберите грустные, печальные краски, можете нарисовать грустную картинку. Но потом обязательно выберите веселые краски, цвета. Сделайте так, чтобы закончили вы подобные упражнения на веселой ноте.

4. Стихи. Во время чтения ребенок может изобразить соответствующую эмоцию, если постарше, то может нарисовать. Рисовать можно и пиктограмму – просто изображение лица с соответствующей эмоцией, а можно и красками, тогда это может быть не изображение, а просто сочетание цветов того настроения, которое испытывает ребенок при чтении соответствующего стихотворения. При работе с эмоциями есть правило: никогда не заканчивать отрицательными эмоциями. Эти эмоции вначале, а закончить надо на положительной ноте.

Страшная птица (страх)

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.

(А. Барто)

Совесть (вина)

Я кошку выставил за дверь,
Сказал, что не впущу.
Весь день ищу ее теперь,
Везде ее ищу.
Из-за нее вторую ночь
Все повторяется точь-в-точь,
Во сне, как наяву:
Я прогоняю кошку прочь,
Потом опять зову.

(А. Барто)

О чем грустят корабли (грусть, печаль)
О чем грустят корабли от суши вдалеке?
Грустят, грустят кораблики о мели на реке,
Где можно на минуточку присесть и отдохнуть
И где совсем ничуть не страшно утонуть.

(В. Лунин)

Радость

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.
Только тот, кто сильно любит,
Верит в светлую мечту,
Не испортит, не погубит
В этом мире красоту.

(В. Лунин)

Сережа и гвозди (гнев, злость)

Сотрясается весь дом:
Бьет Сережа молотком,
Покраснев от злости,
Забивает гвозди.
Гвозди гнутся,
Гвозди мнутся,
Гвозди извиваются,
Над Сережею они
Просто издеваются –
В стену не вбиваются.
Хорошо, что руки целы.
Нет, совсем другое дело –
Гвозди в землю забивать.
Тук! – и шляпки не видать.
Не гнутся, не ломаются,
Обратно вынимаются!

(В. Берестов)

Бабочка (удивление)

Увидав на клумбе прекрасный цветок,

Сорвать я его захотел.

Но стоило тронуть рукой стебелек,

И сразу цветок ... улетел

(В. Лунин)

Доброта

Вчера решил я добрым быть,

Всех уважать и всех любить.

Подарил я Свете мячик,

Подарил я Пете мячик,

Коле отдал обезьянку,

Мишку, зайца и собачек.

Шапку, варежки и шарф

Подарил я Гале...

И вот за доброту мою

Меня же наказали

(Р. Сеф)

Вот какие игры по развитию эмоций

1. Игра в мяч.

Дети встают в круг и поочередно бросают мяч друг другу. При этом называют свое имя. Через некоторое время предлагается кинуть мяч тому, с кем хочешь поиграть, поговорить.

2. Игра в «Жмурки»

Группа детей из 2-3 человек с завязанными или закрытыми глазами догоняет и ловит остальных детей. Затем дети на ощупь узнают, кого поймали.

Игра 3. Поочередное проникновение в круг.

Группа детей образует круг, взявшись за руки. Один из желающих пытается проникнуть в круг, но группа его не пускает.

Игра «Кто громче крикнет».

Детям предлагается издавать громкие звуки. Но крик должен постепенно превратиться в общую мелодию (хор).

Игра «Рисование коллективного рисунка».

Предлагаем детям подойти к доске, на которой прикреплен большой ватман, и фломастерами нарисовать то, что каждый желает, но нарисовать так, чтобы получился общий рисунок. После выполнения задания рисунок коллективно просматривается и обсуждается

Игра «Испорченный телефон»

Выбираем ведущего, который называет первое слово и «запускает испорченный телефон»

Игра «Ручеек»

Дети становятся в пары, один проходит и выбирает себе пару.

Игра «Моргалки»

Дети разбиваются на пары. Инструкция: пристально смотреть друг на друга как можно дольше, не моргая. Победитель выбирает, с кем он продолжит игру.

Игра «Зеркало» Ведущий изображает кого-то из животных. Члены группы угадывают. Ведущие поочередно меняются.

Игра «Все наоборот»

Психолог предлагает разделиться детям на пары. Каждой паре вручает карточки, где символически изображены движения. Например, руки вверх, вправо, влево. Играющие как можно быстрее должны выполнить эти движения, но наоборот. Ведущий оценивает число ошибок. Затем дети меняются ролями.

