

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 44»

Консультация
«Игры на развитие эмоциональной сферы детей
старшего дошкольного возраста»

Подготовила педагог-психолог:
Комарова Н.А.

*Поделись улыбкою своей,
И она еще не раз к тебе вернется...
М.Пляцковский*



Эмоции играют важную роль в жизни дошкольников, 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.

К старшему дошкольному возрасту эмоциональный мир ребенка становится богаче и разнообразнее. От базовых эмоций (страх, радость) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется, сердится, восторгается, удивляется, грустит. Изменяется и внешнее проявление эмоциональных

реакций. В этом возрасте усваивается язык чувств – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций.

Формирование чувства личной и культурной идентичности, происходящие между 2-6 годами, сопровождаются сильными эмоциями и переживаниями, которые ребенок должен научиться интегрировать в структуру собственной личности.

На протяжении детства особенности эмоций (их сила, длительность, устойчивость) изменяются в связи с изменением общего характера деятельности ребенка и его мотивов, а также с усложнением отношений ребенка с окружающим миром. Наряду с переживаниями удовольствия или неудовольствия, связанными с удовлетворением или неудовлетворением непосредственных желаний, у дошкольников возникают более сложные чувства, вызванные тем, насколько хорошо он выполнил свои обязанности, какое значение имеют совершаемые им действия для других людей и в какой мере соблюдаются им самим и окружающими определенные нормы и правила поведения.

Для старших дошкольников характерно более адекватное проявление эмоций и управление ими. Регулирование эмоций – одна из сторон детского психосоциального развития. В структуру эмоциональных процессов к 6-7 годам входят сложные формы восприятия, образного мышления, воображения. Ребенок начинает радоваться и печалиться не только по поводу, что он делает в данный момент, но и в связи с тем, что предстоит сделать. Переживания становятся сложнее и глубже.

Расширяется круг эмоций, присущих ребенку. Особенно важно появление у дошкольников таких эмоций, как сочувствие другому, сопереживание – без них невозможна совместная деятельность и сложные формы общения детей.

Развитие эмоциональной сферы связано с формированием плана представлений. Образные представления ребенка приобретают эмоциональный характер, и вся его деятельность становится эмоционально насыщенной. Все, во что включается дошкольник – игра, рисование, лепка, конструирование, подготовка к школе – должно иметь яркую эмоциональную окраску, иначе деятельность не строится или быстро разрушается. Ребенок в силу своего возраста, просто не способен делать то, что не вызывает у него интереса.

В формировании эмоциональности в дошкольном возрасте важную роль играют несколько факторов: наследственность и индивидуальный опыт общения с близкими взрослыми. Эмоциональные черты ребенка в значительной степени обусловлены особенностями его социального опыта, особенно опыта приобретенного в раннем детстве. От эмоций, которые чаще всего испытывает

и проявляет ребенок, зависит успешность его взаимодействия с окружающими его людьми, а значит и успешность его социального развития.

Наиболее сильные эмоциональные переживания вызывают у ребенка его взаимоотношения с другими людьми – взрослыми и детьми, так как эмоции и чувства формируются в процессе общения.

У дошкольников сохраняется эмоциональная зависимость от взрослых. Поведение взрослого постоянно обуславливает активность поведения и деятельности ребенка. Установлено, что если взрослый расположен к ребенку, радуется вместе с ним его успеху и сопереживает неудачу, то ребенок сохраняет хорошее эмоциональное самочувствие, готовность действовать и преодолевать препятствия даже в случае неуспеха. Ласковое отношение к ребенку, признание его прав, проявление внимания являются уверенности, защищенности, что способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке положительных качеств, доброты к людям. Установив позитивные взаимоотношения со взрослым, ребенок доверительно относится к нему, легко вступает в контакт с окружающими.

Невнимательное отношение взрослого к ребенку значительно снижает его социальную активность: ребенок замыкается в себе, становится скованным, неуверенным, готовым расплакаться либо выплеснуть агрессию на сверстников. Негативное отношение взрослого вызывает типичную реакцию: ребенок стремится установить контакт со взрослыми, или замыкается и избегает общения. Поэтому во взаимоотношениях взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы воздействия.

Эмоции и чувства формируются и в процессе общения со сверстниками. Потребность в общении со сверстниками развивается на основе совместной деятельности детей в играх, при выполнении трудовых поручений, на занятиях, на прогулке.

Отличительная особенность общения со сверстниками от общения со взрослыми заключается в чрезвычайно яркой эмоциональной насыщенности. В общении со сверстниками наблюдается намного больше экспрессивно-мимических проявлений, выражающие самые разные эмоциональные состояния – от яростного негодования до бурной радости, от нежности и сочувствия до драки.

Итак, развитие эмоциональной сферы зависит от характера общения ребенка со взрослыми и сверстниками. В общении с родителями, которые помогают ребенку познавать мир «взрослых» предметов, преобладают мотивы сотрудничества, хотя сохраняется и чисто эмоциональное общение, необходимое на всех возрастных этапах. Помимо безусловной любви, эмоционального тепла дети ждут от взрослого непосредственного участия во

всех своих делах, совместного решения любой своей задачи, будь то освоение столовых приборов или строительство башни из кубиков. В таких совместных действиях для ребенка и открываются новые формы общения со взрослыми.

По мере развития личности у дошкольника повышаются способности к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими эмоциями действиями, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желание и возможности.

В данном сборнике собраны игры и упражнения, направленные на эмоциональное развитие детей старшего дошкольного возраста. Эти игры можно использовать в практической работе педагога-психолога и воспитателей ДОО.

ИГРЫ НА РАСПОЗНАВАНИЕ И ПРОИЗВОЛЬНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЧУВСТВ

«Море волнуется»

Ведущий начинает так: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура радости (страха, стыда и т.д.) замри». Далее водящий выбирает наиболее яркую фигуру и игра повторяется.

«Театр»

Детям предлагается представить себя актером и показать данное чувство только ртом, глазами, рукой, спиной, посадкой и т.п. Ведущий помогает детям, закрывая листом бумаги лицо и его части, чтобы исключить узнавание чувства по мимике лица – актера.

