moscow

**Департамент образования города Москвы**

**Юго-Восточное управление образования**

**Государственное образовательное учреждение Центр Развития Ребенка**

**Детский сад № 2348**

*«Утверждаю»*

*Заведующий ГОУ ЦРР Д/с №2348*

*/Шорохова Т.Ю./*

*« » 20 г.*

**Игры на эмоции**

**(Средняя группа №8)**

Составили воспитатели: Белова Оксана Игоревна

*Согласовано:*

**Москва 2010**

***Цель:***

* развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений
* обучение детей азбуке выражения эмоций – выразительным движениям;
* развитие лучшего понимания ребенком себя и других, снятие психического напряжения;

***Задачи:***

* вспомнить, что эмоции человека могут положительно или отрицательно влиять на его жизненные установки.
* рассмотреть, как могут сказаться на здоровье человека переживания, связанные с горем, обидой, неприятностями.
* развивать умения понимать друг друга без слов.
* рассказать, как влияют наши отрицательные и положительные эмоции на общение с другими людьми.
* учить проявлять доброжелательность к собеседнику даже при несогласии с его точкой зрения.
* Способствовать выражению различных эмоциональных состояний через движения тела, раскрепощение.
* учить подражательному воспроизведению чужих эмоций, фиксируя внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций;

**Игра «Тропинка»**

Дети выстраиваются в колонну, в затылок и идут в помещении змейкой по воображаемой тропинке. По команде взрослого они переходят воображаемые препятствия. Начали. «Спокойно идем по тропинке… Вокруг кусты, деревья, зеленая травка…Птицы поют… Вдруг на тропинке появилась лужа... Обходим лужу… Снова спокойно идем по тропинке…Перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила…. Спокойно идем по тропинке… Тропинка пошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз… Два…Три… Четыре… Перешли болото, снова идем спокойно и т.д. (Варианты могут быть разные.)

Текст необходимо читать спокойно, с соответствующими интонациями.

**Игра «Тише!»**

Два мышонка должны перейти коридор, в котором спит старый кот. Мышата идут на цыпочках, останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

**Игра «Волк подслушивает»**

Волк стоит у дверей избушки, в которой живут козлята. Он подслушивает, о чем они говорят.

Попросите ребенка показать, как подслушивает волк: правая нога выставлена вперед, тело наклонено вперед, шея вытянута, а голова наклонена вправо, ухо подставлено к самой двери, взгляд направлен вниз.

**Игра в снежки**

Дети играют в снежки.

Покажите движения, попросите детей повторить, а затем рассказать, что они делают, как они делают, что они чувствуют, почему им весело и радостно. Спросите, как называется эта игра.

**Игра «Чувства животных»**

Участники делятся на группы по три человека. В тройках договариваются, кто станет первым игроком, кто – вторым, кто – третьим. Только после этого они получают инструкцию ведущего касательно собственно задания. Первый игрок должен задумать любое животное, третий – любую эмоцию. После этого они «на ушко» сообщают второму игроку задуманное. А тот должен пройти по аудитории так, как движется животное, переживающее эту эмоцию. Соперникам нужно догадаться, что это за зверь и что он переживает.

# Игра «Что и когда я чувствую»

Психолог спрашивает у детей, какие чувства могут испытывать люди. Дети отвечают: злость, огорчение, удивление, радость, страх и т.д. Далее каждому ребенку предлагается выбрать из набора карточек со схематическим изображением эмоционального состояния одну из карточек и рассказать, когда он бывает таким (Я радуюсь, когда… Мне страшно, когда... и т.д.).

# Игра «Передай настроение»

Дети стоят в кругу. Ведущий должен придумать настроение (грустное, веселое, тоскливое, удивленное и т.д.) и передать его следующему участнику невербально, по кругу. Когда дети передали его по кругу, нужно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится следующий ребенок.

# Игра «Я зол»

Участники становятся в круг, стараются изобразить эмоции злости и высказать соседу свое неудовольствие и раздражение. При этом нехорошие слова каждый раз заменяют фразой «Трах-ти-би-дох».

# Игра «Мама и детеныш»

Дети разбиваются на пары. Один в паре выполняет роль мамы, другой – детеныша. Затем меняются ролями. Воспитатель говорит, что мамы могут ласкать, отчитывать, наказывать, жалеть, спасать детенышей, а детеныши — реагировать на эти действия. Животных называет воспитатель. Это может быть семья кошек, обезьян, лошадей, ворон, собак, кур и т.п.

