УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ. КАРТОТЕКА ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. Эмоции ребенка - это послание окружающим о его состоянии.

Эмоции и чувства, как и другие психические процессы, проходят на протяжении детства сложный путь развития.

Для детей раннего возраста эмоции являются мотивами поведения, что объясняет их импульсивность и неустойчивость. Если малыши расстроены, обижены, рассержены или не удовлетворены, они начинают кричать и безутешно рыдать, стучат ногами по полу, падают. Эта стратегия позволяет им полностью выплеснуть все возникшие в теле физические напряжения.

В дошкольном возрасте происходит освоение социальных форм выражения эмоций. Благодаря речевому развитию эмоции дошкольников становятся осознанными, они являются показателем общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия.

Эмоциональная система детей дошкольного возраста еще незрелая, поэтому в неблагоприятных ситуациях у них могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием сниженной самооценки, переживаемых чувств обиды и тревоги. Все эти чувства являются нормальными человеческими реакциями, но детям трудно выражать отрицательные эмоции надлежащим образом. Кроме того, у детей в дошкольном возрасте существуют проблемы в выражении эмоций, связанные с запретами взрослых. Это запрет на громкий смех, запрет на слезы (особенно у мальчиков), запрет на выражение страха, агрессии. Ребенок шести лет уже умеет быть сдержанным и может скрыть страх , агрессию и слезы, но, находясь долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение, а это очень вредно для психического и физического здоровья. Опыт эмоционального отношения к миру, обретаемый в дошкольном возрасте, по мнению психологов, является весьма прочным и принимает характер установки.

Организованная педагогическая работа может обогатить эмоциональный опыт детей и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки в их личностном развитии. Дошкольный возраст - благодатный период для организации педагогической работы по эмоциональному развитию детей. Основная задача такой работы заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы надлежащим образом их направлять. Педагогу важно специально знакомить детей со своеобразным эмоциональным букварем, учить пользоваться языком эмоций для выражения собственных чувств и переживаний и для лучшего понимания состояния других людей, анализировать причины различных настроений.

Вашему вниманию предлагаются некоторые упражнения, игры, которые могут использовать воспитатели для развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

**«Пресс-конференция»**

**Цели:**развивать навыки эффективного общения; воспитывать желание общаться, вступать в контакт с другими детьми; учить детей задавать различные вопросы на заданную тему, поддерживать беседу.

Один из участников пресс-конференции - «гость» - садится в центре зала и отвечает на любые вопросы участников.

Примерные вопросы к теме «Мои друзья»: Много ли у тебя друзей? С кем тебе интереснее дружить с мальчиками или с девочками? За что любят тебя друзья, как тебе кажется? Каким нужно быть, чтобы друзей стало больше? Как нельзя поступать с друзьями? И т. д.

**«Ролевая гимнастика»**

**Цели:**Учить раскованному поведению, развивать актёрские способности, помогать почувствовать состояние другого существа.

Предложить рассказать стихотворение:

1. Очень быстро, «с пулемётной скоростью».

2. Как иностранец.

3. Шепотом.

4. Очень медленно, «со скоростью черепахи».

Пройти, как: трусливый зайчик, голодный лев, младенец, старичок, …

Попрыгать, как: кузнечик, лягушка, козлик, обезьянка.

Сесть в позе: птички на ветке, пчелы на цветке, наездника на лошади, ученика на уроке, …

Нахмуриться, как: рассерженная мама, осенняя туча, разъярённый лев, …

Рассмеяться, как: добрая волшебница, злая волшебница, маленький ребёнок, старичок, великан, мышка, …

**«Секрет»**

**Цели:**формировать желание общаться со сверстниками; преодолевать застенчивость; находить различные способы для достижения своей цели.

Дети должны придумать как можно больше способов уговаривания (угадывать; говорить комплименты; обещать угощение; не верить, что в кулачке что-то есть, …)

**«Мои хорошие качества»**

**Цели:**учить преодолению застенчивости; помогать осознавать свои положительные качества; повышать самооценку.

**«Я лучше всех умею …»**

**Цели:**учить преодолевать застенчивость, формировать чувство уверенности, повышать самооценку.

**«Волна»**

**Цели:**учить концентрировать внимание; управлять своим поведением.

Ведущий даёт команду «Штиль!» Все дети замирают. По команде «Волна!» дети выстраиваются в линию и берутся за руки. Ведущий указывает силу волны, а дети приседают и с интервалом 1-2 секунды встают, не отпуская рук. Игра заканчивается командой «Штиль!» (предварительно можно побеседовать о художниках - маринистах, показать репродукции картин Айвазовского).

**«Мимическая гимнастика»**

**Цели:**учить понимать соответствующую настроению мимику; осознавать своё эмоциональное состояние.

**Содержание игры:**детям предлагается при помощи мимики выполнить ряд простых упражнений, которые помогут научиться правильно выражать некоторые эмоции: удивление, страх, обиду, злость, печаль, радость, восторг. Эмоции можно изобразить на карточках и положить рубашкой вверх. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данную эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию.

Когда дети хорошо освоят мимику, можно добавлять жесты и воображаемую ситуацию. Например, ребёнок вытащил карточку с эмоцией «радость». Он не только изображает радость, но и помещает себя в конкретную ситуацию: нашёл подарок под ёлкой, хорошо нарисовал портрет, увидел самолёт в небе, ….)

**«Собери эмоцию»**

**Цели:**учить определять по отдельным мимическим фрагментам выраженную эмоцию; развивать умение осознавать эмоцию; развивать цветоощущения.

**Содержание игры:**потребуется лист с пиктограммами, разрезанные на части наборы пиктограмм, цветные карандаши, листы бумаги. Детям даётся задание собрать пиктограммы так, чтобы получилось правильное изображение эмоции. Затем ведущий показывает лист с образцами пиктограмм, чтобы дети могли проверить. Можно попросить детей нарисовать любой рисунок, выбрав карандаш, соответствующий собранной эмоции (по мнению ребёнка!)

**«Моё настроение. Настроение группы»**

**Цели:**учить детей осознавать свои эмоции и выражать их через рисунок.

**Содержание игры:**каждый ребёнок из группы рисует своё настроение на листе бумаги карандашом одного цвета. Затем работы вывешиваются и обсуждаются. Можно взять один большой лист и предложить детям выбрать подходящий своему настроению цвет карандаша и изобразить своё настроение. В результате можно увидеть общее настроение группы. Игра рассматривается, как вариант рисуночных тестов. Необходимо обратить внимание на то, какие цвета использовали дети, что рисовали и в какой части листа. Если дети использовали преимущественно тёмные цвета, побеседовать с детьми и провести весёлую подвижную игру.

