

# «Знакомство с жителями Страны Чувств»







**РАДОСТ  
Ь**



**ОБИДА**

**СТРАХ**



**СКУК  
А**





Но однажды случилась беда. Злой волшебник Грустиплач решил уничтожить страну. 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».



**Домики Жители**

**Карта страны**



Радость



Удовольствие



Страх



Вина



Обида



Грусть

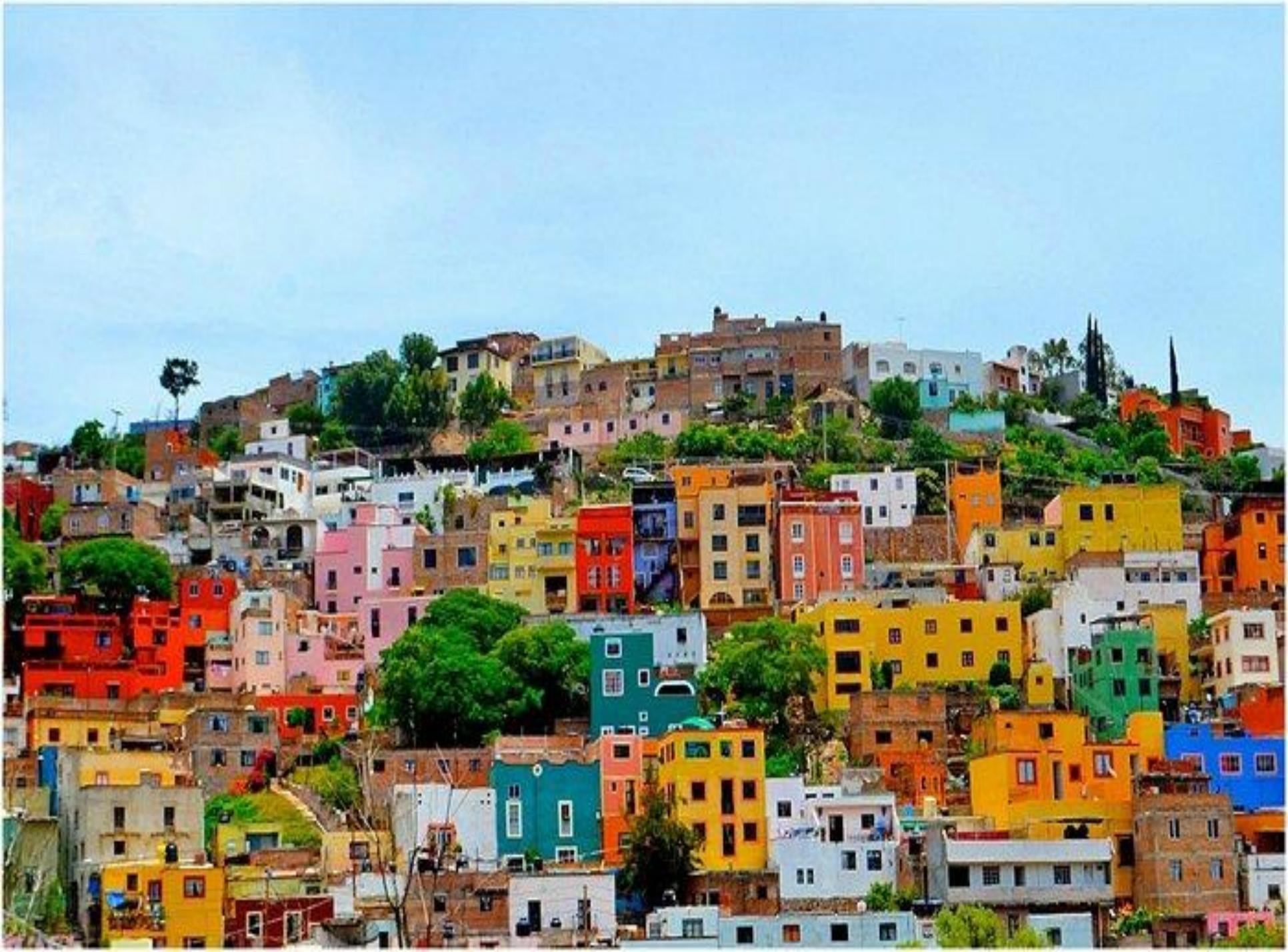


Разочарование



Интерес



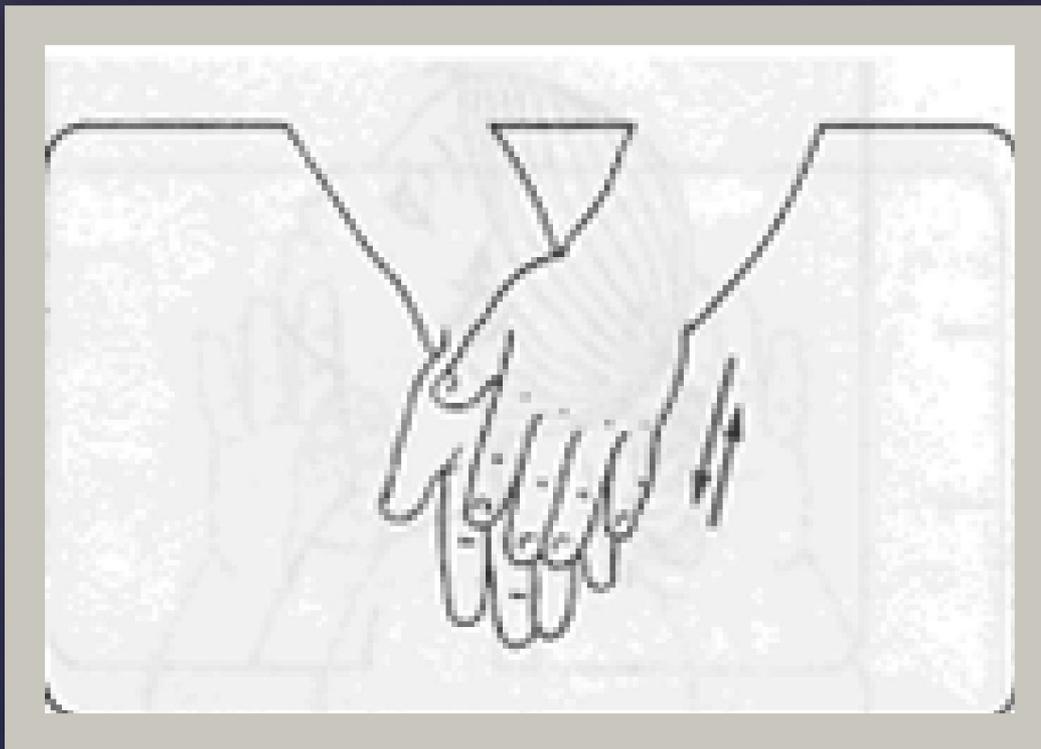


# Если вами овладела сильная ЭМОЦИЯ:

- 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

