

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ

для детей дошкольного возраста на развитие
эмоционального интеллекта

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 1. Моё настроение | 13. Весёлое-грустное |
| 2. Хлопотушки-топотушки | 14. Театр масок |
| 3. Калейдоскоп эмоций | 15. Назови эмоцию |
| 4. Изобрази настроение | 16. История одного героя |
| 5. Когда я испытываю такую же эмоцию | |
| 6. Море волнуется | |
| 7. Фантазёры | |
| 8. Сказки | |

1. МОЁ НАСТРОЕНИЕ

Цель: отреагирование актуальных эмоций и чувств.

Возраст применение: с 5 лет.

Оборудование: фотографии детей, изображающие различные эмоции и чувства.

Описание упражнения: перед детьми раскладываются карточки и предлагается выбрать карточку своего настроения. Когда карточки выбраны, то дети рассказывают какое у них настроение.

2. ХЛОПОТУШКИ-ТОПОТУШКИ

Цель: формировать умение узнавать эмоции.

Возраст применение: с 5 лет.

Оборудование: фотографии детей, изображающие различные эмоции и чувства.

Описание упражнения: для игры понадобятся карточки с 3 эмоциями. Психолог по очереди показывает карточки, а задача детей на эмоцию «радость» — хлопать, а на все остальные топать. Вместо эмоции «радость» можно детям предложить на другую эмоцию хлопать

3. КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ

Цель: формировать умение распознавать эмоции и определять причину.

Возраст применение: с 5 лет.

Оборудование: фотографии детей, изображающие различные эмоции и чувства.

Описание упражнения: психолог раскладывает карточки по кругу лицевой стороной вниз. Затем дети по очереди открывают карточки, называют эмоцию и предполагают почему ребёнок испытывает ту или иную эмоцию.

4. ИЗОБРАЗИ НАСТРОЕНИЕ

Цель: формировать умение изображать эмоции с помощью мимики и пантомимики.

Возраст применение: с 5 лет.

Оборудование: фотографии детей, изображающие различные эмоции и чувства или карточки с персонажами в разных эмоциональных состояниях.

Описание упражнения: психолог раскладывает карточки на столе в произвольном порядке лицевой стороной вниз. Дети берут по очереди по 1 карте и не показывая её остальным изображают с помощью мимики и пантомимики, а задача остальных детей отгадать эмоцию. Тот, кто первый догадался забирает себе карточку. Выигрывает тот, кто больше всего собрал

5. КОГДА Я ИСПЫТЫВАЮ ТАКУЮ ЖЕ

Цель: формировать умение находить в своём опыте аналогичные эмоции и чувства.

Возраст применение: с 5 лет.

Оборудование: фотографии детей, изображающие различные эмоции и чувства или карточки с персонажами в разных эмоциональных состояниях.

Описание упражнения: психолог раскладывает карточки на столе в произвольном порядке лицевой стороной вниз. Дети берут по очереди по 1 карте, открывают её, называют эмоцию и говорят, когда они испытывают такую же эмоцию.

6. МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ

Цель: формировать умение изображать эмоции с помощью мимики и пантомимики.

Возраст применение: с 5 лет.

Оборудование: нет.

Описание упражнения: дети свободно передвигаются в пространстве, а психолог произносит следующие слова:

Море волнуется — раз.

Море волнуется – два.

Море волнуется – три

Фигура радости на месте замри.

7. ФАНТАЗЁРЫ

Цель: научить детей анализировать эмоциональное состояние рисованных персонажей, развивать чуткость и воображение.

Возраст применение: с 5 лет.

Оборудование: карточки с персонажами в разных ситуациях с разными эмоциональными состояниями.

Описание упражнения: психолог предлагает ребёнку описать, что он видит на картинке, а затем пофантазировать, что было до этого и что будет происходить дальше.

8. СЫЩИКИ

Цель: формировать умение распознавать эмоции у других людей.

Возраст применение: с 6 лет.

Оборудование: фотографии детей, изображающие различные эмоции и чувства.

Описание упражнения: педагог выставляет портреты детей с различными выражениями эмоциональных состояний, чувств. Один из участников игры выбирает, не сообщая другим участникам, любой из портретов. Его задача – описать портрет, называя признаки человека, выражающие это чувство, или причину, по которой может возникнуть данное состояние. Другие участники должны отгадать и указать на этот портрет.

