

# Королевство Эмоций





# Знакомство с жителями Королевства Эмоций









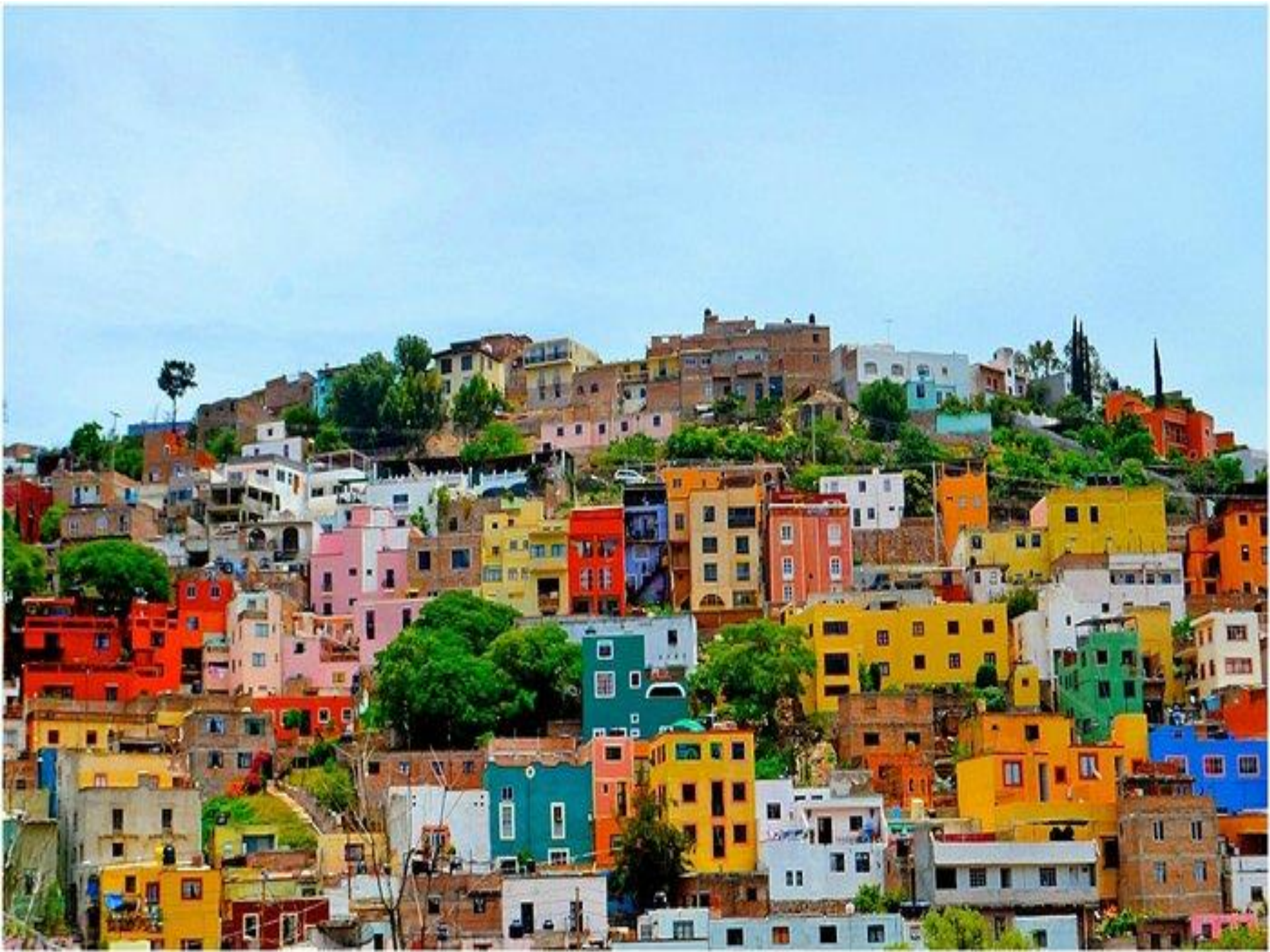


Однажды случилась беда. Злой волшебник Грустиплач решил уничтожить королевство эмоций. В один прекрасный день, когда светило яркое солнышко и ни что не предвещало беды, злой волшебник наслал на волшебную страну страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось. Когда ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители начали восстанавливать свои домики. Но это очень не понравилось Грустиплачу, и тогда он перессорил все эмоции между собой, и запер их в темнице.

