



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД
№26 «ВАСИЛЕК» СТ. СОВЕТСКАЯ**

**КАРТотеКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ
ПО КОРРЕКЦИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
СФЕРЫ**

**ПОДГОТОВИЛА ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ:
ЛЕСОУЛОВА М.С.**

ИГРЫ ПО КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Игра «Знакомство»

Цель: коррекция эмоциональной сферы, установление доброжелательных отношений.

Оборудование и материалы: мяч.

Описание игры. Дети передают мяч друг другу и говорят: «Меня зовут...» (как их ласково называют в семье). Этот этап занятия особенно важен в том случае, если в подгруппу попадает ребенок, ранее не посещавший детский сад. В этом случае он рассказывает о себе, о том, что любит, что ему интересно; налаживает контакт со сверстниками.

Игра «В магазине зеркал»

Цель: коррекция эмоциональной сферы, развитие уверенности в себе, раскованности.

Описание игры. Педагог предлагает детям посетить магазин зеркал. Один ребенок выбирается на роль обезьянки, остальные дети изображают зеркала. Ребенок, изображающий обезьянку, заходит в магазин и видит свое отображение в зеркалах. Он думает, что это другие обезьянки, и начинает корчить им рожицы. Отражение отвечает тем же. «Что ни делает «обезьянка, отражение в зеркалах точно повторяют ее движения.

Игра «Брыкание»

Цель: коррекция эмоциональной сферы, эмоциональная разрядка, снятие мышечного напряжения.

Описание игры. Дети ложатся на ковер на спину, ноги свободно раскинуты. Затем они начинают медленно брыкаться, касаясь пола всей ступней. В ходе выполнения упражнения дети чередуют ноги и высоко поднимают их постепенно увеличивая скорость и силу брыкания. При этом на каждый удар ребенок говорит «Нет!», увеличивая интенсивность удара.

Затем дети слушают спокойную музыку (релаксация).

Игра «Жмурки»

Цель: коррекция эмоциональной сферы, развитие смелости, уверенности в себе, умения ориентироваться в пространстве.

Описание игры. Водящему завязывают глаза. Кто-нибудь из детей крутит его на месте, чтобы затруднить ориентацию. Затем дети разбегаются по комнате, а водящий пытается их поймать. Если ему это удастся, он пытается определить на ощупь, кого поймал.

Игра «Есть или нет?»

Цель: коррекция эмоциональной сферы; развитие внимания, быстроты реакции, умения подчиняться определенным правилам.

Описание игры. Играющие встают в круг и берутся за руки. Ведущий находится в центре круга. Он просит детей выслушать его утверждение и решить, согласны они с ним или нет. Если согласны, то нужно поднять руки вверх и прокричать «Да!», если не согласны, следует опустить руки и прокричать «Нет!».

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбаки?

Есть ли крылья у теленка?

Есть ли клюв у поросенка?

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?

Игра «Пожелание»

Цель: Коррекция эмоционально-личностной сферы психики и взаимоотношений детей; воспитание доброты, уважения к сверстникам, желание видеть в людях хорошее и не стесняться говорить об этом.

Оборудование и материалы: мяч.

Описание игры. Дети сидят в кругу и бросают друг другу мяч, говоря добрые пожелания.

Игра «Ворона»

Цель: коррекция эмоциональной сферы; совершенствования внимания, развитие активности, сплоченности играющих, создание здорового эмоционального возбуждения.

Описание игры. Ведущий в центре круга имитирует полет вороны. Затем останавливается и начинает ощипывать свои крылья: «Ворона сидит на крыше. Ощипывает она свои крылышки. Сирлалала, сирлалала!» Неожиданно ведущий говорит: «А кто раньше сядет?» Затем: «А кто раньше встанет?»

Кто опоздал выполнить команду, выбывает из игры.

Игра «Ветер дует на...»

Цель: коррекция эмоциональной сферы; развитие чувства сплоченности, снятия барьеров в общении.

Описание игры. «Ветер дует на...» – начинает игру педагог и уточняет: «Ветер дует на того у кого светлые волосы». Все светловолосые дети собираются в одном конце комнаты. Ведущий продолжает: «Ветер дует на того, у кого есть сестра (кто любит животных, кто много плачет, у кого нет друзей и т.д). Дети которые относят себя к той или иной группе, собираются вместе.