«Скульптор»

Для выполнения этого упражнения нужны одноцветные бумажные салфетки. Салфетки складываются вдвое, а затем дети щипковыми движениями делают отверстия так, чтобы получились маски, выражающие то или иное чувство и озвучивают его.

«Попугай»

Ведущий произносит короткое предложение, например: «Я иду гулять». Один из участников повторяет предложение, стараясь при этом выразить заранее задуманное им чувство. Остальные дети отгадывают, какое чувство было задумано.

«Назови ласково»

Цель: Развивать позитивное самовосприятие.

Ход: Ребенок называет себя именами, которые ему нравятся, так, как называют его дома, дети повторяют.

«Комplименты»

Цель: Развитие умения выражать свое отношение к другому через слово, действие.

Ход: Дети друг другу говорят комплименты, говорят друг другу добрые слова.

«Газета»

Цель: Развитие тактильного контакта детей группы, преодоление барьеров общения.

Ход: На пол кладется газета, на ней должны поместиться 4 ребенка, затем газета сворачивается пополам, потом еще. Задача детей – как можно ближе стать друг к другу, чтобы поместиться на газете.

«Молекула»

Цель: развитие чувства принадлежности к группе, опыт позитивного взаимодействия.

Ход: Дети бегают по комнате. При слове «молекула» все собираются в кучу, плотно прижимаясь, друг к другу.

«Колокольчик»

Цель: сплотить детский коллектив.

Ход: Дети стоят в плотном кругу, один ребенок посередине. Он раскачивается из стороны в сторону, остальные его поддерживают.

«Я чувствую»

Цель: Развитие внимания к эмоциональным состояниям других.

Ход: Детям раздаются карточки с изображением различных эмоций. Ребенок называет изображенное чувство и говорит, когда он его испытывает.

«Руки»

Цель: Развитие умения принимать настроение других людей.

Ход: Дети работают в парах. Ведущий предлагает: познакомиться с руками, поссориться руками, помириться руками, удивиться руками.

«Наоборот»

Цель: Осознание и принятие себя, своих черт характера.

Ход: Дети сидят в кругу, Тот, кому кинули мяч, называет противоположное качество: добрый – злой.

«Я умею»

Цель: Развитие адекватной самооценки; нахождение способов преодоления отрицательных черт характера.

Ход: Дети сидят в кругу. Ведущий каждому кидает мяч. Ребенок называет как можно больше того, что он умеет (и хорошее, и плохое).

«Назови героя»

Цель: учить соотносить эмоциональные состояния и их внешние проявления с героями сказок.

Ход: Ведущий называет черту характера, дети подбирают к ней героя сказки.

«Бумажные развали»

Цель: Расширение опыта позитивного взаимодействия; развитие умения соотносить свои желания с желаниями и действиями других.

Ход: Сразу оговорить, что дети после занятия все убирают. Затем предлагается начать. Дети стоят в кругу, у каждого запас бумаги. Разорванные кусочки складывают в одну кучу. Когда она станет достаточно большой, детям предлагается всем вместе подбрасывать бумагу вверх.

«Спаси птенца»

Цель: Познакомить детей с методами саморегуляции.

Ход: дети представляют, что у них в руках маленький беспомощный птенец. По сигналу ведущего они вытягивают руки вперед ладонями вверх, затем приближают их к себе. Медленно, по одному пальчику складывают ладони, прячут в них птенца, дышут на него, согревают своим ровным спокойным дыханием. Затем раскрывают ладони и выпускают птенца, представляя, как он радуется свободе. Дети улыбаются, прощаясь с птенцом.

ИГРЫ НА СОТРУДНИЧЕСТВО

«Пузырьки»

Цель: Способствовать формированию позитивных отношений между детьми; уметь сотрудничать.

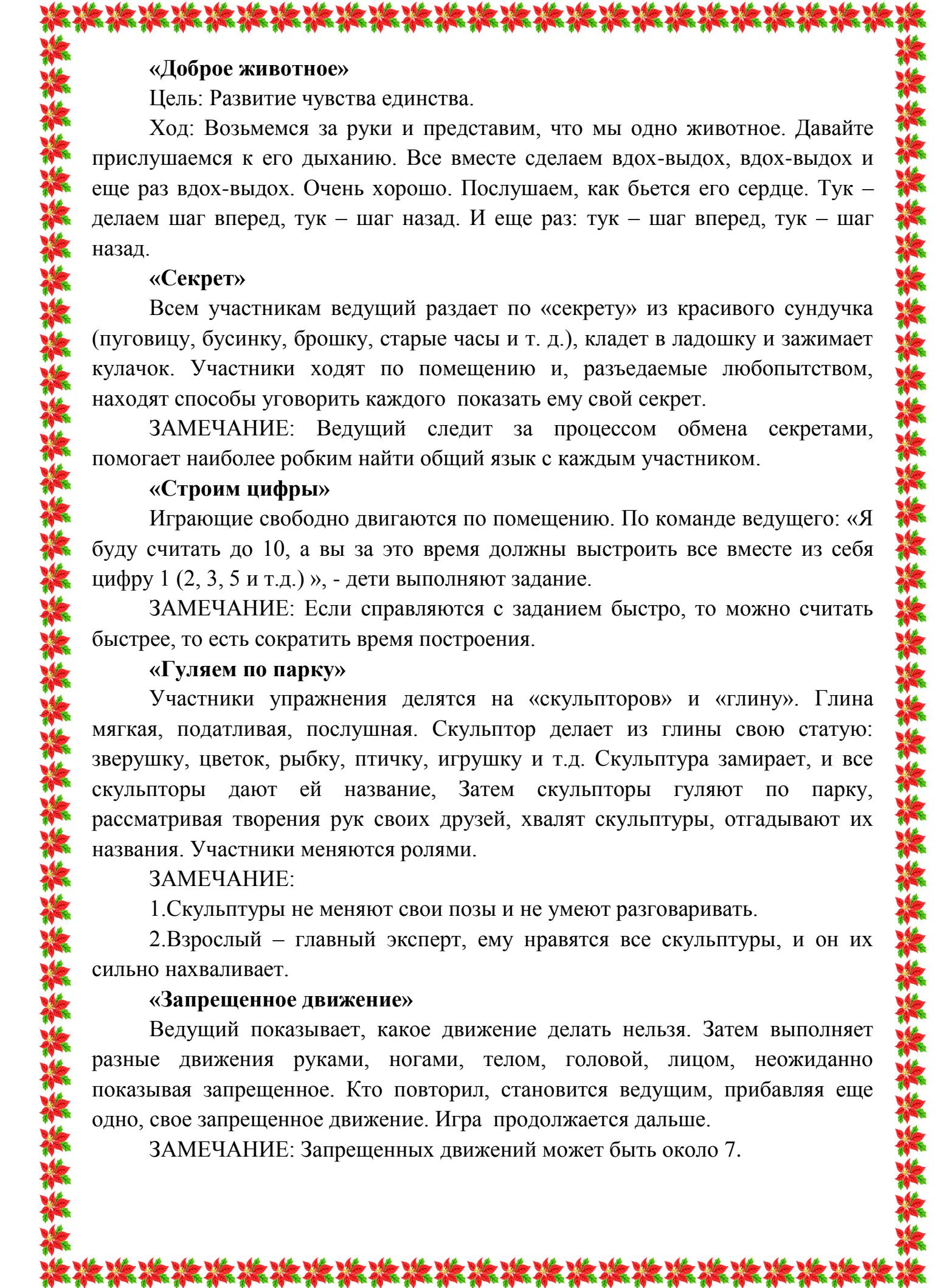
Ход: Разделившись на группы по 3-4 человека, дети берутся за руки и, образуют круги - «пузырьки» и передвигаются по помещению группы или в бассейне так, чтобы не столкнуться с другими «пузырьками». Каждый «пузырек» придумывает свои движения.