**«Слушаем тишину»**

**Цели:**снять мышечное напряжение; упражнять в концентрации внимания; учить управлять своим эмоциональным состоянием.

**«Заряд бодрости» релаксационное упражнение**

**Цели:**помочь детям справиться с чувством усталости, помочь настроиться на занятие или переключить внимание; улучшить настроение;

Затем ставят указательный палец между бровей над носом. Массируют ту точку также по10 раз в каждую сторону, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз!» В конце упражнения встряхивают руки.

Затем собирают пальцы в горстку и массируют точку, которая расположена внизу шеи, со словами: «Я дышу, дышу, дышу!»

**«Броуновское движение»**

**Цели:**способствовать сплочённости коллектива; учить работать в группе, общаться со сверстниками, принимать совместно решения.

**Содержание игры :**участники свободно двигаются по помещению. По сигналу ведущего им необходимо объединиться в группы. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз ведущий хлопнет в ладоши (можно показать карточку с цифрой). Если число участников в группе не совпадает с объявленным, группа должна сама решить, как выполнить условие игры.

**«Котёл»**

**Цели:**

**Содержание игры:**«Котёл» - это ограниченное пространство в группе (например, ковёр). Участники на время игры становятся «капельками воды» и хаотично двигаются по ковру, не задевая друг друга. Ведущий произносит слова: «вода нагревается!», «вода становиться теплее!», «вода горячая!», «вода кипит!», …. Дети в зависимости от температуры воды меняют скорость движения. Запрещается сталкиваться и выходить за пределы ковра. Те, кто нарушает правила, выходят из игры. Победителями становятся самые внимательные и ловкие.

**«Вторжение»**

**Цели:**способствовать сплочению коллектива, снятию чувства страха и агрессии; воспитывать взаимовыручку; развивать ловкость и быстроту.

**«Передай по кругу»**

**Цели:**способствовать формированию дружного коллектива; учить действовать согласованно; развивать координацию движений и воображение.

**Содержание игры :**дети садятся в круг. Педагог передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку, льдинку, лягушку, песчинку, и т. д. С более старшими детьми можно играть, не называя предмета. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись (картофелина не должна остыть, льдинка - растаять, песчинка - потеряться, лягушка - ускакать).

**«Монетка в кулачке» релаксационное упражнение**

**Цели:**снять мышечное и психологическое напряжение; овладеть приёмами саморегуляции.

**«Подними игрушку» релаксационное упражнение**

**Цели :**снятие мышечного и психологического напряжения; концентрация внимания; освоение диафрагмально-релаксационного типа дыхания.

**«Приветствие короля»**

**Цели :**снятие мышечного и психологического напряжения; создание позитивного настроя в группе; развитие умения управлять своими эмоциями.

**Содержание игры:**участники выстраиваются в две линейки. Передние кладут руки друг другу на плечи. Они образуют как бы ограду для стоящих сзади. Стоящим позади, нужно, опираясь на ограду, подпрыгнуть, как можно выше, приветствуя улыбкой короля, помахивая то левой, то правой рукой. Можно при этом издавать приветственные возгласы. Затем ограда и зрители меняются местами. Дети должны почувствовать разницу в напряжении мышц: когда они были деревянной, неподвижной оградой, а теперь, ликующие, весело подпрыгивающие люди.

**«Найди и промолчи»**

**Цели:**развитие концентрации внимания; воспитание стрессоустойчивой личности; воспитание чувства товарищества.

**Содержание игры:**дети, стоя, закрывают глаза. Ведущий кладёт предмет на видное для всех место. После разрешения водящего, дети открывают глаза и внимательно разыскивают его взглядом. Первый, кто увидел предмет, не должен ничего говорить или показывать, а молча садится на своё место. Так поступают и другие. Не нашедшим предмет, помогают так: все смотрят на предмет, а дети должны увидеть его, проследив за взглядом остальных.

**«Коробка переживаний» релаксационное упражнение**

**Цели:**снятие психологического напряжения; развитие умения осознавать и формулировать свои проблемы.

**«Акулы и матросы»**

**Цели :**способствовать сплочению коллектива; снятию состояния агрессии; учить контролировать своё эмоциональное состояние; развивать координацию движений, ловкость.

**Содержание игры :**дети делятся на две команды: матросы и акулы. На полу чертится большой круг - это корабль. В океане около корабля плавает много акул. Эти акулы пытаются затащить матросов в море, а матросы стараются затащить акул на корабль. Когда акулу полностью затаскивают на корабль, она тут же превращается в матроса, а если матрос попадает в море, то он превращается в акулу. Перетягивать друг друга можно только за руки. Важное правило: одна акула - один матрос. Никто больше не вмешивается.

**«Коровы, собаки, кошки»**

**Цели:**развитие способности к невербальному общению, концентрации слухового внимания; воспитание бережного отношения друг к другу; развитие умения слышать других.

Содержание игры. Ведущий говорит: «Пожалуйста, встаньте широким кругом. Я подойду к каждому и шёпотом скажу на ушко название животного. Запомните его хорошенько, ток как потом вам нужно будет стать этим животным. Никому не проговоритесь о том, что я вам прошептала». Ведущий по очереди шепчет каждому ребёнку: «Ты будешь коровой», «Ты будешь собакой», «Ты будешь кошкой». «Теперь закройте глаза и забудьте человеческий язык. Вы должны говорить только так, как «говорит» ваше животное. Вы можете, не открывая глаз, ходить по комнате. Как только услышите «своё животное», двигайтесь ему навстречу. Затем, взявшись за руки, вы идёте уже вдвоём, чтобы найти других детей, «говорящих на вашем языке». Важное правило: не кричать и двигаться очень осторожно». Первый раз игру можно провести с открытыми глазами.

**«Разведчики»**

**Цели :**развитие зрительного внимания; формирование сплочённого коллектива: умение работать в группе.

**Содержание игры :**в комнате расставлены «препятствия» в произвольном порядке. «Разведчик» медленно идёт через комнату, выбранным маршрутом. Другой ребёнок, «командир», запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путём. Если командир затрудняется в выборе пути, он может попросить помощи у отряда. Но если он идёт сам, отряд молчит. В конце пути, «разведчик может указать на ошибки в маршруте.

**«Пианино» релаксационное упражнение**

**Цели :**снятие мышечного и психологического напряжения; установление межличностных контактов; развитие мелкой моторики.

**«Кто кого перехлопает/перетопчет» релаксационное упражнение**

**Цели :**снятие психологического и мышечного напряжения; создание хорошего настроения.

**«Аплодисменты» релаксационное упражнение**

**Цели:**установление межличностных контактов; создание в группе благоприятного микроклимата.

**Содержание упражнения :**дети стоят в широком кругу. Воспитатель говорит: «Вы сегодня славно поработали, и мне хочется похлопать вам. Воспитатель выбирает одного ребёнка из круга, подходит к нему и, улыбаясь, аплодирует ему. Выбранный ребёнок тоже выбирает товарища, подходит к нему уже вдвоём с воспитателем. Второму ребёнку аплодируют уже вдвоём. Таким образом, последнему ребёнку аплодирует вся группа. Второй раз игру начинает уже не воспитатель.

