

Маршрут разработал:
Педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 179» г.о. Самара
Шубнякова И.А.

**Образовательный маршрут для совместной деятельности
родителей с детьми в сети Интернет**

«В мире эмоций»

(Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»)

Уважаемые родители! Данный образовательный маршрут предназначен для развития эмоционального интеллекта ребёнка дошкольного возраста - способности понимать эмоции, чувства и переживания — свои и чужие, а также управлять ими. Выполняя предложенные задания, Вы научите ребёнка:

- ✓ воспринимать эмоции по мимике, жестам, позе, поведению, голосу;
- ✓ понимать эмоции, определять причины появления той или иной эмоции у себя и других, устанавливать связь между эмоциями и мыслями;
- ✓ управлять эмоциями, уметь выражать эмоции социально приемлемым способом, пробуждать и направлять свои и чужие чувства для достижения целей.
- ✓ использовать эмоции для стимуляции мышления и развития креативности.

Понедельник

«Какие бывают эмоции, и чем они отличаются»

Шаг 1. Расскажите ребёнку об основных эмоциях, рассмотрите картинке.
Спросите у ребёнка, чем они отличаются.



Шаг 2. Посмотрите ролик об эмоциях тут: https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=KNw3y8Iuvkc&feature=emb_logo

После просмотра ролика задайте вопросы ребёнку:

1. Какие эмоции ты запомнил?
2. Изобрази радость, злость, грусть, страх, спокойствие.

Шаг 3. Предложите ребёнку нарисовать пиктограммы (схематические картинки) эмоций.



Вторник

«Изображаем эмоции»

Шаг 4.

Поиграйте с ребёнком в игру «Воображуля».

Для этой игры Вам понадобится зеркало.

Попросите ребенка изобразить эмоции, которые вы изучили с помощью мимики.

Обратите внимание на положение губ, бровей и т.д.

Расскажите ребёнку:

Эмоция **радости** отражается на зоне лба и рта. Уголки губ приподняты, зубы приоткрыты. Вокруг глаз обозначаются легкие морщинки. Брови тоже слегка приподнимаются по отношению к переносице.

Лицо человека, который испытывает **счастье**, расслаблено. Это выражается полуприкрытыми верхними веками, брови при этом слегка приподняты, взгляд сияющий. Уголки губ оттянуты к ушным раковинам.



Для **удивления** характерны приподнятые кверху брови, округленные глаза, слегка приоткрытый рот.

Лицо **испуганного** человека напряжено. Страх выражается в приподнятых бровях, широко распахнутых глазах. Через приоткрытые губы частично видны зубы.

Однобокая ухмылка, скошенный в сторону взгляд, прищуренные глаза и приподнятая бровь – так выглядит недоверие.

Человек, **довольный собой**, выглядит расслабленным. Его брови и веки опущены, а губы сложены в полуулыбку.

Хитрец прищуривает глаза, отводит взгляд в сторону. Левый или правый уголок его рта приподнимается.

Смущаясь, люди устремляют глаза вниз, улыбаются сомкнутыми губами так, что один краешек рта приподнимается. Внутренние кончики бровей ползут вверх.

Обида выражается в поджатых губах, низко опущенных бровях и веках. Взгляд отводится в сторону от собеседника.

Сосредоточенно думая, большинство людей сдвигают брови так, что образуется складка на переносице. Взгляд при этом будто устремлен в себя, подбородок напряжен, рот неподвижен.

Шаг 5.Посмотрите и поиграйте в интерактивную игру «**Конструктор эмоций**» тут:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=78&v=NHуYа2X1QI&feature=emb_logo

Шаг 6.Поиграйте в игру «**Этюды на выражение основных эмоций**»

«Вкусные конфеты»

Цель: Передавать внутреннее состояние через мимику (удовольствие, радость).

Ход: У девочки в руках воображаемая коробка с конфетами.

Она протягивает её по очереди детям. Они берут конфету, благодарят, разворачивают бумажку и угощаются. По лицам видно, что угощение вкусное.

«Битва»

Цель: Закрепление воспроизведения различных эмоций (радость, гордость, страх). Развитие творческого воображения.

Ход: Один ребёнок изображает Ивана-царевича, второй - Змея - Горыныча(голова и кисти рук- это головы Змея). Идёт сражение. Иван- царевич одерживает победу Змей – повержен.