9. АЗБУКА НАСТРОЕНИЙ

Цель: научить детей находить конструктивный выход из ситуации, ощущать эмоциональное состояние своего персонажа.

Возраст применение: с 5 лет.

Оборудование: изображение животных в разных эмоциональных состояниях.

Описание упражнения: «Посмотрите, какие картинки я вам принесла (кошка, собака, лягушка). Все они испытывают чувство страха. Подумайте и решите, кого из героев сможете показать каждый из вас. При этом надо сказать о том, чего боится ваш герой и чего надо сделать, чтобы его страх пропал.

Вместо страха можно использовать: злость, стыд, вину.

10. ПРОДОЛЖИ ФРАЗУ

Цель: формировать умение находить в своём опыте различные эмоции и чувства.

Возраст применение: с 5 лет.

Оборудование: мяч

Описание упражнения: дети передают друг другу мяч, и их задача продолжить фразу: «Я радуюсь, когда ...», «Мне грустно, когда ...», «Я злюсь ...», «Мне страшно ...» и т.д.

11. ЧУВСТВА МОЕЙ СЕМЬИ

Цель: формирование умения узнавать эмоциональные переживания по графическому изображению эмоций и находить в опыте близких людей различные эмоциональные переживания.

Возраст применение: с 5 лет.

Оборудование: кубик «Эмоции», карточки с изображением членов семьи.

Описание упражнения: перед детьми ставятся фигурки людей. Карточки раскладываются на столе в произвольном порядке лицевой стороной вниз. Дети по очереди переворачивают карточки и кидают кубик. Их задача сказать, что чувствует тот или иной член семьи и в какой ситуации. Например: «Мама грустит, когда ...», «Папа злится, когда ...», «Бабушка

12. ПЕРЕДАЙ ЭМОЦИЮ

Цель: формирование умения передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.

Возраст применение: с 5 лет.

Оборудование: кубик «Эмоции»

Описание упражнения: дети становятся друг за другом таким образом, чтобы они видели спину впереди стоящего ребёнка. Тот, кто стоит последним, кидает кубик и, не называя выпавшую эмоцию, изображает её с помощью мимики и пантомимики впереди стоящему ребёнку. После этого переходит в самое начало колонны. Тот, кому передали эмоцию показывает её следующему игроку. Так до тех пор, пока эмоция не вернётся к игроку,

13. ВЕСЁЛОЕ – ГРУСТНОЕ

Цель: научить ребёнка определять эмоциональную окраску сюжета картинки и озвучивать свои чувства по отношению к сюжету.

Возраст применение: с 5 лет.

Оборудование: подборка сюжетных картинок.

Описание упражнения: перед ребёнком кладутся сюжетные картинки. Затем ребёнку предлагается брать по одной картинке и определять, какое настроение возникает при взгляде на неё – весёлое или грустное. Картинки при этом раскладываются в разные стопки. При этом ребёнка просят проговаривать почему он так решил.

14. ТЕАТР МАСОК

Цель: формирование умения передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.

Возраст применение: с 5 лет.

Оборудование: нет.

Описание упражнения: психолог говорит: «Ребята, мы с вами посетим «Театр масок». Вы станете артистами, а я фотографом. Вы будете изображать выражение лица различных героев. Например, покажите, как выглядит злая Баба Яга». Дети с помощью мимики и жестов изображают Бабу Ягу. Психолог продолжает: «Хорошо, а теперь замрите. Фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как

15. НАЗОВИ ЭМОЦИЮ

Цель: знакомство с основными эмоциями человека: радость, грусть, злость, страх, удивление, вина.

Возраст применение: с 4 лет.

Оборудование: кубик «Эмоции».

Описание упражнения: дети по очереди кидают кубик и называют выпавшую эмоцию.

16. ИСТОРИЯ ОДНОГО ГЕРОЯ

Цель: развитие эмоционального мира ребёнка.

Возраст применение: с 5 лет.

Оборудование: карточки с изображением персонажей в разных эмоциональных состояниях (можно взять сказочных персонажей).

Описание упражнения: Психолог предлагает ребёнку среди карточек выбрать героя, который ему больше всего нравится, откликается. Затем ребёнку задаются следующие вопросы по карте:

Какое чувство испытывает, выбранный тобой герой?

Как ты думаешь, что с ним произошло?

Где он живёт?