**«Создание рисунка по кругу»**

**Цели:**установление межличностных контактов; создание в группе благоприятного микроклимата; развитие мелкой моторики и воображения.

**Содержание игры :**все сидят в кругу. У каждого участника лист бумаги и карандаш или ручка. За одну минуту все что-нибудь рисуют на своих листах. Далее передают лист соседу справа, а получают лист от соседа слева. Дорисовывают что-нибудь за одну минуту и опять передают лист соседу справа. Игра идет пока лист не вернётся к хозяину. Затем все рассматривают и обсуждают. Можно устроить выставку.

**«Приветствие» релаксационное упражнение**

**Цели:**установление межличностных контактов; создание в группе благоприятного микроклимата;

Здравствуй друг! Здороваются за руку.

Как ты тут? Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был? Дергают за ушко друг друга.

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.

Ты пришёл! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются.

**«Скучно-скучно»**

**Цели:**умение пережить ситуацию неуспеха; воспитание альтруистического чувства детей; воспитание честности.

Скучно-скучно так сидеть,

Друг на друга всё глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться. После этих слов все должны добежать до противоположной стены, дотронуться до неё рукой и, вернувшись, сесть на любой стульчик. Ведущий в это время убирает один стул. Играют до тех пор, пока не останется один самый ловкий ребёнок. Выбывшие дети играют роль судей: смотрят за соблюдением правил игры.

**«Тень»**

**Цели:**развитие двигательной координации, быстроты реакции; установление межличностных контактов.

**Содержание игры ;**один участник становится путником, остальные его тенью. Путник идёт через поле, а за ним на два шага сзади - его тень. Тень старается точь-в-точь скопировать движения путника. Желательно чтобы путник совершал движения: собирал грибы, срывал яблоки, перепрыгивал через лужи, смотрел вдаль из-под руки, балансировал по мостику и т. д.

**«Властелины кольца»**

**Цели:**обучение координации совместных действий; обучение поиску способов коллективного решения проблемы.

**Содержание игры :**потребуется кольцо диаметром 7-15 см (моток проволоки или скотча), к которому привязаны на расстоянии друг от друга три нитки длиной 1.5 - 2м каждая. Три участника становятся по кругу, и каждый берёт в руки нитку. Их задача: действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень - например, лежащую на полу монетку. Варианты: глаза открыты, но переговариваться нельзя. Глаза закрыты, но можно переговариваться.

**Игра «Повтори движения»**

**Цель:**развитие умения контролировать свои действия, подчиняя указаниям взрослого.

Ребенок, слушая взрослого, должен выполнять движения, если услышит название игрушки - должен хлопнуть, если название посуды - топнуть, если название одежды - присесть.

**Игра «Час тишины - час можно»**

**Цель.**Развитие умения регулировать свое состояние и поведение.

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас бу дет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины ин струменты, обнимать родителей, висеть на них, задавать вопросы и др. Эти часы можно чередовать, можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

**Игра «Молчание»**

**Цель.**Развитие умения контролировать свои эмоции, управлять своим поведением.

Играющие садятся в кружок и молчат, они не должны ни двигаться, ни разговаривать. Водящий ходит по кругу, задает вопросы, выполняет нелепые движения. Сидящие должны повторять все, что он делает, но без смеха и слов. Кто нарушит правила — водит.

**Игра «ДА и НЕТ»**

**Цель**

При ответе на вопросы слова «ДА» и «НЕТ» говорить нельзя. Можно использовать любые другие ответы.

Ты девочка? Соль сладкая?

Птицы летают? Гуси мяукают?

Сейчас зима? Кошка - это птица?

Мячик квадратный? Зимой шуба греет?

У тебя есть нос? Игрушки живые?

**Игра «Говори»**

**Цель**. Развитие умения контролировать импульсивные действия.

Ведущий говорит: «Я буду задавать вам вопросы, простые и сложные. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду „Говори". Давай те потренируемся: „Какое сейчас время года? (делает паузу) - Говори. Какого цвета занавески в нашей комнате?... Говори. Какой сегодня день недели? Говори..

Игры на развитие эмоциональной сферы дошкольников.

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. Эмоции ребенка – это послание окружающим о его состоянии.

Эмоции и чувства, как и другие психические процессы, проходят на протяжении детства сложный путь развития.

Для детей раннего возраста эмоции являются мотивами поведения, что объясняет их импульсивность и неустойчивость. Если малыши расстроены, обижены, рассержены или не удовлетворены, они начинают кричать и безутешно рыдать, стучат ногами по полу, падают. Эта стратегия позволяет им полностью выплеснуть все возникшие в теле физические напряжения.

В дошкольном возрасте происходит освоение социальных форм выражения эмоций. Благодаря речевому развитию эмоции дошкольников становятся осознанными, они являются показателем общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия.

Эмоциональная система детей дошкольного возраста еще незрелая, поэтому в неблагоприятных ситуациях у них могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием сниженной самооценки, переживаемых чувств обиды и тревоги. Все эти чувства являются нормальными человеческими реакциями, но детям трудно выражать отрицательные эмоции надлежащим образом. Кроме того, у детей в дошкольном возрасте существуют проблемы в выражении эмоций, связанные с запретами взрослых. Это запрет на громкий смех, запрет на слезы (особенно у мальчиков), запрет на выражение страха, агрессии. Ребенок шести лет уже умеет быть сдержанным и может скрыть страх , агрессию и слезы, но, находясь долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение, а это очень вредно для психического и физического здоровья. Опыт эмоционального отношения к миру, обретаемый в дошкольном возрасте, по мнению психологов, является весьма прочным и принимает характер установки.

Организованная педагогическая работа может обогатить эмоциональный опыт детей и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки в их личностном развитии. Дошкольный возраст – благодатный период для организации педагогической работы по эмоциональному развитию детей. Основная задача такой работы заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы надлежащим образом их направлять. Педагогу важно специально знакомить детей со своеобразным эмоциональным букварем, учить пользоваться языком эмоций для выражения собственных чувств и переживаний и для лучшего понимания состояния других людей, анализировать причины различных настроений.

Вашему вниманию предлагаются некоторые упражнения, игры, которые могут использовать воспитатели для развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, осознания своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других детей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

1.Игра «Пиктограммы».

Детям предлагается набор карточек, на которых изображены различные эмоции.
На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребенок берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого дети по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители, они должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция. Воспитатель следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети.
Эта игра поможет определить, насколько дети умеют правильно выражать свои эмоции и "видеть" эмоции других людей.

2. Упражнение «Зеркало».
Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»

После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголочки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.

Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику группы. Такой ребенок тоже требует особого внимания со стороны взрослых.
Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.

3. Игра «Я радуюсь, когда…»
Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Света, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Ребенок ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда….», затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?»

Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.

4 . Упражнение «Музыка и эмоции».

П рослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки, какая она: веселая - грустная, довольная, сердитая, смелая - трусливая, праздничная - будничная, задушевная - отчужденная, добрая - усталая, теплая - холодная, ясная - мрачная. Это упражнение способствует не только развитию понимания передачи эмоционального состояния, но и развитию образного мышления.

5. Упражнение «Способы повышения настроения».

Предлагается обсудить с ребенком, как можно повысить себе самому настроение, постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку).

6. Игра «Волшебный мешочек».

Перед этой игрой с ребенком обсуждается какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то. Затем предложить ребенку сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один "волшебный мешочек", из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет. Игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

7 . Игра «Лото настроений». Для проведения этой игры необходимы наборы картинок, на которых изображены животные с различной мимикой (например, один набор: рыбка веселая, рыбка грустная, рыбка сердитая и т. д.: следующий набор: белка веселая, белка грустная, белка сердитая и т.д.). Количество наборов соответствует числу детей.

Ведущий показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции. Задача детей – отыскать в своем наборе животное с такой же эмоцией.

8. Игра «Назови похожее».

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение), дети вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию.

Эта игра активизирует словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

9. Упражнение «Мое настроение».

Детям предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, животным, состоянием, погодой и т.д.

10. Игра «Испорченный телефон». Все участники игры, кроме двоих, «спят». Ведущий молча показывает первому участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он её понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.

После этого ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение, или убедится, что «телефон» был полностью исправен.

11. Игра «Что было бы, если бы..»
Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует (ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?

Психогимнастические упражнения (этюды), о сновная цель которых – овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать, полноценно переживать.

1.Новая кукла (этюд на выражение радости) .

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

2. Баба-Яга (этюд на выражение гнева).
Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет - сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

3.Фокус (этюд на выражение удивления).
Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

4.Лисичка подслушивает (этюд на выражение интереса).
Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

5.Соленый чай (этюд на выражение отвращения).
Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

6.Новая девочка (этюд на выражение презрения).
В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей - недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

7.Про Таню (горе - радость).
Наша Таня громко плачет:
Уронила в речку мячик (горе).
«Тише, Танечка, не плачь -
Не утонет в речке мяч!»

8.Золушка (этюд на выражение печали).

Золушка возвращается с бала очень печальной: она больше не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку…

9.Один дома (этюд на выражение страха).

Мама-енотиха ушла добыть еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке еноту страшно – а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет придти на помощь?

Игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

1.«Ласковые ладошки».

Дети сидят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди сидящего ребенка по голове, спине, рукам, слегка прикасаясь.

2. «Секретики».

Сшить небольшие мешочки одной расцветки. Насыпать в них различную крупу, набивать не туго. Предложить детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать, что находится в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.

3 . Игра «На полянке».
Педагог: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?».
После небольшой паузы педагог предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.

4.Упражнение «Чудесный сон котенка».

Дети ложатся по кругу на спину, руки и ноги свободно вытянуты, слегка разведены, глаза закрыты.

Включается тихая, спокойная музыка, на фоне которой ведущий медленно произносит: «Маленький котенок очень устал, набегался, наигрался и прилег отдохнуть, свернувшись в клубочек. Ему снится волшебный сон: голубое небо, яркое солнце, прозрачная вода, серебристые рыбки, родные лица, друзья, знакомые животные, мама говорит ласковые слова, свершается чудо. Чудесный сон, но пора просыпаться. Котенок открывает глаза, потягивается, улыбается». Ведущий спрашивает детей об их снах, что они видели, слышали, чувствовали, свершилось ли чудо?

**Мария Соболева**
Картотека игр для развития эмоциональной сферы детей

**КАРТОТЕКА ИГР**

на развитие эмоциональной сферы детей

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. Чувства господствуют над всеми сторонами жизни дошкольника, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении.

Поступая в детский сад, ребенок попадает в новые, непривычные условия, в окружение незнакомых ему взрослых и детей, с которыми приходится налаживать взаимоотношения. В этой ситуации педагогам и родителям необходимо объединить усилия для обеспечения эмоционального комфорта ребенка, развития умения общаться со сверстниками.

*Игра «Детский сад»*

Выбираются два участника игры, остальные дети – зрители. Участникам предлагается разыграть следующую ситуацию – за ребенком в детский сад пришли родители. Ребенок выходит к ним с выражением определенного эмоционального состояния. Зрители должны отгадать, какое состояние изображает участник игры, родители должны выяснить, что произошло с их ребенком, а ребенок рассказать причину своего состояния.

*Игра «Художники»*

Цель: развивать способность и выражать различные эмоции на бумаге.

Участникам игры предъявляются пять карточек с изображением детей с разными эмоциональными состояниями и чувствами. Нужно выбрать одну карточек и нарисовать историю, в которой выбранное эмоциональное состояние является основной сюжета. По окончании работы проводится выставка рисунков. Дети отгадывают, кто является героем сюжета, а автор работы рассказывает изображенную историю.

*Игра «Четвертый лишний»*

Цель: развитие внимания, восприятия, памяти, распознавание различных эмоций.

Педагог предъявляет детям четыре пиктограммы эмоциональных состояний. Ребенок должен выделить одно состояние, которое не подходит к остальным:

Радость, добродушие, отзывчивость, жадность;

Грусть, обида, вина, радость;

Трудолюбие, лень, жадность, зависть;

Жадность, злость, зависть, отзывчивость.

В другом варианте игры педагог зачитывает задания без опоры на картинный материал.

Грусти, огорчается, веселиться, печалиться;

Радуется, веселиться, восторгается, злиться;

Радость, веселье, счастье, злость;

*Игра «Кого - куда»*

Цель: развивать способность распознавать различные эмоции.

Педагог выставляет портреты детей с различными выражениями эмоциональных чувств, состояний. Ребенку нужно выбрать тех детей, которых:

Можно посадить за праздничной стол;

Нужно успокоить, подбирать;

Обидел воспитатель;

Ребенок должен объяснить свой выбор, называя признаки, по которым он понял, какое настроение у каждого изображенного на рисунке ребенка.

*Игра «Что было бы, если бы.»*

Цель: развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует (ют) лицо (а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т. д.?

Можно разделить детей на группы по количеству эмоций и каждой группе предложить разыграть ситуацию. Например, одна группа придумывает и разыгрывает ситуацию, герои которой злятся, другая – ситуацию, в которой герои смеются.

*Игра «Что случилось?»*

Цель: учить детей распознавать различные эмоциональные состояния, развивать эмпатию.

