

Эмоциональная зарядка для детей



Игровой комплекс

для распознавания и выражения эмоций

Цель: Развивать эмоциональный интеллект, снимать напряжение, учить детей осознавать и выражать чувства через движение и игру.

1. Разминка "Эмоции-пушинки"

Задача: Проснуться телу и лицу.

"Просыпаемся!" – Потянуться, как котики, зевнуть.

"Стрясём пушинки" – Дети трясут руками, ногами, головой, будто стряхивают разные эмоции:

Грусть (медленно, грустно)

Радость (быстро, смешно)

Злость (сильно топаем)

Страх (дрожим, как листик на ветру).

2. Основная часть "Зарядка-перевоплощение"

Каждое упражнение – новая эмоция. Взрослый показывает, дети повторяют.

А. "Радость – солнечные зайчики"

Прыгаем на месте, хлопаем в ладоши.

"Ловим" солнечные лучики (руки вверх, пальцы растопырены – "Ах, какое счастье!").

Б. "Грусть – медленные облака"

Плавное поднимаем и опускаем руки, как будто рисуем тучки.

Говорим: "Ох-ох-ох..." (тихим голосом).

В. "Злость – огненный дракон"

Топаем ногами, "рычим" (не громко!): "Р-р-р!"

Сжимаем и разжимаем кулачки: "Пых-пых, остываем!"

Г. "Страх – дрожащий мышонок"

Обнимаем себя за плечи, дрожим: "Ой-ой-ой!"

Прячемся (приседаем, закрываем лицо руками).

Д. "Удивление – волшебный фейерверк"

Подпрыгиваем, руки вверх: "Ух ты!"

Замираем с круглыми глазами (как будто увидели радугу).

Е. "Спокойствие – морская волна"

Плавно качаемся из стороны в сторону.

Глубокий вдох-выдох: "Ш-ш-ш, как океан..."

3. Игра "Эмоциональный светофор"

Правила:

Красный – злость (топаем).

Жёлтый – радость (прыгаем).

Синий – грусть (качаемся).

Зелёный – спокойствие (дышим глубоко).

Взрослый показывает цвет (или называет эмоцию), дети выполняют действие. Можно усложнить: показывать эмоцию лицом + движение.

4. Завершение "Ковёр-самолёт"

Дети садятся на пол, закрывают глаза.

Взрослый говорит: "Представьте, что вы летите на ковре-самолёте. Внизу проплывают:

Озеро Радости (все улыбаются).

Горы Грусти (вздыхают).

Лес Страх (дрожат).

Поляна Спокойствия (глубоко дышат).

"Приземляемся!" – открываем глаза, улыбаемся.

Комплекс 1:

«Эмоциональные зверята»

(Имитация животных + эмоции для активной разрядки)

Цель: Снять напряжение, научить выражать эмоции через образы животных.

1. Разминка «Звериная зарядка»

- «Просыпаемся, как мишки» (потягивания в стороны, зеваем).
- «Бежим, как весёлые зайцы» (лёгкие прыжки на месте).
- «Топаем, как сердитые слоны» (медленные тяжёлые шаги).
- «Дрожим, как испуганные мышки» (лёгкая дрожь, съеживаемся).

2. Основной блок «Эмоции-звери»

Радость – прыгающий кенгуру

- Прыгаем, улыбаемся, хлопаем в ладоши: «Я – кенгуру, мне весело!».

Грусть – улитка под дождём

- Медленно «ползём» (шаги на месте), гладим себя по плечам: «Кап-кап, грустно...».

Злость – рычащий тигр

- Широко расставляем пальцы («когти»), рычим: «Р-р-р!» + топаем.

Страх – ёжик в клубочке

- Садимся на корточки, обнимаем колени, качаемся: «Ой, страшно!».

Удивление – сова на ветке

- Круглые глаза, повороты головы: «Ух! Кто это?».

3. Игра «Ктоэмоция»

- Взрослый называет животное и эмоцию: «Злой медведь!», «Испуганный заяц!».

- Дети изображают. Можно добавить звуки!

4. Завершение «Добрый ёжик»

- Ложимся на спину, катаемся, как ёжики: «Страхиваем все эмоции!».
- Глубокий вдох-выдох: «Теперь мы спокойные!».

Комплекс 2:

«Волшебные превращения»

(Ролевая игра + управление эмоциями)

Цель: Научить переключаться между эмоциями, развивать эмпатию.

1. Разминка «Эмоциональный оркестр»

- Радость – играем на «воображаемой дудочке» (весёлые звуки: «ду-ду-ду!»).
- Грусть – медленно бьём в «барабан» («бум... бум...»).
- Злость – громко стучим «молоточками» («тук-тук-тук!»).
- Спокойствие – гладим «арфу» («ля-ля-ля...»).

2. Основная часть «Сказочные роли»

Добрый волшебник (радость + спокойствие)

- «Машем волшебной палочкой»: «Превращаем злость в смех!» (дети смеются).

Сердитый великан (злость)

- Топаем, надуваем щёки: «Я страшный, но... Ой, кто-то меня щекочет!» (взрослый «щекочет» детей – снимаем напряжение).

Плачущая принцесса (грусть)

- Прикладываем руки к сердцу: «Ой, я грущу... Давайте меня пожалеем!» (дети обнимают себя или друг друга).

Испуганный дракончик (страх)

- Дрожим, затем «вырастаем»: «Я больше не боюсь!» (встаём на цыпочки, руки вверх).

3. Игра «Заморожу эмоцию!»

- Дети двигаются под музыку, когда она останавливается – изображают эмоцию, которую называет взрослый.

4. Завершение «Облако спокойствия»

- Ложимся на ковёр, закрываем глаза. Взрослый: «Мы на пушистом облаке. Оно уносит все плохие эмоции, оставляет только хорошие...».
- Медленно встаём, улыбаемся.