Игра «Изображение животных»

Предлагаем детям выбрать ведущего. Ведущий выбирает одного из членов группы, предварительно договаривается с ним о том, какое животное он будет изображать. Те дети, которые угадали, выступают в роли Ведущего и выбирают участника.

Игра Изображение неодушевленных предметов. Игра проводится в той же последовательности, как и предыдущая.

Игра 3. Коллективное изображение животных. Участвуют 2-3 детей, остальные должны угадать, кто изображен. Дети сами выбирают, с кем они хотели бы работать в паре

Игра «Страшные сказки».

Дети рассаживаются вокруг рассказчика, который рассказывает «страшную сказку» или «страшную историю». Игра «Коллективная страшная сказка». Детям предлагается сочинить коллективную страшную сказку и обыграть ее. Ход игры. Взрослый называет первые слова, например, «однажды...», ребенок продолжает, затем продолжает другой ребенок и т. д.

Игра «Рисование страхов».

Психолог предлагает детям нарисовать свои страхи в специальном альбоме. Затем каждый рисунок обсуждается.

Сюжетно-ролевые игры: Игра «Волк и семеро козлят». Игра «Мальчик и разбойник». Игра «Я пройду в темноте один».

Игра «Мой страшный день в жизни».

Дети в группе поочередно обыгрывают «страшные ситуации»

Игра «Наши чувства».

Детям предлагается выбрать чувства, которые они хотят сыграть: веселый, грустный, разочарованный, обиженный, расстроенный, и пр.

Игра «Я скульптор»

Члены группы делятся на пары. Скульптор придает напарнику позы животных, предметов. После этого спрашивает напарника, кого он изображает. Затем дети меняются ролями.

Игры-этюды на осознание и выражение основных эмоций

У каждого человека есть эмоции, которые проявляются в разных жизненных ситуациях по-разному. Ваш ребенок только учится адекватно выражать свои эмоции. Каждый из вас наверняка сталкивался с такой ситуацией, когда незначительное действие или ситуация вызывает у ребенка слишком бурные, неадекватные реакции.

Это говорит о том, что малыш еще не владеет эмоциями, не умеет адекватно выражать свою радость или гнев, недоумение или испуг, счастье или обиду. Для того, чтобы, выражая свое горе или проблему, ребенок не кричал и не плакал, необходимо его научить показывать свои эмоции с помощью мимики или жестов. При этом достигается цель привлечения к себе внимания, атак же снижаются импульсивные эмоциональные реакции ребенка.

«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.

2«Игрушка-сюрприз»

Наверное, многие из вас видели игрушки-сюрпризы, которые сейчас очень популярны. Открываешь шкатулку, а из нее выпрыгивает веселый клоун; берешь в руки мороженое (ну совсем как настоящее!), а откусить не получается; распечатываешь пакет с орешками, а из него вылетает серпантин. Попробуйте вместе с ребенком изобразить лицо человека, впервые увидевшего такую игрушку.

Мимика: рот широко открыт, брови приподняты, руки подняты вверх.

3. «Облака»

Мальчик лежит на травке и наблюдает, как облака плывут по небу. Одно похоже на белого пушистого зайчика, другое — на дракона с огромным хвостом, а третье — на большой красивый цветок.

Поза: ребенок лежит, руки сцеплены в «замок» и положены под голову.

Мимика: нижняя губа закушена, глаза смотрят чуть вверх.

4. «Любопытный». Автор Чистякова М. И.

По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил и ему очень захотелось узнать, что лежит в сумке. Мужчина шел быстро и не замечал мальчика. А мальчик прямо-таки вился возле прохожего: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой стороны, вытягивая шею и заглядывая в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, поставил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки возле сумки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные теннисные ракетки. Мальчик разочаровано махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

5. «Сосредоточенность». Автор Чистякова М. И.

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления. Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте.

Мимика: слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.

6. «Битва». Автор Чистякова М. И.

Ребенок играет роль Ивана-царевича, который борется с трехглавым Змеем Горынычем и побеждает его. Очень горд и рад Иван-царевич своей победе.

Выразительные движения: у исполнителя роли Змея Горыныча голова и кисти рук — это головы Змея. Они качаются, делают выпады в сторону Ивана-царевича, «нападают» и никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые), а Иван-царевич с большим усилием машет воображаемым мечом.

Поза и мимика: у победителя ноги слегка расставлены, голова чуть откинута, плечи расправлены, брови приподняты, на лице улыбка.

7. «Усталость»

Мальчик Петя весь день помогал своей бабушке поливать огород. И вот, когда все было полито, Петя почувствовал, как же он все-таки устал.

