

Картотека упражнений на развитие эмоционального интеллекта у дошкольников по средствам цветотерапии

Красный цвет. Упражнение №1

Цель: коррекция страхов, инертности, апатии.

Ход: в пластиковые тарелки налить пальчиковую краску красного цвета. Под музыку мизинцами левой руки и правой руки ставить точки на листе бумаги. Спросите у ребенка: «На что похожа картина, которую вы нарисовали».



Игра №2 «Красный предмет в моей ладошке»

Цель: коррекция страхов, инертности, апатии.

Ход: закрой глаза и приготовь ладонь. Когда на твоей ладони окажется какой – то предмет, сожми кулачок. (*Взрослый кладет ребенку на ладонь небольшой предмет красного цвета.*) Открой глаза, но не раскрывай ладонь. Попробуй догадаться, что у тебя в ладони. (*Ребенок высказывает свои догадки*). Молодец! Теперь рассмотри свой предмет. Опиши, какой он. (*Крупный или мелкий, круглый, овальный, гладкий, шершавый, с рисунком, с дырочкой в середине и т. д.*)

Упражнение №3

Цель: коррекция страхов, инертности, апатии.

Ход: подготовить кусочки бархатной бумаги и нитки мулине красного цвета, шерстяные нитки того же цвета. На листе бумаги нарисовать контур цветка. Под музыку наклеить подготовленные кусочки разных материалов на контур нарисованного цветка.

Оранжевый цвет.



Упражнение №1

Цель: коррекция застенчивости, замкнутости, скованности.

Ход: на плотный картон нанести клей, насыпать пшеничную крупу, распределяя по всему листу, подождать, пока высохнет. Под музыку пальчиковой краской оранжево цвета раскрасить пшено.

Упражнение №2 Релаксация.

Цель: коррекция застенчивости, замкнутости, скованности.

Ход: педагог дает задание детям вырезать бабочек двух цветов: красного и желтого. После того как все вырезали своих бабочек, приступаем к раскрашиванию пальцами оранжево узора на бабочке. Молодцы! Закройте глаза и представьте себя большой бабочкой оранжево цвета. (Включается музыка). Рассмотрите ее получше. По окончании музыки откройте глаза и пройдите за стол.

Мы с вами только что представляли себя оранжевыми бабочками. Сейчас мы будем вырезать бабочку из листа белой бумаги. Посмотрите, как это делается. (Взрослый объясняет и показывает технологии вырезания, смешивания двух цветов: красного и желтого) После того как все вырезали своих бабочек, приступаем к раскрашиванию пальцами оранжево узора на бабочке. Молодцы!

Желтый цвет



Упражнение №1

Цель: коррекция гиперреактивности, формирование самоконтроля, повышение самооценки.

Ход: на листе акварельной бумаги нарисовать ветку мимозы. Из бархатной бумаги желтого цвета сделать конфетти. Под музыку наклеить конфетти на изображение ветки, ветку и листья раскрасить акварельной краской зеленого цвета.

Упражнение №2

Цель: коррекция гиперреактивности, формирование самоконтроля, повышение самооценки.

Ход: ребенок наклеивает свой листок на бумагу. Листок может быть головой, туловищем, платьем или чем-либо другим. Цветными карандашами дорисовывают все необходимое, чтобы получился автопортрет. Если ребенок отказывается изображать себя, то он может изобразить то, что ему хочется.

Зеленый цвет



Упражнение №1

Цель: коррекция возбудимости, тревожности, гиперактивности.

Ход: на листе акварельной бумаги или картона нарисовать грозди винограда. От куска пластилина зеленого цвета отрезать небольшой кусочек, скатать в шарик. Под музыку отделять от шарика кусочки и размазывать по изображению ягод, листья раскрасить акварельной краской светло-зеленого цвета.

Игра №2 «Зеленые обитатели леса»

Цель: коррекция возбудимости, тревожности, гиперактивности.

Ход: назовите лесных жителей – зверей, птиц, насекомых – зеленого цвета (зеленая ящерица, зеленая змея, лягушка, гусеница, бабочка, жучок, кузнечик и т. д.) . Сейчас каждый из вас превратится в любое зеленое существо, и когда зазвучит музыка, вы будете двигаться как ваши герои. То есть бабочка будет летать, кузнечики – прыгать, змеи-ползать, лягушка-скакать. Покажите, как вы будете двигаться. Хорошо! Когда музыка остановится, ваш герой должен замереть на месте. *(Игра повторяется несколько раз).*

Упражнение №3

Цель: коррекция возбудимости, тревожности, гиперактивности.

Ход: Бархатную бумагу зеленого цвета нарезать на полоски длиной 15 см. Под музыку наклеить полоски на лист акварельной бумаги или картона, промежутки раскрасить пальчиковыми красками, смешав зеленую краску с желтой. Покажите детям, как смешивать краски, добываясь нужных оттенков, как пользоваться палитрой.

Голубой цвет



Упражнение №1

Цель: коррекция тревожности, агрессии, повышенной возбудимости.

Ход: на акварельной бумаге приклеить несколько кусочков ваты(облака).

Под музыку «Звуки природы. Пение птиц» пальчиковой краской голубого цвета раскрасить небо. Покажите детям, как смешивать синий и белый цвета, чтобы получился необходимый оттенок голубого.

Упражнение №2

Цель: коррекция тревожности, агрессии, повышенной возбудимости.

Ход: подготовить 10 отрезков мулине голубого цвета. На листе акварельной бумаги или картона нарисовать несколько волнистых линий одна над другой. Под музыку наклеить нитки на линии, стараясь соблюдать