**Игры на развитие эмоциональной сферы дошкольников**

Эмоции помогают определённым образом воспринимать действительность, реагировать на неё. Умение искренне радоваться, понимать чувства и эмоциональные состояния людей, чётко выражать свои желания и общаться с людьми, быть восприимчивым к искусству и проявлениям жизни — всё это зависит от того, как сформирован ребёнок эмоционально. То, как развита эмоциональная сфера ребёнка дошкольного возраста, влияет на понимание маленьким человеком мира и успешного взаимодействия с ним.



***Базовая эмоция страх***

**Игровое упражнение «Гроза»**

*Цель:* ***упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния – страх, умении передавать эмоциональное состояние с помощью мимики, жестов и речи***

**Педагог предлагает детям изобразить действия, о которых говорится в его рассказе**

**«За окном гроза. Хлещет дождь, сверкает молния, гремит гром. Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится очень страшно».**

**(Можно использовать музыкальное сопровождение М. Раухвергер «Гроза»)**

**Игровое упражнение «Бука»**

*Цель:* ***упражнять в изображении эмоционального состояния – страх, умении передавать эмоциональное состояние с помощью мимики, жестов и речи***

**Педагог декламирует считалку и предлагает детям изобразить сначала чувство страха, а затем чувство радости**

**Раз, два, три, четыре, пять**

**Букой вздумали пугать.**

**Три, четыре, пять и шесть**

**Вы не верьте, что он есть.**

**Пять, шесть, а дальше семь,**

**Буки, братцы, нет совсем.**

**Игра «Конкурс «боюсек»**

*Цель: упражнять детей в распознавании эмоционального состояния – страх, понимании причин страха, предоставить возможность обговорить свой страх со сверстниками и взрослыми.*

Дети передают по кругу мяч (или любой другой предмет) и по - своему заканчивают предложение «Дети боятся…» Кто не смог закончить предложение выходит из круга и наблюдает за дальнейшим ходом игры со стороны.

**Упражнение «Передача эмоции»**

*Цель:* ***упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния – страх, умении передавать эмоциональное состояние с помощью мимики, жестов и речи.***

**Детям дается задание по цепочке (по кругу) передать заданное чувство (страх) с помощью мимики, жестов, восклицаний.**

**Упражнение «Лисенок боится»**

*Цель:* ***упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния – страх, формировать представление, что чувство страха знакомо не только людям, но и животным.***

**Педагог проговаривает текст, дети имитируют движения.**

 **«Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму – лисицу, но он не решается войти в воду: вода холодная, да и ручей глубокий. Лисенку страшно.**

***Базовая эмоция злость***

**Игровое упражнение «Комар»**

***Цель: упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния –злость (гнев) с помощью мимики, жестов.***

**Педагог читает текст, предлагает выразить злость с помощью мимики и жестов. Затем повторить слова вместе с педагогом, сохраняя злое выражение лица.**

**З-з-з комар летит,**

**З-з-з комар звенит.**

**З-з-з какой он злой,**

**З-з гонится за мной.**

**Игровое упражнение «Ветер»**

***Цель: упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния –злость (гнев) с помощью мимики, жестов.***

**Педагог читает текст, предлагает выразить злость с помощью мимики и жестов. Затем повторить слова вместе с педагогом, сохраняя злое выражение лица.**

Я ветер, ветер я,

Ломаю ветви я.

Упрямый дуб могу.

Могу согнуть в дугу!

Я ветер, ветер я!

Насквозь продую я!

Сильнее задышу

И солнце погашу!

**Игровое упражнение «Лев»**

***Цель: упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния –злость (гнев) с помощью мимики, жестов.***

**Педагог читает текст, предлагает выразить злость с помощью мимики и жестов. Затем повторить слова вместе с педагогом, сохраняя злое выражение лица.**

**Раскрывает пасть Лев, царь зверей.**

**Он очень грозен для людей.**

**Торчит огромный клык,**

**Готов он каждый миг**

**На нас напасть!!!**

**Игровое упражнение «Людоед»**

***Цель: упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния –злость (гнев) с помощью мимики, жестов.***

**Педагог читает текст, предлагает выразить злость с помощью мимики и жестов. Затем повторить слова вместе с педагогом, сохраняя злое выражение лица.**

**Я самый страшный людоед,**

**Мне в целом мире равных нет.**

**Я самый страшный на земле,**

**Все поклонятся будут мне!!!**

**Игровое упражнение «Сила»**

***Цель: упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния –злость (гнев) с помощью мимики, жестов.***

**Педагог читает текст, предлагает выразить злость с помощью мимики и жестов. Затем повторить слова вместе с педагогом, сохраняя злое выражение лица.**

**Безудержная сила по улицам бродила**

**И все вокруг крушила!!!**

***Базовая эмоция радость***

**Упражнение «Зеркало»**

Цель: *продолжать* *знакомить детей с эмоциями человека, учить осознавать свои эмоции, а также распознавать эмоциональные реакции других детей; развивать умение адекватно выражать свои эмоции.*

Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»

 После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголочки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.

Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.

**Игра «Я радуюсь, когда…»**

*Цель:* *продолжать* *знакомить детей с эмоциями человека, учить осознавать свои эмоции, а также распознавать эмоциональные реакции других детей; развивать умение адекватно выражать свои эмоции*

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 как с родителями, так и со сверстниками.

**Игра «Большой шарик»**

*Цель:* *продолжать* *знакомить детей с эмоциями человека, учить выражать положительные эмоции с помощью мимики, жестов, а также распознавать эмоциональные реакции других детей;*

Педагог надувает воздушные шарики (3-4) Последний шарик - намного больше остальных.

Обращает внимание ребенка (детей) на размер последнего шарика.

Вместе с ребенком (детьми) мимикой, жестами, восклицаниями удивляется очень большому шарику.

**Игра -этюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму»**

*Цель:**развивать эмоциональную сферу детей*, *упражнять в умении выражать положительные эмоции (радость)*

    Педагог обращает внимание детей на то, что человек может улыбаться и радоваться не только тогда, когда ему что-то подарили или выполнили какое-то его желание, но и тогда, когда он сам сделает для другого что-то хорошее. В подтверждение своим словам педагог читает сказку:
 «Жил-был на свете маленький котенок. Все у него было: много игрушек, сладостей, карандаши, краски и даже компьютер. Целыми днями он бегал, играл, ничего не замечая вокруг. А потом ему стало скучно. Все надоело и ничего не доставляло радости. Он перестал улыбаться. Мама забеспокоилась, не заболел ли ее сынок.
Однажды котенок ждал маму с работы и от нечего делать слонялся по дому. Забрел на кухню и …. увидел в раковине много грязной посуды. «Мама придет уставшая с работы, и ей придется еще мыть эту гору посуды», - подумал малыш. – «Может, я справлюсь с этой работой?» И он попробовал. Когда пришла мама, радостный котенок потащил ее на кухню. «Посмотри, мама, я сделал тебе подарок», - и показал на чистую раковину. Мама улыбнулась: «Какой ты у меня молодец, спасибо тебе!» А котенок тоже улыбался – оказывается, так приятно доставить кому-то радость».
После чтения сказки педагог предлагает каждому ребенку по очереди изобразить котенка, а сам берет на себя роль мамы-кошки. Важно, чтобы дети прочувствовали радость от того, что помогли маме. В конце упражнения можно еще раз обратить внимание детей на то, как приятно сделать что-то для другого человека.

**Игра «На полянке»**

*Цель:* *продолжать* *знакомить детей с эмоциями человека, учить осознавать свои эмоции, а также распознавать эмоциональные реакции других детей; развивать умение адекватно выражать свои эмоции*

Педагог: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?»

После небольшой паузы педагог предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям можно предложить нарисовать то, что они увидели.

***Базовая эмоция удивление***

**Игра «Удиви мышку»**

***Цель: учить детей испытывать и передавать удивление мимикой***

    Педагог рассказывает историю о мышке-путешественнице, которая объехала много стран и повидала много интересного. Сегодня она приехала в наш детский сад и хочет послушать их удивительные истории. Слова сопровождаются помещением мышки в поднос. Ребятам предлагается подойти к стеллажу с фигурками и выбрать персонажей для своей удивительной истории. По мере готовности каждый ребенок рассказывает мышке свою сказку. Если ребенок затрудняется придумать тему, педагог помогает ему, предлагает вспомнить, что необычного малыш увидел на прогулке, в цирке, в гостях и т.п. После проигрывания всех историй, взрослый от лица мышки хвалит детей за их умение удивляться и удивлять.

**Игра «Погода изменилась»**

***Цель: учить детей испытывать и передавать удивление мимикой, возгласами, жестами.***

**Детям предлагается представить и изобразить ситуацию: дождик неожиданно закончился, выглянуло солнышко и появилась радуга.**

**Упражнение «Закончи предложение»**

***Цель: упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния – удивление.***

**Педагог предлагает детям закончить предложение**

* **«Я удивляюсь когда…**
* **«Мама удивилась когда…**
* **«Воспитатель удивляется когда…**

**Игра «Зеркало»**

***Цель: упражнять в придумывании ситуации, которая может удивить и выражении эмоции удивления***

Предложить детям посмотреть в зеркало, и представить, что там отразилось что-то необычное и удивиться этому. Обратить внимание на то, что в выражениях удивления разных людей есть что-то похожее. Отметить ситуации, в которых возможно проявление удивления.