Выразительные движения: руки висят вдоль тела, плечи опущены, голова чуть-чуть опущена.

8.«Соленый чай». Автор Чистякова М.

Колина бабушка потеряла очки и потому не заметила, что в сахарницу вместо сахара насыпала соль. Коля захотел пить. Он налил себе в чашку чай и, «не глядя», положил в него две ложки сахара, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения: голова наклонена назад, глаза сощурены, брови нахмурены, нос сморщен, верхняя губа подтягивается к носу.

9. «Чего я боюсь?»

Предложите ребенку, предварительно дав листы бумаги и цветные карандаши (или краски), нарисовать свой страх, то, что ребенок боится больше всего. Перед рисованием можно провести с ним беседу о страхах, какие они бывают, и попросить их рассказать о своих страхах, предварительно рассказав о своем, например: «Я тоже в детстве очень боялась...» После того как он нарисует свои страхи, обратите внимание на цветовые решения рисунков. Можно также обсудить с детьми, что они изобразили. После беседы с каждым из ребят, предложите ребенку порвать свой рисунок со словами: «Страх мне не нужен, его больше никогда не будет!» и выбросить в мусорную корзину свои рисунки.

Развитие социальных эмоций.

Снятие состояния эмоционального дискомфорта.

1. «Походки».

а). Ребенку предлагается изобразить походки различных людей и животных, например: походить, как маленький ребенок, как глубокий старик, как клоун в цирке, как котенок, как медведь и т. п. Варианты походов может придумывать и сам ребенок.

б). Можно в эту игру играть и по-другому, предложив детям по походке угадать, кого хотели изобразить. В процессе данного упражнения снимается напряжение и происходит эмоциональное раскрепощение детей.

2. «Мои эмоции»

Игра направлена на развитие умения чувствовать настроение окружающих, а также умения правильно передавать свои эмоции. Ребенку предлагается нахмуриться, как рассерженный человек, как осенняя туча, позлиться, как голодный волк, как злая

ведьма, испугаться, как зайчик-трусишка, как котенок, увидевший собаку, улыбнуться, как хитрая лисица, как счастливый ребенок, обрадоваться, как цветы солнышку, как птицы весне.

3. «Покажи настроение»

Данная игра снимает эмоциональное и мышечное напряжение.

Взрослый сам показывает движение и просит изобразить ребенка настроение: «Полетаем, как бабочка, а теперь, как орел, походим, как маленький ребенок, а теперь, как старый дед. Поиграем, как клоун в цирке, а теперь, как лягушка на болоте. Задумчиво пройдемся, как человек, который не знает, как ему поступить, пробежимся по солнечной лужайке».

4. Игра-обсуждение «Взаимоотношения»

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

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?

5. «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.

6. «Настроение»

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.

7. «Продолжи предложение»

Ребенок садятся на стул. Бросающий произносит какое-нибудь незаконченное предложение, а тот, кто ловит мяч, должен его закончить.

8. «Послушай»

Это упражнение помогает детям обратить внимание на самого себя, на свои чувства и эмоции.

Попросите ребенка сесть поудобнее и закрыть глаза. Сидим тихо-тихо и слушаем, что происходит вокруг нас, внутри нас. Прислушиваемся к своим ощущениям. Далее пусть ребенок поделится, что он чувствовал, чего хотел, что услышал.

9. «Ролевая гимнастика»

Игра направлена на снятие напряжения, на эмоциональное оживление, способствует расширению поведенческих ситуаций у ребенка.

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.

10. «Почта».

Эту игру можно провести, когда у вас дома гости. В нее с удовольствием будут играть не только дети, но и взрослые. Для этой игры можно использовать различные рисунки, поделки, аппликации, выполненные ребенком и упакованные в конверты, бандероли и т. п. На грудь каждому игроку прикрепляется номер, который будет играть роль его адреса. Перед игрой можно предложить играющим отгадать загадки, которые связаны с почтой. Например:

Синий домик у ворот.

Угадай, кто в нем живет.

Дверца узкая под крышей —

Не для белки, не для мыши

Не для нижнего жильца —

Говорливого скворца.

В эту дверь влетают вести,

Полчаса проводят вместе.

Вести дома не гостят —

Во все стороны летят.

(Почтовый ящик)

Что путешествует по свету, оставаясь в одном и том же углу?

(Марка)

Каждый участник игры затем решает, кому он хочет отправить свое письмо или бандероль, и ставит на них соответствующий номер-адрес. Если вы заметите, что кому-нибудь из детей никто ничего не послал, пошлите ему сами — в этой игре никто

не должен чувствовать себя одиноким и обиженным. После этого вся почта отдается заранее выбранному почтальону, который доставляет письма и бандероли адресатам.