«Парашют»

Ход: Восемь-десять детей берутся за края ткани или покрывала, в центре которого помещается надувной мяч. Совместными усилиями дети стараются заставить его подпрыгнуть или прокатиться по краям «парашюта» так, чтобы он не упал.

«Мы-туристы»

Ход: Дети на протяжении всего «путешествия», преодолевая различные препятствия, должны держаться за руки.



«Доброе животное»

Цель: Развитие чувства единства.

Ход: Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох и еще раз вдох-выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад. И еще раз: тук – шаг вперед, тук – шаг назад.

«Секрет»

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т. д.), кладет в ладошку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, разъедаемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

ЗАМЕЧАНИЕ: Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

«Строим цифры»

Играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 5 и т.д.) », - дети выполняют задание.

ЗАМЕЧАНИЕ: Если справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения.

«Гуляем по парку»

Участники упражнения делятся на «скульпторов» и «глину». Глина мягкая, податливая, послушная. Скульптор делает из глины свою статую: зверушку, цветок, рыбку, птичку, игрушку и т.д. Скульптура замирает, и все скульпторы дают ей название. Затем скульпторы гуляют по парку, рассматривая творения рук своих друзей, хвалят скульптуры, отгадывают их названия. Участники меняются ролями.

ЗАМЕЧАНИЕ:

1. Скульптуры не меняют свои позы и не умеют разговаривать.

2. Взрослый – главный эксперт, ему нравятся все скульптуры, и он их сильно нахваливает.

«Запрещенное движение»

Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим, прибавляя еще одно, свое запрещенное движение. Игра продолжается дальше.

ЗАМЕЧАНИЕ: Запрещенных движений может быть около 7.

«Сиамские близнецы»

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловоище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать.

СОВЕТ: Чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.

«Поводыри»

Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, траектория и скорость движения увеличиваются. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

«Угадай эмоцию»

На столе картинкой вниз выкладывают схематическое изображение эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая ее остальным. Задача ребенка – по схеме узнать эмоцию, настроение и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

На первых порах взрослый может подсказать ребенку возможные ситуации, но надо стремиться к тому, чтобы ребенок сам придумал (вспомнил) ту ситуацию, в которой возникает эмоция.

Остальные дети – зрители должны угадать, какую эмоцию переживает, изображает ребенок, что происходит в его сценке.

«Лото настроений»

Материал: наборы картинок, на которых изображены животные с различной мордочкой. Ведущий показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции (или изображает сам, описывает словами, описывает ситуацию и т.д.). Задача детей: в своем наборе отыскать животное с такой же эмоцией.

«Пиктограммы»

Материал: 2 набора карточек, один целый, другой нарезанный.

а) определить по пиктограмме, какой человек: веселый или грустный, сердитый или добрый и др.;

б) по второму набору пиктограмм (разрезанному): разрезанные шаблоны перемешиваются между собой, детям предлагается найти и собрать шаблоны;

в) игра в парах: у каждого участника свой набор пиктограмм. Один участник берет пиктограмму и, не показывая ее другому, называет настроение,

которое на ней изображено. Второй должен найти картинку, задуманную своим партнером. После этого 2 выбранные картинки сравниваются. При несовпадении можно попросить детей объяснить, почему они выбрали ту или иную пиктограмму для определения настроения.

«Как ты себя сегодня чувствуешь?»

Материал: карточки с разными оттенками настроения.

Ребенок должен выбрать ту карточку, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т.д.

«Классификация чувств»

Материал: карточки с разными оттенками настроения.

Разложить карточки по следующим признакам: какие нравятся, какие не нравятся.

Затем назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить. Почему он их так разложил.

«Встреча эмоций»

Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и так, которая неприятна.

Ведущий изображает «хорошую», ребенок «плохую». Затем они берут карточки из противоположной кучки и так меняются. Объяснить: какое выражение лица будет при встрече 2-х эмоций, как их можно помирить.

«Испорченный телефон»

Все участники игры, кроме 2-х закрывают глаза («спят»). Ведущий молча показывает первому участнику (именно он не закрывают глаза) какую-либо эмоцию при помощи мимики и/или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.

Ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение информации, или убедиться, что «телефон» был полностью исправен.

Вопросы при обсуждении:

- По каким признакам ты определил именно эту эмоцию?;
- Как ты думаешь, что помешало тебе правильно понять ее?;
- Трудно ли было тебе понять другого участника?;
- Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?.

«Снимается кино»

Среди детей выбирается сценарист и режиссер. Они ищут исполнителя главной роли. Всем претендентам дается задание: сценарист называет какого-нибудь сказочного героя, а режиссер называет любое настроение (эмоцию). Актер должен произнести какую-нибудь фразу от лица этого персонажа с заданной интонацией.

«Рисуем настроение»

Это задание очень многогранно по своим целям и способам воплощения. Вот некоторые варианты заданий:

1. Выполнение рисунка на тему: «Мое настроение сейчас».

Каждый рисует эмоцию, какую он хочет. После выполнения задания дети обсуждают, какое настроение пытался передать автор.

Каждый ребенок вытягивает карточку с той или иной эмоцией, которую он должен изобразить.

Рисунки могут быть сюжетные («нарисуй Бармалея, от которого сбежали все игрушки, или ситуацию из твоей жизни, когда ты очень удивился»), так и абстрактные, когда настроение передается через цвет, характер линий (плавные или угловатые, размашистые или мелкие, широкие или тонкие и пр.), композицию различных элементов. Последние («абстрактные рисунки») в большей степени способствуют отреагированию отрицательных эмоций (страха, напряжения), развитию воображения, самовыражения.

«Рассматривание картинки»

Материал: сюжетные или предметные картинки с изображением различных настроений.

Вопрос: «Какое настроение испытывает девочка на одной и на другой картинке?».

«Зеркало»

Один ребенок «зеркало», другой изображает какую-либо эмоцию (например: гнев – губы сжаты, брови нахмурены; удивление – рот чуть-чуть приоткрыт, кончики бровей приподняты, глаза широко открыты), а другой придает своему лицу то же самое выражение.

«Я радуюсь когда...»

Цель: расширение представлений детей об эмоции «радость»; формирование положительных эмоций; расширение представление детей о поступках, которые приносят радость.

Оборудование: игрушка гнома, несколько мягких игрушек, кассета с веселой музыкой, изображение веселой девочки, рисунок «пустого» лица для каждого ребёнка, пиктограмма с изображением эмоции «радость», зеркало,

маленький мячик, рисунки гномов с изображением глаз, карандаши и листы бумаги (для каждого ребенка).

Педагог называет одного из участников группы, бросает ему мячик и говорит: «(Имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?» Петя ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда ...» Затем Петя бросает мячик следующему участнику и, назвав его по имени, в свою очередь просит: «(Имя ребенка), скажи, пожалуйста, когда ты радуешься?»

«Рассмеши принцессу Несмейну»

Цель: формирование умения находить способы вызвать улыбку у человека с плохим настроением; снижение психофизического напряжения; развитие воображения.

Оборудование: игрушка гнома, «песочная фея», поднос с песком, коллекция миниатюрных фигурок.

Фея рассказывает историю о принцессе, которая всегда была печальна. Никому никогда не удавалось вызвать на ее лице улыбку. Детям предлагается ответить на вопрос: «Как я могу рассмешить принцессу?» После небольшой паузы ребята подходят к стеллажу с миниатюрами и выбирают фигурки для своей истории. Затем каждый из них с помощью своих персонажей рассказывает смешную историю, проигрывая ее в песочнице. В конце фея подводит итоги, выбирая наиболее смешной рассказ. При этом она благодарит ребят за то, что принцесса наконец-то улыбнулась и теперь, вспоминая рассказы детей, у нее всегда будет отличное настроение.

«Королевство эмоций»

Цель: расширять представление детей об эмоции «зависть», учить детей понимать причины, которые приводят к тому или иному настроению.

Оборудование: игрушка гнома, пиктограммы и рисунки сказочных персонажей с различными эмоциями.

Педагог раскладывает по кругу пиктограммы всех известных детям эмоций и говорит, что сегодня они попали в Королевство эмоций. «Ребята, как вы думаете, какие эмоции могут подружиться друг с другом, а какие навсегда останутся одни?» После ответов каждому ребенку предлагается подружить эмоции с помощью какой-либо истории. Тот, кто быстро справился с заданием, начинает рассказывать свою сказку, остальные внимательно слушают.

«День рождения»

Цель: закрепить умение выражать эмоцию «радость», создание доброжелательной атмосферы в группе, развивать активный словарь эмоциональных состояний.

Оборудование: игрушка гнома, пиктограмма «радость», несколько картинок сказочных героев с радостным настроением, бумага, цветные карандаши.

Педагог предлагает детям выбрать именинника. Этот ребенок садится на стульчик. Остальные должны изобразить гостей, которые по очереди приходят к имениннику и дарят ему подарки. Задание ребятам усложняется: надо с помощью жестов показать, что именно ты подарили. Задача именинника угадать этот предмет. Если подарок не угадан, то именинник занимает место гостя, а гость становится именинником. (7 минут)

«Пчелка в темноте»

Цель: закрепить умение выражать эмоцию «страх», развивать активный словарь эмоциональных состояний, коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты.

Оборудование: игрушка гнома, пиктограмма «страх»; карточки, на которых изображены сказочные герои с выражением эмоции «страх»; несколько стульев для взрослых; материя, которая не пропускает свет.

Педагог выбирает одного ребенка, который будет играть Пчелку. Он говорит о том, что Пчелка очень любит собирать мед. Она полетела на полянку, где растут много, много разных цветов. Перелетая с одного цветка на другой, Пчелка не заметила, как наступил вечер. А вечером цветы закрываются, поэтому Пчелке пришлось сидеть внутри цветка в темноте до утра.

Затем педагог ставит стулья так, чтобы ребенок-Пчелка мог залезть на стул и ходить по ним, не боясь упасть. Это цветы. После того как наступил вечер, Пчелка остается на одном из стульев и его закрывают материей, которая не пропускает свет. Несколько минут ребенок сидит в темноте, затем наступает утро, и материю снимают, Пчелка улетает к себе домой. В роли Пчелки должен побывать каждый ребенок.