Педагог выставляет портреты детей с различными выражениями эмоциональных состояний, чувств. Участники игры поочередно выбирают любое состояние, называют его и придумывают причину, по которой оно возникло: «Однажды я очень сильно,» потому что…» Например, «Однажды я очень сильно обиделся, потому что мой друг….»

*Игра «Выражение эмоций»*

Цель: Развивать умение выразить мимикой лица удивление, восторг, испуг, радость, грусть. Закрепить знание русских народных сказок. Вызвать у детей положительные эмоции.

Педагог читает отрывок из русской сказки «Баба Яга»:

«Баба Яга бросилась в хатку, увидела, что девочка ушла, и давай бить кота и ругать, зачем он не выцарапал девочке глаза».

Дети выражают жалость

Отрывок из сказки «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»:

«Алёнушка обвязала его шелковым поясом и повела с собою, а сама-то плачет, горько плачет…»

Дети выражают грусть (печаль).

Педагог зачитывает отрывок из сказки «Гуси-лебеди»:

«И они прибежали домой, а тут и отец с матерью пришли, гостинцев принесли».

Дети выражают мимикой лица – радость.

Отрывок из сказки «Царевна-змея»:

«Оглянулся казак, смотрит – стог сена горит, а в огне красная девица стоит и говорит громким голосом: - Казак, добрый человек! Избавь меня от смерти».

Дети выражают удивление.

Педагог читает отрывок из сказки «Репка»:

«Тянут – потянут, вытащили репку».

Дети выражают восторг.

Отрывок из сказки «Волк и семеро козлят»:

«Козлята отворили дверь, волк кинулся в избу…»

Дети выражают испуг.

Отрывок из русской народной сказки «Терешечка»:

«Старик вышел, увидел Терешечку, привел к старухе – пошло обнимание!»

Дети выражают радость.

Отрывок из русской народной сказки «Курочка Ряба»:

«Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и разбилось. Дед и баба плачут».

Дети выражают мимикой лица печаль.

В конце игры отметить тех детей, которые были более эмоциональными.

*«Крошка Енот»*

Цель: развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.

Один ребенок – Крошка Енот, а остальные его отражение («Тот, который живет в реке».) Они сидят свободно на ковре или стоят в шеренге. Енот подходит к «реке» и изображает разные чувства (испуга, интереса, радости, а дети точно отражают их с помощью жестов и мимики. Затем на роль Енота поочередно выбираются другие дети. Игра заканчивается песней «От улыбки, станет всем теплей».

КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

ЭМОЦИЯ ГНЕВ

Гнев, злость

Гнев – одна из важнейших эмоций человека, и в тоже время одна из самых неприятных.

Злой, агрессивный ребенок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, «гроза» дворов, но одновременно и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты. Поэтому наша задача помочь ребенку избавиться от накопившегося гнева конструктивными методами, т. е. мы должны научить дошкольника доступным способам выражения гнева, не причиняющим вреда окружающим.

*Игра «Ласковые лапки»*

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия.

Ход игры: взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть: взрослый объясняет, что по руке будет ходить зверек и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой зверек прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

*Упражнение “Злюка”.*

Цель: развивать способность распознавать ми различные эмоции с помощью мимики и пантомимики.

Детям предлагается представить, что в одного из ребенка “вселились” злости и гнев и превратили его в Злюку. Дети становятся в круг, в центре которого стоит Злюка. Все вместе читают небольшое стихотворение:

Жил (а)-был (а) маленький (ая) мальчик (девочка).

Маленький (ая) мальчик (девочка) сердит (а) был (а).

Ребенок, выполняющий роль Злюки, должен передать с помощью мимики и пантомимики соответствующее эмоциональное состояние (сдвигает брови, надувает губы, размахивает руками). При повторении упражнения всем детям предлагается повторить движения и мимику сердитого ребенка.

*Игра «Волшебные мешочки»*

Цель: снятие психонапряжения детей.

Детям предлагается сложить в первый волшебный мешочек все отрицательные эмоции: злость, гнев, обиду и пр. В мешочек можно даже покричать. После того, как дети выговорились, мешочек завязывается и прячется. Затем детям предлагается второй мешочек, из которого дети могут взять те положительные эмоции, которые они хотят: радость, веселье, доброту и пр.

*Упражнение «Закончи предложение»*

«Злость – это когда…»

«Я злюсь, когда…»

«Мама злится, когда…»

«Воспитатель злится, когда…»

«А теперь закроем глаза и найдем на теле место, где у вас живет злость. Какое это чувство? Какого оно цвета? Перед вами стоят стаканы с водой и краски, окрасьте воду в цвет злости. Дальше, на контуре человека найдите место, глее живет злость, и закрасьте это место цветом злости».

*Упражнение «Уходи, злость, уходи!»*

Цель: снятие агрессивности.

Играющие лежат на ковре по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы быть ногами по полу, а руками по подушкам, с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, спокойно лежат, слушая спокойную музыку, еще 3 минуты.

КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Эмоция Удивления

Удивление - это самая кратковременная эмоция. Удивление возникает внезапно. Если у вас есть время подумать о событии и порассуждать о том, удивляет вас произошедшее или нет, значит, вы не испытали удивления. Вы не можете удивляться долго, если только поразившее вас событие не открывается для вас своими новыми неожиданными гранями. Удивление никогда не растягивается. Когда вы перестаете испытывать удивление, то оно исчезает зачастую так же быстро, как и возникло.

*Упражнение «Закончи предложение».*

«Удивление – это, когда…»

«Я удивляюсь, когда…»

«Мама удивляется, когда…»

«Воспитатель удивляется, когда…»

*Упражнение "Зеркало".*

Предложить детям посмотреть в зеркало, представить себе, что там отразилось что-то сказочное, и удивиться. Обратить внимание детей на то, что каждый человек удивляется по-своему, но, несмотря на разницу, в выражениях удивления всегда есть что-то похожее. Вопрос:

Что общего в том, как вы изображали удивление?

*Игра "Фантазии".*

Предлагается детям продолжить начало удивительных приключений:

К нам пришел слон.

Мы оказались на другой планете.

Внезапно исчезли все взрослые.

Волшебник ночью поменял все вывески на магазинах.

*Этюд Фокус на выражение удивления*

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

*Этюд "Погода изменилась".*

Детям предлагается представить себе, как вдруг, неожиданно для всех, закончился дождь и выглянуло яркое солнышко. И это произошло так быстро, что даже воробьи удивились.

