МДОУ «Детский сад № 16»

**Картотека**

**игр на развития**

**эмоций для детей**

**от 3 до 7 лет**

г. Ярославль

***Упражнения и занятия***

***на развитие***

***эмоциональной сферы***

**Упражнение для детей,**

**которые начали хорошо говорить.**

Дать ребенку зеркало, пусть внимательно себя рассмотрит, спросите:

- Какого цвета у тебя глаза?

- Какого цвета у тебя волосы?

- Чем ты внешне отличаешься от…(назовите знакомого ребенка)?

- Что тебе нравится в твоей внешности больше всего?

Рассмотрите папу, обратите внимание ребенка на то, какие у него глаза, брови, губы, волосы. Вы можете удивится тому, что ребенок вроде бы видит вас каждый день, но может совсем не обращать внимание на эти "мелочи". То же проделайте с вами, с бабушкой, дедушкой, братьями и сестрами, если они есть.

**Удивление.**

Придумайте историю с таким началом:

- К нам пришел слон…

- Над городом поплыли облака, а с них спускаются веревки (сыплются конфеты, падают рыбы…)

- Волшебник поменял все вывески над магазинами…

- Утром из крана потек апельсиновый сок (любой другой, какой любит ребенок, молоко…)

Поговорите с ребенком, в каком случае мы удивляемся. Что должно произойти, чтобы он удивился. А что для этого нужно зайчику, мишке. Чему может удивиться мама, папа.

**Эмоция «Грусть».**

Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Придумайте с ребенком, когда он испытывает такое же чувство, когда это было в последний раз, что его утешило, успокоило. Пусть он предложит волшебнику, что надо делать, чтобы дети перестали плакать. Возможно, это будет для вас вариантом утешить самого ребенка.

Так же поговорите, когда может грустить мама, папа. если у вас есть разные журналы, поищите такие картинки, на которых есть грустные лица. Поговорите о том, в каких сказках есть грустные персонажи, почему они грустят. а что надо сделать, чтобы человек перестал грустить.

Выберите грустные, печальные краски, можете нарисовать грустную картинку. Но потом обязательно выберите веселые краски, цвета. Сделайте так, чтобы закончили вы подобные упражнения на веселой ноте.

**Стихи.**

Во время чтения ребенок может изобразить соответствующую эмоцию, если постарше, то может нарисовать. Рисовать можно и пиктограмму – просто изображение лица с соответствующей эмоцией, а можно и красками, тогда это может быть не изображение, а просто сочетание цветов того настроения, которое испытывает ребенок при чтении соответствующего стихотворения. При работе с эмоциями есть правило: никогда не заканчивать отрицательными эмоциями. Эти эмоции вначале, а закончить надо на положительной ноте.

**Страшная птица (страх)**

На окошко села птаха,

Брат закрыл глаза от страха:

Это что за птица?

Он ее боится!

Клюв у этой птицы острый,

Встрепанные перья.

Где же мама? Где же сестры?

- Ну, пропал теперь я!

- Кто тебя, сынок обидел? –

Засмеялась мама. –

Ты воробышка увидел

За оконной рамой.

(А. Барто)

**Совесть (вина)**

Я кошку выставил за дверь,

Сказал, что не впущу.

Весь день ищу ее теперь,

Везде ее ищу.

Из-за нее вторую ночь

Все повторяется точь-в-точь,

Во сне, как наяву:

Я прогоняю кошку прочь,

Потом опять зову.

(А. Барто)

**О чем грустят корабли (грусть, печаль)**

О чем грустят корабли от суши вдалеке?

Грустят, грустят кораблики о мели на реке,

Где можно на минуточку присесть и отдохнуть

И где совсем ничуточки не страшно утонуть.

(В. Лунин)

**Радость**

Радость – если солнце светит,

Если в небе месяц есть.

Сколько радости на свете

Не измерить и не счесть.

Только радостные слышат

Песни ветра с высоты,

Как тихонько травы дышат,

Как в лугах звенят цветы.

Только тот, кто сильно любит,

Верит в светлую мечту,

Не испортит, не погубит

В этом мире красоту.

(В. Лунин)

**Сережа и гвозди (гнев, злость)**

Сотрясается весь дом:

Бьет Сережа молотком,

Покраснев от злости,

Забивает гвозди.

Гвозди гнутся,

Гвозди мнутся,

Гвозди извиваются,

Над Сережею они

Просто издеваются –

В стену не вбиваются.

