

Игры на развитие эмоциональной сферы

1. Игра «Волшебный стул»

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле

2. Игра-Этюд «Робкий Чебурашка».

Психолог показывает детям Чебурашку, сажает его на стульчик и говорит: «В детский сад пришел Чебурашка. Он очень стесняется, не хочет ни с кем разговаривать и играть. Я прочитаю ему стихотворение А. Бродского «Новичок». Может быть, это поможет стать ему более смелым.

*В детский сад пришел Молчек –
Очень робкий новичек.
Он сначала был не смел,
с нами песенок не пел.
А потом, глядим, привык:
словно зайка – скок да прыг,
До чего же осмелел:
даже песенку запел!»*

3. Игра «Пресс-конференция»

Участвуют все дети группы. Выбирается любая, но хорошо известная тема, например: «Мой режим дня», «Мой домашний любимец», «Мои игрушки», «Мои друзья» и т. д.

Один из участников пресс-конференции – «гость» - садится в центре зала и отвечает на любые вопросы участников.

Примерные вопросы к теме «Мои друзья»: Много ли у тебя друзей? С кем тебе интереснее дружить с мальчиками или с

девочками? За что любят тебя друзья, как тебе кажется? Каким нужно быть, чтобы друзей стало больше? Как нельзя поступать с друзьями? И т. д.

4. Игра «Ролевая гимнастика»

Содержание игры: подобрать короткие и хорошо известные детям стихотворения.

Предложить рассказать стихотворение:

1. Очень быстро, «с пулемётной скоростью».
2. Как иностранец.
3. Шепотом.
4. Очень медленно, «со скоростью черепахи».

Пройти, как: трусливый зайчик, голодный лев, младенец, старичок...

Попрыгать, как: кузнечик, лягушка, козлик, обезьянка.

Сесть в позе: птички на ветке, пчелы на цветке, наездника на лошади, ученика на уроке, ...

Нахмуриться, как: рассерженная мама, осенняя туча, разъярённый лев, ...

Рассмеяться, как: добрая волшебница, злая волшебница, маленький ребёнок, старичок, великан, мышка, ...

5. Игра «Секрет»

Всем участникам ведущий раздаёт небольшие предметы: пуговичку, брошку, маленькую игрушку,... . Это секрет. Участники объединяются в пары. Они должны уговорить друг друга показать свой «секрет».

Дети должны придумать как можно больше способов уговаривания (угадывать; говорить комплименты; обещать угощение; не верить, что в кулачке что-то есть, ...)

6. Игра «Мои хорошие качества»

Каждый ребёнок в течение нескольких минут должен вспомнить свои лучшие качества. Затем все садятся в круг и по очереди рассказывают о себе. (Дать возможность высказаться всем желающим и не заставлять, если кто-то отказывается.)

7.Игра «Я лучше всех умею ...»

Дети садятся в круг ведущий даёт задание вспомнить, что у каждого из участников лучше всего получается (например, петь, танцевать, вышивать, выполнять гимнастические упражнения). Затем дети по очереди показывают это действие жестами.

8. Игра «Волна»

Детям предлагается изобразить море, которое, в зависимости от погоды может быть самым разным.

Ведущий даёт команду «Штиль!» Все дети замирают. По команде «Волна!» дети выстраиваются в линию и берутся за руки. Ведущий указывает силу волны, а дети приседают и с интервалом 1-2 секунды встают, не отпуская рук. Игра заканчивается командой «Штиль!»

9.Игра «Мимическая гимнастика»

Детям предлагается при помощи мимики выполнить ряд простых упражнений, которые помогут научиться правильно выражать некоторые эмоции: удивление, страх, обиду, злость, печаль, радость, восторг. Эмоции можно изобразить на карточках и положить рубашкой вверх. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данную эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию.

Когда дети хорошо освоят мимику, можно добавлять жесты и воображаемую ситуацию. Например, ребёнок вытащил карточку с эмоцией «радость». Он не только изображает радость, но и помещает себя в конкретную ситуацию: нашёл подарок под ёлкой, хорошо нарисовал портрет, увидел самолёт в небе,)

10.Игра «Собери эмоцию»

Потребуется лист с пиктограммами, разрезанные на части наборы пиктограмм, цветные карандаши, листы бумаги. Детям даётся задание собрать пиктограммы так, чтобы получилось правильное изображение эмоции. Затем ведущий показывает лист с образцами пиктограмм, чтобы дети могли проверить. Можно попросить детей нарисовать любой рисунок, выбрав карандаш, соответствующий собранной эмоции (по мнению ребёнка!)

11.Игра «Моё настроение. Настроение группы»

Содержание игры: каждый ребёнок из группы рисует своё настроение на листе бумаги карандашом одного цвета. Затем работы вывешиваются и обсуждаются. Можно взять один большой лист и предложить детям выбрать подходящий своему настроению цвет карандаша и изобразить своё настроение. В результате можно увидеть общее настроение группы. Игра рассматривается, как вариант рисуночных тестов. Необходимо обратить внимание на то, какие цвета использовали дети, что рисовали и в какой части листа. Если дети использовали преимущественно тёмные цвета, побеседовать с детьми и провести весёлую подвижную игру.

