

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 7  
города Крымска  
муниципального образования Крымский район

Методическая разработка на тему:  
«Развитие эмоционально-волевой сферы с помощью игр»

Педагог-психолог  
Селиванова Оксана Владимировна

г. Крымск  
2021 г.



**Эмоционально-волевая сфера** – это особенности человека, касающиеся содержания, качества и динамики его эмоций и чувств.

Формирование эмоционально-волевой сферы является одним из важнейших условий становления личности ребенка, опыт которого непрерывно обогащается.

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников и младших школьников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны:

- «читать» эмоциональное состояние другого;
- управлять своими эмоциями.

Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека.

Развитие эмоционально-волевой сферы – процесс постепенный.

Нужно научить ребенка:

- выражать негативные эмоции приемлемыми способами;
- регулировать свое эмоциональное состояние;
- снимать эмоциональное напряжение.

Лучше всего делать это с помощью игры.

**Игра – это не только веселое времяпрепровождение, но и мощный воспитательный инструмент.**

В этой разработке я систематизировала и представила педагогам и родителям серию игр на развитие эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста. Игры помогут детям научиться выплескивать негативные эмоции, снять мышечное и эмоциональное напряжение.



## *Игры и упражнения для детей с затруднениями в общении*

Как больно родителям, наблюдая за играми детей, видеть, что их ребенок часто стоит в стороне, робеет, не решается подойти к детям, пугается взрослых, недоверчив и застенчив, дерется, обижает, спорит, мешает играть.

Нарушения в общении, конфликтность и обособленность – признаки слабой адаптации ребенка к окружающему миру, причины серьезных эмоционально-личностных проблем в будущем.

Предложенные игры научат детей жить дружно, сплотят их, помогут почувствовать других, поддерживать и сопереживать.

### **«Клубочек» (для детей с 4 лет)**

Игра полезна в компании малознакомых детей. Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры. (Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься и т.д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, спланиваются.

замечание. Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, – у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

### **«Ветер дует на...» (для детей 5-10 лет)**

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... – есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.



### **«Найди друга» (для детей с 5 лет)**

Упражнение выполняется среди детей или же между родителями и детьми. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (или своего родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

### **«Секрет» (для детей с 6 лет)**

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т.д.), кладет в ладонку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, разжedaемые 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.

### **«Дракон» (для детей с 5 лет)**

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник – «голова», последний – «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

### **«Рукавички» (для детей с 5 лет)**



Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички.

замечание. Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Победителей поздравляют.

### **«Утка, утка, гусь» (для детей с 4-х лет)**

Участники игры встают в круг. Ведущий внутри круга. Он ходит по кругу, указывает рукой и приговаривает: «Утка, утка, утка... гусь». Гусь срывается с места, убегая в противоположную от ведущего сторону. Задача обоих быстрее занять освободившееся место. Вся сложность игры в том, что в месте встречи соревнующиеся должны взять друг друга за руки, сделать реверанс, улыбнуться и поприветствовать: «Доброе утро, добрый день, добрый вечер!», а затем снова броситься к свободному месту.

**ЗАМЕЧАНИЕ.** Взрослый следит за тем, чтобы каждый участник побывал в роли «гуся». Приветствия и реверансы должны выполняться четко и громко.

### **«Сочиним историю» (для детей с 5 лет)**

Ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

### **«Дружба начинается с улыбки...» (для детей с 4 лет)**

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.



### **«Строим ответ» (для детей с 7 лет)**

Вариант предыдущей игры. Ведущий усложняет задание: «Пока я буду считать до 10, вы сделаете в уме сложение или вычитание и построите из себя все вместе цифру-ответ. Например:  $5+2$ , вы построите 7;  $8 - 3$ , вы построите цифру 5».

### **«Поварята» (для детей с 4 лет)**

Все встают в круг – это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковь, лук, капуста, петрушка, соль и т.д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо – просто объедение.

### **«Рычи, лев, рычи; стучи, поезд, стучи» (для детей с 5 лет)**

Ведущий говорит: «Все мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование: кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание».

«А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите, львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.



**«Дотронься до...»**

**(для детей с 5 лет)**

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!». Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий.

