

Игра «Смайлики»

Распечатайте или нарисуйте карточки с различными смайликами–эмоциями с одной стороны (радость, грусть, восторг, страх, задумчивость и т.д.) и названиями этих эмоций с другой. Играть можно двумя способами:

1. Попросить ребенка угадать каждую эмоцию, проверить ее название.
2. Попросить изобразить написанную эмоцию, сверить с изображением.

Комплексная развивающая игра «Страна эмоций»

Желательно, чтобы в игре участвовали несколько детей или взрослых. Участниками предлагаются карточки с изображением самых страшных персонажей (Баба Яга, Приведение). Игра проходит в три этапа:

1. Пантомима. Каждый участник должен сам без слов изобразить своего персонажа, а остальные–угадать его.
2. Спаси героя. Каждый участник придумывает историю, которая сделала его героя страшным, ищет причину его злобы и предлагает способы вернуть доброту в сердце злодея.
3. Борьба со страхом. Нужно изобразить каждого персонажа в комичной ситуации или одежде, чтобы он стал вызывать смех, а не страх. Таким образом дети учатся искать способы преодолевать свои страхи.

Большинство игр, в которых используется актерский потенциал и другие виды творчества–положительно влияют на эмоциональный интеллект, а если добавить к ним физическую активность–эффективность увеличится в разы.

Сегодня, когда наукой доказана важность уровня эмоционального интеллекта на пути к жизненному успеху, современным родителям стоит уделять больше внимания его развитию.

Примеры музыкальных и ритмических упражнений:

1. Прохлопать в ладоши метроритм собственной текущей жизни.
2. Представить образ своего собственного «Я» и прохлопать его метроритм.
3. На ударных и шумовых музыкальных инструментах–бубнах, барабанах, трещотках, маракасах и др.–импровизировать ритмический рисунок, а затем и мелодию основных эмоциональных состояний: печали, радости, спокойствия и гнева.
4. То же задание выполнить в отношении выражения архетипов коллективного бессознательного–героя, матери, мудреца, ребёнка.
5. Импровизировать ритмический рисунок, а затем и мелодию основных природных стихий–земли, огня, воды, воздуха.
6. Импровизировать произнесение своего имени с различными интонациями–радости, уныния, восторга, гнева и т. д.
7. Мелодизация и импровизация различных движений человека: «Прогулка», «Торжественное шествие», «Погоня» и т. д.
8. Мелодизация и импровизация голосом образов и движений животных: «Танец медведя», «Шустрый зайчик», «Хоровод белок», «Шествие черепах» и т.д.
9. Импровизации мелодий на темы образов природы: «Весенний ветер», «Утро в лесу», «Разговор морских волн», «Восход солнца», «Далёкая звезда».
10. Сравнение собственного творчества с творчеством профессиональных композиторов, которые создавали музыку на те же образы. Такие произведения, как «Картинки с выставки» М. Мусоргского, «Времена года» П. Чайковского, «Карнавал животных» К. Сен-Санса, программные произведения Ф. Шуберта, Р. Шумана, дают для этого богатый материал.

11. Импровизации голосом и на инструменте мелодии на темы настроений картин изобразительного искусства, например: «Алёнушка» Васнецова, «Масленица» Кустодиева, «Золотая осень» Левитана.

12. Передавать содержание музыкального образа:

- в дирижировании и при прослушивании музыкального произведения;
- в цветных рисунках абстрактной живописи;
- в скульптурных композициях;
- в движениях танца;
- в тактильных ощущениях (поглаживании, пощипывании, покалывании, похлопывании, надавливании, растирании).

Хореографические и пластические упражнения

Танец—один из самых доступных и демократичных видов искусства, на основе которого можно заниматься развитием практики выражения чувств. Приведём примеры тематических танцевальных упражнений, нацеленных на развитие эмоционального интеллекта. Выполнять их следует в свободной форме. Главное в их исполнении не техническое совершенство движения, а свобода и спонтанность самовыражения самых разных чувств.

Музыку для предлагаемых ниже танцев можно взять из репертуара эстрадно—симфонических оркестров под управлением Поля Мориа и Джеймса Ласта. Их музыка отвечает требованиям самого высокого художественного вкуса. Очень экспрессивна и хорошо подходит для выражения в танце разнообразных чувств музыка аргентинского композитора Астора Пьяццолы.

Темы для танцев

1. Танец частями тела. Представить своё тело в полном покое, и только кисть одной руки может танцевать. Далее—танцевать по отдельности всеми частями тела. Можно воспроизвести и парный танец—руки и ноги, шеи и таза и т.д.

2. Танец с самим собой. Танцевальные движения выполняются под музыку перед зеркалом. Задание—представить, что вы видите себя впервые. Каково ваше впечатление? Как бы вы отнеслись к человеку, которого видите в зеркале? Что в вашем танце характеризует вашу индивидуальность и отличает от других? Поищите новые выражения лица, позы и движения для обогащения своих чувств.

3. Танец на просторе. Представить себя в окружении бесконечного свободного пространства—в космосе, океане, степи. Танцевать, растекаясь в пространстве, в котором тело теряет свои границы. Представлять, как личные проблемы уходят в бесконечность.

4. Танец животных сил. Представить себе животное, которое вам симпатично и на которое вы хотели бы походить. Войти в его образ и почувствовать с ним внутреннюю связь. Какие чувства в наибольшей мере подходят данному животному? Изобразите в танце его обычный день.

5. Моё имя. Для начала—на каждую букву своего имени подобрать определение, отражающее суть вашего характера. Далее—выразить в танце своё мироощущение, связанное со своим именем.

6. Имитация в танце движений животных: «Неповоротливый бегемот», «Проворная змейка», «Парящий орёл», «Шустрый заяц», «Медлительная черепаха» и т.д.

Танцы в паре

1. Вальс на ниточке. Представить, что к носу партнёра прикреплена ниточка и за эту ниточку другой партнёр его «водит за нос».

Общественный запрос на его развитие пришёл не из сфер педагогической общности, а из сферы бизнеса, когда его практики обнаружили, что академические

знания в чистом виде не работают так, как надо для достижения оптимальных результатов деятельности