Что с вами произошло, когда вы представили себе такие неожиданные перемены в погоде?

h4]]Картотека игр и упражнений

Эмоция Страх

Это одна из первых эмоций, которую испытывает новорожденный младенец; связана с ощущением опасности. Уже в первые месяцы жизни ребенок начинает пугаться, сначала резких звуков, затем незнакомой обстановки, чужих людей. С ростом ребенка часто вместе с ним растут и его страхи. Чем больше расширяются знания малыша, и развивается фантазия, тем больше он замечает опасностей, которые подстерегают каждого человека. Грань между нормальным, охранительным страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, но в любом случае страхи мешают ребенку жить. Они его тревожат и могут вызвать невротические расстройства, которые проявляются в виде тиков, навязчивых движений, энуреза, заикания, плохого сна, раздражительности, агрессивности, плохом контакте с окружающими, дефиците внимания. Это далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит не преодоленный детский страх.

Страхам особенно подвержены ранимые, чувствительные, повышено самолюбивые дети. Самые распространенные страхи у дошкольников – это страх темноты, ночных кошмаров, одиночества, сказочных хулиганов, бандитов, войны, катастроф, уколов, боли, врачей.

Помочь ребенку преодолеть появившиеся страхи должны взрослые, и в первую очередь, родители.

*Упражнение «Одень страшилку».*

Цель: дать детям возможность по - работать с предметом страха.

Педагог заранее готовит черно-белые рисунки страшного персонажа: Бабу- Ягу. Он должен «одеть его» при помощи пластилина. Ребенок выбирает пластилин нужного ему цвета, отрывает маленький кусочек и размазывает его внутри страшилки. Когда дети «оденут» страшилку, они рассказывают о ней группе, что этот персонаж любит и не любит, кого боится, кто его боится?

*Упражнение «Дорисуй страшного».*

Цель: помочь детям в проявлении чувств по отношению к предмету страха.

Ведущий заранее готовит незавершенные черно – белые рисунки страшного персонажа: скелета…Он раздает детям и просит дорисовать его. Затем дети показывают рисунки и рассказывают истории про них.

*Упражнение «Азбука настроений».*

Цель: научить детей находить конструктивный выход из ситуации, ощущать эмоциональное состояние своего персонажа.

«Посмотрите, какие картинки я вам принесла (кошка, собака, лягушка). Все они испытывают чувство страха. Подумайте и решите, кого из героев сможете показать каждый из вас. При этом надо сказать о том, чего боится ваш герой и чего надо сделать, чтобы его страх пропал.

*Упражнение «Конкурс боюсек».*

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх поговорить о нем.

Дети быстро передают мяч по кругу и заканчивают предложение: «Дети боятся…». Кто не сможет придумать страх, выбывает из игры. Повторяться нельзя. В конце определяется победитель конкурса «боюсек».

*Упражнение «Рыбаки и рыбка».*

Цель: снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения.

Выбирается две рыбки. Остальные участники встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – образуя собой «сеть». Ведущий объясняет детям, что маленькая рыбка случайно попалась в сеть и очень хочет выбраться. Рыбка знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом задевают ее по спине, слегка поглаживают, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, ползущую за ней, они вместе берутся за руки и становятся сетью.

*Игра «Пчелка в темноте»*

Цель: коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты.

Ход игры: пчелка перелетала с цветка на цветок (используются детские скамейки, стульчики, тумбы разной высоты, мягкие модули). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка. Используется детский столик или высокий стул (табуретка, под который залезает ребенок. Незаметно наступила ночь, и лепесточки стали закрываться (столики и стулья покрываются материей). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что кругом темно. Тут она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается, и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок. Игру можно повторять, усиливая плотность ткани, тем самым увеличивая степень темноты. Игра может проводиться с одним ребенком или с группой детей.

*Упражнение «Воспитай свой страх».*

Цель: коррекция эмоции страха.

Дети вместе с педагогом придумывают, как воспитать страх, чтобы сделать страшилку доброй, пририсовать ей воздушные шары, нарисовать улыбку, или сделать страшилку – смешной. Если ребенок боится темноты, нарисовать свечку и т. д.

*Упражнение «Мусорное ведро».*

Цель: снятие страхов.

Ведущий предлагает рисунки страхов разорвать на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро, тем самым, избавляясь от своих страхов.

КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Эмоция Радость

Фактором, отражающим эмоциональное благополучие ребенка, является состояние удовольствия и радости. Радость характеризуется как приятное, желанное, позитивное чувство. При переживании этой эмоции ребенок не испытывает ни психологического, ни физического дискомфорта, он беззаботен, чувствует себя легко и свободно, даже движения его становятся легче, сами по себе принося ему радость.

В детские годы эмоция радости может быть вызвана вполне определенными видами стимуляции. Ее источником для ребенка является ежедневное общение с близкими взрослыми, проявляющими внимание и заботу, в игровом взаимодействии с родителями и сверстниками. Эмоция радости выполняет важную функцию в формировании чувства привязанности и взаимного доверия между людьми.

Для знакомства с эмоцией радости используются различные упражнения.

*Упражнение на разыгрывание историй.*

Цель: развитие выразительных движений, способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное.

«Сейчас я расскажу вам несколько историй, и мы попробуем их разыграть, как настоящие актеры».

*История 1 «Хорошее настроение»*

«Мама послала сына в магазин: «Купи, пожалуйста, печенье и конфеты,- сказала она,- мы попьем чаю и пойдем в зоопарк». Мальчик взял у мамы деньги и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение».

Выразительные движения: походка - быстрый шаг, иногда вприпрыжку, улыбка.

*История 2 «Умка».*

«Жила- была дружная медвежья семья: папа медведь, мама медведь и их маленький сыночек- медвежонок Умка. Каждый вечер мама с папой укладывали Умку спать. Медведица его нежно обнимала и с улыбкой пела колыбельную песенку, покачиваясь в такт мелодии. Папа стоял рядом и улыбался, а потом, начиная подпевать маме мелодию».

Выразительные движения: улыбка, плавные покачивания.

Игра с зеркалом.

«Сегодня мы с вами попытаемся встретиться со своей улыбкой в зеркале. Возьмите зеркало, улыбнитесь, найдите ее в зеркале и закончите по очереди предложение: «Когда я радуюсь, моя улыбка похожа на…»

*Этюд «Встреча с другом»*

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

*Упражнение «Изобрази…»*

Цель: закрепление у детей полученных знаний о чувстве радости. «Давайте поиграем в игру, я назову по имени одного из вас, брошу ему мяч и попрошу, например, «… изобрази радостного зайчика».

Тот из вас кого я назову, должен поймать мяч, изображая зайчика, говорит следующие слова: «Я – зайчик. Я радуюсь, когда…»

Составители: Соболева М. Ю., Сушкова В. С.

Игры на развитие эмоционально-волевой сферы

«Тренируем эмоции»

учит понимать эмоции других, выражать собственные эмоции, чувства и их оттенки.

Радость. Улыбнись, пожалуйста, как: кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; довольный ребенок; счастливая мама.

Гнев. Покажи, как рассердились: ребенок, у которого отобрали игрушку; Буратино, когда его наказала Мальвина; два барана на мосту.