12.Игра «Слушаем тишину»

Содержание игры: по сигналу ведущего дети начинают прыгать и бегать по комнате, топать и хлопать. По второму сигналу дети должны быстро сесть на корточки или на стулья и прислушаться к тому, что происходит вокруг. Затем можно обсудить, какие звуки детям удалось услышать.

13.Игра «Заряд бодрости» релаксационное упражнение

Дети садятся на пол, двумя пальчиками (большим и указательным) берутся за мочки ушей и массируют их круговыми движениями 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую, приговаривая: «Мои ушки слышат всё!» После этого дети опускают руки и встряхивают ими.

Затем ставят указательный палец между бровей над носом. Массируют ту точку также по 10 раз в каждую сторону, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз!» В конце упражнения встряхивают руки.

Затем собирают пальцы в горстку и массируют точку, которая расположена внизу шеи, со словами: «Я дышу, дышу, дышу!»

14. Игра «Броуновское движение»

Участники свободно двигаются по помещению. По сигналу ведущего им необходимо объединиться в группы. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз ведущий хлопнет в ладоши (можно показать карточку с цифрой). Если число участников в группе не совпадает с объявленным, группа должна сама решить, как выполнить условие игры.

15.Игра «Котёл»

«Котёл» - это ограниченное пространство в группе (например, ковёр). Участники на время игры становятся «капельками воды» и хаотично двигаются по ковру, не задевая друг друга. Ведущий произносит слова: «вода нагревается!», «вода становится теплее!», «вода горячая!», «вода кипит!», Дети в зависимости от температуры воды меняют скорость движения. Запрещается сталкиваться и выходить за пределы ковра. Те, кто нарушает правила, выходят из игры. Победителями становятся самые внимательные и ловкие.

16.Игра «Передай по кругу»

Дети садятся в круг. Педагог передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку, льдинку, лягушку, песчинку, и т. д. С более старшими детьми можно играть не называя предмета. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись

(картофелина не должна остыть, льдинка – растаять, песчинка – потеряться, лягушка – ускакать).

17. Игра «Монетка в кулачке» релаксационное упражнение

Дать ребёнку монетку и попросить сжать её в кулачке. Подержав несколько секунд кулачок сжатым, ребёнок раскрывает ладонь и показывает монетку. При этом рука ребёнка расслабляется. Чтобы разнообразить тактильные ощущения, можно давать ребёнку различные мелкие предметы. Дети постарше могут отгадывать, что у них в руке.

18. Игра «Подними игрушку» релаксационное упражнение

Ребёнок лежит на спине на полу. На живот ему ставят небольшую устойчивую игрушку. На счёт 1-2 ребёнок делает вдох через нос. Живот надувается и игрушка поднимается. На счёт 3-4-5-6 – выдох через рот, губы сложены трубочкой – живот сдувается, игрушка опускается вниз.

19. Игра «Приветствие короля»

Участники выстраиваются в две линейки. Передние кладут руки друг другу на плечи. Они образуют как бы ограду для стоящих сзади. Стоящим позади, нужно, опираясь на ограду, подпрыгнуть, как можно выше, приветствуя улыбкой короля, помахивая то левой, то правой рукой. Можно при этом издавать приветственные возгласы. Затем ограда и зрители меняются местами. Дети должны почувствовать разницу в напряжении мышц: когда они были деревянной, неподвижной оградой, а теперь, ликующие, весело подпрыгивающие люди.

20. Игра «Найди и промолчи»

Дети, стоя, закрывают глаза. Ведущий кладёт предмет на видное для всех место. После разрешения водящего, дети открывают глаза и внимательно разыскивают его взглядом. Первый, кто увидел предмет, не должен ничего говорить или показывать, а молча садится на своё место. Так поступают и другие. Не нашедшим предмет, помогают так: все смотрят на предмет, а дети должны увидеть его, проследив за взглядом остальных.

21. Игра «Коробка переживаний» релаксационное упражнение

Ведущий показывает небольшую коробку и говорит: « В эту коробку мы соберём сегодня все неприятности, обиды и огорчения. Если вам что-то мешает, вы можете прошептать это прямо в коробку.

Я пушу её по кругу. Потом я её заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши переживания.

22.Игра «Пианино»

релаксационное упражнение

Все садятся в круг, как можно ближе друг к другу. Правую руку кладут на колено соседа справа, а левую на колено соседа слева. По кругу, по очереди производить пальцами движения, имитирующие игру на пианино (гаммы).

23.Игра «Аплодисменты»

релаксационное упражнение

Дети стоят в широком кругу. Педагог говорит: «Вы сегодня славно поработали, и мне хочется похлопать вам. Педагог выбирает одного ребёнка из круга, подходит к нему и, улыбаясь, аплодирует ему. Выбранный ребёнок тоже выбирает товарища, подходит к нему уже вдвоём с педагогом. Второму ребёнку аплодируют уже вдвоём. Таким образом, последнему ребёнку аплодирует вся группа. Второй раз игру начинает уже не педагог.

24.Игра «Создание рисунка по кругу»

Все сидят в кругу. У каждого участника лист бумаги и карандаш или ручка. За одну минуту все что-нибудь рисуют на своих листах. Далее передают лист соседу справа, а получают лист от соседа слева. Дорисовывают что-нибудь за одну минуту и опять передают лист соседу справа. Игра идет пока лист не вернется к хозяину. Затем все рассматривают и обсуждают. Можно устроить выставку.