Ручки растираем *(потирание ладоней)*



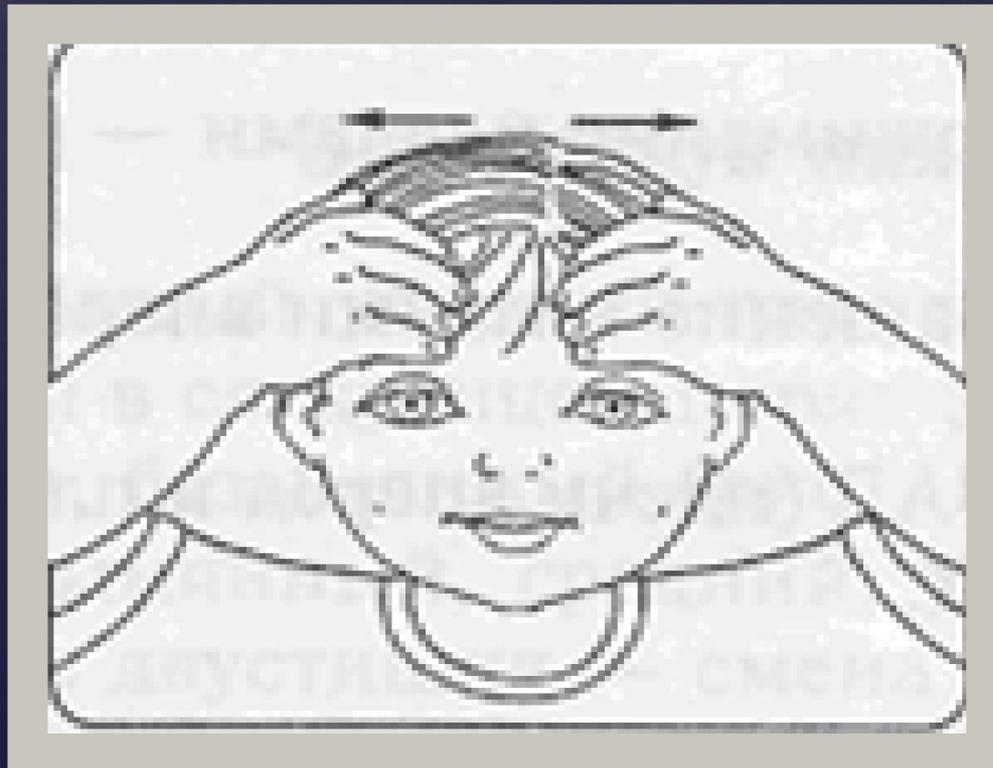
И разогреваем *(хлопки)*,

**И лицо теплом своим мы все**

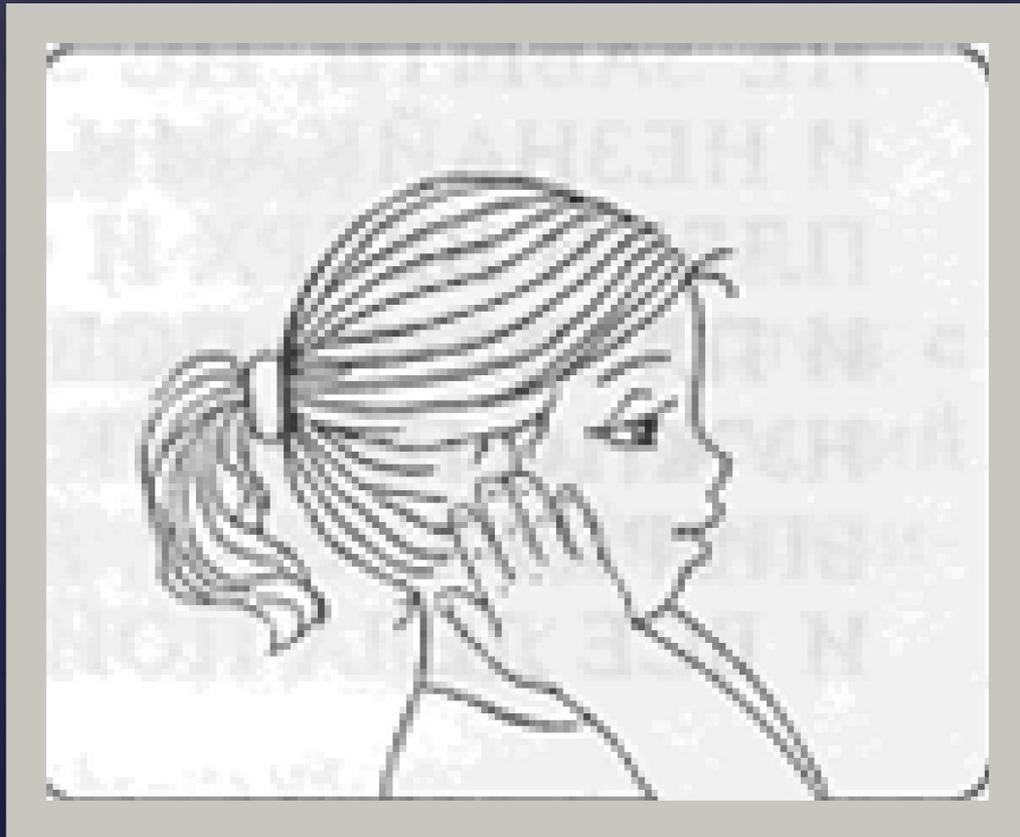
**умываем** *(разогретыми ладонями проводят по лицу  
сверху вниз),*

