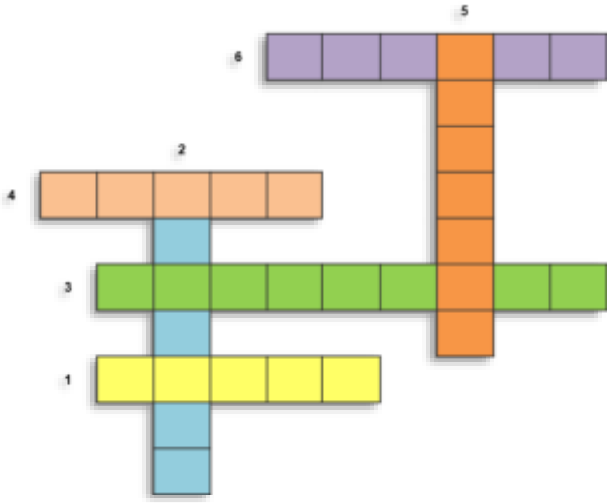


Что такое настроение?



Настроение бывает

Кроссворд «Эмоции в сказках»
для детей 5-8 лет
Цель: в игровой форме познакомить детей



1. **Красная Шапочка** увидела в домике вместо бабушки волка! Что она почувствовала? (Ответ: испуг)
2. **Карлосон** съел банку варенья и доволен. Какая у него эмоция? (Ответ: радость)
3. **Золушка** посмотрела на себя в бальное платье и ахнула. Что она почувствовала? (Ответ: удивление)
4. **Колобок** катится по лесу и видит волка. Что он чувствует? (Ответ: страх)
5. **Малыш** остался один дома. Ему немного... (Ответ: страшно)
6. **Злая Баба яга** кричит на гостей. Какая у неё эмоция? (Ответ: злость)

Каждое настроение важно.
Оно подсказывает, что с нами происходит.
Все люди испытывают разные эмоции — и это хорошо!

Что влияет на настроение?
Настроение может меняться по разным причинам:

- Погода
- Слова других людей
- Усталость
- Интересная игра или приятное событие
- Ссора или плохие новости
- Тишина, шум, еда.

Важно понимать, что плохое настроение — не навсегда. Его можно изменить!

Помоги найти каждой эмоции свою пару.



Соединяя их линиями.

ЗАПОМНИ ЭТИХ ГЕРОЕВ !
СКОРО ИМ ПОНАДОБИТСЯ ТВОЯ ПОМОЩЬ



Как справиться с плохим настроением?

Если настроение плохое, попробуй:

- ✓ Сделать глубокий вдох
- ✓ Нарисовать, что чувствуешь
- ✓ Побегать или подвигаться
- ✓ Послушать музыку
- ✓ Рассказать взрослому
- ✓ Обнять любимую игрушку
- ✓ Посидеть в тишине

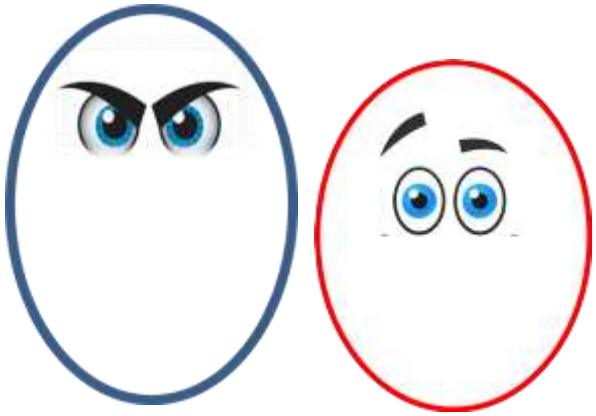
Ты можешь сам стать волшебником своего настроения!

Как справиться с плохим настроением?

Если настроение плохое, попробуй:

- Сделать глубокий вдох
- Нарисовать, что чувствуешь
- Побегать или подвигаться
- Послушать музыку
- Рассказать взрослому
- Обнять любимую игрушку
- Посидеть в тишине

Ты можешь сам стать волшебником своего настроения!



Придумай эмоцию и нарисуй

Я управляю своим настроением

Важно научиться понимать своё настроение и не обижать других.

Если ты:

- Злишься — скажи: «Я сейчас сердит»
- Грустишь — можно поплакать и рассказать взрослому
- Устал — отдохни и побудь в тишине

Ты можешь сказать:

- «Мне грустно, можно обнять меня?»
- «Я расстроен, потому что…»
- «Мне нужно немного побыть одному»

Когда мы знаем свои чувства и говорим о них — нам легче жить!

Помоги героям найти их шары.
Ты их уже видел выше.
Проведи линии, помоги героям.



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №25 «Рябинка»

Аптечка эмоций



Этот буклет разработан для совместного просмотра родитель-ребенок
Задания и текст помогут совместно узнать основные эмоции и как ими управлять.

Подготовила:
Пантелеева Ольга Васильевна
Высшая квалификационная категория

Бердск, 2025