При выполнении этой инсценировки важно знать, насколько каждый ребенок боится темноты и лучше всего иметь в запасе материал с разной плотностью. Для детей, которые очень сильно боятся темноты, необходимо использовать почти прозрачную материю.

«Отгадай настроение сказочных героев»

Цель: закрепить умение детей сравнивать эмоции на картинке с соответствующей пиктограммой, продолжать учить детей адекватному сопоставлению поступка и эмоции.

Оборудование: игрушка гнома, пиктограмма «зависть», сюжетные картинки, на которых изображены люди в разных позах, комплекты пиктограмм (8 шт.).

У каждого ребенка на столе лежат комплекты пиктограмм (8 шт.). Взрослый поочередно показывает детям карточки с различными настроениями сказочных героев. Дети должны поднять пиктограмму с соответствующей эмоцией.

«Для того чтобы слушали меня, я должен...»

Цель: учить детей умению слушать друг друга и окружающих людей, продолжать развивать умение вежливого обращения.

Оборудование: пары картинок с различными ситуациями общения, мяч.

Педагог предлагает детям встать в круг. Взрослый бросает каждому ребенку мячик, а тот в ответ должен подумать и ответить на вопрос: «Что нужно, для того чтобы меня внимательно слушать?»

«Без слов»

Цель: развивать у детей навыки общения, учить детей понимать своего собеседника по выражению его лица, жестам, позе.

Выбирается водящий. Он показывает без слов какой-то предмет, действие, пытается что-то сказать. Задача остальных детей – угадать то, что делает водящий. Игра продолжается до тех пор, пока в роли водящего не побывает каждый ребенок. Педагог следит за тем, чтобы отгадывали по возможности все дети. Если кто-то все время затрудняется это сделать, ему помогают наводящими вопросами.

«Не урони мяч»

Цель: развивать у детей коммуникативные навыки, внимание, умение работать с партнером, способствовать сплочению детского коллектива, учить детей умению проигрывать, развивать симпатию.

Оборудование: игрушка гном, игрушки из «Киндер-сюрприза» (любое количество, но не меньше чем 30 шт. на каждую пару), 2 маленьких ведерка, мяч, магнитофон, запись веселой музыки, бумага, цветные карандаши.

Педагог предлагает детям встать парами лицом друг к другу и держать руками один мяч. Под звуки музыки детям нужно будет выполнить те действия, о которых будет говорить взрослый, при этом каждая пара должна постараться не выпускать мяч из рук. Действия: присесть, попрыгать на двух ногах, на одной ноге, побегать, покружиться.

После выполнения задания ребятам предлагается встать спиной друг к другу, держать мяч спинами и выполнять команды. Действия: присесть, покружиться, походить по комнате. При этом надо постараться, чтобы мяч не упал.

«Тренируем эмоции»

Попросите ребенка *нахмуриться – как:*

-осенняя туча,

-рассерженный человек,
-злая волшебница.
улыбнуться, как:
-кот на солнце,
-само солнце,
-как Буратино,
-как хитрая лиса,
-как радостный ребенок,
-как будто ты увидел чудо.

позлиться, как:
-ребенок, у которого отняли мороженое,
-два барана на мосту,

-как человек, которого ударили.

испугайся, как:
-ребенок, потерявшись в лесу,
-заяц, увидевший волка,
-котенок, на которого лает собака.

устань, как:
-папа после работы,
-муравей, поднявший тяжелый груз,
отдохни, как:
-турист, снявший тяжелый рюкзак,
-ребенок, который много потрудился, но помог маме,
-как уставший воин после победы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СЛОВАРНОГО ЗАПАСА

«Назови похожее»

Цель: активизировать словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение, или разыгрывает сам), а дети вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию. Можно разделить детей на две команды. Представители каждой команды по очереди называют синонимы. Выигрывает та команда, которая последней назвала слово.

Рассматривание картинки и картины, где изображены люди, лица, отгадываем и называем, какое настроение у этого человека, предполагаем,

почему оно такое. Словарь: веселое, хорошее, сердитое, плохое, печальное, угрюмое, подавленное.

Пытаемся определить и назвать какое выражение глаз.

Словарь: насмешливое, хитрое, озорное, бесшабашное, печальное, обиженное, злое, злобное, безумное, испуганное, жалкое, умоляющее, просящее, жалостливое.

Подобрать слова к картинке, на которой изображены веселящиеся дети.

Словарь: радость, веселье, праздник, восторг, ликование.

Подбираем слова к картине с печальным сюжетом.

Словарь: грусть, тоска, печаль, уныние, горе, хандра.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ, ДЛЯ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ЭМОЦИЙ

«Кто скажет о нем (имя) хорошее»

(ребенок, не сумевший «вписаться» в отношения со сверстниками).

«Кто может найти добрые, хорошие слова для ...»

(ребенка, воспитателя, куклы, книги и т.п.).

«Кто расскажет о себе хорошее»

Вариант: упражнение с зеркалом. Начало: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи, я ль на свете всех милее ...», а дальше нужно придумать «гимн» себе, или другу, маме, папе, бабушке, дедушке.

Задачи:

1. Мальчик заходит в комнату и говорит тихим голосом: «Мама, иди посмотри, там вода разлилась». Почему мальчик говорит тихо? Что ему скажет мама?

2. Девочка увидела новую куклу у подруги и стала просить: «Дай мне твою куклу, дай я возьму ее домой, немного поиграю и отдаю!» Почему она стала так просить? Что скажет ей девочка?

3. Мальчик весело сказал маме: «Мама, давай будем играть!» Почему он так сказал, что могла подумать мама?

4. Девочка пришла из детского сада без пуговицы. Мама ее спросила: «Ты потеряла пуговицу!» Девочка ответила: «Нет, приходил бегемот и съел мою пуговицу». Почему девочка так сказала? Что ответила ей мама?

