

## 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 можно использовать 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.

**Содержание игры:** участвуют все дети группы. Выбирается любая, но хорошо известная тема, например: «Мой режим дня», «Мой домашний любимец», «Мои игрушки», «Мои друзья» и т. д.

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.

**Содержание игры:** подобрать короткие и хорошо известные детям стихотворения.

Предложить рассказать стихотворение:

1. Очень быстро, «с пулемётной скоростью».
2. Как иностранец.
3. Шепотом.
4. Очень медленно, «со скоростью черепахи».
5. Пройти, как: трусливый зайчик, голодный лев, младенец, старичок, ...
6. Попрыгать, как: кузнечик, лягушка, козлик, обезьянка.
7. Сесть в позе: птички на ветке, пчелы на цветке, наездника на лошади, ученика на уроке.
8. Нахмуриться, как: рассерженная мама, осенняя туча, разъярённый лев, ...
9. 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.

**Содержание игры:** всем участникам ведущий раздаёт небольшие предметы: пуговичку, брошку, маленькую игрушку, .... Это секрет. Участники объединяются в пары. Они должны уговорить друг друга показать свой «секрет».

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.

**Содержание игры:** каждый ребёнок в течение нескольких минут должен вспомнить свои лучшие качества. Затем все садятся в круг и по очереди рассказывают о себе. ( Дать возможность высказаться всем желающим и не заставлять, если кто-то отказывается.)

#### **«Я лучше всех умею ...»**

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

дети садятся в круг, ведущий даёт задание вспомнить, что у каждого из участников лучше всего получается ( например, петь, танцевать, вышивать, выполнять гимнастические упражнения, ...). Затем дети по очереди показывают это действие жестаи.

#### **«Волна»**

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

**Содержание игры:** детям предлагается изобразить море, которое, в зависимости от погоды может быть самым разным.

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.

**Содержание игры:** по сигналу ведущего дети начинают прыгать и бегать по комнате, топтать и хлопать. По второму сигналу дети должны быстро сесть на корточки или на стулья и прислушаться к тому, что происходит вокруг. Затем можно обсудить, какие звуки детям удалось услышать.

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

**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 становится 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.

**Содержание игры:** на пол выкладывается покрывало. Дети «сажаются в космические корабли и прибывают на любую планету». Затем они свободно гуляют по планете. По сигналу ведущего «Вторжение!», дети должны быстро укрыться от инопланетян все вместе под одним покрывалом. Те, кто не поместились, выбывают из игры.

### **«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).

### **«Приветствие короля»**

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

**Содержание игры:** участники выстраиваются в две линейки. Передние кладут руки другу 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.

### **«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 плавают 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, так 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.

### **«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 вернется к хозяину. Затем все рассматривают и обсуждают. Можно устроить выставку.

### **«Скучно-скучно»**

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

**Содержание игры:** дети садятся на стульчики вдоль стены. Вместе с ведущим все проговаривают слова:

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.

**Содержание игры:** 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.

**Содержание игры:** 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.

**Содержание игры:** играющие садятся в кружок и молчат, они не должны ни двигаться, ни разговаривать. Ведущий 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.** Развитие умения контролировать импульсивные действия.

**Содержание игры:** при ответе на вопросы слова «ДА» и «НЕТ» говорить нельзя. Можно использовать любые другие ответы.

Ты девочка?  
Птицы летают?  
Сейчас зима?  
Мячик квадратный?  
У тебя есть нос?

Соль сладкая?  
Гуси мяукают?  
Кошка – это птица?  
Зимой шуба греет?  
Игрушки живые?

### **Игра «Говори»**

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

**Содержание игры:** 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..»