



Игра «Тренируем эмоции»

Цель: Научиться понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства.

Взрослый предлагает ребенку (или группе детей) потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным.

1. Радость.

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

2. Гнев.

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

3. Испуг.

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

Игра «Лото настроений»

Цель. Развитие умения понимать эмоции других людей и выражать собственные эмоции.

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

Игра «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 не обидными 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. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

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.

Не рекомендуется включать в группу детей, способных реагировать неадекватно. Не допускать излишнего эмоционального возбуждения.

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. Развитие умения контролировать импульсивные действия.

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

Джаз тела (по Габриэле Рот, для детей с 5 лет)

Танцующие встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Ведущий показывает порядок выполнения движений. Сначала только движения головой и шеей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее движения рук в локтях, потом - в кистях. Следующие движения - бедрами, затем коленями, далее - ступнями. А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова + плечи + локти + кисти + бедра + колени + ступни. В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

Походка и настроение (для детей с 4 лет)

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь - как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдем, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкроемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Пройдемся задумчиво, как рассеянный человек. Побежим навстречу к маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

Танец огня (для детей 5 лет)

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (танцуют на цыпочках), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. Искорки светятся радостью и добром.

Зеркальный танец (для детей с 5 лет)

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары - зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем дети в паре меняются ролями.

Танец морских волн (для детей с 6 лет)

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий - «ветер» - включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки - вторые. Море может быть спокойным - рука на уровне груди. Волны могут быть мелкими, могут быть большими - когда ведущий плавно рукой показывает, кому присесть, кому встать. Еще сложнее, когда волны перекатываются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

Замечание: красота танца морских волн во многом зависит от дирижера-ветра.

Этюд «Насос и надувная кукла» (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, - лежит на полу в расслабленной позе (колени и руки согнуты, голова опущена). Другой - «накачивающий» куклу воздухом с помощью насоса - ритмично наклоняется вперед, на выдохе произносит: «С-с-с». Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет - она надута. Затем куклу «сдувают», несильно нажав ей на живот, воздух постепенно из нее выходит со звуком: «С-с-с». Она опять «опадает». Дети в паре меняются ролями.

Лес (для детей с 5 лет)

Ведущий: «В нашем лесу растут березка, елочка, дуб, плакучая ива, сосна, травинка, цветок, гриб, ягода, кустики. Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превратимся в лес. Как ваше растение реагирует:

- на тихий, нежный ветерок;
- на сильный холодный ветер;
- на ураган;
- на мелкий грибной дождик;
- на ливень;
- на сильную жару;
- на ласковое солнце;
- на ночь;
- на град; на заморозки».

Этюд «Согласованные действия» (для детей с 5 лет).

Дети разбиваются на пары или выбирают одного из родителей. Им предлагается показать парные действия:

- пилка дров;
- гребля в лодке;
- перемотка ниток;
- перетягивание каната;
- передача хрустального стакана; парный танец.

«Огонь-лед» (для детей с 4 лет).

По команде ведущего: «Огонь!»- стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела. По команде: «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

Штанга (для детей 5-6 лет)

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Затем бросает ее, максимально расслабляясь. Отдыхает.

Сосулька (для детей 4 лет)

Ведущий читает стихи:

У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдет,
Гвоздь упадет.
(В. Селиверстов)

Произнося первую и вторую строчку, дети держат руки над головой, а когда произносят третью и четвертую, то должны уронить расслабленные руки и присесть.

Шалтай-Болтай (для детей 4-5 лет)

Ведущий читает стихи:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене,

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы. На слова «свалился во сне» ребенку необходимо резко наклонить корпус тела вниз.

Спящий котенок (для детей 3-4 лет)

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик. Этот этюд желательно проводить под музыку Р.Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

Конкурс лентяев (для детей 5-6 лет)

Ведущий читает стихотворение В.Викторова «Конкурс лентяев»:

Хоть и жарко,

Хоть и зной,

Занят весь

Народ лесной.

Лишь барсук –

Лентяй изрядный –

Сладко спит

В норе прохладной.

Лежебока видит сон,

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на пол (на мат или коврик) и пытаются как можно глубже расслабиться. Для расслабления желательно использовать музыку Д.Кабалевского «Лентяй».