**Игра «Фокусник»**

***Цель: упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния – удивление.***

Предложить представить, что перед нами выступает фокусник: вот он посадил в пустой чемодан кролика, а когда открыл чемодан второй раз, там оказался….(предположения детей)

***Базовая эмоция презрение***

**Игровое упражнение «Жадина»**

***Цель: упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния – презрение с помощью мимики, жестов.***

**Педагог читает дразнилку, предлагает выразить с помощью мимики и жестов свое отношение к тем, кто жадничает.**

**Жадина-говядина, пустая шоколадина,**

**Сосисками обвита, чтоб не была сердита!**

**Игровое упражнение «Рева»**

***Цель: упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния – презрение с помощью мимики, жестов.***

**Педагог читает дразнилку, предлагает выразить с помощью мимики и жестов свое отношение к тем, кто беспричинно плачет и капризничает.**

**Плакса-вакса-гуталин,**

**На носу горячий блин.**

**Рева-корова, дай молока!**

**Сколько стоит? Три пятака!**

**Игровое упражнение «Я - жадина»**

***Цель: упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния – презрение с помощью мимики, жестов.***

**Педагог читает стихотворение, предлагает выразить с помощью мимики и жестов свое отношение к тем, кто жадничает**

**Я жадина, жадина, жадина, ни с кем я не делюсь.**

**И пусть даже за виноградину я сразу дерусь.**

**Все книжки мои, все коврижки мои, мои**

**Все картинки мои, все машинки мои!!!**

**Отдай мои игрушки, я люблю кричать**

**Никто уже не хочет со мной играть!!!**

***Базовая эмоция грусть***

***Цель: упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния – грусть ( печаль) с помощью мимики, жестов.***

**Педагог читает стихотворение, предлагает выразить эмоциональное состояние с помощью мимики и жестов**

**Я всегда тихонько ною.**

**Очень грустно всем со мною.**

**Буква «н» всегда больная,**

**Ноет будто боль зубная**

**Н-Н-Н-Н-Н-Н-Н-Н-Н-Н.**

**Игра «Я грущу, когда…»**

*Цель:* *продолжать* *знакомить детей с эмоциями человека, учить осознавать свои эмоции, а также распознавать эмоциональные реакции других детей; развивать умение адекватно выражать свои эмоции*

Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Света, скажи нам, пожалуйста, когда ты грустишь?». Ребенок ловит мячик и говорит: «Я грущу, когда….», затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты грустишь?»

Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они радуются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.

**Игра «Грустно…»**

*Цель:* *продолжать* *знакомить детей с эмоциями человека, учить осознавать свои эмоции, а также распознавать эмоциональные реакции других детей; развивать умение выражать свои эмоции с помощью мимики, жестов, речи.*

**Педагог читает стихотворение, предлагает выразить эмоциональное состояние с помощью мимики и жестов**

Я бедный плакса, я все рыдаю,

Из глазок слезки я все роняю.

Кап-кап-кап

Кап-кап-кап

Намочу и мам и пап.

**Игра «Нытик»**

*Цель:* *продолжать* *знакомить детей с эмоциями человека, учить осознавать свои эмоции, а также распознавать эмоциональные реакции других детей; развивать умение выражать свои эмоции с помощью мимики, жестов, речи.*

**Педагог читает стихотворение, предлагает выразить эмоциональное состояние с помощью мимики и жестов**

Потерял я жизненный покой, ой-ой.

Не могу я справиться с собой, ой-ой.

Начинаю охать, как мне в жизни плохо,

Жалкий и несчастный я такой!!!!

***Базовая эмоция отвращение***

**Игровое упражнение «Уголь»**

***Цель: упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния –отвращение с помощью мимики, жестов.***

**Педагог читает стихотворение, предлагает выразить с помощью мимики и жестов свое отношение**

**Уголь черный, безобразный –**

**Это символ жизни грязной!**

**Всех вокруг себя измажу,**

**Все вокруг обезображу!**

**Игровое упражнение «Неприятный запах»**

***Цель: упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния –отвращение с помощью мимики, жестов, восклицаний***

**Педагог предлагает представить, что в комнате вдруг появился очень неприятный запах и изобразить свои чувства с помощью мимики, жестов, речи.**

 **Игровое упражнение «Микробы»**

***Цель: упражнять в распознавании и изображении эмоционального состояния – отвращение с помощью мимики, жестов.***

**Педагог читает стихотворение, предлагает выразить с помощью мимики и жестов свое отношение**

**По воздуху летают микробы, микробы.**

**На кожу попадают микробы, микробы.**

**Сквозь ссадинки и ранки стремятся спозоранку,**

**Проникнуть в нас микробы.**

**Мойте руки с мылом белым**

**Пропадут микробы навсегда.**

**Защищают наше тело солнце воздух и вода!**