**ЗАМЕЧАНИЕ.** Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

**«Доброе животное» (для детей с 4 лет)**

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!». Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!». Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – все делают шаг назад. Вдох – все делают 2 шага вперед, выдох – все делают 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед, выдох – 2 шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

**«Комплименты» (для детей с 4 лет)**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.**

1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

### **«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.

### **«Гнездышко» (для детей с 4 лет)**

Дети присели в кругу, взявшись за руки – это гнездышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команду: «Птичка вылетает!». Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!». Опять приседают. Кто не успел – ведущий.

### **«Строим цифры» (для детей с 6 лет)**

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 дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения.

### **«Ворона» (для детей с 4 лет)**

Ведущий стоит в центре круга, приговаривает и имитирует полет вороны и ощипывание крыльев:

«Ворона сидит на крыше,  
Ощипывает она свои крылышки.  
Сирлалала, сирлалала!».

Затем очень быстро и неожиданно:

«А кто раньше сядет?».



Затем: «А кто раньше встанет?».

Кто опоздал выполнить команду – выбывает из игры.

### **«Тень» (для детей с 5 лет)**

Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т.д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они – его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

### **«Есть или нет?» (для детей с 5 лет)**

Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий – в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!».

- Есть ли в поле светлячки?
- Есть ли в море рыбки?
- Есть ли крылья у теленка?
- Есть ли клюв у поросенка?
- Есть ли гребень у горы?
- Есть ли двери у норы?
- Есть ли хвост у петуха?
- Есть ли ключ у скрипки?
- Есть ли рифма у стиха?
- Есть ли в нем ошибки?

### **«Живая скульптура» (для детей с 6 лет)**

Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему какой-нибудь позой в том месте, где много свободного пространства, затем к ним в своей позе присоединяется третий, затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

замечание.

1. Взрослый выполняет роль скульптора в течение всего упражнения.



2. Следит, чтобы участники не застывали в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

### **«Психологическая лепка» (для детей 5 лет)**

В этом деле многое зависит от фантазии взрослого. Он просит детей слепить из своих тел одну общую фигуру: «морскую звезду» (можно лежать на ковре) – и показать, как она движется. Ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т.д. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» ее, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая ее целостности.

### **«Гуляем по парку» (для детей с 6 лет)**

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.

### **«Прогулка по ручью» (для детей с 5 лет)**

На полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. Туристы выстраиваются друг за другом в одну «цепь», кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину ручья в том месте, где их путь начинается, и медленно передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам ручья. Оступившийся попадает ногой в ручей и встает в конец цепи.

### **«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.

### **«Зеркало» (для детей с 5 лет)**

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы – зеркала, другая – разные зверушки.

Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы – зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц зверушек.

#### **«Передай мячик» (для детей с 4 лет)**

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч. Кто уронил – выбывает.

**ЗАМЕЧАНИЕ.** Усложнить упражнение можно, попросив детей закрыть глаза.

#### **«Сиамские близнецы» (для детей с 6 лет)**

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

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

#### **«Поводыри» (для детей с 6 лет)**

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, затем траектория и скорость движения увеличиваются. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

## *Игры и упражнения на снятие страхов и повышение уверенности в себе*



Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Страх, как и другие неприятные переживания (гнев, аффект, страдание и пр.), не является однозначно опасным и «вредным» для ребенка. Очень часто страх защищает ребенка от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует и строит поведение. Детский страх – это обычное явление для психического развития ребенка. Не боящийся ничего, слишком открытый ребенок беззащитен перед лицом жизненных ситуаций. «Тепличные», гиперопекаемые дети, выходя из привычной семейной среды, испытывают часто трудности в общении и поведении. Обычно страхов много у тех детей, чьи родители сами много боятся, не уверены в жизни. Наглядным примером тому служит образ гиперопекаемого, сверх любимого ребенка.

Лучший способ избавиться от страхов – это дать ребенку возможность действовать самому.

Если ребенок труслив, подозрителен, робок, помогут приведенные ниже игры.

### **«Мышь и мышеловка» (для детей с 5 лет)**

Необходимое количество играющих 5-6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс – это мышеловка (может быть, сеть). Водящий – в кругу. Его задача – всеми возможными способами выбраться из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выйти из создавшейся ситуации.

предупреждение.



1. Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не пинались, не делали больно мышке.

2. Если взрослый замечает, что мышонку загрустил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и руки, пожалеем его».



### **«Кораблик» (для детей с 5 лет)**

Необходимо небольшое одеяло. Количество играющих: минимум 2 взрослых и ребенок, либо 5–6 детей.

Одеяло – это корабль, красивый парусник. Дети – матросы. Один ребенок капитан. Капитан любит свой корабль и верит в своих матросов. Игрой руководит взрослый.

Он объясняет капитану задачу: быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен громким голосом дать матросам команду: «Бросить якорь!», или «Стоп машина!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего «Буря!» качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

### **«Гармоничный танец» (для детей с 6 лет)**

В игре участвуют двое. Один закрывает глаза (лучше надеть повязку). Встают друг против друга, прикасаются легко ладонями. Звучит плавная музыка. Ведущий делает плавные движения руками, телом, приседает, слегка отходит в стороны, вперед, назад. Задача ведомого - следовать за руками ведущего и повторять его движения, не потеряться.

предупреждение. Не допускать смены ролей, то есть ведомый не должен вести ведущего. Можно разрешить ведомому выполнять упражнение сначала с открытыми глазами.

### **«Неваляшка» (для детей с 6 лет)**



Необходимое количество участников – трое, желательно, родители и ребенок, либо один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги стоят устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!». Выставленные руки подхватывают падающего и

направляют падение вперед, там ребенок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2-3 минут, при этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.** Дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнения с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.



### **«Соломинка на ветру»**

*(для детей с 6 лет)*

Упражнение выполняется с группой детей и взрослых не менее 6-7 человек. Все встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными или закрытыми глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!», – участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки», и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

предупреждение. Недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбка на лицах «соломинок» заставит их побывать в этой роли. Участие в игре взрослых обязательно.

### **«Качели» (для детей с 4 лет)**

В упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2-3 минуты.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.** Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку.

Затем участники меняются местами.

### **«Дизайнеры» (для детей с 4 лет)**

Для игры необходимо накопить несколько не понравившихся маме по какой-то причине тюбиков губной помады. Играть можно всей семьей и с друзьями ребенка. Каждый получает по тюбику и ему разрешается подойти к любому участнику и «украсить» его лицо, руки, ноги. В результате игры вы увидите преобразившиеся лица игроков.



Следите, чтобы «украшали» всех, не забывайте позволять «украшать» себя.

**СОВЕТ.** После игры хорошенько отмойтесь.

### **«Нарисуй свой страх, победи его» (для детей с 5 лет)**

До упражнения желательно поговорить с ребенком: «Чего ты боишься, когда тебе бывает страшно, было ли такое, когда ты сильно испугался». Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие – еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем с ребенком сходите и выбросьте весь мусор – он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет.

замечание. Повторите упражнение через 1–2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до того момента, пока не увидите недоуменное выражение лица ребенка в ответ на просьбу: «Нарисуй свой страх».

### **«Художники-натуралисты» (для детей с 4 лет)**

Для выполнения этого задания родители тоже должны поработать над своими страхами и предубеждениями.

Возьмите большой лист белой бумаги, либо кусок старых обоев, и положите на клеенку или газеты. Перед играющими поставьте блюдца с жидкими красками. Разрешите себе и ребенку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, щечками, носиком. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «Падают листья», «Следы невидимых зверей», «Фантастическая планета», «Разноцветная мозаика» и т.д.

замечание. После упражнения желательно хорошо помыться, вспоминая то раскрепощение и ощущение свободы и радости, которое все почувствовали. Хорошо проводить это упражнение на природе, перед купанием и отмыкать всем вместе друг друга.

### **«Жмурки» (для детей с 4 лет)**

Старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку–ку», «ля–ля»,

«а вот и я!». Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и только после снимает повязку.

предостережение. Следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков, как только почувствуете, что они затянулись, поддайтесь с радостью.

### **«Маски» (для детей с 6 лет)**

Минимальное количество участников – 2, но чем больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

СОВЕТ. Чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.

