

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №42»  
Изобильненского городского округа Ставропольского края**

**Игровой тренинг-практикум  
«Волшебный мир эмоций»  
для родителей средних групп**

Выполнила: педагог-психолог  
Н.А. Иванова  
1 квалификационная категория

с.Московское, 2023г.

### **Задачи:**

1. Знакомство родителей с особенностями эмоционального развития детей 4-5 лет.
2. Развитие умения родителей выражать весь спектр эмоций.
3. Развитие навыков общения между родителем и ребёнком.
4. Укрепить эмоциональные контакты между детьми и взрослыми.
5. Развить доверие и взаимопонимание между детьми и взрослыми.
6. Обучение родителей приёмам и методам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

### **Ход мероприятия:**

Приветствие «Скажи фразу...»

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы с Вами поговорим об эмоциональной сфере детей вашего возраста 4-5 лет.

Эмоции играют важную роль в жизни детей. Они помогают ребенку приспособиться к той или иной ситуации. Страх, испытываемый ребенком, например, при виде большой собаки, побуждает его предпринять определенные действия, чтобы избежать опасности. Ребенок грустен или разгневан – значит, у него что-то не в порядке. Ребенок радуется, выглядит счастливым – значит, в его мире все хорошо. Эмоции ребенка – это «сообщение» окружающим его взрослым о его состоянии.

Дети 4-5 лет уже в состоянии распознавать свое внутреннее эмоциональное состояние, эмоциональное состояние сверстников и выразить свое отношение к ним, т. е. ребенок отлично понимает, что его друг расстроен, обижен или испуган, а его соперник, например, разгневан. Благодаря этому эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей.

Эмоции помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. У дошкольника формируется эмоциональное предвосхищение, которое заставляет его переживать по поводу возможных результатов деятельности, предвидеть реакцию других людей на его поступки. Поэтому роль эмоций в деятельности ребенка существенно изменяется. Если раньше ребенок испытывал радость от того, что получил желаемый результат, то теперь он радуется потому, что может этот результат получить. Если раньше он выполнял нравственную норму, чтобы заслужить положительную оценку, то теперь он ее выполняет, предвидя, как обрадуются окружающие его поступку.

Эмоциональный мир ребенка богаче и разнообразнее. От базовых эмоций (радости, страха) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, ревнует и грустит. Так же усваивается язык таких чувств, как выражение оттенков переживаний при помощи взглядов, жестов, улыбок, движений, интонаций голоса.

На этом этапе развития очень важно для родителей правильно и ярко преподносить ребёнку эмоциональное состояние не только мимикой и пантомимикой, но и интонационно. Давайте попробуем узнать, насколько у каждого из Вас развита интонационная передача эмоций. Для этого мы скажем с вами фразу «У меня сегодня хорошее настроение.» с разным эмоциональным окрасом. Помогут нам карточки-подсказки с изображёнными на них эмоциями

людей. (радость, грусть, злость, счастье, гнев, страх, отвращение, удивление, удовольствие)

Мы с вами опробовали на себе эмоциональные состояния, которые развиваются на данном возрастном этапе у детей. Зачастую дети переживают бурю негативных эмоций, либо за день их сменяется великое множество (и хороших и плохих) и к вечеру ребёнку необходима Ваша помощь, чтобы элементарно он мог спокойно расслабиться и уснуть.

Так как же снять эмоциональное напряжение у детей? Давайте попробуем на себе некоторые упражнения по снятию эмоционального и мышечного напряжения, чтобы Вы могли помочь своему ребёнку при эмоциональных перегрузках и мышечных зажимах.

### **Упражнение «Как летит листочек»**

Дайте малышу листок газетной бумаги, помогите ему выполнить действия, о которых говорится в рифмовке:

Листочек взлетел,

Листочек кружится,

Листочек кружится,

Под ноги ложится.

Листочек рвется, рвется, рвется.

Листочек мнется, мнется, мнется.

Под последние две строчки надо разорвать листочек на клочки, собрать их в кучку и, сминая превратить в подобие бумажного шарика.

### **Упражнение «Штанга»**

Будем заниматься спортом. Встанем! Представь, что ты поднимаешь тяжелую штангу. Наклонись, возьми её. Сожми кулаки. Медленно поднимай руки. Они напряжены. Тяжело! Подержи штангу... Устали руки и бросили штангу... (руки опускаются и свободно повисают вдоль туловища).

Руки расслабились, не напряжены, отдыхают. Легко дышится.

Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом

(наклон вперед.)

Штангу с пола поднимаем... (распрячься)

Крепко держим.... И бросаем! (руки резко опускаются вниз.)

Наши мышцы не устали и еще сильнее стали!

Нам становится понятно: расслабление - приятно.

### **Упражнение «Росток»**

Исходное положение – родители сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Психолог: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.» В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: - «один» – медленно выпрямляются ноги; - «два» – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки»; - «три» – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); - «четыре» –

разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; - «пять» – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

Прощание

### **Заключительная часть**

Сегодня мы познакомились с Вами с особенностями эмоциональной сферы детей 4-5 лет, познакомились со способами снятия эмоционального напряжения.

Уважаемые родители не забывайте почаще говорить своим детям о своей любви, хвалите их за малейшие достижения, ведь это им необходимо как глоток воздуха!

Спасибо за внимание!