Хорошо, что руки целы.

Нет, совсем другое дело –

Гвозди в землю забивать.

Тук! – и шляпки не видать.

Не гнутся, не ломаются,

Обратно вынимаются!

(В. Берестов)

**Бабочка (удивление)**

Увидав на клумбе прекрасный цветок,

Сорвать я его захотел.

Но стоило тронуть рукой стебелек,

И сразу цветок … улетел

(В. Лунин)

**Доброта**

Вчера решил я добрым быть,

Всех уважать и всех любить.

Подарил я Свете мячик,

Подарил я Пете мячик,

Коле отдал обезьянку,

Мишку, зайца и собачек.

Шапку, варежки и шарф

Подарил я Гале…

И вот за доброту мою

Меня же наказали

(Р. Сеф)

***Игры по развитию эмоций***

**Игра в мяч.**

Дети встают в круг и поочередно бросают мяч друг другу. При этом называют свое имя. Через некоторое время предлагается кинуть мяч тому, с кем хочешь поиграть, поговорить.

**Игра в «Жмурки»**

Группа детей из 2-3 человек с завязанными или закрытыми глазами догоняет и ловит остальных детей. Затем дети на ощупь узнают, кого поймали.

**Игра «Поочередное проникновение в круг».**

Группа детей образует круг, взявшись за руки. Один из желающих пытается проникнуть в круг, но группа его не пускает.

**Игра «Кто громче крикнет».**

Детям предлагается издавать громкие звуки. Но крик должен постепенно превратиться в общую мелодию (хор).

**Игра «Рисование коллективного рисунка».**

Предлагаем детям подойти к доске, на которой прикреплен

большой ватман, и фломастерами нарисовать то, что каждый желает, но нарисовать так, чтобы получился общий рисунок. После выполнения задания рисунок коллективно просматривается и обсуждается

**Игра «Испорченный телефон»**

Выбираем ведущего, который называет первое слово и «запускает испорченный телефон»

**Игра «Ручеек»**

Дети становятся в пары, один проходит и выбирает себе пару.

**Игра «Моргалки»**

Дети разбиваются на пары. Инструкция: пристально смотреть друг на друга как можно дольше, не моргая. Победитель выбирает, с кем он продолжит игру.

**Игра «Зеркало».**

Ведущий изображает кого-то из животных. Члены группы угадывают. Ведущие поочередно меняются.

**Игра «Все наоборот»**

Педагог предлагает разделиться детям на пары. Каждой паре вручает карточки, где символически изображены движения. Например, руки вверх, вправо, влево. Играющие как можно быстрее должны выполнить эти движения, но наоборот. Ведущий оценивает число ошибок. Затем дети меняются ролями.

**Игра «Изображение животных»**

Предлагаем детям выбрать ведущего. Ведущий выбирает одного из членов группы, предварительно договаривается с ним о том, какое животное он будет изображать. Те дети, которые угадали, выступают в роли Ведущего и выбирают участника.

***Игра «Изображение неодушевленных предметов».*** Игра проводится в той же последовательности, как и предыдущая.

***Игра «Коллективное изображение животных».*** Участвуют 2-3 детей, остальные должны угадать, кто изображен. Дети сами выбирают, с кем они хотели бы работать в паре

**Игра «Страшные сказки».**

Дети рассаживаются вокруг рассказчика, который рассказывает «страшную сказку» или «страшную историю». Игра «Коллективная страшная сказка». Детям предлагается сочинить коллективную страшную сказку и обыграть ее. Ход игры. Взрослый называет первые слова, например, «однажды...», ребенок продолжает, затем продолжает другой ребенок и т. д.

**Игра «Рисование страхов».**

Психолог предлагает детям нарисовать свои страхи в специальном альбоме. Затем каждый рисунок обсуждается.

Сюжетно-ролевые игры: Игра «Волк и семеро козлят». Игра «Мальчик и разбойник». Игра «Я пройду в темноте один».

**Игра «Мой страшный день в жизни».**

Дети в группе поочередно обыгрывают «страшные ситуации»

**Игра «Наши чувства».**

Детям предлагается выбрать чувства, которые они хотят сыграть: веселый, грустный, разочарованный, обиженный, расстроенный, и пр.

**Игра «Я скульптор»**

Члены группы делятся на пары. Скульптор придает напарнику позы животных, предметов. После этого спрашивает напарника, кого он изображает. Затем дети меняются ролями.

