

Картотека игр и упражнений для развития эмоционально – волевой сферы

Цели данных игр и упражнений:

- 1. Познакомить дошкольника с эмоциями и способами их выражать.**
- 2. Обучение навыкам взаимодействия со сверстниками и взрослыми**

В процессе взросления у каждого ребенка накапливается свой эмоциональный опыт, который помогает ему ориентироваться как в собственных чувствах и эмоциях, так и эмоциональных состояниях окружающих его людей. Так создается индивидуальный «словарь» чувств — тот набор жестов, поз, мимики, голосовых интонаций, с помощью которых выражается эмоциональное состояние. Ребенок пользуется этим «словарем» и для того, чтобы понять другого, и для того, чтобы выразить свои чувства и эмоции.

Развивая эмоционально-волевою сферу дошкольника, мы создаем условия для формирования стрессоустойчивости ребенка и личностного роста.

Я как педагог-психолог ДОО использую следующие **упражнения** для снятия напряжения и тревожности у детей дошкольного возраста.





<p>Упражнение . Психолог (воспитатель, родитель и т.д.) предлагает рассмотреть пиктограммы четырех чувств и назвать их. С помощью наводящих вопросов выясняется, в каких ситуациях ребенок испытывает каждое из названных чувств.</p>	<p>«Колечко». Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.</p>
<p>Упражнение Психолог предлагает ребенку множество цветных ленточек. Ребенок подбирает к каждой пиктограмме соответствующий своему мировосприятию цвет.</p>	<p>Упражнение 3. На листе бумаги нарисован круг. Психолог предлагает ребенку раскрасить этот круг теми цветами, которые соответствуют его настроению. Можно обсудить с ним выбор цвет.</p>

<p>Материалы: «бумага; «краски; «пиктограммы «радость», «страх», «обида», «злость».</p>	
<p>Упражнение «Бумажные мячики» или «Снежки» Материалы: Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которая будет обозначать разделительную линию. Ход упражнения: Все берут по большому листу газеты, как следует комкают его и делают хорошие, достаточно плотные мячики. Участники делятся на две команды, и каждая выстраивается в линию. Расстояние между командами должно составлять примерно 4 метра. За разделительную линию перебегать нельзя. По команде ведущего игроки бросают свои мячи на сторону противника. Смысл в том, чтобы как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на своей стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», игра прекращается. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей.</p>	<p>«Кулак—ребро—ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командам («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.</p>
<p>1. «Довольный слон». 2. Для проведения игры потребуются картинки с изображением мордочек животных. Ведущий поднимает карточку со схемой эмоции и просит найти картинку с животным, который испытывает то же чувство.</p>	<p>3. «Пиктограммы». Необходимо заранее заготовить два набора карточек (разрезанный и целый). Разрезанные пиктограммы перемешиваются в общей массе, цель ребенка — собрать целый шаблон. Упражнение «Групповое рисование по кругу» Цель: Развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу. Материал: Бумага, карандаши. Проведение: На листе бумаги необходимо нарисовать</p>



незатейливую картинку или просто цветочные пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве». Данная техника может вызвать агрессивные чувства, обиды. Поэтому психолог

«Как дела?».

Наиболее простая игра, позволяющая определить настроение и эмоции детей с аффективным поведением. Нужно предложить ребенку из стопки карточек с изображением эмоций выбрать ту, которая соответствует его настроению (сейчас, час назад, вчера).

«Угадай эмоцию»

Основная деятельность в игре направлена на активное изучение жестов и мимики, возникающих при проявлении той или иной эмоции. Благодаря ей ребенок учится распознавать чувства и настроение окружающих. Для игры потребуются маски, изображающие различные эмоции. В возрасте 5-6 лет дети уже могут принять участие в изготовлении. Обязательно нужно изобразить восторг, грусть, удивление, радость, безразличие, испуг.

