

Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста



Автор: педагог-психолог Ковалёва А.С.

2022г.

Пояснительная записка

Эмоции в жизни маленького ребёнка — это своего рода код, послание, в котором окружающие могут найти сведения о состоянии малыша, объяснить мотивы того или иного его поведения. Однако на протяжении периода детства чувства и эмоции детей проходят определённый путь развития, который нуждается в некоторой организации со стороны взрослых. В разном дошкольном возрасте это будут разные по содержанию игры на эмоциональное (эмоционально-волевое) развитие.

Печаль, злость, недовольство не умеющие разговаривать малыши выражают криками, рыданиями, топанием ногами, выплёскивая тем самым физическое напряжение, которое возникло в теле из-за негативных эмоций. В дошкольный период детства благодаря речевому развитию дети осваивают так называемые социальные формы выражения эмоций, которые становятся ярким показателем психического и физического здоровья.

Игры на эмоциональное развитие — это организованная игровая деятельность, призванная показать детям способы направления своих переживаний в нужное русло, считывания чувств окружающих, что впоследствии формирует их эмоциональное отношение к миру.

Цель собранных в разработке игр:

- научить детей пользоваться языком эмоций для передачи своих переживаний, чувств;
- помочь ребятам освоить приёмы для понимания эмоциональных состояний окружающих людей;
- развивать способность понимать причины тех или иных настроений;
- показать малышам способы борьбы с негативными состояниями и переживаниями (обидой, страхом);
- воспитывать уважительное отношение к переживаниям других людей и чувство эмоционального единения.

Среди задач, направленных на достижение поставленных целей, можно выделить пять. Как и цели, они являются универсальными в работе с детьми любого возраста, но имеют некоторые нюансы в определении акцентов работы.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО? Человек намного раньше начинает испытывать эмоции, чем говорить и думать. Если малыш чем-то недоволен — он кричит, порой доходя до истерики, а когда радуется — смеется и машет ручками. Такое поведение можно наблюдать и у взрослых при условии, что эмоции слишком сильные — настолько, что человек, подобно ребёнку, не в состоянии их контролировать. Но это не значит, что главная задача педагогов и родителей — научить детей внешней сдержанности, достойной советского разведчика. Заниматься развитием эмоциональной сферы дошкольников необходимо, чтобы: научить лучше понимать себя и окружающих, воспитать социальную восприимчивость, эмпатию; дать верное направление формирующейся системе общепризнанных ценностей (доброта, отзывчивость и сострадание должны гармонично

, , ,);

продуктивным процесс усвоения любых других умений и навыков благодаря адаптации к условиям обучения. Кроме того, ученые выявили прямую связь между уровнем эмоционального интеллекта человека, то есть способности правильно понимать чувства, желания, намерения других людей и свои собственные.



Упражнение “Злюка”

Цель: учить детей передавать эмоции злости и гнева при помощи мимики, различать эмоциональные состояния других людей.

Ход: детям предлагается представить, что в одного из ребенка “вселились” злости и гнев и превратили его в «Злюку». Дети становятся в круг, в центре которого стоит «Злюка». Все вместе читают небольшое стихотворение:

Жил(а)-был(а) маленький(ая) мальчик(девочка).

Маленький(ая) мальчик(девочка) сердит(а) был(а).

Ребенок, выполняющий роль Злюки, должен передать с помощью мимики и пантомимики соответствующее эмоциональное состояние (сдвигает брови, надувает губы, размахивает руками). При повторении упражнения всем детям предлагается повторить движения и мимику сердитого ребенка.



Игра “Волшебные мешочки”.

Цель: снятие психического и эмоционального напряжения у детей, преодоление эмоций тревожности, злости.

Материал: мешочек.

Детям предлагается сложить в первый волшебный мешочек все отрицательные эмоции: злость, гнев, обиду и пр. В мешочек можно даже покричать. После того, как дети выговорились, мешочек завязывается и прячется. Затем детям предлагается второй мешочек, из которого дети могут взять те положительные эмоции, которые они хотят: радость, веселье, доброту и пр.

Этюд “Возьми себя в руки”.

Цель: овладение навыками управления своей эмоциональной сферой.

Педагог говорит, что как только кто-нибудь из детей почувствует, что забеспокоился, захотел кого-нибудь стукнуть, что-то крикнуть, есть очень хороший способ доказать себе свою выдержку: обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди. Эту позу называют – позой выдержанного человека.

Игра «Грустно мне».

Цель: активация положительных эмоций для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, грусти.

Педагог обращает внимание на ребенка, который утром пришел в детский садик грустный, предлагает ему присесть на стульчик. А остальные детям

дается задание придумать как можно больше хороших слов, адресованных их товарищу.