***Игры-этюды на осознание и выражение основных эмоций***

У каждого человека есть эмоции, которые проявляются в разных жизненных ситуациях по-разному. Ваш ребенок только учится адекватно выражать свои эмоции. Каждый из вас наверняка сталкивался с такой ситуацией, когда незначительное действие или ситуация вызывает у ребенка слишком бурные, неадекватные реакции. Это говорит о том, что малыш еще не владеет эмоциями, не умеет адекватно выражать свою радость или гнев, недоумение или испуг, счастье или обиду. Для того, чтобы, выражая свое горе или проблему, ребенок не кричал и не плакал, необходимо его научить показывать свои эмоции е помощью мимики или жестов. При этом достигается цель привлечения к себе внимания, атак яке снижаются импульсивные эмоциональные реакции ребенка.

**«Игрушка-сюрприз»**

Наверное, многие из вас видели игрушки-сюрпризы, которые сейчас очень популярны. Открываешь шкатулку, а из нее выпрыгивает веселый клоун; берешь в руки мороженое (ну совсем как настоящее!), а откусить не получается; распечатываешь пакет с орешками, а из него вылетает серпантин. Попробуйте вместе с ребенком изобразить лицо человека, впервые увидевшего такую игрушку.

Мимика: рот широко открыт, брови приподняты, руки подняты вверх.

**«Облака»**

Мальчик лежит на травке и наблюдает, как облака плывут по небу. Одно похоже на белого пушистого зайчика, другое — на дракона с огромным хвостом, а третье — на большой красивый цветок.

Поза: ребенок лежит, руки сцеплены в «замок» и положены под голову.

Мимика: нижняя губа закушена, глаза смотрят чуть вверх.

**«Чего я боюсь?»**

Предложите ребенку, предварительно дав листы бумаги и цветные карандаши (или краски), нарисовать свой страх, то, что ребенок боится больше всего. Перед рисованием можно провести с ним беседу о страхах, какие они бывают, и попросить их рассказать о своих страхах, предварительно рассказав о своем, например: «Я тоже в детстве очень боялась...» После того как он нарисуют свои страхи, обратите внимание на цветовые решения рисунков. Можно также обсудить с детьми, что они изобразили. После беседы с каждым из ребят, предложите ребенку порвать свой рисунок со словами: «Страх мне не нужен, его больше никогда не будет!» и выбросить в мусорную корзину свои рисунки.

***Развитие социальных эмоций.***

***Снятие состояния эмоционального дискомфорта.***

**«Походки».**

а). Ребенку предлагается изобразить походки различных людей и животных, например: походить, как маленький ребенок, как глубокий старик, как клоун в цирке, как котенок, как медведь и т. п. Варианты походок может придумывать и сам ребенок.

б). Можно в эту игру играть и по-другому, предложив детям по походке угадать, кого хотели изобразить. В процессе данного упражнения снимается напряжение и происходит эмоциональное раскрепощение детей.

**«Мои эмоции»**

Игра направлена на развитие умения чувствовать настроение окружающих, а также умения правильно передавать свои эмоции. Ребенку предлагается нахмуриться, как рассерженный человек, как осенняя туча, позлиться, как голодный волк, как злая ведьма, испугаться, как зайчик-трусишка, как котенок, увидевший собаку, улыбнуться, как хитрая лисица, как счастливый ребенок, обрадоваться, как цветы солнышку, как птицы весне.

**«Покажи настроение»**

Данная игра снимает эмоциональное и мышечное напряжение.

Взрослый сам показывает движение и просит изобразить ребенка настроение: «Полетаем, как бабочка, а теперь, как орел, походим, как маленький ребенок, а теперь, как старый дед. Поиграем, как клоун в цирке, а теперь, как лягушка на болоте. Задумчиво пройдемся, как человек, который не знает, как ему поступить, пробежимся по солнечной лужайке».

**«Мимическая гимнастика»**

Предложите ребенку выполнить следующие мимические упражнения: сморщить лоб — расслабиться. Поднять брови — расслабиться. Сморщить лоб — поднять брови — расслабиться. Закрыть глаза — открыть и расширить глаза — поднять брови — раскрыть рот — расслабиться. Сморщить нос, расширить ноздри — расслабиться. Улыбнуться.

**«Настроение»**

Данная игра позволяет ребенку понять, как связаны между собой различные настроения.