# Игра «На рыбалке»

Все дети изображают рыбаков, сосредоточенно глядя на воображаемый поплавок. Периодически дети вытаскивают удочку и эмоционально реагируют на улов. Это может быть большая или маленькая рыбка, которой дети распоряжаются по своему усмотрению (кладут в ведро с водой, отдают кошке, отпускают на свободу и т.п.), пустая банка или крючок без червяка.

# Игра «Утка с утятами»

В игре участвуют мама-утка (лучше сначала на эту роль выбрать популярного ребенка), маленькие утята (4-5 детей) и хищный коршун, который за ними охотится (эту роль выполняет взрослый). Сначала мама-утка с утятами греются на солнышке, купаются в пруду, ищут червячков на полянке. Вдруг налетает хищная птица и пытается выкрасть утят. Мама-утка должна укрыть, спрятать своих детей, защитить от опасности. Можно использовать покрывало или любую другую чистую ткань, чтобы дети могли спрятаться под ней. Спрятанного утенка коршун украсть не сможет. Когда все утята спрятаны, коршун еще некоторое время угрожающе кружится над ними, а потом улетает. Мама-утка выпускает своих детей из укрытия, и они вновь резвятся на полянке.

В этой игре важно создать яркую воображаемую ситуацию, чтобы дети смогли вжиться в свои роли и почувствовать угрожающую опасность. В последующих играх роль мамы-утки можно поручать непопулярному ребенку, чтобы он получил возможность заботиться о других.

# Игра «Профессии»

Дети, разбившись на пары, показывают выразительными движениями друг другу, по заданию воспитателя, веселого и грустного художника, танцора, дирижера, воспитателя, дворника, строителя, имитируя движения, характерные для людей данной профессии. Один ребенок в паре показывает грустного человека, другой – веселого, и каждый раз при смене ролей дети меняются по эмоциональному предъявлению.

# Игра «Большой – маленький»

Дети, по заданию воспитателя, изображают детеныша животного, а затем – самого взрослого животного.

# Игра «Хоровод»

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 «Выбери девочку»

Дети выбирают из предложенных карточек с изображениями веселой, грустной, испугавшейся, злой девочки наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений А. Барто.

1. Зайку бросила хозяйка, – Под дождем остался зайка. Со скамейки слезть не смог, Весь до ниточки промок.

– Какая девочка бросила зайку? – задает вопрос воспитатель после чтения стихотворения.

2. Идет бычок, качается, Вздыхает на ходу:  
– Ох, доска кончается, Сейчас я упаду!

– Какая девочка испугалась за бычка?

3. Уронили мишку на пол, Оторвали мишке лапу. Все равно его не брошу – Потому что он хороший.

– Какая девочка пожалела мишку?

4. Я люблю свою лошадку, Причешу ей шерстку гладко, Гребешком приглажу хвостик И верхом поеду в гости.

– Какая девочка любит свою лошадку?

# Игра «Джунгли»

**1-й вариант**. Дети изображают стадо животных, которые живут в джунглях, выполняя различные действия. Животные гуляют по джунглям, едят, отдыхают, ухаживают за детенышами, ходят на водопой и т.п.

**2-й вариант**. Дети выбирают любое животное, которое живет в джунглях, и изображают его, гуляя по воображаемым джунглям. Затем дети рассказывают, какие животные им встретились и как они догадались, что это именно те животные, которых они назвали.

# Игра «Повтори фразу»

Воспитатель называет фразу (например: «У меня есть котенок»), которую дети должны повторить с интересом, с радостью, с удивлением, с отвращением, со страхом, с грустью.

# Игра «Зеркало»

**1-й вариант**. Воспитатель, стоя перед детьми, изображает разные эмоциональные состояния, а дети их повторяют.

**2-й вариант**. «Кривые зеркала».

Воспитатель изображает одно эмоциональное состояние, а дети – любое другое.

**3-й вариант**. Дети показывают и отражают эмоциональные состояния, предварительно разбившись на пары.

# Игра «Наседка и цыплята»

Дети присаживаются на корточки лицом в круг, наклонив голову и прижав руки, согнутые в локтях, к телу. В центре сидит воспитатель, изображая наседку. Воспитатель говорит:

– Долго сидела наседка на яйцах. И вот пришла пора появиться цыплятам на свет.

