

Игры
на развитие
эмоциональной сферы

МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ.

Цель: обучение детей навыку в приемлемой форме выплескивать накопившийся у них гнев.

Ход: “Ребята! Сейчас мы с вами будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга: По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки с растопыренными пальцами) и страшным голосом завывать: “у-у-У!” Если я буду хлопать тихо, вы будете гудеть тихо, если я буду хлопать громко, вы будете пугать друг друга громким голосом. Но, помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить”. Дав детям пошуметь, взрослый прекращает игру: Пошутили — и достаточно. Давайте снова станем детьми!”

ЗЕРКАЛО.



- *Цель:* актуализация опыта и знаний из области эмоциональной сферы.
- *Ход:* Один ребенок показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь “передразнивает” его как можно точнее и передает дальше — своему соседу. “Гримаса” передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда она возвращается к первому участнику. Так же “передается” еще несколько эмоций.

ОБЗЫВАЛКИ.

- *Цель:* знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.
- *Ход:* Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов “А ты..”. Например: “А ты — морковка!” В заключительном круге упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: “А ты — моя радость!” У детей, получивших возможность выплеснуть, с разрешения взрослого, негативные эмоции, а вслед за этим услышавших что-то приятное о себе, уменьшается желание действовать агрессивно. Упражнение желательно проводить в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.



ДОБРЫЙ БЕГЕМОТИК.

- *Цель:* снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение двигательной активности.
- *Ход:* дети встают в шеренгу. Воспитатель говорит, что все вместе они маленький добрый бегемотик. Каждый ребенок обнимает за талию или кладет руки на плечи стоящего впереди. Воспитатель просит каждого ребенка погладить своего соседа по плечу, по головке, по спинке, по ручке... Затем воспитатель просит “бегемотика” походить по комнате, присесть. Обычно дети, приседая все вместе, падают и смеются. Иногда игра превращается в общую “кучу-малу” ко всеобщему удовольствию всех участников.



- **УЛИТКА.**

- *Цель:* снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности.

- *Ход:* взрослый показывает детям картинки с изображением улитки и лягушки, объясняя им, почему улитка боится лягушку, что делает улитка в момент опасности. Затем взрослый встает во главе строя детей, а дети пристраиваются «паровозиком» - каждый обнимает за талию стоящего впереди. Взрослый говорит, что теперь они все вместе — большая улитка. По команде воспитателя “Лягушка” улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится. По команде “Лягушка ускакала” дети, не разрывая цепочки прохаживаются по комнате и хором говорят: “Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет”. Упражнение повторяется до тех пор, пока не перестанет доставлять детям удовольствие.



- **ВОЛШЕБНЫЕ ШАРИКИ.**
- *Цель:* снятие эмоционального напряжения.
- *Ход:* Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек “лодочку”. Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик и дает инструкцию: “Возьмите шарик в ладошки, согрейте сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения”.

- **ЭТО Я. УЗНАЙ МЕНЯ.**
- *Цель:* снятие эмоционального напряжения, агрессии, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.
- *Ход:* Дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: “Это я. Узнай меня”. Ребенок, которого поглаживают, должен отгадать, кто до него дотронулся. Воспитатель помогает ребенку отгадать, называя по очереди имена участвующих в игре детей. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего.

ДРАКА.

- *Цель:* снятие эмоционального напряжения, направлено на расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.
- *Ход:* Дети становятся в пары, а взрослый дает им инструкцию: что вы с другом поссорилась. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-прекрепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание... А теперь задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

МОЙ ХОРОШИЙ ПОПУГАЙ

- *Цель:* развитие эмпатии, быстроты реакции, снятие агрессии, расширение словарного запаса и поведенческого репертуара.
- *Ход:* Дети стоят в кругу, плотно прижимаясь плечами друг к другу. Педагог передает одному из них плюшевого попугая или другую мягкую игрушку. Ребенок должен прижать ее к себе, назвать ласковым именем и передать другому ребенку. Сначала игра проходит в очень медленном темпе, так как детям трудно найти ласковое имя для попугая, трудно передать игрушку другому ребенку. По мере освоения этих операций темп игры, как правило, ускоряется.



СДЕЛАЙ ТАК.

- *Цель:* развитие мышечного контроля, умения владеть собой.
- *Ход:* На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения. Взрослый показывает детям карточку и объясняет, какие действия изображены на каждой из них. Затем взрослый говорит: “По моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать до десяти, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человечек на выбранной вами картинке. Тот, кто возьмет карточку с сидящей на стуле фигуркой, должен сесть на стул, кому достанется карточка с танцующей фигуркой, должен танцевать и т.д.” На счет “10” все замирают на несколько секунд до сигнала взрослого, , после чего меняются карточками и повторяют упражнение.

ГОВОРИ.

- *Цель:* развитие умения контролировать импульсивные действия.
- *Ход:* “Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них будет только один из вас и только тогда, когда я дам команду: ”Говори!”. давайте потренируемся: ”Какое сейчас время года?” (взрослый делает паузу). “Говори!”; “Какого цвета у нас в группе потолок?” ...”Говори!”; “Какой сегодня день недели?” ...”Говори!”; “Сколько будет два плюс три?” и т.д.
- Упражнение можно проводить как с группой детей, так и индивидуально.

КОРОБКА ПЕРЕЖИВАНИЙ

- *Цель:* снятие эмоционального напряжения.
- *Ход:* Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

ИНТОНАЦИЯ.

- *Цель:* знакомство с различными эмоциональными состояниями.
- *Ход:* Когда мы разговариваем, мы, конечно же, обращаем внимание на смысл и содержание сообщений. Но не менее, а то и более важна интонация, с которой мы произносим ту или иную фразу. Любое предложение можно произнести с огромным количеством оттенков, и каждый раз из-за интонации предложение будет иметь новое значение. Попробуйте сказать простую фразу: “Ну, вот и все!” Но сказать ее нужно...

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РУКИ.

- *Цель:* знакомство с различными эмоциональными состояниями, анализ средств выражения, позволяющие окружающим правильно понять их.
- *Ход:* В отличие от животных и в отличие от роботов человек — очень эмоциональное существо. Обычно все наши эмоции “написаны на лице”. Способность человеческого лица передавать разные эмоциональные состояния называют мимикой. Но эмоции можно демонстрировать не только мимикой лица, ах можно показать руками. Попробуйте, пользуясь только руками, изобразить: злость; грусть; испуг; радость; неприязнь.