«Лисичка подслушивает»

Цель: Развивать способность понимать эмоциональное состояние и адекватно выражать своё (внимание, интерес, сосредоточенность).

Ход: Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик и петушок. Подслушивает. Голова наклонена в сторону – слушает, рот полуоткрыт. Нога выставлена вперёд, корпус слегка наклонён вперёд.

Среда

«Откуда появляются эмоции»

Шаг 7. «Играем в сказку»

Расскажите ребёнку разные истории-сказки про зверей — а ребёнок должен изобразить их эмоции. Сначала Вы помогаете, а потом у него начнет получаться самостоятельно!

Например, история о медведе.

Жил в лесу медведь. Спал себе спокойно в берлоге.. Но настала весна, и он проснулся — голодный и недовольный.

Вылез из берлоги — зарычал, рассердился, нахмурился. Оглянулся — а здесь солнышко, травка зеленеет, птички поют. Заулыбался медведь, обрадовался весне, забыл про голод. Рядом лисичка пробежала — удивилась — надо же, медведь уже проснулся!

А недалеко под кустиком сидел зайчик — услышал шум, испугался, прижал ушки и замер, прислушиваясь — «что там за шум?»

Выглянул из-за куста — а там медведь и лисичка.

Обрадовался он своим друзьям, поспешил к ним.

И начали они вместе веселиться и играть!

Можно взять любую сказку и добавив в нее эмоций — и вот так разыграть!



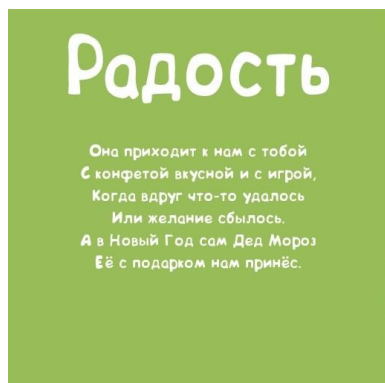
Шаг 8. Попросите ребёнка посмотреть на картинки и объяснить причину возникновения эмоций:



Еще больше картинок вы можете найти здесь:

<https://ped-kopilka.ru/blogs/melnikova/didakticheskie-igry-yemoci-rebenka.html>

Шаг 9. Загадайте ребёнку загадки про чувства, эмоции и моральные качества



Еще больше загадок найдете тут: <http://zagadki-pro.ru/tema/zagadki-pro-emocii/>

Четверг

«На что похоже настроение»

Шаг 10. Сделайте с ребёнком эмоциональную зарядку вместе с «Монсиками»:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16700412560332917199&text=%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0+%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B8>

Шаг 11. Выполните упражнение. Попросите ребёнка закончить предложения.

Цель: осознание своих эмоций и эмоциональных реакций других людей.

Когда ребенок плачет, мама чувствует...

Когда дети играют, они чувствуют...

Когда человек говорит неправду, он чувствует...

Когда ребенок болеет, мама чувствует...

Когда человек остается один, он чувствует...

Когда человек сделал доброе дело, он чувствует...

Когда у человека есть друг, он чувствует...

Когда человек видит что-то необычное, он...

Шаг 12. Побеседуйте с ребёнком на тему: «На что похоже настроение?»

На какое время года, природное явление, погоду похоже сегодняшнее настроение.

Начать сравнения лучше взрослому:

«Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?»

Попросите всех членов семьи нарисовать свои картины настроения.