Игра «Закончи предложение».

Цель: умение детей распознавать свои эмоции и чувства.

Детям по очереди предлагается закончить предложения: “Я обижаюсь, когда...”; “Я сержусь, когда...”; “Я грущу, когда...” и т.п.

Упражнение «Круглые глаза».

Цель: выражать эмоциональное состояние при помощи мимики, жестов: формировать навыки адекватного реагирования на совершенные действия.

Ход: «Девочка пришла в садик и рассказала всем, что вечером в подъезде дома видела, как бегают тряпка. Мама подняла тряпку, и они увидели маленького котенка».

Детям предлагается показать, какие круглые глаза были у девочки, когда она увидела живую тряпку и котенка.

Игра «Удивительные запахи».

Цель: учить передавать эмоции с помощью мимики и пантомимики, развивать осязание и восприятие у детей.

Материал: коробочки с предметами и веществами, обладающие выраженными запахами.

Ход: «Каждый должен понюхать и догадаться, что находится в коробочке. Удивитесь!».

Игра «Расскажи про свой страх»

Цель: умение вербально описывать свой страх.

Ход: педагог рассказывает о своих детских страхах, а затем просит детей, по желанию, рассказать о ситуациях, когда им было страшно.

Игра “Рыбаки и рыбка”.

Цель: снятие психомышечного напряжения у детей, преодоление чувства страха и тревожности; развитие сплоченности в группе..

Ход: выбирается ребенок – “рыбка”, остальные встают в две колонны и берутся за руки по двое, образуя “сеть”. “Рыбка” хочет выбраться из сети, а “сеть” колышется, задевает ее спину, голову. Когда рыбка выползает из “сети”, она становится “сетью”.

Этюд “Ты – лев!”

Цель: снятие страха у детей; развитие уверенности.

Ход: Педагог предлагает детям закрыть глаза и представить, что каждый из детей лев – царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный и мудрый. Он красив и выдержан, горд и свободен. И его зовут так же, как каждого из детей, у него их глаза, руки, ноги и тело. Лев, которого каждый из детей представил – это они.

Рисование на тему: “Рисуем страх”.

Детям предлагается нарисовать то, чего он больше всего боится. А затем ребенку предлагается порвать листок, смять, разрезать.



Подвижная игра «Крокодил»

Цель: развитие ловкости, наблюдательности, преодоление боязни, страха перед окружающими.

Количество играющих: 8-10 человек.

Описание игры: дети выбирают «крокодила». Выбранный вытягивает руки вперед: одна над другой — это пасть крокодила — и ходит по комнате (площадке), напевая песенки, пританцовывая, подпрыгивая. Тем временем дети в пасть кладут руки. В какой-то момент «крокодил» смыкает пасть. Кто не успел выдернуть руку, становится «крокодилом».

Комментарий: в роли «крокодила» должно побывать как можно большее количество детей, чтобы почувствовать на себе смену ролевых ощущений.

Этюд «Солнечный зайчик».

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие тактильных ощущений.

Ход: детям предлагается сесть поудобнее, расслабиться и представить, что к ним в глаза заглянул солнечный зайчик. Предложить закрыть глаза и нежно погладить ладонями зайчика, скользящего по лбу, по носу, по роту, по щекам, по подбородку. А затем глубоко вздохнуть, и улыбнуться друг другу.

Игра « День рождения».

Цель: развитие мимических способностей у детей, пантомимики.

Ход: выбирается именинник. Гостям (детям) предлагается придумать поздравление и подготовить подарок. Вручить подарок надо при помощи жестов и мимики. Один из участников передает воображаемый “подарок-образ” имениннику, а все остальные должны угадать, что ему подарено.

Этюд “На лесной полянке”.

Цель: развитие двигательной активности, сплоченности детей; умение выражать эмоции радости и веселья с помощью движений, мимики.

Ход: читается стихотворение:

На полянке собрались

Лисы, белки, звери.

Песни, пляски завели

У зеленой ели.

Детям предлагается с помощью мимики и жестов показать, как радуются звери, собравшиеся на полянке, и поводить хоровод.

Игра «Две страны».

Цель: снятие у детей психонапряжения; учить передавать эмоции с помощью мимики, движений; развивать коммуникативные умения.

