

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №273»

## *Игры на развитие эмоций*



*Группа «Пчёлки»  
Составила: Повиткина Е. А.*

## **К - 1      Игра "Эхо".**

**Цель** — настроить детей друг на друга, дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: "Ва-ся, Ва-ся", а мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем свое имя прохлопывает Васина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом все по очереди назовут и прохлопают свое имя.

Теперь, когда мы с вами проговорили наши имена, я спою песенку про то, как я рада вас видеть. "Я очень рада, что Сережа в группе есть." В руках я держу клубочек. Когда я начну петь, то отдам его тому, про кого спою. Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него, ребенку. Когда моя песенка закончится, мы с вами будем соединены одной ниточкой. Я начинаю...

Клубочек ко мне вернулся. А сейчас давайте все вместе поднимем руки вверх, опустим их вниз, положим на колени. Старайтесь все делать одновременно, ведь если кто-то замешкается, наш круг разрушится. А теперь аккуратно положим ниточку, которая нас соединяет, на пол.

## **К – 2    Игра: «Солнечный зайчик»**

**Цель:** снятие напряжения мышц лица.

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.



Отлично! Мы подружились с «Солнечным зайчиком», глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

## **К – 3    Игра: «Спаси птенца»**

**Цель:** познакомить детей с методами саморегуляции.

Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам.

#### К – 4 Упражнение «Клубочек»

**Цель:** *развивать умение действовать согласованно, создать ощущение единства.*

Воспитатель или кто-то из детей будет выполнять роль "катушки", а вы все возьмитесь за руки. Тот, кто стоит первым, пусть даст руку воспитателю. У нас получилась ниточка, закрепленная на катушке. Я возьму за руку последнего из вас и буду водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не "намотается" на катушку.

Теперь почувствуйте, какой у нас получился крепкий, дружный клубок. Давайте немножко поживем в нем, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, я снова беру последнего ребенка за руку, и мы начинаем разматываться.

На этом наша игра заканчивается, всем — большое спасибо!

#### К – 5 Игра "Зеркало".

**Цель игры** — развитие внимания координация движений.

Теперь представьте себе, что мы с вами находимся в магазине, торгующем зеркалами.

Все мы — зеркала, и должны точно отражать движения и выражение лица маленькой обезьянки, которая сюда прибежала. Кто хочет быть обезьянкой?..

#### К – 6 Игра "Морщинки". **Цель** — снятие напряжения.

Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз — вдох-выдох. Отлично... Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь — соседу слева. Наморщите лоб — удивитесь, нахмурьте брови — рассердитесь, наморщите нос — вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!

#### К - 7 Игра "Земля, небо, огонь и вода".

**Цель** — развитие сенсомоторной координации, развитие воображения.

Сейчас мы с вами будем фантазировать.

Подумайте и с помощью движений покажите землю, небо, огонь и воду... У вас замечательно получилось. Сейчас я включу музыку, и тот, кто захочет, сможет выйти в круг и изобразить что-нибудь одно: землю, небо, огонь или воду, а все остальные попробуют угадать, что им показывают.

Отлично!

Наша игра заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами играть.



## К – 8 Упражнение: «Я рада вас приветствовать».

**Цель** — снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу.

Сейчас мы будем здороваться друг с другом, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колышется пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете передавать свечку друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла,

повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: "Миша, я рад тебя видеть!"



## К – 9 «Игра с платком».

**Цель** – снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто — зрителем, проведем небольшую артистическую разминку.

У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить:

- бабочку,
- принцессу,
- волшебника,
- бабушку,
- кошку,
- человека, у которого болит зуб,
- морскую волну,
- лису.

*После показа каждого нового персонажа задавайте детям следующие вопросы: "Кто может показать бабочку (принцессу, ...) иначе? Кто еще хочет попробовать?"*

У вас прекрасно получилось. Кому понравилось исполнять роли?.. Кому понравилось смотреть?.. Может быть, кто-то надумал сейчас изобразить еще что-нибудь?..

## **К – 10 Чувство страха.**

**Цель:** познакомить детей с эмоциональным чувством «страх». Уметь определять это чувство.

Давайте вспомним, о каком чувстве мы с вами говорили на прошлых занятиях?.. Да, о чувстве радости. Что нам помогало определить это чувство?.. Да, это выражение лица, интонация голоса. А теперь посмотрите на эту фотографию. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот ребенок? Смотрите внимательно... У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Его правая рука выставлена вперед. Он как будто бы хочет что-то оттолкнуть или кого-то. Какое же это может быть чувство?.. Да. Это чувство страха.

Попытаемся изобразить его на своем лице.

## **К – 11 Игра "Паровозик с именем".**

**Цель** — настроить детей на совместную работу.

Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда "паровоз" будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя.

Я начну: "Све—та, Све—та...". Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Олю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали!

Вот мы и проехали целый круг, теперь Оля выберет того, кто станет "паровозиком", и мы уже втроем будем повторять его имя.

И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре.

## **К – 12 Упражнение «Как котенок потерялся» (изобразить чувство страха)**

**Цель** – научить детей выражать с помощью движений эмоциональное состояние другого человека (животного), различать выраженные в мимике эмоциональные состояния, дать опыт проживания негативной ситуации.

Послушайте историю – "Как котенок потерялся".

Пошел Вася с котенком гулять. Котенок был маленький и глупый. Он увидел бабочку, побежал за ней, отстал от Васи и теперь не знал, куда идти. Стало ему страшно. Он сжался в комочек и жалобно замыкал. Мимо шла девочка Катя. Увидела она котенка и спрашивает: "Что с тобой? Ты испугался? Тебе страшно?"

А котенок ей отвечает: "Я потерялся. Мне страшно, и я не знаю, как найти мой дом и Васю".

Девочка приласкала котенка и проводила его домой.

Рассказ разбирается и проигрывается по ролям.

Замечательно!

В заключение давайте встанем круг и поиграем в "Доброе животное"



**К – 13    Игра: «Узнай по голосу»**

**Цель:** развитие слухового восприятия.

Давайте встанем в круг, возьмемся за руки. Нам нужен один человек внутри круга. Кто хочет встать в центр?.. Отлично, Вася! Все остальные будут вокруг тебя водить хоровод и петь песенку. А Вася пусть ее внимательно слушает и делает то, о чем мы будем его просить. Слушайте песенку...



Вася, ты сейчас в лесу.  
Мы зовем тебя: "Ау!"  
Ну-ка глазки закрывай, не робей.  
Кто зовет тебя — узнай поскорей.

Теперь, Вася, закрой глаза, а тот, до кого я дотронусь, сделает шаг вперед и позовет: "Вася! Ау!" А ты попробуешь угадать, кто тебя позвал.

Если ребенок отгадал правильно, то он займет место ведущего, если нет, можно позвать ребенка еще раз. Игра повторяется несколько

## К – 14 Игра "Мы охотимся на льва"

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия.

Это упражнение на ритмизацию, чередование темпа и громкости речи. Необходимо построчно выразительно проговаривать текст, сопровождая его движениями, соответствующими происходящим событиям. А дети должны повторять за Вами текст и движения или импровизировать, совершая свои движения в такт произносимому тексту.

Мы охотимся на льва.  
Не боимся мы его.  
У нас длинное ружье  
И подзорная труба.  
Ой! А что это?  
А это — поле: топ-топ-топ.  
Ой! А что это?  
А это — болото: чав-чав-чав.  
Ой! А что это?  
А это — море: буль-буль-буль.  
Ой! А что это?  
А это тропинка: шур-шур-шур.  
Под ней не проползти.  
Над ней не пролететь.  
Ее не обойти, а дорожка напрямик.  
Вышли на полянку.

Кто это здесь лежит? Давайте его потрогаем. (Дети "трогают" воображаемого льва.)  
Да это же лев! Ой, мамочки! Испугались его и побежали домой.

По тропинке: шур-шур-шур.  
По морю: буль-буль-буль.  
По болоту: чав-чав-чав.  
По полю: топ-топ-топ.  
Прибежали домой.  
Дверь закрыли.  
Ух! (на выдохе)  
Устали.

Молодцы!