Игра «Кукольный театр»

Цель: для работы с тревожными, застенчивыми, агрессивными, гиперактивными детьми. Данный метод похож по своей концепции на метод психодрамы, он позволяет спроектировать любую терапевтическую ситуацию, при этом у ребенка есть своеобразная защита – ширма, что позволяет добиться гораздо большего эффекта, проблемы

Игра «Мишки и шишки»

Цель: тренировка выдержки, контроль импульсивности. **Условия игры.** По полу рассыпают шишки. Двум игрокам предлагают собрать их лапами больших игрушечных мишек. Выигрывает тот, кто соберет больше. **Примечания.** Вместо игрушек можно использовать руки других игроков, например, повернутые

облекаются в иносказательную, метафорическую форму. Ребенок сам выбирает героев для своей сказки. Смоделировав под руководством психолога проблемную ситуацию и найдя выход из нее, «пережив» эту ситуацию, ребенок приобретает опыт, который может быть использован в реальной жизни.

тыльной стороной ладони. Вместо шишек можно использовать другие предметы – мячики, кубики и т.п.

Упражнение «Выбор траектории»

Вы чувствуете себя уверенней? Теперь вы знаете какие хорошие качества заложены в вас. И, чтобы закрепить эту уверенность, сейчас вы будете искать положительные качества у своих товарищей. состояние. Думаю, пришла пора отдохнуть



Тест «Кляксы»

Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им больше всего нравится, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась и на второй половине листа. Лист развернуть и объяснить на что или кого похожа полученная «клякса».

Обработка:

Агрессивные или подавленные дети выбирают кляксу темных цветов. Видят в ней агрессивные сюжеты. Черную и красную краску выбирают дети склонные к гневу.

- Лиловые и сиреневые – дети с пониженным настроением.
- Серые и коричневые тона выбираются напряженными, конфликтными, расторможенными детьми.

Теперь вы наглядно увидели свое внутреннее

«Автопортрет»

Расслабление:

Дети садятся или ложатся на пол в удобной для них позе. Ведущий говорит: «Устраивайтесь поудобней, расслабьтесь, закройте глаза и послушайте, что происходит вокруг и внутри вас. Произнесите свое имя сначала так, как вас зовут сейчас, а потом так, как вас будут звать, когда

Игра «Прогулка»

Цель: Двигательная и эмоциональная разминка.

Ведущий. Летний день. Дети гуляют. Пошел дождь. Дети бегут домой. Прибежали они вовремя, началась гроза. Гроза прошла быстро, перестал идти дождь. Дети снова вышли на улицу и – стали бегать по лужам.

<p>вы вырастите. Почувствуйте, какие у вас красивые имена, они только ваши».</p> <p>По окончании упражнения дети встают в круг, держаться за руки, каждый говорит соседу «до свиданья», назвав его «взрослым» именем.</p>	<p>В игре используется народная музыка, музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение», П. Христова «Золотые капельки», К. Караваяева «Сцена грозы».</p>
<p style="text-align: center;">Игра «Переходы»</p> <p>Цель: Развитие навыков кооперации, снятие психологической нагрузки. Дети встают в круг и смотрят друг на друга. Затем по команде строятся по росту, цвету глаз, цвету волос и т.д.</p>	<p style="text-align: center;">«Мое настроение»</p> <p>Цель: Осознание своего эмоционального состояния; умение адекватно его выразить. Воспитатель приготавливает заранее мокрый лист и краски. После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили</p>
<p style="text-align: center;">Упражнение «Тренируем эмоции»</p> <p>Цель: Развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.</p> <p>Ведущий предлагает детям:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) нахмурится как: <ul style="list-style-type: none"> • осенняя туча; • рассерженный человек; б) позлиться, как: <ul style="list-style-type: none"> • злая волшебница; • два барана на мосту; • голодный волк; • ребёнок, у которого отняли мяч; в) испугаться, как: <ul style="list-style-type: none"> • заяц, увидевший волка; • котёнок, на которого лает злая собака; г) улыбнуться, как: <ul style="list-style-type: none"> • кот на солнышке; • само солнце; • хитрая лиса; • будто ты увидел чудо. 	<p style="text-align: center;">Упражнение «Танец»</p> <p>Цель: Использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств.</p> <p>В качестве предлагаемых тем для танца выступают чувства. Под различную музыку дети выполняют следующие задания: станцуй радость, страх, горе, веселье, удивление, счастье, жалость.</p>

Релаксация «Улыбка»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения.

