

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ (развитие эмоционально-нравственной сферы)



Цель упражнений: воспитание нравственных качеств личности, развитие эмоционально-нравственной сферы личности дошкольника.

Педагогические задачи, решаемые в ходы выполнения упражнений:

- научить ребенка быть внимательным к себе, своим чувствам и переживаниям,
- осознать положительный эмоциональный опыт;

- осознать отрицательные эмоции;
- осознать свои достижения;
- научиться контролировать эмоциональные проявления.

Примеры упражнений (Источники):

Упражнения № 1,2 - Субботина Л.Ю. Развитие воображения детей. Ярославль: «Академия развития», 1996.- 240;

Упражнения № 3-8 - Котова Е.В. В мире друзей: Программа эмоционально-личностного развития детей. – М.: ТЦ СФЕРА, 2007. – 80 с.

1. «Какой я?»

Дети по очереди стараются дать как можно больше ответов на вопрос «Какой Я». Для описания себя используются характеристики, черты, интересы, чувства, каждое предложение начинается с местоимения «Я».

Рефлексия Каких ответов у тебя больше: положительных или отрицательных? Ты доволен или недоволен собой?

2. «Что означает интонация»

Читается сказка. Затем детям предлагается самим рассказать сказку «по-доброму», «грустно», «ласково», «весело», сердито», «безразлично», «жалобно», и т.д. Если играет один ребенок, то можно несколько раз читать сказку, меняя интонацию.

3. «Волшебники»

Вначале ребенку предлагаются две совершенно одинаковые фигуры «волшебников». Его задача – дорисовать эти фигуры, превратив одну в «доброе», другого – в «злого» волшебника. Для девочек «волшебников» можно заменить на «волшебниц».

4. «Комплименты»

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Слушающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он говорит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

5. «Рисуем настроение»

Взрослый. Сейчас возьмите листочек бумаги и разделите его пополам. На одной половинке нарисуйте свое плохое настроение, а на другой – хорошее.

Рефлексия. Какое настроение тебе нравится больше?

Какая из двух частей рисунка – твое настроение сейчас?

Какое настроение тебя бывает чаще?

Что для этого ты можешь сделать?

Методические рекомендации. Оцените преобладающий у ребенка эмоциональный фон. Отследите динамичность эмоциональных состояний, найдите у каждого ребенка скрытый потенциал, позволяющий справляться с негативными эмоциями, дайте возможность его реализовать. Фиксируется стремление детей к самопомощи. Можно предложить дорисовать часть «Плохое настроение», изменить его на позитив.

6. «Я радуюсь, когда...»

Взрослый. Давайте поиграем в проговаривание предложений. Я начинаю, а вы заканчиваете предложение.

«Я радуюсь, когда...»

Высказывания детей взрослый записывает

Рефлексия. Как ты себя чувствуешь. Что доставляет тебе радость?

7. «Пожелание»

Взрослый. Я принесла коробочку, в которую мы с вами постараемся собрать много разных пожеланий, они помогут нам и другим людям стать радостными. Для этого вы будете проговаривать свое пожелание, я помогу его записать. Мы положим его в эту волшебную коробочку. Когда вам станет грустно или у вас будет плохое настроение, вы можете открыть коробочку, она поможет вам снова стать радостными.

Рефлексия.

Какое настроение у тебя сейчас?

Нужна ли тебе такая коробочка? Как часто?

Методические рекомендации. На занятии у детей идет формирование положительного эмоционального опыта, который может быть использован впоследствии для эмоциональной разгрузки и саморегуляции.

8. «Мои достижения»

Взрослый. Бывают такие ситуации, когда каждый из нас испытывает гордость за свои дела и поступки. Попробуйте вспомнить такие свои поступки и назвать их, продолжив слова: «Я горжусь собой, когда я ...»

Рефлексия: Тебе есть за что гордиться? Нравится ли тебе это чувство? Что ты стремишься сделать для этого?

Методические рекомендации. Взрослому необходимо обратить внимание на ответы детей с точки зрения самооценки и уровня притязаний.