**Картотека релаксационных упражнений для эмоционального развития.**

Дидактическая игра «Сделай так» (словесная)

Цель: развивать умение узнавать и называть эмоциональные состояния, показанные сверстником (злость, грусть, радость и т.д.).

Описание: среди детей выбираются несколько желающих, и каждому дается индивидуальное задание типа: ты смеешься – тебе весело, ты плачешь – тебе грустно, ты злой (ругаешься), ты испугался (потерялся в лесу). Дети изображают то или иное эмоциональное состояние, а остальные дети стараются узнать и назвать переданное эмоциональное переживание.

Результаты: игра проводилась множество раз, как в групповом помещении, так и на прогулке. Эта игра ребятам очень понравилась. После объяснений, бесед, упражнений по умению передавать данные в игре эмоциональные состояния, она давала хорошие результаты. Правда, были затруднения в изображении испуга и его понимании другими. Также плохо дифференцировали понятия грусть-спокойствие, это явилось новой задачей выбора следующих игр.

Дидактическая игра «В мире эмоций»

Цель: развивать умения понимать различные эмоции, воспитывать и вызывать у детей ответные реакции и переживания в определенных жизненных ситуациях.

Описание: детям предлагается передать как можно точнее эмоции, испытываемые в различных ситуациях общения.

Эмоция радости – удовольствия:

«Ребята мы едем купаться на речку. Надеваем купальные костюмы, берем с собой друзей. Погода хорошая! Светит солнышко! Мы вместе купаемся в речке».

Эмоция страха:

«Вдруг из леса вышла страшная, очень страшная Баба-Яга! (волк). Мы испугались. Нам всем страшно. Но мы быстро побежим, и она нас не догонит. Убежали от Бабы-Яги!».

Эмоция жалости:

«Когда мы бежали от Бабы-Яги, Дима упал, он споткнулся. Ой! Он ушибся. Пожалеем его».

Эмоция удовлетворения:

«Ребята, покажите, как вы любите маму, папу, бабушку, брата и т.д. А друг друга вы любите? Вы дружные ребята? Покажите, какие вы дружные».

Эту игру можно продолжать, используя разные приемы и ситуации.

Результаты: при первом проведении игры дети затруднялись передать жалость и удовлетворение (любовь), хотя осознали ее. Велась работа по развитию умения передавать необходимое состояние. При последующих играх с задачей справлялись все ребята.

Дидактическая игра «Грустно – весело»

Цель: развивать умение классифицировать эмоции.

Описание: детям предлагаются картинки с изображением эмоций на человеческом лице, педагог просит разложить по группам и объяснить свое решение (см. приложение 2).

Результаты: первоначально наблюдались сложности, небольшая часть группы детей ошибалась: в ряд положительных эмоций включали чаще грусть, и наоборот. После объяснений и упражнений в передаче эмоциональных состояний практически все дети справились со своими трудностями.

Дидактическая игра «Четвертый лишний»

Цель: учить детей находить лишнее, развивать умение классифицировать эмоции.

Релаксационных упражнений, которые проводятся в детском саду очень много: «Замедленное движение», «Потянулись – сломались», «Лимон», «Рот на замочке», «Улыбнись», «Бубенчик», «Раскачивающееся дерево», «Спящий котёнок», «Холодно – жарко», «Солнышко и тучка» и другие.