

## Уважаемые родители, предлагаю вашему вниманию

### Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы вашего ребенка

С удовольствием отвечу на ваши вопросы по телефону 89994200743  
педагог-психолог МБДОУ №3 «Теремок» Буркова Наталия Викторовна

#### **Попугай**

(для детей с 4 лет)

**Цель:** учить передавать эмоциональное состояние с помощью речи и мимики

Взрослый говорит любое короткое предложение, например «Я иду гулять» с определенным чувством, а дети по очереди должны повторить его и угадать, с каким чувством сказано это предложение (радостно, грустно, вопросительно, с досадой, испугано, со злостью, спокойно)

#### **Стулья для животных**

(для детей с 4 лет)

**Цель:** развитие эмоциональной сферы

В центре комнаты ставятся три стульчика с прикрепленными картинками животных в разных настроениях: веселое, страшное, грустное. Тот, кто сядет на стульчик, превращается в страшного зверя, грустного или веселого животного. Дети поочередно садятся на стульчики и показывают заданное настроение зверей.

#### **На что похоже настроение?**

(для детей с 5 лет)

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д.

Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

#### **Раз, два, три ... Настроение, замри!**

(для детей с 5 лет)

**Цель:** развитие эмоциональной сферы, выразительности пантомимики

Показать ребятам картинку с изображением людей в различных настроениях (грусть, обида, радость, злость и т.п.). Ребята по команде: «Раз, два, три ... Настроение, замри!» - изображают на лице определенное настроение.

#### **Школа актеров**

(для детей с 5 лет)

**Цель:** развитие эмоциональной сферы, выразительности пантомимики

В школу актеров принимаются дети после небольшой проверки. Вам нужно:

- Нахмуриться, как осенняя туча; рассерженный человек;
- Загрустить, как царевна Несмеяна; заболевший ребенок; ослик Иа
- Злиться, как злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребенок, у которого отняли мяч;
- Испугаться, как заяц, увидевший волка; птенец, который выпал из гнезда; котенок, на которого лает злая собака;

- Улыбнуться, как кот на солнышке; хитрая лиса; мама; будто ты увидел чудо.

### **Эмоции**

(для детей с 5 лет)

**Цель:** развитие эмоциональной восприимчивости, распознавание эмоциональных состояний.

Детям показывают картинки с изображением детей в разных эмоциональных состояниях.

Детям предлагается показать с помощью мимики и позы изображенные на них эмоции и назвать их.

Затем объяснить, почему дети в таком настроении? Что могло произойти?

Каждому ребенку предлагается выбрать по одной картинке и придумать по ней короткий рассказ.

Примечание. Задание может использоваться как тест для определения эмоциональной восприимчивости ребенка с шести лет - чем больше эмоций он различил, тем выше уровень его эмпатии

### **Рисуем эмоции**

(для детей с 5 лет)

**Цель:** развитие эмоциональной сферы

На столах лежат листочки, разделенные пополам. На левой стороне листка нарисовано изображение какой-нибудь эмоции.

Задача: на правой стороне листка нарисовать точно такой же рисунок, какой изображен на левой стороне.

### **Цветок радости**

рисование

Каждому ребенку дается бумажный лепесток (или два, если детей мало), карандаши и фломастеры. Детей просят раскрасить лепестки «радостными» цветами.

Затем берется бумажный круг – серединка цветка – и степлером присоединяются к нему раскрашенные лепестки.

Аналогично можно выполнять задание и с другими положительными эмоциями или качествами. Например, цветок интереса, цветок знаний, цветок дружбы и т.п.

### **Злой, грустный, недовольный**

(для детей с 6 лет)

**Цель:** учить различать эмоциональные состояния друг друга

Дети сидят в кругу, водящий за кругом спиной к ним или выходит за дверь. Взрослый говорит детям, какую отрицательную эмоцию каждый из них будет изображать. Когда входит водящий, взрослый говорит ему: «У нас все дети в хорошем настроении, только двое злых (грустных, недовольных). Кто они?»

Водящий подходит к детям и угадывает. Если он правильно называет эмоцию, все кричат «Ура!» или хлопают в ладоши. А ребенок, изображавший отрицательную эмоцию, улыбается. Если водящий ошибся, все говорят «Ой – ой – ой!»

После выбирают нового водящего.

### **Радости и огорчения**

(для детей с 6 лет)

**Цель:** выявление характера и содержания переживаний, их осознание.

Ребятам предлагается дополнить два предложения: «Больше всего я радуюсь, когда...», «Больше всего я огорчаюсь, когда...».

Лист бумаги делится пополам. Каждая часть имеет символ: солнце и тучу. Дети в соответствующей части листа рисуют свои радости и огорчения.

После предлагается ответить на вопрос: «Как ты думаешь, что радует, а что огорчает твоих родителей, учителя?»

При анализе ответов можно выделить радости и огорчения, связанные с собственной жизнью, с жизнью группы.

### **Закончи предложение**

**Цель:** осознание своих эмоций и эмоциональных реакций других людей

Детям предлагается закончить предложение:

Когда ребенок плачет, мама чувствует...

Когда дети играют, они чувствуют...

Когда человек говорит неправду, он чувствует...

Когда ребенок болеет, мама чувствует...

Когда человек остается один, он чувствует...

Когда человек сделал доброе дело, он чувствует

Когда у человека есть друг, он чувствует...

Когда человек видит что-то необычное, он...

### **Волшебные шары**

**Цель:** развитие воображения, закрепление знаний об эмоциях

Детям предлагают изображения воздушных шаров разнообразной формы. Каждый ребенок выбирает себе шар и схематически рисует на нем эмоцию, которая подходит к форме этого шара. Затем шар раскрашивают подходящим цветом.

### **Эмоции в цветных пятнах**

**Цель:** развитие воображения, фантазии, кооперации

Дети делятся на группы. Каждой группе предлагается нарисовать цветными пятнами определенную эмоцию. Одна группа рисует на большом листе бумаги радость, другая – грусть, третья удивление и т.д.

После выполнения задания дети рассматривают «листы эмоций» и обсуждают цветовые гаммы.

### **Снежинки – эмоции**

**Цель:** развитие воображения, фантазии, осознание своего эмоционального состояния.

Детям предлагаются снежинки с изображением какой-либо эмоции, которые они должны дорисовать или раскрасить.

Затем снежинки надо перевернуть и на оборотной стороне нарисовать свое настроение

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

Вместо снежинок можно детям предложить сердечки, звездочки, шарики, цветочки и т.п.