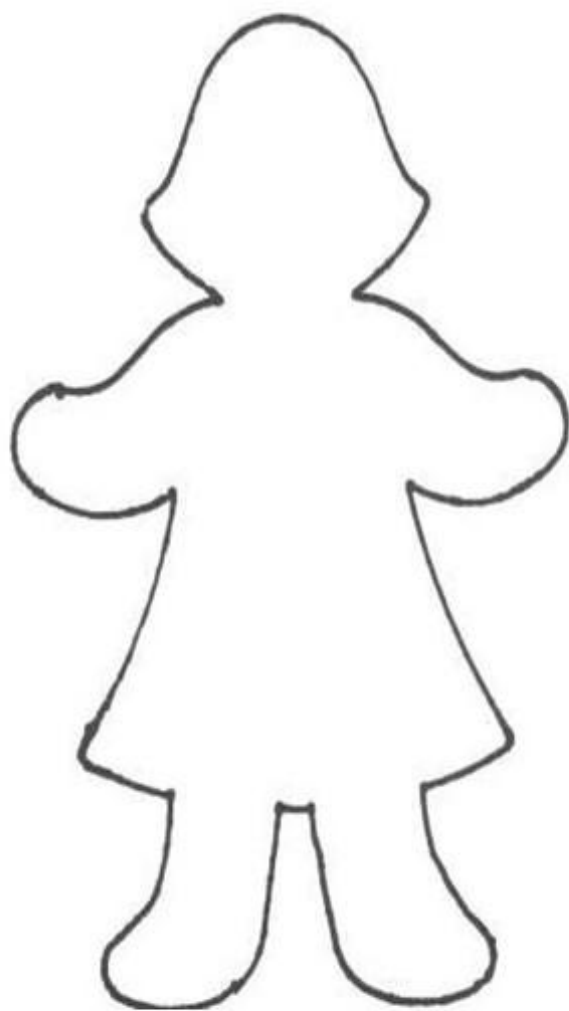
И вот ребята, жители удивительной страны Эмоций просят у вас помощи выбраться из темницы дворца и восстановить их красивые домики.

- Ребята! Поможем жителям страны Чувств? У вас есть цветные карандаши (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный). Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте их домики».





