

## Памятка для родителей и педагогов:

### «Игры и упражнения для детей с преобладанием холерического и сангвинического темперамента».



#### 1. «Сосредоточенность» (этюд на регуляцию эмоций).

Путешественник сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план похода. Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево, указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте. Мимика: слегка прищуренные глаза, нижняя губа закушена.

#### 2. «Раздумье» (этюд на регуляцию эмоций и движений).

Мальчик собрал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти? Выразительные движения: ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.

#### 3. «Ваське стыдно» (этюд на регуляцию эмоций).

Жила-была девочка Галя. У нее была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила ее, укладывала спать. Однажды пришел туда кот Васька и свалил куклу на пол. Пришла Галя домой, увидела, что кукла лежит на полу, подняла ее и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу свалил?» А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему. Прослушав рассказ, ребенок показывает, как стыдно было коту Ваське.

#### 4. «Море волнуется».

Водящий начинает так: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три: фигура радости, страха, стыда и т. д. на месте замри». Далее водящий выбирает наиболее яркую фигуру.

#### 5. «Тыкалки» (тренировка умения владеть своими чувствами).

Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают». Ведущий, медленно считая до 10, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность.

#### 6. «А-а-ах!» (тренировка умения владеть своими чувствами).

Ведущий кладет руку на стол и затем медленно поднимает ее до вертикального положения. Дети в соответствии с поднятием руки усиливают громкость звука «а» — с тем, чтобы, когда рука достигнет верхнего положения, завершить ее громким совместным «Ах!» и мгновенно замолчать.

#### 7. «Да и нет».

Инструкция. Попробуем определить, кто из нас умеет быть внимательным. Каждому из вас по очереди мы будем задавать вопросы, на которые заранее знаем ответы «да» и «нет». Например: «Ты ходишь в школу?», «Ты был на Северном полюсе?» и т. п. А тот, кто отвечает, должен обязательно отвечать наоборот. Тот, кто ошибается, выбывает из игры.

#### 8. Упражнение на развитие произвольного внимания.

Ребенку дают лист бумаги, цветные карандаши и просят его нарисовать в ряд 10 треугольников. Когда эта работа будет завершена, ребенка предупреждают о необходимости быть внимательным, так как инструкция произносится только один раз: «Будь внимательным, заштрихуй красным карандашом третий, седьмой и девятый треугольники». Если ребенок справился с первым заданием, предлагают выполнение других заданий, придумывая и постепенно усложняя условия.

**Источник:** «Диагностическая работа в детском саду или как лучше понять ребенка». Под редакцией Е.А. Ничипорюк, Г.Д. Посевиной.