

# Игры на развитие

Тренировка для эмоций

## ЭМОЦИЙ

Хочу предложить вам игры на развитие эмоций ваших детей.

## **«Книжка эмоций»**

Найдите картинки с изображением людей, лица которых явно выражают какую-то эмоцию (радость, удивление, смех, злость, страх и т. д.). Легче всего их обнаружить, просматривая журналы. Наклейте картинки на картонные карточки. Прodelайте отверстие у краёв карточек и соедините их вместе шнурком или тесьмой. Таким образом, у вас получится книжка.

Рассматривайте картинки вместе с ребёнком и рассказывайте ему о каждой из них. Если вы увидите смеющегося человека, громко засмейтесь и, пусть ребёнок сделает то же. Если на картинке будет плачущий человек, притворитесь, что и вы плачете, и пусть ваш ребёнок сделает то же. Очень важно, чтобы малыш без принуждения выражал те же чувства, что и люди на картинках. Вскоре ваш ребёнок будет рассматривать эту книжку самостоятельно.

## **«Тренировка для эмоций»**

Попросите ребёнка:

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 ребёнок, у которого отняли мороженое, как два барана на мосту, как человек, которого ударили;

испугаться – как ребёнок, потерявшийся в лесу, как заяц, увидевший волка, как котёнок, на которого лает собака;

устать – как папа после работы, как муравей, притащивший большую муху;

отдохнуть – как ребёнок, который много трудился, но помог маме, как уставший воин после победы.

## «Походки»

1. Ребёнку предлагается изобразить походки различных людей и животных, например: походить, как маленький ребёнок, как глубокий старик, как клоун в цирке, как котёнок, как медведь и т. п. Варианты походов может придумывать и сам ребёнок.
2. 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.

## «Мимическая гимнастика»

Предложите ребёнку 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.

## «Бабушка Маланья»

У Маланьи, у старушки *(хоровод)*  
Жили в маленькой избушке  
Семь дочерей, семь сыновей.  
И все без бровей *(показывают)*.  
С такими глазами, с такими носами,  
С такими ушами, с такими усами,  
С такой головой, с такой бородой *(показывают)*.  
Ничего не ели, целый день сидели *(приседают)*,  
На неё глядели и все делали вот так!  
*(Показывают смешные движения, гримасничают)*

## «Весёлые мартышки»

*Дети изображают то, о чём говорят.*

Мы весёлые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Мы в ладоши хлопаем,  
Мы ногами топаем.  
Надуваем щёчки,  
Скачем на носочках.  
И друг другу даже язычки покажем!  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесём к виску,  
Оттопырим ушки, хвостик.  
Шире рот откроем,  
Гримасы состроим.  
Как скажу я громко «три»,  
Все с гримасами замри!  
Раз, два, три! *(дети строят рожицы.)*

## «Хоровод»

Предлагаемая игра пользуется большой любовью среди детишек 3-4 лет.

*Вокруг розовых кустов,  
Среди травок и цветов  
Кружим, кружим хоровод.  
До того мы закружились,  
Что на землю повалились.*

*Бух!*

Держите ребёнка за руки и ходите по кругу, а когда произнесёте последнюю фразу, вместе упадите на пол.

Или :



*Вокруг розовых кустов,  
Среди травок и цветов  
Водим, водим хоровод.  
Как заканчиваем круг,  
Дружно прыгаем мы вдруг.  
Гоп!*

### **«Игры на руках и коленях»**

Основная задача этих игр – создание эмоционально-тактильного взаимодействия родителя и ребёнка, что способствует укреплению эмоциональных отношений. Эти игры доставляют радость, спокойствие, расслабление и детям и родителям.

### **«Ёжик»**

*Я ёжик, ёжик, ёжик, ни головы, ни ножек,  
Я всегда «фр-фр» фырчу, ножками я топочу,  
Топ-топ! Побежали за ёжиком!  
Топают, сидя на месте.  
Чей топот быстрых ножек звучит среди камней?  
То ёжик, ёжик, ёжик бежит домой скорей.  
Вдруг тучи набежали, и в небе слышен гром.  
Дети нагибаются,  
В клубок наш ёж свернулся – иголки кругом.  
Родители обнимают детей.*

### **«Мама песню напевала»**

Мама песню напевала, мама детку одевала:  
*Имитация одевания.*  
Надевала на дочку белую сорочку,  
*(проводим руками по спинке, по животу)*  
Надевала на сыночка красную сорочку.  
Хороша сорочка, весело дочке!

Хороша сорочка, весело сыночку!  
Мама песню напевала, мама детку обувала:  
На правую ножку надевала башмачок,  
*Рукой ребёнка проводим по правой ножке*  
На левую ножку надевала башмачок.  
*Рукой ребёнка проводим по левой ножке*  
Стукни, стукни, каблучок!  
*Берём ножки и постукиваем ступнями друг о друга.*  
Вот как мама угодила – нашу детку нарядила!  
*Повороты ребёнка вправо, влево.*  
Вот какая мама – золотая прямо!  
*Проводим руками по всему телу.*

## **«Ласковые лапки»**

Родитель и ребёнок садятся на подушечки друг против друга и берут «зверьков». Этот «зверёк» будет ходить по руке и касаться ласковыми лапками. «Зверёк» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. После того как «зверьки» поиграли, мама может нежно погладить своего ребёнка, приговаривая ласковые слова.

## **«Наши чувства»**

Детям предлагается выбрать чувства, которые они хотят сыграть: весёлый, грустный, разочарованный, обиженный и т. д.

## **«Театр зверей»**

В процессе этой игры ребёнок, подражая движениям зверей, совершенствует и развивает выразительность своих движений, учится управлять своим телом.

«Зайчик»

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

«Кошечка»

Встать на четвереньки, вытянуть правую лапу вперёд, опереться на неё, подтянуть заднюю лапу. Затем то же левой рукой и ногой.

«Ёжик»

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

«Петушок»

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

## «Угадай эмоцию»

Эта игра поможет определить, насколько дети умеют правильно выражать свои эмоции.

На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребёнок берёт себе карточку, не показывая её остальным. После этого дети по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция.