

Картотека игр  
для развития эмоциональной  
сферы детей

## **Картотека игр для развития эмоциональной сферы детей**

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. Чувства господствуют над всеми сторонами жизни дошкольника, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении.

Поступая в детский сад, ребенок попадает в новые, непривычные условия, в окружение незнакомых ему взрослых и детей, с которыми приходится налаживать взаимоотношения. В этой ситуации педагогам и родителям необходимо объединить усилия для обеспечения эмоционального комфорта ребенка, развития умения общаться со сверстниками.

### *Игра «Детский сад»*

*Цель:* развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.

Выбираются два участника игры, остальные дети – зрители. Участникам предлагается разыграть следующую ситуацию – за ребенком в детский сад пришли родители. Ребенок выходит к ним с выражением определенного эмоционального состояния. Зрители должны отгадать, какое состояние изображает участник игры, родители должны выяснить, что произошло с их ребенком, а ребенок рассказать причину своего состояния.

### *Игра «Художники»*

*Цель:* развивать способность и выражать различные эмоции на бумаге.

Участникам игры предъявляются пять карточек с изображением детей с разными эмоциональными состояниями и чувствами. Нужно выбрать одну карточек и нарисовать историю, в которой выбранное эмоциональное состояние является основной сюжета. По окончании работы проводится выставка рисунков. Дети отгадывают, кто является героем сюжета, а автор работы рассказывает изображенную историю.

### *Игра «Четвертый лишний»*

*Цель:* развитие внимания, восприятия, памяти, распознавание различных эмоций.

Педагог предъявляет детям четыре пиктограммы эмоциональных состояний. Ребенок должен выделить одно состояние, которое не подходит к остальным:

- радость, добродушие, отзывчивость, жадность;
- грусть, обида, вина, радость; - трудолюбие, лень, жадность, зависть;

В другом варианте игры педагог зачитывает задания без опоры на картинный материал. - грусти, огорчается, веселиться, печалиться;

- радуется, веселиться, восторгается, злиться; - радость, веселье, счастье, злость.

*Игра «Кого - куда»*

*Цель:* развивать способность распознавать различные эмоции.

Педагог выставляет портреты детей с различными выражениями эмоциональных чувств, состояний. Ребенку нужно выбрать тех детей, которых:

- можно посадить за праздничный стол;
- нужно успокоить, подбирать; - обидел воспитатель;

Ребенок должен объяснить свой выбор, называя признаки, по которым он понял, какое настроение у каждого изображенного на рисунке ребенка.

*Игра «Что было бы, если бы.»*

*Цель:* развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует (ют) лицо (а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т. д.? Можно разделить детей на группы по количеству эмоций и каждой группе предложить разыграть ситуацию. Например, одна группа придумывает и разыгрывает ситуацию, герои которой злятся, другая – ситуацию, в которой герои смеются.

*Игра «Что случилось?»*

*Цель:* учить детей распознавать различные эмоциональные состояния, развивать эмпатию.

Педагог выставляет портреты детей с различными выражениями эмоциональных состояний, чувств. Участники игры поочередно выбирают любое состояние, называют

его и придумывают причину, по которой оно возникло: «Однажды я очень сильно,» потому что...». Например, «Однажды я очень сильно обиделся, потому что мой друг...»

*Игра «Выражение эмоций»*

*Цель:* Развивать умение выразить мимикой лица удивление, восторг, испуг, радость, грусть. Закрепить знание русских народных сказок. Вызвать у детей положительные эмоции.

Педагог читает отрывок из русской сказки «Баба Яга»:

«Баба Яга бросилась в хатку, увидела, что девочка ушла, и давай бить кота и ругать, зачем он не выцарапал девочке глаза». Дети выражают жалость

Отрывок из сказки «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»:

«Алёнушка обвязала его шелковым поясом и повела с собою, а сама-то плачет, горько плачет...» Дети выражают грусть (печаль).

Педагог зачитывает отрывок из сказки «Гуси-лебеди»:

«И они прибежали домой, а тут и отец с матерью пришли, гостинцев принесли».

Дети выражают мимикой лица – радость.

Отрывок из сказки «Царевна-змея»:

«Оглянулся казак, смотрит – стог сена горит, а в огне красная девица стоит и говорит громким голосом: - Казак, добрый человек! Избавь меня от смерти».

Дети выражают удивление.

Педагог читает отрывок из сказки «Репка»:

«Тянут – потянут, вытащили репку».

Дети выражают восторг.

Отрывок из сказки «Волк и семеро козлят»:

«Козлята отворили дверь, волк кинулся в избу...» Дети выражают испуг.

Отрывок из русской народной сказки «Терешечка»:

«Старик вышел, увидел Терешечку, привел к старухе – пошло обнимание!»

Дети выражают радость.

Отрывок из русской народной сказки «Курочка Ряба»:

«Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и разбилось. Дед и баба плачут». Дети выражают мимикой лица печаль.

В конце игры отметить тех детей, которые были более эмоциональными.

*«Крошка Енот»*

*Цель:* развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.

Один ребенок – Крошка Енот, а остальные его отражение («Тот, который живет в реке».) Они сидят свободно на ковре или стоят в шеренге. Енот подходит к «реке» и изображает разные чувства (испуга, интереса, радости, а дети точно отражают их с помощью жестов и мимики. Затем на роль Енота поочередно выбираются другие дети. Игра заканчивается песней «От улыбки, станет всем теплей».

## Картотека игр и упражнений

### ЭМОЦИЯ ГНЕВ

Гнев, злость. Гнев – одна из важнейших эмоций человека, и в тоже время одна из самых неприятных.

Злой, агрессивный ребенок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, «гроза» дворов, но одновременно и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты. Поэтому наша задача помочь ребенку избавиться от накопившегося гнева конструктивными методами, т. е. мы должны научить дошкольника доступным способам выражения гнева, не причиняющим вреда окружающим.

#### *Игра «Ласковые лапки»*

*Цель:* снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия.

*Ход игры:* 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: взрослый 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.

#### *Упражнение «Злюка».*

*Цель:* развивать способность распознавать различные эмоции с помощью мимики и пантомимики.

Детям предлагается представить, что в одного из ребенка “вселились” злости и гнев и превратили его в Злюку. Дети становятся в круг, в центре которого стоит Злюка. Все вместе читают небольшое стихотворение:

- Жил (а)-был (а) маленький (ая) мальчик (девочка).

- Маленький(ая) мальчик (девочка) сердит (а) был (а).

- Ребенок, выполняющий роль Злюки, должен передать с помощью мимики и пантомимики соответствующее эмоциональное состояние (сдвигает брови, надувает губы, размахивает руками). При повторении упражнения всем детям предлагается повторить движения и мимику сердитого ребенка.

*Игра «Волшебные мешочки»*

*Цель:* снятие психонапряжения детей.

Детям предлагается сложить в первый волшебный мешочек все отрицательные эмоции: злость, гнев, обиду и пр. В мешочек можно даже покричать. После того, как дети выговорились, мешочек завязывается и прячется. Затем детям предлагается второй мешочек, из которого дети могут взять те положительные эмоции, которые они хотят: радость, веселье, доброту и пр.

*Упражнение «Закончи предложение»*

«Злость – это когда...» / «Я злюсь, когда...»

«Мама злится, когда...» / «Воспитатель злится, когда...»

«А теперь закроем глаза и найдем на теле место, где у вас живет злость. Какое это чувство? Какого оно цвета? Перед вами стоят стаканы с водой и краски, окрасьте воду в цвет злости. Дальше, на контуре человека найдите место, где живет злость, и закрасьте это место цветом злости».

*Упражнение «Уходи, злость, уходи!»*

*Цель:* снятие агрессивности.

Играющие лежат на ковре по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы быть ногами по полу, а руками по подушкам, с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, спокойно лежат, слушая спокойную музыку, еще 3 минуты.

## Картотека игр и упражнений

### Эмоция Удивления

Удивление — это самая кратковременная эмоция. Удивление возникает внезапно. Если у вас есть время подумать о событии и порассуждать о том, удивляет вас произошедшее или нет, значит, вы не испытали удивления. Вы не можете удивляться долго, если только поразившее вас событие не открывается для вас своими новыми неожиданными гранями. Удивление никогда не растягивается. Когда вы перестаете испытывать удивление, то оно исчезает зачастую так же быстро, как и возникло.

*Упражнение «Закончи предложение».*

«Удивление – это, когда...»

«Я удивляюсь, когда...»

«Мама удивляется, когда...»

«Воспитатель удивляется, когда...»

*Упражнение «Зеркало».*

Предложить детям посмотреть в зеркало, представить себе, что там отразилось что-то сказочное, и удивиться. Обратить внимание детей на то, что каждый человек удивляется по-своему, но, несмотря на разницу, в выражениях удивления всегда есть что-то похожее. Вопрос: Что общего в том, как вы изображали удивление?

*Игра «Фантазии».*

Предлагается детям продолжить начало удивительных приключений:

К нам пришел слон.

Мы оказались на другой планете.

Внезапно исчезли все взрослые.

Волшебник ночью поменял все вывески на магазинах.

*Этюд «Фокус на выражение удивления»*

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.



## Картотека игр и упражнений

### Эмоция Страх

Страх. Это одна из первых эмоций, которую испытывает новорожденный младенец; связана с ощущением опасности. Уже в первые месяцы жизни ребенок начинает пугаться, сначала резких звуков, затем незнакомой обстановки, чужих людей. С ростом ребенка часто вместе с ним растут и его страхи. Чем больше расширяются знания малыша, и развивается фантазия, тем больше он замечает опасностей, которые подстерегают каждого человека. Грань между нормальным, охранительным страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, но в любом случае страхи мешают ребенку жить. Они его тревожат и могут вызвать невротические расстройства, которые проявляются в виде тиков, навязчивых движений, энуреза, заикания, плохого сна, раздражительности, агрессивности, плохом контакте с окружающими, дефиците внимания. Это далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит не преодоленный детский страх.

Страхам особенно подвержены ранимые, чувствительные, повышено самолюбивые дети. Самые распространенные страхи у дошкольников – это страх темноты, ночных кошмаров, одиночества, сказочных хулиганов, бандитов, войны, катастроф, уколов, боли, врачей.

Помочь ребенку преодолеть появившиеся страхи должны взрослые, и в первую очередь, родители.

*Упражнение «Одень страшилку».*

*Цель:* дать детям возможность по - работать с предметом страха.

Педагог заранее готовит черно-белые рисунки страшного персонажа: Бабу- Ягу. Он должен «одеть его» при помощи пластилина. Ребенок выбирает пластилин нужного ему цвета, отрывает маленький кусочек и размазывает его внутри страшилки. Когда дети «оденут» страшилку, они рассказывают о ней группе, что этот персонаж любит и не любит, кого боится, кто его боится?

*Упражнение «Дорисуй страшного».*

*Цель:* помочь детям в проявлении чувств по отношению к предмету страха.

Ведущий заранее готовит незавершенные черно – белые рисунки страшного персонажа: скелета...Он раздает детям и просит дорисовать его. Затем дети показывают рисунки и рассказывают истории про них.

*Упражнение «Азбука настроений».*

*Цель:* научить детей находить конструктивный выход из ситуации, ощущать эмоциональное состояние своего персонажа.

«Посмотрите, какие картинки я вам принесла (кошка, собака, лягушка). Все они испытывают чувство страха. Подумайте и решите, кого из героев сможете показать каждый из вас. При этом надо сказать о том, чего боится ваш герой и чего надо сделать, чтобы его страх пропал.

*Упражнение «Конкурс боюсек».*

*Цель:* предоставить детям возможность актуализировать свой страх поговорить о нем.

Дети быстро передают мяч по кругу и заканчивают предложение: «Дети боятся...». Кто не сможет придумать страх, выбывает из игры. Повторяться нельзя. В конце определяется победитель конкурса «боюсек».

*Упражнение «Рыбаки и рыбка».*

*Цель:* снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения.

Выбирается две рыбки. Остальные участники встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – образуя собой «сеть». Ведущий объясняет детям, что маленькая рыбка случайно попала в сеть и очень хочет выбраться. Рыбка знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом задевают ее по спине, слегка поглаживают, щекают. Выползая из сети, рыбка ждет свою подружку, ползущую за ней, они вместе берутся за руки и становятся сетью.

*Игра «Пчелка в темноте»*

*Цель:* коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты.

Ход игры: пчелка перелетала с цветка на цветок (используются детские скамейки, стульчики, тумбы разной высоты, мягкие модули). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась

росы и уснула внутри цветка. Используется детский столик или высокий стул (табуретка, под который залезает ребенок. Незаметно наступила ночь, и лепесточки стали закрываться (столики и стулья покрываются материей). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что кругом темно. Тут она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается, и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок. Игру можно повторять, усиливая плотность ткани, тем самым увеличивая степень темноты. Игра может проводиться с одним ребенком или с группой детей.

*Упражнение «Воспитай свой страх».*

*Цель:* коррекция эмоции страха.

Дети вместе с педагогом придумывают, как воспитать страх, чтобы сделать страшилку доброй, пририсовать ей воздушные шары, нарисовать улыбку, или сделать страшилку – смешной. Если ребенок боится темноты, нарисовать свечку и т. д.

*Упражнение «Мусорное ведро».*

*Цель:* снятие страхов.

Ведущий предлагает рисунки страхов разорвать на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро, тем самым, избавляясь от своих страхов.

## Картотека игр и упражнений

### Эмоция Радость

Радость. Фактором, отражающим эмоциональное благополучие ребенка, является состояние удовольствия и радости. Радость характеризуется как приятное, желанное, позитивное чувство. При переживании этой эмоции ребенок не испытывает ни психологического, ни физического дискомфорта, он беззаботен, чувствует себя легко и свободно, даже движения его становятся легче, сами по себе принося ему радость.

В детские годы эмоция радости может быть вызвана вполне определенными видами стимуляции. Ее источником для ребенка является ежедневное общение с близкими взрослыми, проявляющими внимание и заботу, в игровом взаимодействии с родителями и сверстниками. Эмоция радости выполняет важную функцию в формировании чувства привязанности и взаимного доверия между людьми.

Для знакомства с эмоцией радости используются различные упражнения.

*Упражнение на разыгрывание историй.*

*Цель:* развитие выразительных движений, способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное.

«Сейчас я расскажу вам несколько историй, и мы попробуем их разыграть, как настоящие актеры».

*История 1 «Хорошее настроение»*

«Мама послала сына в магазин: «Купи, пожалуйста, печенье и конфеты,- сказала она,- мы попьем чаю и пойдем в зоопарк». Мальчик взял у мамы деньги и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение». Выразительные движения: походка - быстрый шаг, иногда вприпрыжку, улыбка.

*История 2 «Умка».*

«Жила - была дружная медвежья семья: папа медведь, мама медведь и их маленький сыночек- медвежонок Умка. Каждый вечер мама с папой укладывали Умку спать. Медведица его нежно обнимала и с улыбкой пела колыбельную песенку, покачиваясь в такт мелодии. Папа стоял рядом и улыбался, а потом, начиная подпевать маме мелодию». Выразительные движения: улыбка, плавные покачивания.