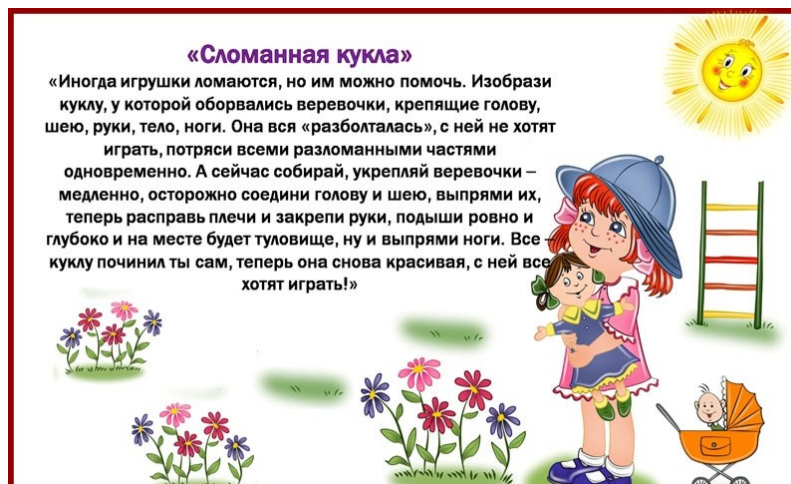
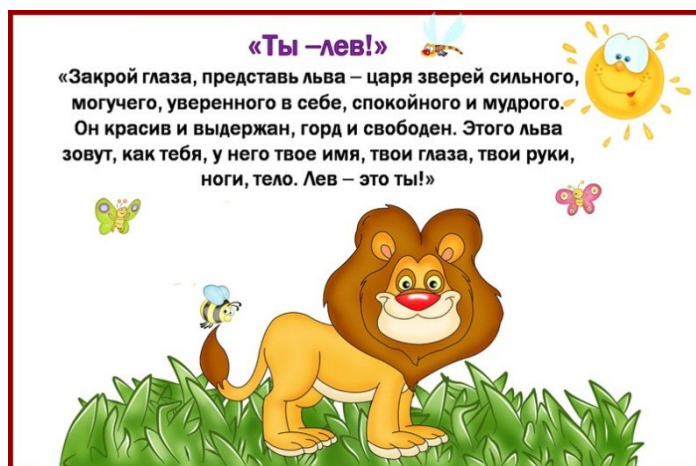
Пятница

«Учимся управлять эмоциями»

Шаг 13. Побеседуйте с ребёнком на тему «Настроение»:

1. Что значит «хорошо себя чувствовать»?
2. Как ты узнаешь, какое у тебя настроение?
3. Когда у тебя преобладает хорошее настроение?
4. От кого твое настроение портится?
5. Как ты сейчас себя чувствуешь? Почему?
6. Можешь ли ты способствовать улучшению настроения? Как именно?

Шаг 14. Поиграйте с ребенком в игры, позволяющие научиться выражать эмоции:



Еще больше игр Вы можете найти тут: <https://www.art-talant.org/publikacii/9512-kartoteka-igr-dlya-snyatiya-psihoemotionalynogo-napryagheniya-u-detey-rannego-vozrasta>

Шаг 15. Научите ребёнка безопасно выражать негативные эмоции.

Спросите, когда он испытывает злость. Помогите описать ему это состояние и нарисовать злость. Придумайте вместе с ним как можно научиться от неё избавляться. Предложите способы:

Поиграйте в игру «**Мешочек гнева**»

Цель: отреагирование негативных эмоций, снятие агрессивности.

Подготовьте любой мешок, покажите ребенку «мешочек гнева».

Вы читаете стихотворение, затем ребёнок озвучивает любыми звуками или словами негативные эмоции.

Взрослый предлагает ребёнку прокричать в «мешочек гнева» накопленное недовольство, обиду, гнев.

«**Мешочек гнева**»

Гнев в мешочек прокричу,

Иногда и порычу.

Гнев так быстро исчезает,

И обида тоже тает.

Ловко завяжу мешок

И скажу себе я: «Ох!»

Посмотрите еще способы снятия негативных эмоций и выберите с ребенком, который подойдет для вас:

<https://5psy.ru/obrazovanie/igry-dlia-korrekcii-agressivnosti-gnev-progonim.html>

Суббота

«**Какого цвета эмоции?»**»

Шаг 16. Побеседуйте с ребёнком на тему «**Цвет наших эмоций**»

У каждого нашего чувства, у каждой эмоции есть свой цвет.

Грусть любит наряжаться в серые одежды,

синий — символ спокойствия,

зелёный и жёлтый — удивление,

красный — радость и гнев,

коричневый — отвращение, чёрный — цвет страха.

Шаг 17. Игра «**Волшебные шары**»

Цель: развитие воображения, закрепление знаний об эмоциях. Предложите ребёнку нарисовать воздушные шары разнообразной формы.

Затем на каждом шарике нарисовать эмоцию, которая подходит к форме этого шара.



Далее шар раскрашивают подходящим цветом.

Шаг 18. Посмотрите с ребёнком мультфильмы про «Эмоциональных Монсиков»:



https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=oj0f5c1pLJU&feature=emb_logo

Обсудите персонажей, их форму и цвет.