5. Мальчик очень не хотел вставать рано утром, и идти в садик. Он сказал маме: «Я заболел, у меня болит животик». Мама забеспокоилась и предложила ему горькое лекарство. Что сказал мальчик маме? Что сделала мама?

6. Девочки поссорились и стали говорить друг другу: «Уходи, я не хочу с тобой играть!» - Ну и уйду, не буду с тобой дружить!» Почему они так говорили? Как можно было еще говорить? Как бы ты сказал?

7. Ребята разговаривают так: «Я был в космосе и видел там Большую медведицу» - «А я был на Луне и играл там с лунятами!» Как ты думаешь, почему они так говорили?

8. Сын огорчил маму, она сказала ему: «Я не могу любить такого мальчика!» Что ответил ей мальчик?

9. Девочка укладывает спать своих кукол и поет им песню. Брат кричит ей: «Перестань, надоело слушать!» Почему он так кричит? Что ответила ему девочка?

10. «Купи мне мороженое» - кричал и плакал мальчик. Почему он так делал? Что говорила ему мама?

11. Бабушка читает газету, а внук ей мешает. Почему он так делает? Что скажет ему бабушка?

12. Дедушка похвалил внука за помощь, а внук ответил: «Ерунда, не стоит благодарности!» Почему он так ответил? Что ему сказал дед?

13. Мальчик с мамой едет в автобусе. Все места у окон заняты, а мальчик просит: «Хочу к окошку...» Почему он так просил? Что ему ответила мама?

14. Мальчик сделал маме подарок, но нечаянно уронил его и испортил. Он огорчился и заплакал. Что ему сказала мама? Почему она так сказала? Что ответил ей мальчик?

15. Девочка вошла в ванную чистить зубы, но ей не хотелось этого делать. Она посидела в ванной и вышла оттуда. Мама спросила: «Ты почистила зубы?» Как ты думаешь, что ответила девочка?

16. Мама вошла в комнату сына и у нее от удивления брови полезли вверх. Как ты считаешь, почему это могло произойти?

ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДОШКОЛЬНИКА

«Новая кукла»

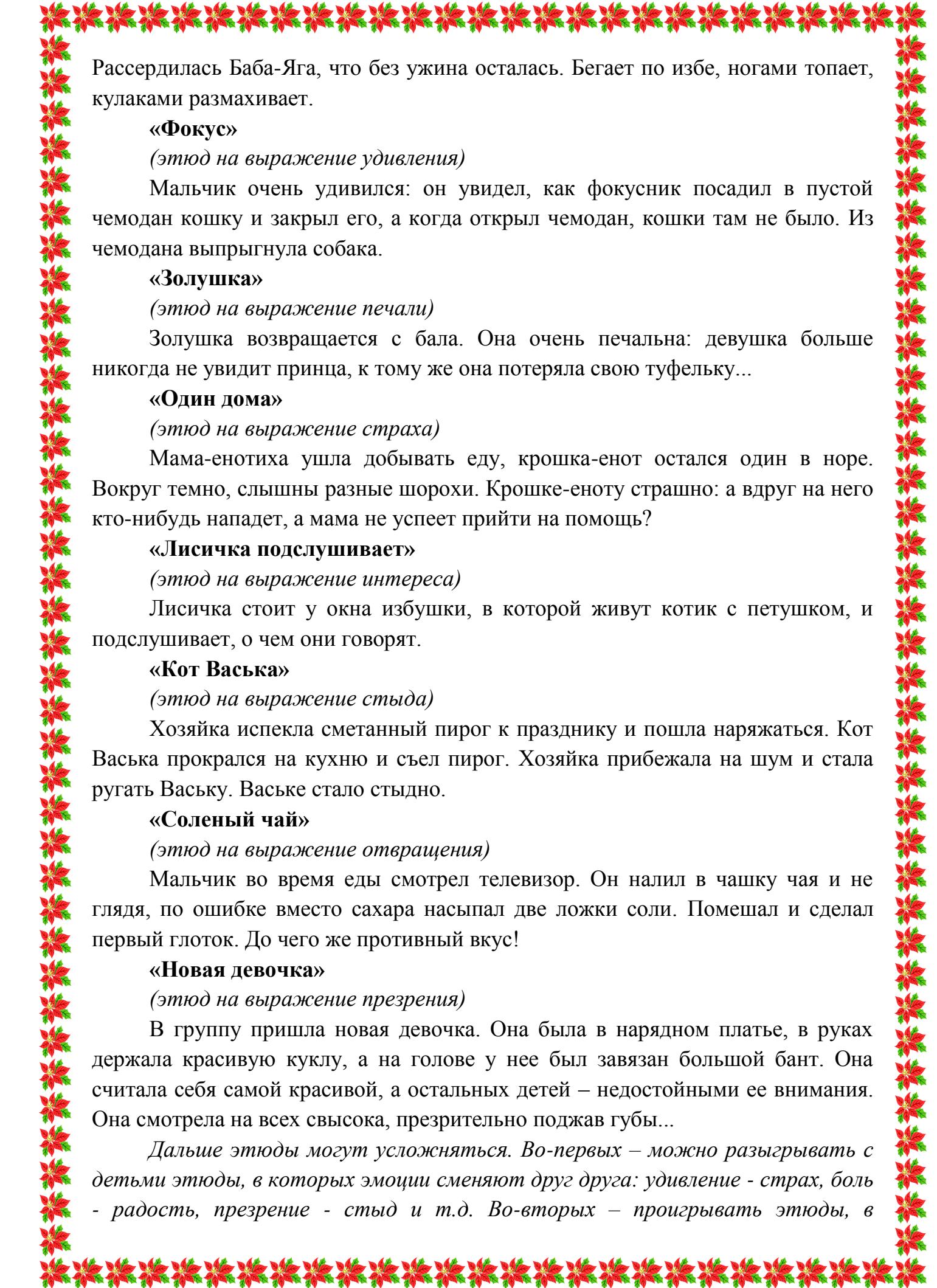
(этюд на выражение радости)

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

«Баба-Яга»

(этюд на выражение гнева)

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала.

Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

«Фокус»

(этюд 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.