Ход: педагог рассказывает сказку о том, что когда-то давным-давно было две соседних страны. Одну населяли веселые жители: они много смеялись и шутили, часто устраивали праздники. Другую – грустные жители: они все время думали о печальном и много грустили. Жителям веселой страны было очень жалко своих грустных соседей, и однажды они собрались прийти к ним на помощь: они решили заразить грустных жителей своим весельем и смехом. Затем детям предлагается разделить на две “страны”. Дети из веселой страны пытаются заразить своим смехом и радостью детей из грустной страны. Дети, которые заразятся смехом веселых жителей, переходят на их сторону и начинают передавать своей радостью тем, кто еще грустит.

Игра «Я радуюсь, когда...»

Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Света, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Ребенок ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда...», затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?» Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях с родителями, так и со сверстниками.

Игра «БОКСЕР»

Выплеснуть гнев для малыша иногда бывает важнее, чем для взрослого. Уставшему от сдерживаемого недовольства человеку психологи рекомендуют побить боксерскую грушу. Подобное упражнение полезно и детям начиная с младшей или средней группы. В роли груши выступает газета: два ребенка растягивают широкий лист и крепко держат его, а третий со всей силы бьет в центр. При этом разрешается выкрикивать фразы, например: «Злость, уходи!» или «На, получи!». Если ребенку хочется просто покричать, без слов, это тоже допускается. В роли держащих газету и боксеров поочередно выступают все дети.

Игра «СУНДУЧОК НА ЗАМОК»

Это мирная альтернатива бурному проявлению накопленной внутри негативной энергии, описанной в предыдущей игре. Дети садятся в круг, а ведущий по очереди подходит к каждому из них с сундучком (небольшой коробкой, желательно украшенной соответствующим образом), чтобы малыши шепотом поведали в приоткрытую крышку все свои возможные неприятности и обиды. Чтобы участников не смущала тишина, нужно включить спокойную музыку. Когда все переживания будут собраны, ведущий объявляет, что магический круг замкнулся, а замочек закрылся, и все плохое осталось внутри. Сундучок истратил всю свою энергию и отправляется на подзарядку, после чего снова будет готов к работе.

Игра «ТЕЛЕВИЗОР»

Творческая игра, которая подойдет ребятам в подготовительной или даже в старшей группе. Для нее понадобится картонная рамка, которая и будет изображать телевизор. Один из участников встает перед остальными и наводит экран на лицо, изображая при этом какую-либо эмоцию: страх, радость, печаль, удивление, восторг. Остальные должны определить, что же сегодня показывают по телевизору. В зависимости от количества детей нужно задать определенный лимит настроений. Например, если участников много, пусть каждый показывает только одну эмоцию, стараясь не повторяться. Если взрослый играет с одним ребенком, то сначала показывает несколько настроений сам, а потом предоставляет такую возможность малышу.

Игра «РОБОТ»

Игра похожа на предыдущую, но задача здесь более сложная: теперь задуманные чувства разрешается передавать только с помощью рук и тела, без участия лица. Ведущий участник объявляется человекоподобным роботом, у которого отключились лицевые мышцы, и теперь его настроение можно определить только по позе и движениям. Упражнение поможет детям научиться лучше понимать язык тела. Любопытно попробовать два варианта игры: с коробкой на голове, изображающей робота и закрывающей лицо, и без нее. В первом случае участники смогут незаметно хмуриться или улыбаться, и тогда им проще будет синхронизировать нужную эмоцию с движениями. Без коробки ребенку придется сохранять нейтральное выражение лица, это затруднит задачу и ведущему, и отгадывающим.

Игра «МАСКИ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧКА»

Упражнение развивает эмпатию. Нужно схематично нарисовать смешного человечка с пустым кружком вместо лица и подготовить для него

несколько масок по размеру с самыми разными выражениями. Ведущий рассказывает, что происходит с героем, а дети меняют ему маски в зависимости от того, какие эмоции, по их мнению, он испытывает. Например: «Человечек выглянул в окно и увидел, что светит солнышко! (маска-улыбка). Вдруг он услышал, как кто-то плачет (удивление, растерянность). Оказалось, что это плачет девочка, она потеряла куклу (печаль). Человечек выскочил из дома и помог ей найти куклу (радость). Важно, чтобы дети осознали, что люди испытывают печаль, когда кому-то грустно, и радость, когда их помощь приводит к положительному результату.

Игра "Доброе животное"

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель говорит: "Мы - одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!" Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. "А теперь послушаем вместе!"

Вдох - все делают шаг вперед, выдох - шаг назад. "Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д.

Игра "Дружба начинается с улыбки"

Сияющие дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

Игра "Комплименты"

Сидя в кругу все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: "Спасибо, мне очень приятно!" Затем он произносит комплимент своему соседу. При затруднении воспитатель может сделать комплимент или предложить сказать что-то "вкусное", "сладкое", "цветочное".