Испуг. Покажи, как испугались: заяц, который увидел волка; котенок, на которого лает собака.

«Лото настроений»

развивает умение понимать эмоции других людей и выражать собственные эмоции.

На столе раскладываются картинкой вниз схематичные изображения эмоций. Ребенок берет одну карточку и, не показывая ее никому, изображает ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. Остальные отгадывают изображенную эмоцию.

«Уходи, злость, уходи»

Цель. Обучение выплескиванию негативных эмоций, формирование навыка регуляции эмоционального состояния.

Ребенок ложится на ковер, вокруг него лежат подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы колотить ногами по полу, а руками - по подушкам и громко кричать: «Уходи, злость, уходи!»

Через три минуты дети по сигналу взрослого ложатся в позу звезды, широко раздвинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку.

Игра «Продолжи фразу»

Цель. Развитие умения выражать собственные эмоции.

Дети передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким: «Я радуюсь, когда …», «Я злюсь, когда …», «Я огорчаюсь, когда …», «Я обижаюсь, когда …», «Я грущу, когда …» и т.д.

Игра «Обзывалки»

Цель. Разрядка негативных эмоций в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть (по договоренности с группой) названия деревьев, фруктов, мебели, грибов, овощей и др. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...» и сопровождаться взглядом на партнера. Например: «А ты - морковка!». В заключительном круге играющие должны сказать соседу что-то приятное, например: «А ты - солнышко!»

После прохождения последнего круга необходимо обсудить, что было приятнее слушать и почему.

Игра «Подушечные бои»

Цель.

Дети по команде ведущего начинают бой - «сражение двух племен», «вот тебе за...» или др. Играющие бьют друг друга подушками, издавая победные кличи, стараясь попасть по различным частям тела. Игру может начать взрослый, чтобы снять запрет на агрессивные действия. Следует заранее договориться с детьми, что сразу после сигнала (колокольчик, хлопок и т. д.) игра прекращается.

Игра «Необычное сражение»

Цель. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Дети по команде ведущего начинают «необычное сражение». Играющие рвут газетную бумагу, и кидают их друг в друга, издавая победные кличи, стараясь попасть по различным частям тела.

Игра «Повтори движения»

Цель: развитие умения контролировать свои действия, подчиняя указаниям взрослого.

Ребенок, слушая взрослого, должен выполнять движения, если услышит название игрушки – должен хлопнуть, если название посуды – топнуть, если название одежды – присесть.

Игра «Час тишины – час можно»

Цель. Развитие умения регулировать свое состояние и поведение.

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них, задавать вопросы и др. Эти часы можно чередовать, можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

Игра «Молчание»

Цель. Развитие умения контролировать свои эмоции, управлять своим поведением.

Играющие садятся в кружок и молчат, они не должны ни двигаться, ни разговаривать. Водящий ходит по кругу, задает вопросы, выполняет нелепые движения. Сидящие должны повторять все, что он делает, но без смеха и слов. Кто нарушит правила - водит.

Игра «ДА и НЕТ»

Цель.

При ответе на вопросы слова «ДА» и «НЕТ» говорить нельзя. Можно использовать любые другие ответы.

Ты девочка? Соль сладкая?

Птицы летают? Гуси мяукают?

Сейчас зима? Кошка – это птица?

Мячик квадратный? Зимой шуба греет?

У тебя есть нос? Игрушки живые?

Игра «Говори»

Цель. Развитие умения контролировать импульсивные действия.

Ведущий говорит: «Я буду задавать вам вопросы, простые и сложные. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду „Говори". Давайте потренируемся: „Какое сейчас время года? (делает паузу) – Говори. Какого цвета занавески в нашей комнате?... Говори. Какой сегодня день недели? Говори..."»

«Зеркало»

Глядя в зеркало, дети должны увидеть в нём:

* Радостного мальчика или радостную девочку. Выразительные движения6 голова слегка откинута назад. Брови приподняты, на лице улыбка.
* Удивлённого мальчика, или удивлённую девочку. Выразительные движения: рот закрыт, брови и верхние веки приподняты.

Печального мальчика или печальную девочку. Выразительные движения6 туловище согнуто, брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены

* Злой мальчик или злая девочка. Выразительные движения: брови сдвинуты, нос сморщен, губы оттопырены.
* Испугавшийся мальчик или испугавшаяся девочка. Выразительные движения: брови приподняты вверх, глаза расширены, рот открыт как бы для восклицания.
* Радостного мальчика или радостную девочку. Выразительные движения: голова слегка откинута назад, брови приподняты, на лице улыбка.

«Передай чувства по кругу»

С помощью мимических и пантомимических движений дети стараются передать друг другу заданное взрослым чувство по кругу.

«Тренируем эмоции»

Под руководством педагога дети выполняют мимическую гимнастику.

* Улыбнись, как Буратино.
* Удивись, как ребёнок, который увидел волшебный цветок.
* Испугайся, как заяц увидевший волка.
* Нахмурься, как осенняя туча.
* Позлись, как ребёнок, у которого отняли мороженное.
* Испугайся, как ребёнок, потерявшийся в лесу.

«Свет мой, зеркальце, скажи!»

Вы, наверное, все любите и знаете сказку «О мёртвой царевне и о семи богатырях»? Вспомните слова, которые царевна говорила зеркалу:

Свет мой, зеркальце, скажи,

Да всю правду доложи,

Я ль на свете всех милее,

Всех румяней и белее?

Поставьте ручку на локоток и посмотрите на ладошку, так как вы смотритесь в зеркальце. Спросите у зеркальца радостно (затем гневно. обиженно и т.д.)

Свет мой, зеркальце, скажи,

Да всю правду доложи,

Я ль на свете всех милее,

Всех румяней и белее?

«Танец»

Ребёнок должен выразить в танце какое-либо чувство, например, «радость», «страх», «печаль», «удивление», «счастье», «жалость». Педагог использует музыку разную по характеру, чтобы ребёнку легче было выразить то или иное чувство.

Этюды, упражнения, направленные на развитие эмоций.

«Золотые капельки»

Представьте, что пошёл тёплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. И вот из-за тучки выглянуло солнышко. Дождь стал золотым. Вы подставляете лицо золотым каплям дождя. Как приятен тёплый летний дождь!

Выразительные движения: голова запрокинута. Плечи опущены, нежная улыбка.

«Цветок»

Представьте себе, что все вы превращаетесь в цветочки. Тёплый луч упал на землю и согрел в земле семечки. Из семечки проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнышке, подставляет теплу и свету свои лепестки.

Выразительные движения: присесть на корточки, голову и руки опустить, затем поднять голову, распрямить корпус, встать. Руки медленно поднять в стороны – цветок расцвёл. Мимика6 глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Игры и упражнения, направленные на профилактику чувства обиды.