**Грабелки сгребают все плохие**

**мысли** *(граблеобразные движения пальцами от середины*



**Ушки растираем вверх и вниз мы  
быстро** *(растирание ушных раковин по краю снизу вверх  
и сверху вниз).*

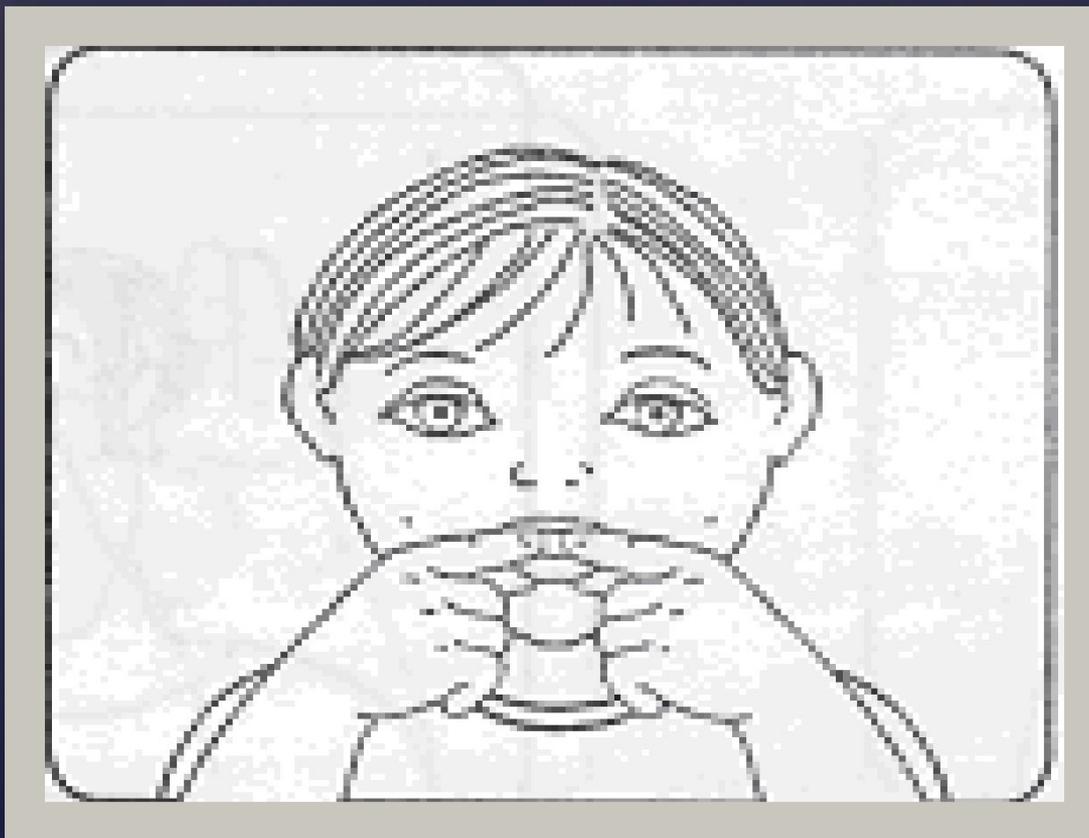


**Щёчки разминаем, чтобы  
надувались** (*указательный, средний и безымянный  
пальцы разминают щёки круговыми движениями*).



# Губы разминаем, чтобы улыбались

*(большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю,  
а потом верхнюю губу).*



# Уголками губ мы щёчки поднимаем

*(средние пальцы рук находятся в уголках рта и по очереди поднимают то правый, то левый уголок рта).*



# А ПОТОМ ОТ НОСА МЫ К ГУБАМ СТЕКАЕМ

*(спиралевидные движения средних пальцев рук от крыльев носа к уголкам рта по носогубным складкам).*



# Тянем подбородок и его щипаем

*(разминание подбородка с оттягиванием его вниз: пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам),*



А потом по шейке ручками

**стекаем** *(поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам; середина шеи проходит между большим и остальными пальцами).*