### **«Расскажи свой страх» (для детей с 5 лет)**

Минимальное количество участников – 2, чем больше, тем продуктивнее упражнение. В тесном доверительном круге взрослый рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким, как ты, то...». Затем задает вопрос: «А у вас было такое?», «А кто чего боится, расскажите!». Дети, по желанию, рассказывают о ситуациях, когда им было страшно.

Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее.

предостережение. Следите, чтобы сюжеты рассказов были непохожими, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.



### **«Необычное сражение» (для детей с 5 лет)**

Количество участников – не менее 2-х человек. В просторном помещении или на улице накидывается много маленьких мячей или собранных заранее высохших еловых шишек.

Представив, что в предстоящей «битве» обязательно надо победить, участники игры пытаются нападать и защищаться, кидая шишки или мячи. Каждый должен собрать больше трофеев, а свои запасы беречь.

замечание. Объясните, что попадание мячом или шишкой - это немного больно, но таким образом можно стать отважным, сильным, смелым победителем.

### **«Рыбаки и рыбка» (для детей с 6 лет)**

Чем больше участников, тем игра интереснее и полезнее, но не менее 6.

Два участника – рыбки. Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – это сеть. Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом усердно задевают ее по спине, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подружку, ползущую за ней, они берутся за руки и становятся сетью. Процесс смены ролей повторяется 2–3 раза.

предупреждение. Движения сети должны быть в меру агрессивными.

### **«Медвежонок» (для детей с 4 лет)**

Все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок» сидит внутри с закрытыми глазами. Все хором говорят (лучше петь) стихотворение и медленно движутся к центру круга:

Медвежонок, медвежонок  
Спит в своей берлоге.  
Хоть он не опасен,  
Будьте осторожны:  
Вы такому шалуну  
Не верьте никогда.



«Медвежонок» по окончании стишка (песенки) неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей.

### **«Чехарда» (для детей с 6 лет)**

Играют 3-5 участников. Один стоит на четвереньках. Следующий разбегается и пытается его перепрыгнуть. Если застрял на спине, то так там и остается. Следующий разбегается и прыгает на образовавшуюся кучу и так далее до последнего участника. Игра снимает мышечные зажимы, страх прикосновений и робость, укрепляет опору и расширяет свободу движений.

## *Игры и упражнения на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций*



Злой, агрессивный ребенок, драчун и забияка – не только большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, «гроза» дворов, но 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.

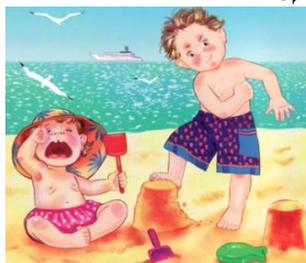
Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать других. Их поведение часто носит провокационный характер. Они не успокаиваются до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку.

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным.

Только поняв и приняв это, взрослые «догадаются», что ребенок ни в чем не виноват, и если его не будут обижать, то он будет доброжелателен и приятен в общении.

Если ребенок агрессивен, поиграйте с ним в описанные ниже игры.

### **«Подушечные бои» (для детей с 5 лет)**



Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «Сражение двух племен» или «Вот тебе за...».

**ЗАМЕЧАНИЕ.** Игры начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.



### **«Выбиваем пыль» (для детей с 4 лет)**

Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».

### **«Детский футбол» (для детей с 4 лет)**

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

ЗАМЕЧАНИЕ. Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

### **«Падающая башня» (для детей с 5 лет)**



Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом запрыгнуть на нее, издавая победные крики, типа: «А-а-а», «Ура!» и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив ее стены.

замечание.

1. Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

2. После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т.д.



### **«По кочкам» (для детей с 5 лет)**

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – лягушки, живущие на болоте. Вместе на одной кочке капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвинься!». Если двум лягушкам тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую кочку.

замечание. Взрослый тоже прыгает по кочкам. Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

### **«Уходи, злость, уходи!» (для детей с 4 лет)**

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить 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, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

предостережение. Следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

### **«Брыкание» (для детей с 6 лет)**

Участники разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий сопротивляется «нападению» и при этом громко кричит: «Нет!» Упражнение длится 2-3 минуты, затем пары меняются ролями.

#### **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ.**

1. «Нападающий» давит только руками, а не телом.
2. Защищающийся брыкается только ногами, без помощи рук.