«Золушка»

(этюд на выражение печали)

Золушка возвращается с бала. Она очень печальна: девушка больше никогда не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку...

«Один дома»

(этюд на выражение страха)

Мама-енотиха ушла добывать еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке-еноту страшно: а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

«Лисичка подслушивает»

(этюд на выражение интереса)

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

«Кот Васька»

(этюд на выражение стыда)

Хозяйка испекла сметанный пирог к празднику и пошла наряжаться. Кот Васька прокрался на кухню и съел пирог. Хозяйка прибежала на шум и стала ругать Ваську. Ваське стало стыдно.

«Соленый чай»

(этюд на выражение отвращения)

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

«Новая девочка»

(этюд на выражение презрения)

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бантик. Она считала себя самой красивой, а остальных детей – недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

Дальше этюды могут усложняться. Во-первых – можно разыгрывать с детьми этюды, в которых эмоции сменяют друг друга: удивление - страх, боль - радость, презрение - стыд и т.д. Во-вторых – проигрывать этюды, в

которых несколько участников взаимодействуют, переживая различные эмоции: один сердится - другой пугается.

Ниже приводятся примеры таких этюдов.

«Про Таню»

(*горе - радость*)

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик (*горе*).

«Тише, Танечка, не плачь –

Не утонет в речке мяч!»

(*радость*).

«В лесу»

(*внимание - страх - радость*)

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся – нет никого. Он стал прислушиваться: не слышно ли голосов (внимание). Вроде бы слышит он какой-то шорох, потрескивание веток – а вдруг это волк или медведь (страх)? Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей – они тоже искали его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой (радость)!

«Гадкий утенок»

(*презрение и печаль*)

На птичьем дворе появилась утка с утятами. Все утята были обычными, а один утенок какой-то неуклюжий, с длинной шеей. Все птицы невзлюбили гадкого утенка, они надменно говорили: «Какой он гадкий!» (презрение). Даже его мать-утка часто повторяла: «Глаза бы на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала его ногою. А утенок очень переживал такое несправедливое отношение к себе, ему было очень грустно, что у него нет друзей (печаль).

«Дуремар и Тортилла»

(*презрение и гнев*)

Пришел Дуремар к пруду и встретил там черепаху Тортиллу. Захотел он ее поймать, а черепаха просит: «Отпусти меня!» Дуремар и отвечает: «Ах ты, плавучий чемодан, глупая тетка Тортилла, чем ты можешь от меня откупиться? Разве своей костяной крышкой, куда прячешь лапы и голову. Я бы продал ее на гребешки» (презрение). Рассердилась черепаха на такие грубые слова и говорит: «Клянусь – ни ты и никто другой не получит волшебного ключика! Его получит только тот, кто заставит все население пруда просить меня об этом!» (гнев).

«Дюймовочка и майский жук»

(отвращение и гнев)

Майский жук перенес Дюймовочку с листка кувшинки на ветку дерева. Она ему очень понравилась, и он решил жениться на ней. Но Дюймовочке совсем не понравился жених: он был такой толстый, блестящий и очень неприятный (неприязнь, отвращение). Она совсем не хотела быть его женой! Жук рассердился на нее за это, затопал всеми шестью лапами и, слетев с дерева, опустил ее на ромашку (гнев).

«Кто съел варенье?»

(удивление и стыд)

Мама ушла на работу, а мальчик с кошкой остались дома. Мальчику очень захотелось попробовать вишневое варенье. Он не заметил, как съел всю банку. Когда мама вернулась, она спросила: «Кто съел варенье?», на что мальчик ответил: «Кошка». Мама очень удивилась: «Разве кошки едят варенье?» (удивление). Мальчику стало стыдно за свой обман (стыд).

ПЕРВИЧНОЕ ЗНАКОМСТВО С ЧУВСТВАМИ

«Животные»

Для выполнения этого упражнения потребуется набор маленьких пластмассовых животных - диких и домашних. Ведущий расставляет животных на столе. Затем называет то или иное чувство и просит детей выбрать животное, которое ассоциируется с данным чувством, взять в руки и, по возможности, объяснить свой выбор.

«Пальцы»

Детям предлагается пощупать пальцами различные поверхности: веточки от елки, кусочки наждачной бумаги, глянцевой бумаги, бархата и др., а после этого назвать чувство, которое было вызвано каждым из соприкосновений.

«Мусорное ведро»

Ведущий ставит на середину класса небольшое ведерко и предлагает детям порассуждать, зачем человеку нужно мусорное ведро и почему необходимо постоянно освобождать его от мусора. Потом детям предлагается представить себе жизнь без мусорного ведра, когда мусор постепенно наполняет комнаты, становится тяжело дышать, невозможно передвигаться, дети начинают болеть. Проводится аналогия с чувствами. У каждого из нас часто скапливаются чувства, ставшие ненужными и бесполезными. И некоторые любят копить свои чувства, например, копить обиды и страхи. Далее детям предлагается выбросить старые, ненужные обиды, гнев, страх в мусорное ведро. Для этого дети на листочках записывают чувства, от которых они хотят

избавиться, например: «Я обижаюсь на ...», «Я боюсь ...», и т.д. Затем они сворачивают листочки комочками и выбрасывают в мусорное ведро, а дежурный выносит ведро в мусорный ящик. Это упражнение необходимо повторить несколько раз с небольшими временными интервалами.

РЕКОМЕНДАЦИИ О ПРЕОДОЛЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В СТИХАХ

Данные рекомендации может использовать любой человек, ведь заучив стишок с советом, человек автоматически получает стратегию выхода из сложной ситуации. Данные рекомендации также можно использовать педагогам-психологом и педагогами ДОО на занятиях по изучению эмоций человека.

Если тебя НЕ ПОНИМАЮТ:

Если хочешь ты, чтоб кто-то
Смог тебя во всем понять,
То попробуй-ка сначала
Ты его с душой принять!

