

### Этюд «Поссорились и помирились»

Два ребенка сначала изображают поссорившихся. Они стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой, руки на поясе или за спиной. Затем помирившиеся поворачиваются лицом друг к другу. Улыбаются, берут за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются. Этюд выполняется под музыку.

### Игра «Повторяй за мной»

Ведущий ритмично выполняет простые движения – хлопает в ладоши, по коленям, топает ногой, кивает головой. Дети повторяют его движения.

### Этюд «Цветок»

Воспитатель включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос

прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите, что вы почувствовали, когда были цветком».

### Этюд «У страха глаза велики»

Воспитатель вместе с детьми встает в круг (*На расстоянии вытянутых рук друг от друга*) и предлагает всем представить, что у них большой, огромный страх. (*Широко разводит руки в стороны.*) «У всех, кто боится, от страха большие глаза», – добавляет педагог. (*Изображает большие, круглые глаза при помощи рук.*) Дети повторяют движения вслед за педагогом. «Но теперь страх уменьшается», – говорит он

и делает вновь руками соответствующие движения, предлагая детям повторить его за ним.

Выполняя с детьми упражнение, воспитатель подводит их к тому, что страх постепенно уменьшается, а затем совсем исчезает.

(*Пожимают плечами и в недоумении разводят руками.*) В конце упражнения воспитатель предлагает детям посмотреть друг на друга и убедиться, что ни у кого из них нет больше «больших глаз», следовательно, они ничего не боятся, так как страх исчез.

### Пантомима «Смелый зайка»

Надоело зайке бояться. Поза: руки в боки, нога вперед – это, - не боюсь волка! Шаг вперед, - это, - не боюсь лисы! Еще шаг – это, - не боюсь снега! Далее дети играют в снежки.

### Пантомима «Дарю цветок»

Дети встают в круг. Ведущий предлагает детям изобразить сомкнутыми ладонями цветок.

Ведущий: Жил – был цветок.  
Однажды он проснулся оттого, что пригрело солнышко. *(Подуть на ладони теплым воздухом)*. Цветочек медленно распустился. Вдруг налетел прохладный ветерок, и лепесточки сомкнулись. *(Подуть на ладони холодным воздухом)*. А теперь подарим свой цветочек соседу слева. А теперь в обратную сторону *(соседу справа)*.

Овладение языком эмоций важно для эмоционального и нравственного развития дошкольников, формирования социально активной личности.

**Цели овладения дошкольниками языком эмоций** включают:

- **Умение детей пользоваться языком эмоций** для передачи своих переживаний и чувств.
- **Освоение приёмов** для понимания эмоциональных состояний окружающих людей.
- **Развитие способности** понимать причины тех или иных настроений.
- **Применение способов** борьбы с негативными состояниями и переживаниями (обидой, страхом).
- **Воспитание** уважительного отношения к переживаниям других людей и чувства эмоционального единения.

## ***Овладение детьми языком эмоций***

Подготовила: Ядыкина В.А.  
воспитатель