Придумайте своих эмоциональных персонажей и вылепите их из песка, теста или пластилина.

Воскресение

«А какие эмоции в сказках?»

Шаг 19. Сегодня мы приобщимся к миру сказок и посмотрим, какие эмоции испытывают персонажи сказок. Какие книги про эмоции можно почитать детям в зависимости от возраста можно узнать тут:

<https://www.clever-media.ru/upload/iblock/221/221ae65ba5ef36d8579a92a8a7828e45.pdf>

Понимание и проживание через сказку позволяют ребёнку распознать и обозначить собственные переживания, понять их важность.

Побеседуйте с ребёнком о героях сказок, прочитанных Вами.

Для детей младшего дошкольного возраста это могут быть -народные сказки, например, «Репка», «Теремок», «Колобок», «Курочка Ряба». У этих сказок линейный сюжет и достаточно простой образный ряд.

В старшем дошкольном возрасте, возможно, Вы уже читали с ребёнком сказки «О рыбаке и рыбке», «О трех жадных медвежатах»; пугливому и робкому — «О трусливом зайце»; «Приключения Буратино», «Принцесса на горошине» и т.д.

Попробуйте определить характер каждого персонажа и поступки, которые он совершал. Какие качества у каждого из героев.

Узнайте, какой любимый сказочный персонаж у ребёнка, и за какие качества он его привлекает.

Если со сказками возникли затруднения, можно взять за основу мультики, которые смотрит ребёнок и поговорить о них.

Шаг 20. Прочитайте ребёнку сказку о перепутанных эмоциях (автор – Александра Бондаренко):

В одной удивительной стране жил поживал гном Феня. Все в нем было хорошо: красивый, забавный, здоровый, друзей много. И было у него только одно качество, которое портило жизнь — он многое путал и терял. Надеть разные носки для него было нормой, потому что Феня не знал где одинаковые.

Но однажды он перепутал нечто важное.

День не задался с самого утра: Феня упал с кровати. В этот самый момент у него перемешались все эмоции. Теперь, когда надо было злиться, Гном плакал. Когда



радоваться, он боялся. Отвращение поменялось на удивление. С такой «кашей» в голове Феня стал проводить свой обычный день. У него было запланировано позавтракать, почитать книгу и пойти погулять с друзьями.

Обычно Феня по утрам ел овсяную кашу, чему был очень рад. Сладкая, вкусная, питательная. Но сегодня она показалась ему очень страшной. Когда гном насыпал кашу в тарелку, то закричал, как будто там были пауки. Феня решил остаться без завтрака. Следующее дело — это почитать книгу. Все шло хорошо, пока он не дошел до неожиданного момента. В обычный день гном бы просто удивился, но сегодня все шло не так. Феня почувствовал отвращение и бросил книгу в дальний угол комнаты. На этом чтение закончилось. Дальше настало время гулять, но вместо обычной радости гном почувствовал страх. Ему совсем не хотелось идти с друзьями. Другие гномы стали его звать, уговаривать выйти, но Феня не соглашался. Он дрожал как заяц зимой. А когда один из них решил вытащить его силой, то Феня не разозлился, а расплакался. Чем очень сильно удивил остальных. День у гнома Фени вышел скверный: голодный, испуганный, плачущий он не знал, что делать. Зато, сидя на полу, очень хорошо видны вещи, которые раскиданы по комнате. Феня в отчаянии стал собирать носки в пары, раскладывать вещи по местам, вытирать пыль с подоконника. Удивительно, но и эмоции встали все на свои места. Внешняя уборка превратилась во внутреннюю. С тех пор Гном Феня всегда складывает вещи и протирает мебель — это залог внутренней чистоты и порядка.

Побеседуйте после прочтения сказки:

Почему у Фени перемешались эмоции?

Как мог бы пройти обычный день гнома?

Бывает у тебя такое, что твои эмоции путаются?

Еще сказки про эмоции Вы можете найти тут: <https://r-v-r.info/skazki-emocii/>



Шаг 21.Предложите ребенку **сочинить свою сказку**, с героями, которые Вы с ним придумали ранее (см. Шаг 18).



Наш маршрут подошел к концу. Познавайте мир вместе со своими детьми!

Мы Вам желаем успехов!