### **«Два барана» (для детей с 5 лет)**

«Рано-рано два барана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся – проиграл. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

### **«Курицы и петух» (для детей с 5 лет)**

На скамейке – «насесте» тесно стоят «курицы», крепко уцепившись ступнями. «Петух», заложив руки за спину, гордо прохаживается вокруг «насеста». Неожиданно он толкает одну из «куриц». Та должна удержаться на «насесте», не столкнув при этом соседей. Тот, по чьей вине курицы упали, становится петухом.

### **«Штурм крепости»**



**(для детей с 5 лет)**

Из попавшихся «под руку» небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги, одеяла и т. д. – все собирается в одну большую кучу).

У играющих есть мяч – «пушечное ядро». По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча «крепость» не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издадут громкие победные кличи.

### **«Тигр на охоте» (для детей с 5 лет)**

Взрослый – тигр. За ним встают тигрята. Тигр обучает детей охотиться. Тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра, иначе получают шлепок. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, потом выставляет вторую ногу, вторую лапу, подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав 5-6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу,

голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!» Тигрята делают все это с ним одновременно.

### **«Жужа» (для детей с 6 лет)**

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

замечание. Взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

### **«Переезд» (для детей с 5 лет)**

Осмотрите помещение, где вы занимаетесь. А теперь представьте, что здесь можно изменить. Передвиньте стулья, столы - все, что под силу, поменяйте местами книги, игрушки, посуду, измените все, что можно изменить. Сделайте так, чтобы комнату было не узнать. Посидите, посмотрите, как вам больше нравится. Если было лучше, потрудитесь и верните все на свои места.



### **«Час тишины и час «можно» (для детей с 4 лет)**

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать.

Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т. д.

ЗАМЕЧАНИЕ. «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

### **«Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет)**

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а... овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А ты – тыква» и т. д.

ЗАМЕЧАНИЕ. Прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.

### **«Нет! Да!» (для детей с 5 лет)**

Дети свободно бегают по помещению и громко-громко кричат: «Нет! Нет!». Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и еще громче кричат: «Нет!», «Нет!».

По сигналу ведущего продолжают бегать, но кричат уже: «Да! Да!», заглядывая друг другу в глаза.

### *Игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения у детей*



Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы.

Ниже приведены игры и упражнения, помогающие ребенку овладеть методами саморегуляции, освободиться от отрицательных эмоций, развить эмоциональную, коммуникативную и волевую сферу. Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь родители или взрослые.

#### **«Возьмите себя в руки» (для детей с 5 лет)**



Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

#### **«Врасти в землю» (для детей с 5 лет)**

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

#### **«Ты – лев!» (для детей с 5 лет)**

«Закрой глаза, представь льва, царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»

### **«Просыпайся, третий глаз!» (для детей с 5 лет)**

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6–10 раз.

### **«Сбрось усталость» (для детей с 5 лет)**

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

### **«Дыши и думай красиво» (для детей с 5 лет)**

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

- мысленно скажи: «Я – лев», выдохни, вдохни;
- скажи: «Я – птица», выдохни, вдохни;



– скажи: «Я – камень», выдохни, вдохни; – скажи: «Я – цветок», выдохни, вдохни;

- скажи: «Я спокоен», выдохни. Ты действительно успокоишься».

### **«Стойкий солдатик» (для детей с 5 лет)**

«Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

### **«Замри» (для детей с 5 лет)**

«Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

### **«Заряд бодрости» (для детей с 4 лет)**

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Вытяни руку, приготовь указательный палец и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» – помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»



предостережение. Взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

### **«Спаси птенца» (для детей с 4 лет)**

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»



### **«Солнечный зайчик»**

**(для детей с 4 лет, авторское)**

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

### **«Гора с плеч» (для детей с 5 лет, авторское)**

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе сразу станет легче.

### **«Сломанная кукла» (для детей с 5 лет)**

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все – куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

### **«Торт» (для детей с 4 лет)**

Положите ребенка на коврик. Вокруг его сверстники или знакомые. Взрослый: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник – мука, другой – сахар, третий – молоко, четвертый – масло и т. д. Взрослый – повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука – «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар – он «посыпает» тело, и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается – ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль и др. – тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко. Большая часть торта достанется родителям и друзьям.

