**Игры на развитие эмоционально-волевой сферы**

**«Тренируем эмоции»**

учит понимать эмоции других, выражать собственные эмоции, чувства и их оттенки.

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

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

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

**«Лото настроений»**

развивает умение понимать эмоции других лю­дей и выражать собственные эмоции.

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

**«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 необидными 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". Давай­те потренируемся: „Какое сейчас время года? (делает паузу) – Говори. Какого цвета занавески в нашей комнате?... Говори. Какой сегодня день недели? Говори..."»