Пылесос и пылинки (для детей 6-7 лет)

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

Тренируем эмоции (для детей с 4 лет)

Колечко (для детей с 4 лет)

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

Попросите ребенка: нахмуриться

- как осенняя туча;
- как рассерженный человек;
- как злая волшебница;

улыбнуться

- как кот на солнце;
- как само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный человек;
- как будто он увидел чудо;

позлиться

- как ребенок, у которого отняли мороженное;
- как два барана на мосту;
- как человек, которого ударили;

испугаться

- как ребенок, потерявшийся в лесу;
- как заяц, увидевший волка;
- как котенок, на которого лает собака;

устать

- как папа после работы;
- как человек, поднявший большой груз;
- как муравей, притащивший большую муху;

отдохнуть

- как турист, снявший тяжелый рюкзак;
- как ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- как уставший воин после победы.

Танец пяти движений (по Габриэле Рот, для детей с 5 лет)

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительность каждого темпа - одна минута.

1. "Течение воды". Плавная музыка, текущие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения.
 2. "Переход через чащу". Импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов.
 3. "Сломанная кукла". Неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как "сломанная кукла").
 4. "Полет бабочек". Лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.
 5. "Покой". Спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса - стояние без движений, слушать свое тело.
- Замечание, после окончания упражнения поговорите с детьми о том, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.

Игры для детей 4-6 лет на эмоционально-волевое развитие

«Поварята»

Все встают в круг — это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковка, лук, капуста, петрушка, соль и т. д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо — просто объедение.

«Вежливые слова»

Цель: развитие уважения в общении, привычки пользоваться вежливыми словами.

Игра проводится с мячом в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Затем упражнение усложняется: надо называть только слова приветствия (здравствуйте, добрый день, привет), благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста), извинения.

«Мое имя»

Цель: способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

Каждый участник говорит по кругу о том, какое звучание его имени ему больше нравится (Лена, Леночка, Алена,

Елена ...), и как не нравится. Как он хочет, чтобы его называли в группе. После этого упражнения можно опять повторить, кого как будут теперь звать в группе (Лена или Леночка).

«Кто тебя позвал»

Цель: развитие чувствования детьми друг друга, дифференцировка слухового восприятия, соотнесение человека и его звукового образа, развитие эмпатии. Дети, каждый по очереди, становятся в конец комнаты и закрывают глаза - водят. Два человека из группы по очереди зовут водящего по имени. Задача водящего - отгадать, догадаться, кто его позвал. Если дети хорошо знакомы друг с другом, то можно усложнить задание, предложив детям изменить голос.

«Магнитные паровозики»

Цель: развитие чувства коллектива, снятие эмоционального и физического напряжения, обучение согласованности своих движений с окружающими. Дети встают в одну линию, ставят руки на пояс друг к другу и «паровозиком» (примагниченными друг к другу) начинают движение. На пути им встречаются различные препятствия: необходимо перешагнуть через коробки, пройти по импровизированному мосту, обогнуть большие валуны, проползти под стулом и т.д.

«Клубочек»

Цель: установление контакта, дружеских взаимоотношений.

Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры. Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься» и т.д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, сплачиваются.

ЗАМЕЧАНИЕ: ЕСЛИ ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, — у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

«Утка, утка, гусь»

Участники игры встают в круг. Ведущий — внутри круга. Он ходит по кругу, указывает рукой и приговаривает: «Утка, утка, утка... гусь». Гусь срывается с места, убегая в противоположную от ведущего сторону. Их обоим задача — быстрее занять освободившееся место. Вся сложность игры в том, что в месте встречи соревнующиеся должны взять друг друга за руки, сделать реверанс, улыбнуться и поприветствовать: «Доброе утро, добрый день, добрый вечер!», а затем снова броситься к свободному месту. ЗАМЕЧАНИЕ: Взрослый следит за тем, чтобы каждый участник побывал в роли «гуся». Приветствия и реверансы должны выполняться четко и громко.

«Снежный ком»

Цель: способствует запоминанию имен всех участников группы, знакомит их друг с другом. Первый участник (например, слева от ведущего) называет свое имя. Следующий - повторяет его, затем называет свое. Третий участник повторяет два имени и называет свое. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовет по именам всю группу.

«Дружба начинаем с улыбки»

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

«Доброе животное»

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох — все делают шаг вперед. Выдох — все делают шаг назад. Вдох — все делают 2 шага вперед, выдох — все делают 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед, выдох — 2 шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«Комплименты»

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», * «молочное» слово.
2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрустит его сосед, скажите комплимент сами.

«Передай мячик»

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч. Кто уронил — выбывает.

ЗАМЕЧАНИЕ: Усложнить упражнение можно усложнить, попросив детей закрыть глаза.

«Гнездышко»

Дети присели в кругу, взявшись за руки — это гнездышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команду: «Птичка вылетает!» Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Опять приседают. Кто не успел — ведущий.