Первый цыпленок (к нему прикасается воспитатель) появился на свет и удивился: «Как просторно вокруг, а в скорлупке было так тесно!». (Ребенок поднимается и изображает этого цыпленка.)

Второй цыпленок рассердился, нахмурив свои желтенькие брови: он так хотел родиться первым, но его опередили. (Ребенок, на которого указывает воспитатель, передает состояние этого цыпленка.)

Третий цыпленок появился на свет и сразу расплакался: ему так хорошо и уютно было в яичной скорлупе, а тут так много места и всюду опасности. (Этот ребенок и следующие, выбранные дети изображают то настроение цыплят, которое описывает воспитатель.)

Четвертый цыпленок очень обрадовался своему появлению на свет и воскликнул: «Какой чудесный, какой яркий мир вокруг!»

Пятому цыпленку, как только он родился, все было интересно, и он сразу же стал рассматривать своих братьев и сестер, заглядывать им в глаза, дотрагиваться до них.

Шестой цыпленок открыл глаза и увидел, что все уже вылупились и ждут его. Ему стало стыдно, что он всех задерживал. Далее воспитатель-«наседка» предлагает деткам поискать червячка.

# Игра «Я и животное»

Дети представляют, что рядом с ними названное воспитателем животное, и эмоционально реагируют на него. Это могут быть кошка, собака, змея, медведь, еж, крыса, хомяк и т.п.

# Игра «На что похоже настроение?»

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?»

Игра проводится по кругу. Взрослый обобщает какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь» хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

# Игра «Тыкалки»

Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают». Ведущий, медленно считая до 10, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность.

# Игра «Эмоциональный словарь»

Перед ребёнком раскладываются карточки с изображением лиц людей, находящихся в разных эмоциональных состояниях. После ребенку задаются вопросы: «Какие эмоции у людей на картинках?», «Вспомни себя в таком состоянии», «Из-за чего ты так себя чувствовал?», «Почему тебе нравилось или не нравилось это состояние?», «Хотел бы ты снова вернуться в это состояние?», «А может ли данное выражение лица отражать состояние другого человека?».

Через несколько дней или недель игру можно продолжить, предложив вопрос: «Какое состояние за прошедшее время ты испытал больше?».

# Игра «Слушай команду!»

Дети идут под музыку (Р.Газизов «Марш») в колонне друг за другом; Когда музыка прекращается, все останавливаются и слушают произнесенную шепотом команду ведущего и тотчас же ее выполняют. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа хорошо слушает и точно выполняет задание.

**Игра «Обзывалки»**

*Цель:* снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!»  
Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

**Игра «Два барана»**

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

**Игра «Доброе животное»**

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 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».

**Игра «Тух-тиби-дух»**

«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

**Игра «Попроси игрушку»**

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т.д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

**Игра «Прогулка с компасом»**

Дети разбиваются на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами.

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

**Игра «Зайчики»**

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: «Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения».

Кроме упражнения «Зайчики», рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделе «Как играть с тревожными детьми».

**Игра «Я вижу...»**

Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу...».

Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

**Игра «Ласковые лапки»**

Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

**Игра «Жужа»**

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

**Игра «Рубка дров»**

Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

**Игра «Головомяч»**

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

Для детей 4—5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

**Игра «Бумажные мячики»**

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».

Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

**Игра «Дракон»**

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — «голова», последний — «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

#### Игра «Маленькое привидение»

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко.

Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

**Список использованной литературы**

Башаева Т.В. лучшие развивающие задания и игры для дошкольников и младших школьников. Восприятие, речь, мышление. Познавательная активность. Упражнения на каждый день. / Т.В. Башаева; худож. Е.А. Афоничева. – Ярославль: Академия развития, 2010. – 192 с.

Карпова Е.В., Лютова Е.К. Программа "Я и мой ребенок" (оптимизация детско-родительских отношений). 1999.

Кряжева Н. Л. “Развитие эмоционального мира детей”. Ярославль: Академия развития, 1996. 208 с.

Л.Ю. Субботина. Развитие воображения детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Художник Куров В.Н. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 240с.

# Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М., 2000

Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения – Москва. 1998.

<http://www.trepsy.net/razvit/emocii/?p=1>