Воспитатель предлагает сесть удобнее, опереться на спинку стула.

Включается медленная приятная музыка.

«Дети, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя...

Окружающий мир есть радость для тебя... Теперь откройте глаза и посмотрите на природу. Ты всегда радость для другого... Береги себя и другого береги... Уважай, люби все, что есть на Земле – это чудо! И каждый человек – тоже чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!»

СНЯТИЕ СОСТОЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСКОМФОРТА.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ.

Задачи:

Снизить эмоциональное напряжение; создать положительное эмоциональное напряжение и атмосферу принятия каждого; развивать способности понимать эмоциональное состояние другого и умение выразить своё; обучить приемам ауторелаксации.

Игра «Моё имя».

Цель: Идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я».

Ведущий задает вопросы; дети по кругу отвечают.

- Тебе нравится твоё имя?
- Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся.

Ведущий говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имена у вас маленькое. Когда вы подрастаете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным, например: Ваня – Иван, Маша – Мария» и т.д.

<p style="text-align: center;">Игра «Угадай кого не стало»</p> <hr/> <p>Цель: Развитие внимания, наблюдательности, принятие детьми друг друга.</p> <p>Дети должны догадаться, кто вышел из комнаты и описать его.</p>	<p style="text-align: center;">Игра «Узнай по голосу»</p> <hr/> <p>Цель: Развитие внимания, умение узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона.</p> <p>Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встает в центр круга и старается узнать детей по голосу.</p>
<p style="text-align: center;">Рисование на тему «Автопортрет»</p> <p>Расслабление:</p> <p>Дети садятся или ложатся на пол в удобной для них позе. Ведущий говорит: «Устраивайтесь поудобней, расслабьтесь, закройте глаза и послушайте, что происходит вокруг и внутри вас. Произнесите свое имя сначала так, как вас зовут сейчас, а потом так, как вас будут звать, когда вы вырастите. Почувствуйте, какие у вас красивые имена, они только ваши».</p> <p>По окончании упражнения дети встают в круг, держаться за руки, каждый говорит соседу «до свиданья», назвав его «взрослым» именем.</p>	<p style="text-align: center;">Игра «Связующая нить»</p> <hr/> <p>Цель: Формирование чувства близости с другими людьми.</p> <p>Дети, сидят в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниям о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении воспитатель помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Этот прием диагностичен: можно увидеть детей, испытывающих трудности в общении, - у ведущего с ними будут двойные, тройные связи. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.</p>

Игра «Разыщи радость»

Цель: Формирование оптимального эмоционального тонуса, открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности, нивелирование тревожности.

Воспитатель просит детей назвать по очереди все вещи, события, явления, которые приносят им радость. Предлагает завести книгу - тетрадь со следующими главами:

- качества, которые нравятся в людях;
- дела, которые удается хорошо делать;
- вещи, которые люблю;
- любимые книги, фильмы, мультфильмы;
- любимые места;
- приятные сны;
- наши мечты.

Танцевальный этюд «Подари движение»

Цель: Укрепление эмоциональных контактов, взаимопонимания и доверия.

Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Ведущий начинает танец, выполняя какие-то однотипные движения в течение 15-20сек. Остальные повторяют эти движения. Затем кивком головы ведущий дает знак кому-то из детей продолжить движения в такт музыке, тот в свою очередь передает это право следующему – и так по кругу.