Картотека
стихов для детей из серии «Чувства. Эмоции»



Что такое настроенье?

Что такое настроенье?

Это игры и веселье,

Это первый снег в окошке,

Это мамины ладошки.

Это бабушкины сказки,

Это кисточки и краски.

Это радуга сквозь тучи,

Это робкий солнца лучик.

Это ласковое море,

Это мир с тем, с кем ты в ссоре.

Что такое настроенье?

Это радости мгновенья!

(Ирина Золотухина).

«Обида»

У меня в руке платок, слёзы вытираю,

Сегодня мой сосед – дружок,

Сказал мне : "Не играю!"

Я подарю ему ведро, в песочнице копать.

И обещаю: " Никогда не буду больше драться!"

«Радость»

Я смеюсь, я хохочу,
улыбаюсь и шучу,
Мне так весело сегодня,
даже танцевать хочу!

«Безразличие»

Стали не нужны игрушки,
Ничего я не хочу,
Позовут меня подружки -
на диване я лежу,
Мульттики уж надоели,
Книжки не хочу читать,
Ем конфеты - еле-еле,
Лень с дивана даже встать!

«Жалость»

Милый медвежонок глазками моргает,
Холодно и сыро совсем скоро станет,
Возьму мишку я на руки, принесу домой.
Покажу, его я маме: «Посмотри – худой!».
Молоком его накормим, вымоем водицей,
Наш мишутка сразу станет весело резвиться.

Я улыбаюсь!

Как прекрасно на свете нам жить!
Радость, счастье друг другу дарить!
Улыбаться, любить, помогать,
Восхищаться, творить и играть!
Чтобы было побольше друзей,
Их улыбкой своей обогрей.
Если слёзы увидишь, не жди,
Радость, счастье в глазах их зажги!

Ты – волшебник, ты – маг, чародей,
Лишь с улыбкой встречай новый день!
Папу с мамой люби, как себя,
Улыбайся, твори чудеса!

Я плачу.

Вот закапали слезинки, кап – кап,
Словно, бусинки – росинки, кап – кап.
Долго сдерживал я их, кап – кап,
Они сами полились, кап – кап.
Иногда я плачу зря, кап – кап,
Пожалели что б меня, кап – кап.
Но, бывает, упаду, кап – кап,
И реву, реву, реву, кап – кап.
Слёзок много у меня, кап – кап,
Два ведёрка, два таза, кап – кап.
Я не дам их никому, кап – кап,
Пригодятся самому, кап – кап.

Я злой.

Поглядите, сегодня я злой.
Не играет никто со мной.
Я ногами стучу – стучу,
Во всё горло кричу – кричу.
Все соседи ушли со двора,
Заревела сестрёнка моя.
Пёс Барбос забежал в конуру,
Потому что я злой и ору.
Кулаки я сжимал и пыхтел,
Хмурил брови, глазами вертел.
Посмотрел на себя в зеркала,
Испугался – так страшен был я.

Я смеюсь.

Мой весёлый звонкий смех!

С утра он будит в доме всех:

Деда, бабушку и маму,

Папу и собаку Альму.

Будит Мурзика кота,

И соседям не до сна.

Утром, только лишь проснусь.

Звонким смехом я смеюсь.

Вы задайте мне вопрос:

«Отчего смеюсь до слёз?».

Потому что мир прекрасен

И без смеха плохо! Ясно!

Я безразличен.

Мама с папой задали вопрос:

«В Новый Год тебе что подарить?».

«Не хочу, чтоб пришёл Дед Мороз,

Но если хочет, то может прийти».

На уборку вышли все во двор,

Подобрали мусор, подмели,

А мне, ребята, как – всё равно...

Могли б не убирать. и не мести.

Раз с друзьями мы пошли в кино,

Все смеялись в зале от души.

Только я смешного не нашёл.

Мне сказали: «Безразличен ты».

Я обижен.

Я обижен на всё и всегда:

Мне не дали конфетку – беда,

Фильм для взрослых не дали смотреть,

Кто – то лучше меня может петь.
Я обижен на дождь, что он льёт,
Мне, бедняжке, гулять не даёт.
Я обижен на папу, он гол
Вдруг забил мне, играя в футбол.
Ну, а мама компот не даёт,
Говорит, что сначала – компот.
Обижаться – то я не хочу,
Только вот без обид не могу.

Я боюсь.