« Что звучит обидно?

Педагог по очереди бросает мяч каждому участнику и предлагает ответить на вопрос «Что звучит для тебя обидно?». Например, «Для меня обидно когда…дети не делятся игрушками, не здороваются, не берут в игру, когда смеются, когда толкаются» и пр.

Педагог обобщает сказанное всеми детьми и побуждает их к тому, чтобы они не обижали друг друга, относились к окружающим людям уважительно.

«Волшебный стул»

Грустному, обидчивому ребёнку предлагают присесть на стульчик. А остальным детям даётся задание придумать как можно больше ласковых и добрых слов и адресовать их товарищу.

«Мусорное ведро»

Педагог рассказывает детям о роли мусорного ведра и о том, что чувство обиды, как и мусор, нельзя копить, его надо выбрасывать. Но как это сделать? Можно рассказать о своей обиде в бумажный стаканчик, а затем смять его и выбросить в ведро. А можно нарисовать обиду, разорвать рисунок и так же выбросить в ведро.

Педагог предлагает детям использовать один из понравившихся вариантов, чтобы «выбросить» обиду.

«Тух- тиби-дух»

Все дети становятся в круг. Педагог сообщает по секрету волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее: ребёнок, который обиделся на что –либо, идёт по кругу, останавливается напротив одного из участников, смотрит ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнести волшебные слова: «Тух-тиби-дух!» В ответ на сказанные слова участник игры обидевшемуся приветливо улыбается и жмёт руку.

Водящим может стать любой ребёнок группы, если у него плохое настроение, или он на кого-то обиделся.

«Твой друг плачет»

Один ребёнок лежит на подушке, его обидели и делает вид, что плачет. Остальные дети по очереди подходят к нему и говорят утешительные слова.

Упражнение делают все дети по очереди, воспитатель помогает подобрать как можно больше утешительных слов.

Игры и упражнения, направленные на развитие внимания.

«Дотронься до…»

Педагог громко произносит фразу:»Дотронься до…(и называет какой - нибудь цвет), а затем дети как можно быстрее найти в одежде друг друга найти этот цвет и дотронуться до него. То кто не успел, становится ведущим.

«Раскрась вторую половинку»

Нужно приготовить несколько половинок раскрашенных картинок. И ребёнок должен раскрасить вторую половинку точно так же, как раскрашена первая половинка. Это задание можно усложнить, предложив ребенку вначале дорисовать вторую половинку кортики, а затем её раскрасить. Это могут быть бабочка, стрекоза, домик, ёлка и т.д.

Найди отличие»

Детям предлагают внимательно посмотреть на картинку, сравнить предметы и их тени, найти сходства и различия.

«Пожалуйста»

Ведущий занимает положение перед игроками, делает любые движения, обращаясь к игрокам с просьбой повторять за ним. Участники же повторяют в том случае, если ведущий добавляет слово «пожалуйста». Игрок, нарушивший правило, выбывает из игры. Побеждает самый внимательный.

«Замри»

Включите какую- нибудь танцевальную музыку. Пока она звучи, ребёнок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только вы выключаете звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина.

«Передай сигнал»

Участники становятся в круг, держась за руки. Ведущий просит всех закрыть глаза и передать какой-нибудь сигнал (2 раза пожать руку, поднять руку вверх т.д.) Получивший справа и слева сигнал должен передать его следующему по цепочке. Игра окончена, когда ведущий получает переданный им сигнал. В игре используется принцип «Испорченного телефона».

« Запрещённое движение»

Дети стоят полукругом, Взрослый стоит в центре и говорит: «Следите за моими руками. Вы должны в точности повторять все мои движения, кроме одного. Как только мои руки будут опускаться вниз, вы должны поднять всои вверх. А остальные движения повторяйте за мной.

Взрослый выполняет различные движения руками, периодически опуская их вниз, и следит за тем, чтобы дети в точности соблюдали инструкцию.

«Слушай хлопки»

Дети идут по кругу. Когда ведущий хлопает в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на оной ноге, руки в стороны). Ведущий хлопает два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу. На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Суша – вода»

Ведущий занимает положение перед игроками и объявляет задание: «Я буду называть слова. При слове «суша» вы делаете шан вперёд, при слове «вода» - шаг назад». Ведущий начинает быстро называть слова, затем неожиданно говорит: «Берег, море, озеро». Игроки сделавшие шаги, выбывают из игры.

«Картошка, капуста, огурец»

Ведущий занимает положение перед игроками и объявляет задание: « Я буду произносить слова, сопровождая их движениями рук. Когда я скажу слово «капуста», нужно поднять руки ладошками вверх, при слове «картошка» - опустить руки вниз ладошками, при слове «огурец» - руки раздвинуть в стороны по диагонали». Затем ведущий начинает произносить слова, при этом показывая и другие движения. Участникам важно не сбиться. Кто собьётся, выбывает из игры.

«Нос-пол – потолок»

Ведущий называет слова «нос» или «пол» или «потолок». И сам показывает пальцем на пол, нос, потолок (иногда не на то что говорят, чтобы запутать играющих). Участники показывают то, что показывает ведущий. То, кто ошибся, выбывает из игры.

«Четыре стихии»

Играющие сидят по кругу. Если ведущий говорит слово «земля», то все должны опустить руки вниз, если слово 2вода» - вытянуть руки вперёд, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками.

«Зеркало»

Перед началом игры проводится разминка. Взрослый становится перед детьми и просит как можно точнее повторять его движения. Он демонстрирует лёгкие физические упражнения. А дети воспроизводят его движения.

После этого дети разбиваются на пары, и каждая пара по очереди выступает пред остальными. В каждой паре один совершает какое-- либо действие (например, хлопает в ладоши, или понимает руки, или делает наклон в сторону), а другой как можно точнее пытается воспроизвести его движения, как в зеркале. Каждая пара сама решает, кто будет показывать, а кто воспроизводить движения. Все остальные оценивают, на сколько хорошо «работает зеркало». Показателями правильности зеркала являются точность и одновременность движений. Если зеркало искажает или опаздывает, оно испорченное (или кривое). Паре детей предлагается потренироваться, и починить испорченное зеркала. Показав два-три движения, пара детей садится на место, а следующая демонстрирует свою зеркальность.

« Да» и «нет» не говори!

Детям предлагают поиграть в интересную игру. Им необходимо отвечать на вопросы, соблюдая одно условие, не употреблять слова «да» т «нет».

Примерные вопросы для беседы:

Ты девочка? Ты мальчик?

У тебя есть игрушки?

Ты ходишь в детский сад?

Ты далеко живёшь от детского сада?

Ты любишь мороженное?

Ночью солнце светит?

Ты любишь ходить к врачу?

Ты ходишь в школу?

Тебя зовут…(неверное имя)? И т.д.