От ОБИДЫ и АГРЕССИИ:

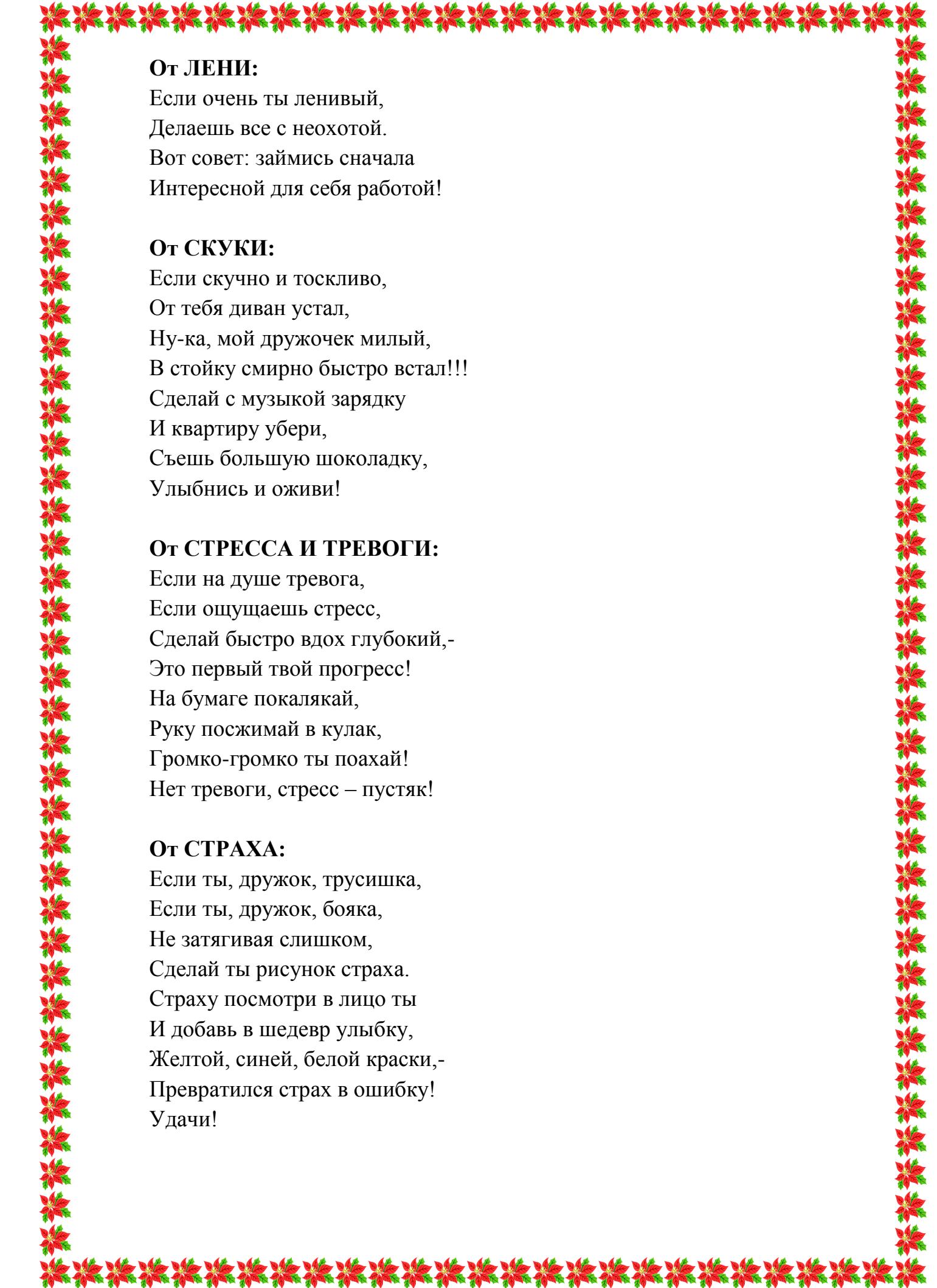
Если кто-то Вас обидел,
Что-то злостное сказал,
То его совсем не нужно
Обзывать и унижать!
Вы попробуйте сначала
До десятка досчитать!

От ГНЕВА:

Если зол ты и не можешь
Зло свое в себе держать.
То тебе необходимо
Прыгать, бегать, приседать!

От ГРУСТИ:

Если настроение – не очень,
Если грустно стало вдруг тебе,
Для тебя совет есть, между прочим:
«Спой-ка песенку любимую себе!»



От ЛЕНИ:

Если очень ты ленивый,
Делаешь все с неохотой.
Вот совет: займись сначала
Интересной для себя работой!

От СКУКИ:

Если скучно и тоскливо,
От тебя диван устал,
Ну-ка, мой дружочек милый,
В стойку смирно быстро встал!!!
Сделай с музыкой зарядку
И квартиру убери,
Съешь большую шоколадку,
Улыбнись и оживи!

От СТРЕССА И ТРЕВОГИ:

Если на душе тревога,
Если ощущаешь стресс,
Сделай быстро вдох глубокий,-
Это первый твой прогресс!
На бумаге покалякай,
Руку посжимай в кулак,
Громко-громко ты поахай!
Нет тревоги, стресс – пустяк!

От СТРАХА:

Если ты, дружок, трусишка,
Если ты, дружок, бояка,
Не затягивая слишком,
Сделай ты рисунок страха.
Страху посмотри в лицо ты
И добавь в шедевр улыбку,
Желтой, синей, белой краски,-
Превратился страх в ошибку!
Удачи!

Список литературы

1. Белопольская Н.А. и др. «Азбука настроения». Развивающая эмоционально-коммуникативная игра.
2. Дьяченко О.М., Агеева Е.Л. «Чего на свете не бывает?» – М.: Просвещение, 1991 г.
3. Калинина Р.Р. «В гостях у Золушки». Псков, 1997 г.
4. Клюева И.В., Касаткина Ю.В. «Учим детей общению». – Ярославль: Академия развития, 1996 г.
5. Панфилова М.А. «Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры». – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001 г.
6. Хухлаева О. В. «Лесенка радости». – М.: Издательство «Совершенство», 1998г.
7. Чистякова М.И. «Психогимнастика» – М.: Просвещение ВЛАДОС, 1995 г.