Страх поселился в меня:
Я боюсь темноты, как огня,
Я боюсь тараканов, мышей,
Я боюсь длинношеих гусей.
А ещё я боюсь собак,
Я боюсь что – то сделать не так.
Я от кошки ползу под кровать,
И в войнушки боюсь я играть.
Научите меня смелым быть,
Чтоб я слабых сумел защитить,
Чтобы пап сказал мне: «Герой!
Мы гордимся, сынуля, тобой!»

Я удивляюсь.

Удивляюсь я всему:
Граду, снегу и дождю.
Капле маленькой росы.
Крыльям пчёлки и осы.
Удивляюсь красоте,
Пенью птичек по весне.
Утром солнцу удивляюсь,

Лунной ночью восхищаюсь.

Удивляюсь каждый день,

Удивляться мне не лень.

Удивляюсь я с утра

И до вечера всегда!

Я устал...

Я устал... я устал... я устал...

Я устал, потому что молчал.

Я устал от безделья, от сна,

И болит голова у меня.

Я устал... я устал... я устал...

Я устал, потому что лежал,

Я устал оттого, что весь день

Моей маме работать не лень.

Я устал... я устал... я устал...

И ногами шагать я устал...

Пожалейте меня, я устал,

Я устал оттого, что устал...

Я скромный.

Не хвалите меня – я краснею,

Не смотрите в глаза – я робею.

Подойти я стесняюсь, спросить,

Предложить, запретить, попросить.

Я так робок, обидно до слёз,

Что ответить боюсь на вопрос,

Даже в гости робею ходить

И с друзьями смеяться, шутить.

А так хочется песни мне петь,

Чтоб со сцены на маму смотреть,

Я артистом, друзья, стать хочу...

Как же с робостью быть, не пойму.

Картотека
Пословиц и поговорок по теме «Эмоциональная сфера»



Пословица всегда поучительна в широком смысле слова, но ее поучительность не всегда назидание. Пословица может и просто толковать о чем-либо, однако в ней всегда есть «вывод» или нечто такое, что полезно помнить и принимать к сведению.

Пословицы и поговорки простым языком говорят о сложных вещах. Пословицы и поговорки, в которых встречаются эмоциональные проявления человека, помогают детям обогатить язык, сделать его ярче, глубже осознать эмоции человека.

- На сердитых воду возят, а на дутых – кирпичи.
- Без здоровья нет счастья.
- Сила – хорошо, а ум лучше.
- Гнев — плохой советчик.
- Завистливый по чужому счастью сохнет.
- Вместе - тесно, а врозь – скучно.
- Смелого и пуля не берет.
- Отвага красит молодца.
- У кого совести нет — нет и стыда.
- На смелого собака лает, а трусливого кусает.
- Бояться волков – быть без грибков.
- Бояться несчастья – и счастья не будет.
- Он сам своей тени боится.

- Волков бояться – в лес не ходить.
- Пуганая ворона куста боится.
- Грозит мышь кошке, да издалека.
- Пуганый зверь далеко бежит.
- Дрожит, как лист на осине.
- Душа в пятки ушла.
- Страхов много, а жизнь одна.
- Бодливую корову из стада вон.
- Сердце веселится – и лицо цветет.
- Бранится бранись – а рукам волю не давай!
- Кончил дело – гуляй смело.
- Гость доволен – хозяин рад!
- Ни с кем не бранюсь – никого не боюсь.
- С людьми бранится – никуда не годится.
- Криком изба не рубится.
- Вперед и вперед – так меньше горе берет.
- Всякое горе со временем забывается.
- Горе горюй, а руками воюй.
- Долог день до вечера, коли делать нечего.
- Слезами горю не поможешь.
- Добрый человек, как солнце, злой человек, как змея.
- Если считаешь себя правым — не кричи.
- Злое слово камнем на сердце падает (киргизская).
- Злой не верит, что на свете добрые есть (русская)
- Злясь — стареют, смеясь — молодеют (русская).
- И душа-то в чем: кожа да кости, да и те пожелтели от злости (русская).
- Кто зря сердит, у того голова болит (русская)
- Кто тихо говорит, тот всегда спокоен (турецкая).
- Минута спора — сто дней раздора (каракалпакская).
- Пчела жалит жалом, а человек — словом (украинская).

-Умный молчит, когда дурак ворчит (русская).

-Час в добре поживешь - все горе забудешь.

-Где горе, тут и слезы.

-Сердце веселится - и лицо цветет.

-Видна печаль по ясным очам, а кручина - по ясному лицу.