Игра "Круг друзей"

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

Игра "Эстафета дружбы"

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает воспитатель: "Я передаю вам свою дружбу. и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д., и наконец. снова возвращается ко мне. Я чувствую. что

дружбы стало больше. так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. пусть она вас не покидает и греет."

Игра "Солнечные лучики"

Протянуть руки и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

Игра "Солнышко светит на..."

Для игры потребуется нарисованное солнышко.

Со словами "Солнышко светит на..." воспитатель начинает игру. Чтобы все участники больше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими :
"Солнышко светит на того у кого всех больше веснушек .. на того у кого самые светлые глаза....у кого самые темные волосы... кто больше всех любит сладкое..."

Игра " Похвали соседа"

Воспитатель поворачивается к своему соседу и начинает игру со слов "Вот мой сосед самый лучший сосед...." и рассказывает. что ему нравится в этом ребенке. Воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы они не повторялись, дает образец. В своих высказываниях дети отмечают внешние и внутренние достоинства ребенка.

Игра "Найди друга"

Детей делят на две группы, одной из которых завязывают глаза и дают возможность походить по помещению. им предлагают подойти и узнать друг друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки.



Игра "Рычи лев, рычи; стучи , поезд, стучи"

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. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти "крах", и все валятся на пол.

Подвижная игра «Ворона»

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

«Ворона сидит на крыше,

Ошипывает она свои крылышки.

Сирлалала, Сирлалала!

Затем очень быстро и неожиданно:

«А кто раньше сядет?

А кто раньше встанет?»

Кто опоздал выполнить команду – выбывает из игры.

Игра «Есть или нет?»

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 стих?

Есть ли в нем ошибки?

Этюд «Спаси птенца»

Ведущий говорит о том, что в нашей помощи нуждаются многие животные, предлагает спасти маленького птенца:

-Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согретьте его, медленно, по одному пальчику сложите ладони. Спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая своим

ровным. Спокойным дыханием, приложите ладони и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он еще прилетит к нам!



Игра «Солнечный зайчик»

Вед. Говорит, что все детки любят солнышко:

- Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Зайчик побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, животик, руки. Ноги, он забрался за шиворот – погладьте его там. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Подвижная игра «Паутинка»

Ведущий говорит, что дети, как паучки, сейчас будут плести паутину-путанку. Дети встают в круг, берутся за руки. И пролезая под руками по очереди не разжимая рук, запутывают паутинку, а затем распутывают ее.

Игра «Два барана»

- Рано утром 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 – тот проиграл. Можно издавать звуки «Бе-бе-бе...»

Следить, чтобы бараны не расшибли себе лбы.

- Дети, что вы почувствовали, когда были в игре «баранами»?

- Хотелось бы вам быть похожими на них? Почему?

Этюд «Ласка»

Ребенок с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки. Звучит муз. А. Холминова «Ласковый котенок»

Примерный список литературных произведений, которые познакомят детей с той или иной эмоцией.

- Работа с эмоцией печали: Остер «Вредные советы»; Р.н.с. «Гуси-лебеди», «Петушок и бобовое зернышко»; С. Маршак «Сказка о глупом мышонке»; К. Чуковский «Краденое солнце»;
- Работа с эмоцией удивления: А. Пушкин «Сказка о царе Салтане ..»; Д. Хармс «Что это было?»; Н. Носов «Живая шляпа»; В. Сутеев «Под грибком»; Н. Екимова «Облака».
- Работа с эмоцией страха: О. Князева «Веселые, грустные»; А. Кушнир «Что в углу?»; Г. Семенов «Счастливая ошибка»; Е. Пермяк «Самое страшное».
- Работа с эмоцией радости: К. Ушинский «Четыре желания»; Е. Благинина «Вот какая мама!»; К. Чуковский «Краденое солнце».
- Работа с эмоцией гнева: К. Чуковский «Краденое солнце»; В. Виктор «Хмурый орел».
- Работа с эмоциями презрения и отвращения: Г.Х. Андерсен «Гадкий утенок», « Дюймовочка».

Список используемой литературы:

1. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. СПб.: Питер, 2003. -- 464 с. илл. "Мастера психологии".
2. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. - М.: Академия, 2001. -117 с.
3. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. М.: Генезис, 2001.- 98 с.
4. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет / Художники Г. В. Соколов, В. Н. Куров. Ярославль: Академия развития, 2004. -- 160 с. илл. "Ваш ребенок: наблюдаем, изучаем, развиваем".
5. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 2001. -- 48 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
6. Мухина В.С. Детская психология. -- М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО ЭКСМО-Пресс, 2007. -- 352 с. "Мир психологии".