замечание.

1. Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.

2. Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку, – курицу, блины, компот и т. д.

### **«Портрет» (для детей с 5 лет)**

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый – художник. Все остальные – краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать?» – спрашивает он у ребенка, – такую же, больше, меньше? Ребенок отвечает. «Какие будут глазки – большие, маленькие или оставим, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любуются портретом, говорят, как он хорош.

замечание. Упорное нежелание ребенком «сохранить» свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорит о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться.

### **«Театр прикосновений» (для детей с 6 лет)**

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком – к груди, локтем – к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

#### **ЗАМЕЧАНИЕ.**

1. Взрослый следит за силой прикосновений.
2. Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.
3. Поглаживаний должно быть мало.



## *Игры и упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим*

В жизни человека очень важно уметь понимать чувства других. Это источник благополучного общения, бескорыстия и взаимности. В детях чувство эмпатии (понимания чувств другого, сопереживание) заложено изначально. Дети чувствуют, кто их любит, и действительно редко ошибаются.

Главным формирующим фактором в развитии эмпатии является сама жизнь, взаимоотношения в семье и с окружающим миром.

Вот лишь несколько игр и упражнений, которые помогут ребенку научиться глубже понимать чувства и настроения людей.

### **«Фотография» (для детей с 4 лет)**



Рассмотрите с ребенком свой семейный альбом. Показывая фотографии его самого и близких, спрашивайте, какое настроение было у них при этом, что они чувствовали: удивление, испуг, радость, грусть и т. д. Там, где ребенок затрудняется, помогите ему, расскажите о ситуации, когда была сделана фотография. Упражнение позволяет ребенку развивать понимание чувств и эмоций, укрепляет семейные связи и привязанности.

### **«Колечко» (для детей с 4 лет)**

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

### **«Тренируем эмоции» (для детей с 4 лет)**

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.

Позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;
- два барана на мосту;
- как человек, которого ударили.

Испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака;

Устань, как:

- папа после работы;
- человек, поднявший тяжелый груз;
- муравей, притащивший большую муху.

Отдохни, как:

- турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- как уставший воин после победы.

### **«Глаза в глаза» (для детей с 5 лет)**

Дети разбиваются на пары, берутся за руки Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем!», «Я не хочу с тобой дружить!» Потом дети обсуждают, в какой раз какая эмоция передавалась и воспринималась.



### **«Как ты себя сегодня чувствуешь?» (для детей с 5 лет)**

Ребенку предлагаются карточки с изображением различных оттенков настроений. Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т.д.

### **«Классификация чувств» (для детей с 5 лет)**

Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам:

- какие нравятся;
- какие не нравятся.

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

### **Встреча эмоций» (для детей с 7 лет)**

Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить ребенка представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Ведущий (родитель) изображает «хорошую», ребенок «плохую». Затем они берут карточку из противоположной кучки и так меняются. Интересно пронаблюдать изменение выражений лица при «встрече эмоций» – это может быть удивление, смех, отвращение и т. д. – и обсудить, как можно «помирить» эмоции.



## *Литература:*

- *Дьяченко О.М., Агаева Е.Л. Чего на свете не бывает? – М.: Просвещение, 1991.*
- *Клюева И.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль: Академия развития, 1996 г.*
- *Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. – М.: «АРКТИ», 1999 г.*
- *Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001 г.*
- *Психология эмоций. Тексты / Под редакцией В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер, – М.: 1993 г.*
- *Родари Дж. Грамматика фантазии (Введение в искусство придумывания историй). – М.: Прогресс, 1990 г.*
- *Страхи – это серьезно. – М.: Издательский дом “Искатель.” – 1997 г.*
- *Стрелкова Л.П. Эмоциональный букварь от Ах до ай-яй-Яй – М.: Интерпракс, 1995 г.*
- *Стрелкова Л.П. Уроки сказки. – 2-е изд., – М.: Педагогика, 1990 г.*
- *Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение ВЛАДОС, 1995 г.*
- *Эльвин М. Фрид Книга для тебя – М.: АСТ – ПРЕСС, 1994 г.*
- *Интернет источник (информация о развитии эмоционально-волевой сферы).*