

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 48 комбинированного вида"

*Карточка игр и упражнений для развития  
эмоционально – волевой сферы*



### Особенности эмоционально-волевой сферы у дошкольников различного возраста:

1.	От рождения до 1 года. Нормальной линией развития считается признание родителей, умение отличать близких людей и реагировать на их присутствие, мимику, голос.
2.	От 1 года до 3 лет. В этот временной промежуток формируется минимальный уровень самостоятельности и уверенности в себе. Коррекция эмоциональной сферы требуется, если ребенок сомневается в собственных силах, наблюдаются нарушения в двигательных навыках, слабо развита речь.
3.	От 3 до 5 лет. Эмоциональное развитие дошкольников проявляется в активном познании окружающего мира, живом воображении, подражании поведению и поступкам взрослых. Дополнительные обследования с корректирующими занятиями проводятся, если у ребенка наблюдается постоянная вялость, отсутствие инициативы, подавленность.
4.	От 5 до 7 лет. В это время в эмоциональной сфере ребенка зарождается выраженное чувство долга и стремление к достижению цели.

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.

#### **Способы развития эмоционально-волевых качеств**

песочная и сказкотерапия.и др.

Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста эффективно проходит и с помощью песочной терапии. К. Д. Ушинский утверждал, что самой лучшей игрушкой для ребенка является кучка песка. И это так. Игры с песком известны ни одному поколению. Песочная игра — это просто, доступно, удобно и многообразно.

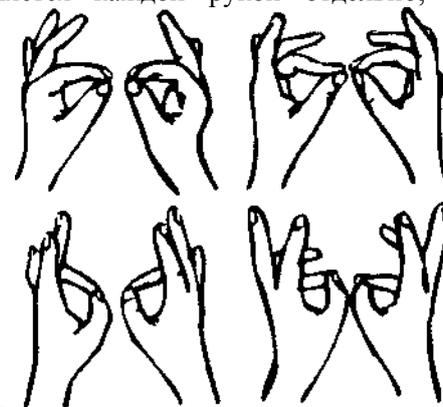


**Цели** данных игр и упражнений:

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

**Упражнение .** Психолог предлагает рассмотреть пиктограммы четырех чувств и назвать их. С помощью наводящих вопросов выясняется, в каких ситуациях ребенок испытывает каждое из названных чувств.

**«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.

**Упражнение** Психолог предлагает ребенку множество цветных ленточек. Ребенок подбирает к каждой пиктограмме соответствующий своему мировосприятию цвет.

**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.

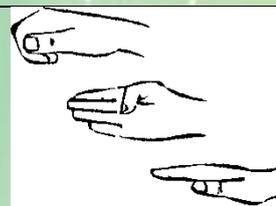
**Материалы:** □□бумага; □□краски;  
□□пиктограммы «радость», «страх»,  
«обида», «злость».

**Упражнение «Бумажные мячики» или «Снежки»**

**«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.

**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 перебежать 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.



#### «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 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.

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

#### «Автопортрет»

##### Расслабление:

Дети садятся или ложатся на пол в удобной для них позе. Ведущий говорит: «Устраивайтесь поудобней, расслабьтесь, закройте глаза и послушайте, что

#### Игра «Прогулка»

Цель: Двигательная и эмоциональная разминка.

Ведущий. Летний день. Дети гуляют.



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».

По окончании упражнения дети встают в круг, держаться за руки, каждый говорит соседу «до свиданья», назвав его «взрослым» именем.

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.

В игре используется народная музыка, музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение», П. Христова «Золотые капельки», К. Караваяева «Сцена грозы».

<p align="center"><b>Игра «Переходы»</b></p> <p><b>Цель:</b> Развитие навыков кооперации, снятие психологической нагрузки.</p> <p>Дети встают в круг и смотрят друг на друга. Затем по команде строятся по росту, цвету глаз, цвету волос и т.д.</p>	<p align="center"><b>«Мое настроение»</b></p> <p><b>Цель:</b> Осознание своего эмоционального состояния; умение адекватно его выразить.</p> <p>Воспитатель приготавливает заранее мокрый лист и краски. После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили</p>
<p align="center"><b>Упражнение «Тренируем эмоции»</b></p> <p><b>Цель:</b> Развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.</p> <p>Ведущий предлагает детям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) нахмурится как: <ul style="list-style-type: none"> <li>- осенняя туча;</li> <li>- рассерженный человек;</li> </ul> </li> <li>б) позлиться, как: <ul style="list-style-type: none"> <li>- злая волшебница;</li> <li>- два барана на мосту;</li> <li>- голодный волк;</li> </ul> </li> <li>- ребёнок, у которого отняли мяч;</li> <li>в) испугаться, как: <ul style="list-style-type: none"> <li>- заяц, увидевший волка;</li> </ul> </li> <li>- котёнок, на которого лает злая собака;</li> <li>г) улыбнуться, как: <ul style="list-style-type: none"> <li>- кот на солнышке;</li> <li>- само солнце;</li> <li>- хитрая лиса;</li> </ul> </li> <li>- будто ты увидел чудо.</li> </ul>	<p align="center"><b>Упражнение «Танец»</b></p> <p><b>Цель:</b> 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: станций радость, страх, горе, веселье, удивление, счастье, жалость.</p>
<p align="center"><b>Релаксация «Улыбка»</b></p> <p><b>Цель:</b> Снятие психоэмоционального напряжения.</p> <p>Воспитатель предлагает сесть удобнее, опереться на спинку стула. Включается медленная приятная музыка.</p> <p>«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!»</p>	

**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.

**Игра «Угадай кого не стало»**

**Цель:** Развитие внимания, наблюдательности, принятие детьми друг друга.

Дети должны догадаться, кто вышел из комнаты и описать его.

**Игра «Узнай по голосу»**

**Цель:** Развитие внимания, умение узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона.

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встает в центр круга и старается узнать детей по голосу.

**Рисование на тему  
«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 вы вырастите. Почувствуйте, какие у вас красивые имена, они только ваши».

По окончании упражнения дети встают в круг, держаться за руки, каждый говорит соседу «до свиданья», назвав его «взрослым» именем.

**Игра «Связующая нить»**

**Цель:** Формирование чувства близости с другими людьми.

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.

### 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.