

# ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

## Игра «Закончи предложение» (с 5 лет)

*Цель:* учить вербализировать свои состояния.

*Описание:* ребятам предлагается продолжить предложения:

- я люблю, когда...
- меня беспокоит, что...
- когда я злой...
- когда мне плохо...
- когда меня обижают...
- я боюсь...

## Игра «Море волнуется» (5-6 лет)

*Цель:* упражнять в изображении различных эмоциональных состояний.

*Описание:* психолог говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, эмоция ... замри!» Можно обсудить, почему у ребёнка могла возникнуть данная эмоция.

## Игра «Четвертый лишний»

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

*Описание:* 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 «Пиктограммы»

*Цель:* упражнять в изображении различных эмоциональных состояний.

*Описание:* 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.

## Упражнение «Музыка и эмоции»

*Цель:* развитию понимания передачи эмоционального состояния и развитию образного мышления.

*Описание:* Прослушав 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.

### **Игра «Лото настроений»**

*Цель:* распознавание различных эмоций.

*Описание:* 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.

### **Психогимнастические упражнения (этюды)**

*Цель:* овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать, полноценно переживать.

*Описание:* 1. Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

2. 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. Бегаёт по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

3. Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

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

### **Игра «Руки знакомятся. Руки ссорятся. Руки мирятся»**

*Цель:* соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

*Описание:* Выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты): - Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки»

- Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.

- Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями.

Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

### **Игра «Закончи предложение»**

*Цель:* осознание своих эмоций и эмоциональных реакций других людей.

*Описание:* Детям предлагается закончить предложение:

Когда ребенок плачет, мама чувствует...

Когда дети играют, они чувствуют...

Когда человек говорит неправду, он чувствует...

Когда ребенок болеет, мама чувствует...

Когда человек остается один, он чувствует...

Когда человек сделал доброе дело, он чувствует

Когда у человека есть друг, он чувствует...

Когда человек видит что-то необычное, он...

### **Игра «Раз, два, три ... Настроение, замри!» (с 5 лет)**

*Цель:* развитие эмоциональной сферы, выразительности пантомимики.

*Описание:* Показать ребятам картинку с изображением людей в различных настроениях (грусть, обида, радость, злость и т.п.). Ребята по команде: «Раз, два, три ... Настроение, замри!» - изображают на лице определенное настроение.

### **Игра «Стулья для животных» (с 4 лет)**

*Цель:* развитие эмоциональной сферы

*Описание:* В центре комнаты ставятся три стульчика с прикрепленными картинками животных в разных настроениях: веселое, страшное, грустное. Тот, кто сядет на стульчик, превращается в страшного зверя, грустного или веселого животного. Дети поочередно садятся на стульчики и показывают заданное настроение зверей.