Ребенок садятся на стул. Взрослый бросает мяч и называет определенное настроение. Ребенок, в свою очередь, бросает мяч обратно, называя противоположное настроение. Например:

добрый — злой; веселый — грустный; ясный — мрачный; тихий — громкий; красивый — страшный; теплый — холодный; сильный — слабый; молчаливый — общительный.

**«Продолжи предложение»**

Ребенок садятся на стул. Бросающий произносит какое-нибудь незаконченное предложение, а тот, кто ловит мяч, должен его закончить.

**«Послушай**»

Это упражнение помогает детям обратить внимание на самого себя, на свои чувства и эмоции. Попросите ребенка сесть поудобнее и закрыть глаза. Сидим тихо-тихо и слушаем, что происходит вокруг нас, внутри нас. Прислушиваемся к своим ощущениям. Далее пусть ребенок поделится, что он чувствовал, чего хотел, что услышал.

**«Ролевая гимнастика»**

Игра направлена на снятие напряжения, на эмоциональное оживление, способствует расширению поведенческих ситуаций у ребенка.

а). Расскажи стихотворение (на выбор ребенка) следующим образом:

— очень быстро;

— шепотом;

— со скоростью улитки;

— как иностранец;

— как робот.

б). Походи, как:

— младенец;

— лев;

— глубокий старик.

в). Улыбнись, как:

— кот на солнышке;

— как само солнышко.

г). Посиди, как:

— пчела на цветке;

— наездник на лошади.

д). Попрыгай, как:

— кузнечик;

— козлик;

— кенгуру.

е). Нахмурься, как:

— осенняя туча;

— рассерженная мама;

— разъяренный лев.

**«Театр зверей».**

В процессе этой игры ребенок, подражая движениям зверей, совершенствует и развивает выразительность своих движений, учится управлять своим телом. Игра способствует раскрепощению.

***«Зайчик»***

Руки согнуты перед грудью, кисти опущены. Скачет, передвигаясь одновременно на двух ногах вперед, назад, вбок. Пугливо оглядывается.

***«Кошечка»***

Встать на четвереньки, вытянуть правую «лапу» вперед, опереться на нее, подтянуть заднюю «лапу». Затем то же левой рукой и ногой. Прогнуться.

***«Ежик»***

Сложить вместе согнутые «лапки», слегка присесть, переступая мелкими шажочками. «Свернуться клубком»: присесть, обхватив руками колени, голову вниз.

**«Петушок»**

Шагать, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях, хлопая руками-«крыльями» по бокам. Голова высоко поднята.

***«Воробушек»***

Скачет на двух ножках одновременно, потом «летит»: бежит, размахивая руками-«крыльями», движения частые и неширокие. Воробушек сел на ветку: сесть на корточки, сгруппироваться.

***«Лошадка».***

Бьет копытом — поднимает и опускает ногу, скользя носком по полу вперед-назад. Затем скачет приставным галопом — приставляет на скаку одну ногу к другой. Бежит, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Голова поднята, корпус прямой

**Дидактические игры**

**на развитие эмоций**

**и коммуникативных навыков**

**Игра « Большой – маленький»**

***Цель***: Развитие наблюдательности, выразительности движений и речи.

***Описание игры***: Дети по заданию воспитателя, изображают детеныша животного, а затем – самого взрослого животного.

**Игра «Хоровод»**

***Цель:*** Развитие чувства общности, выразительности движений, снятия напряжения.

***Ход игры:*** Дети встают в круг и по команде воспитателя показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку.

**Игра «Маски»**

***Оборудование:*** Маски животных.

***Цель***: Развития  воображения, наблюдательности, сообразительности, выразительности движений.

***Ход игры***: На одного ребенка, который стоит перед  остальными детьми надевают маску животного, но он не знает какого. Чтобы догадаться, чья это маска, ребенок предлагает кому – либо из детей изобразить это животное. Если животное будет угадано, водящим становится тот ребенок, который его изображал.

**Игра «Бабочки и слоны»**

***Цель:*** Развитие воображения, выразительности движений, коммуникативных навыков.

***Ход игры***: Воспитатель предлагает детям превратиться в слонов. Дети ходят по комнате, изображая слонов, при встрече общаются друг с другом.

Затем воспитатель предлагает детям стать бабочками. Дети, изображая бабочек, легко порхают по комнате и общаются.

**Игра  «Дожди»**

***Цель:*** Развитие выразительности движений, пластики, воображения.

***Ход игры:*** Дети встают в круг и двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя, изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно моросящим.