# «Волшебная страна чувств»



Радость



Злость



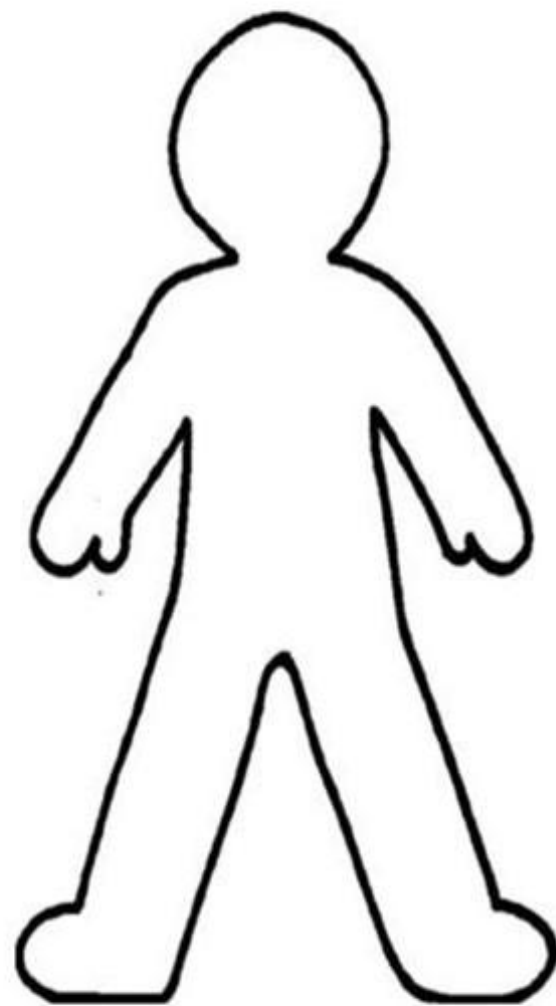
Страх



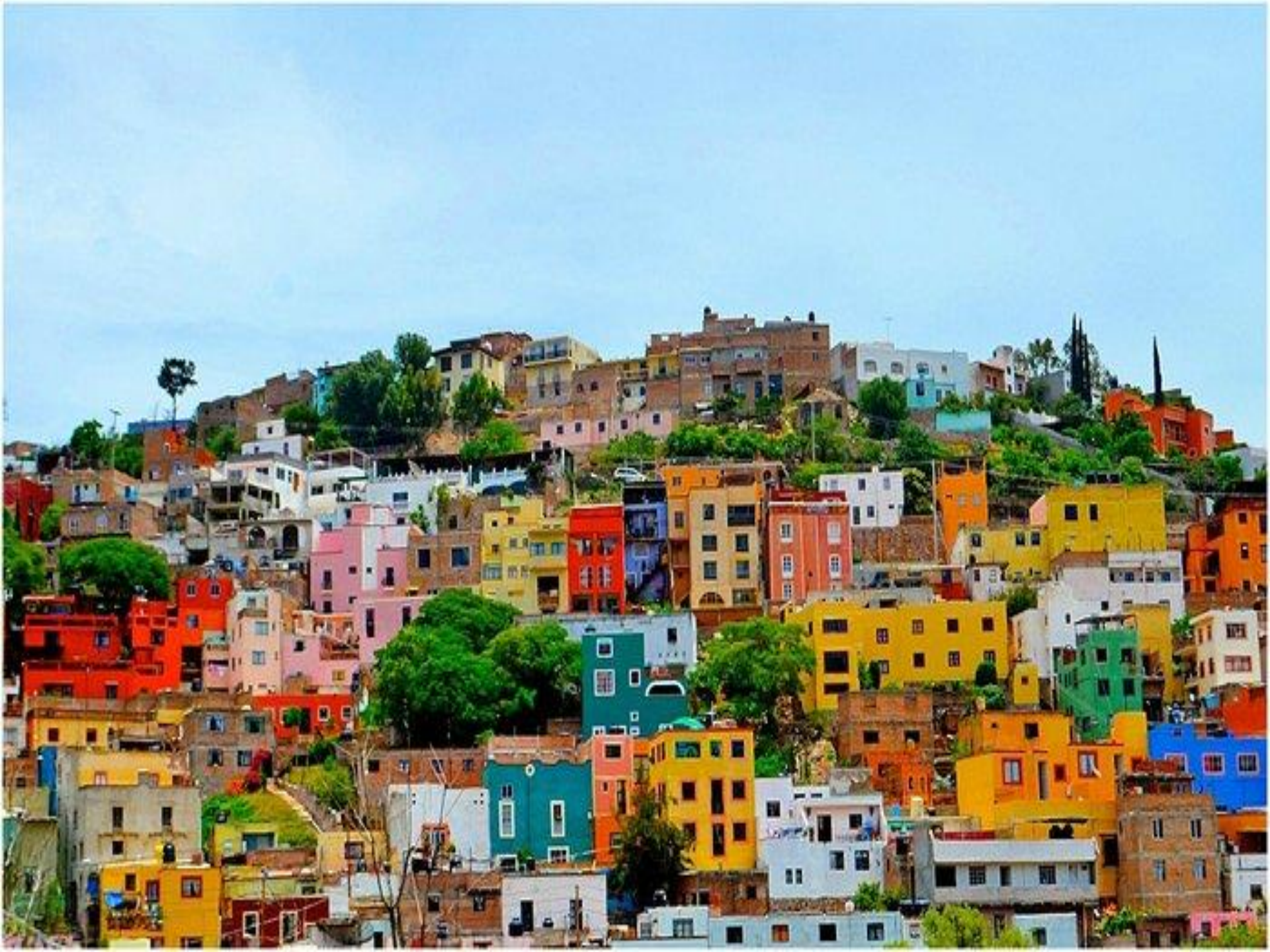
Удовольствие



Обида









# В стране эмоций

Посмотри на картинки и прочитай таблички

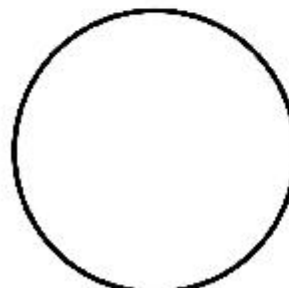
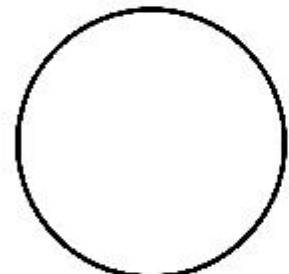
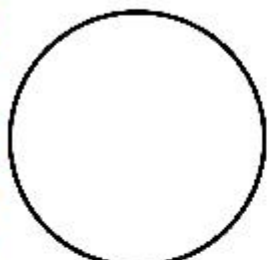


РАДОСТЬ
СТРАХ
УДИВЛЕНИЕ
ЗЛОСТЬ
СПОКОЙСТВИЕ
ГРУСТЬ
ГНЕВ

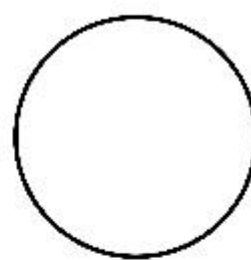
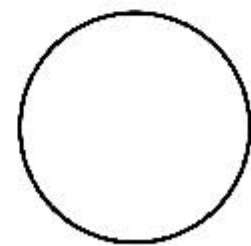
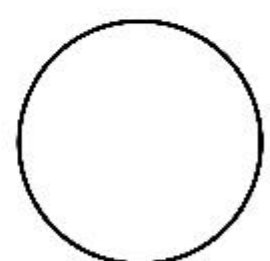
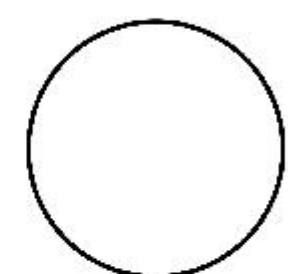
Соедини таблички с картинками

# В стране эмоций.

Прочитай названия эмоций. Нарисуй каждую из этих эмоций.



<b>РАДОСТЬ</b>
<b>СТРАХ</b>
<b>УДИВЛЕНИЕ</b>
<b>ЗЛОСТЬ</b>
<b>СПОКОЙСТВИЕ</b>
<b>ГРУСТЬ</b>
<b>ГНЕВ</b>





Рассмотри картинки. Какие эмоции у персонажей?



Напиши название эмоции каждого героя под картинкой.

# Цвет настроения

Каждое настроение имеет свой цвет. Как ты думаешь, какого цвета...


Радостное, хорошее настроение



Спокойное, нормальное настроение



Грустное, тоскливое настроение



Очень плохое настроение



Злое настроение





# Если вами овладела сильная ЭМОЦИЯ:

- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям).
- Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.
- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Внушайте себе, что всё не так плохо.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.

# ФИЗМИНУТКА



1

Подними  
руки вверх  
и широко  
улыбнись



2

Сложи выпрям-  
ленные руки  
вместе, коснись  
пола носочком  
правой ноги и  
покрути им



3

Обеими  
руками возъ-  
мись за  
живот и  
широко  
улыбнись



4

Нахмурься  
брови и  
сожми руки  
в кулачки



5

Нахмурься,  
топни  
правой ногой



6

Сделай удивлен-  
ное лицо, опусти  
руки вниз,  
слегка разведи  
руки в стороны



7

Нахмурь  
брови



8

Расправь  
брови



9

Покажите  
обеими  
руками  
жест «большой  
палец вверх»