Игра «Рычи, лев, рычи; стучи, поезд, стучи»

Цель: коррекция эмоциональной сферы психики; снятия барьеров в общении, мышечного напряжения.

Описание игры. Педагог говорит детям все - мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнования, кто громче рычит. Как только я скажу «Рычи, лев, рычи», начинайте громко рычать»

Затем педагог предлагает детям изобразить паровоз. Дети встают в шеренгу, положив друг другу руки на плечи. «Паровоз» едет в разных направлениях то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется.

В конце игры происходит «крушение», и все падают на пол.

Затем дети слушают спокойную музыку (релаксация).

Игра «Зеркальный танец»

Цель: коррекция эмоциональной сферы, развитие уверенности в себе, раскованности.

Описание игры. Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары - зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем дети в паре меняются ролями.

Игра «Комплименты»

Цель: коррекция и развитие эмоциональной сферы психики; снятие психического напряжения, преодоление барьеров в общении, развитие способности видеть свои положительные стороны.

Описание игры. Дети берутся за руки и образуют круг. Глядя в глаза, дети по очереди говорят друг другу несколько добрых слов, за что –нибудь хвалят. Принимающий комплименты кивает головой: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплименты своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

Игра «На что похоже настроение»

Цель: коррекция эмоциональной сферы психики; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое настроение.

Описание игры. Дети образуют круг. Педагог предлагает им по очереди рассказать, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начинает педагог: «Мое настроение похоже на белое пушистое облако в голубом небе. А твое?»

Игра «Чей голос»

Цель: Коррекция эмоционально-личностной сферы психики; развитие внимания, слухового восприятия.

Описание игры. Дети садятся в круг и закрывают глаза повязками. Педагог пересаживает несколько человек и дотрагивается рукой до ребенка. Тот, до кого дотронулся ведущий, говорит: «Я здесь!» Дети должны угадать, кто произнес эти слова.

Упражнение

«Как ты себя чувствуешь»

Цель: Коррекция эмоциональной сферы психики; развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и состояние окружающих людей.

Оборудование и материалы: карточки с оттенками настроения.

Описание игры. Педагог показывает карточки с изображением различных оттенков настроения. Дети должны выбрать ту, которая в большей степени передает из настроение (настроение мамы, папы и т.д.).

Упражнение «Штанга»

Цель: коррекция эмоциональной сферы.

Описание игры. Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Затем бросает ее, максимально расслабляясь. Отдыхает.

Игра «Танец морских волн»

Цель: коррекция эмоциональной сферы, развитие внимания, быстроты реакции.

Описание игры. Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий - «ветер» - включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки - вторые. Море может быть спокойным - рука на уровне груди. Волны могут быть мелкими, могут быть большими - когда ведущий плавно рукой показывает, кому присесть, кому встать. Еще сложнее, когда волны перекатываются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

Замечание: красота танца морских волн во многом зависит от дирижера-ветра.

Игра «Колечко»

Цель: коррекция эмоциональной сферы, развитие внимания, наблюдательности.

Оборудование и материалы: колечко.

Описание игры. 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.

Упражнение «Тренируем эмоции»

Цель: коррекция и развития эмоциональной сферы.

Описание игры. Попросите ребенка:

нахмуриться

как осенняя туча;
как рассерженный человек;
как злая волшебница;

улыбнуться

как кот на солнце;
как само солнце;
как радостный человек;

позлиться

как ребенок, у которого отняли мороженное;
как два барана на мосту;
как человек, которого ударили;

испугаться

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

устать

как папа после работы;
как человек, поднявший большой груз;
как муравей, притащивший большую муху;

отдохнуть

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

Игра «Огонь-лед»

Цель: коррекция и развития эмоциональной сферы.

Описание игры. По команде ведущего: «Огонь!»- стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела. По команде: «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

Этюд «Согласованные действия»

Цель: коррекция и развития эмоциональной сферы, развитие внимания, быстроты реакции.

Описание игры. Дети разбиваются на пары. Им предлагается показать парные действия:

- пилка дров;
- гребля в лодке;
- перемотка ниток;
- перетягивание каната;
- передача хрустального стакана;
- парный танец.

Игра «Услышь своё имя»

Цель: коррекция и развитие эмоциональной сферы, скорости реакции, моторной ловкости.

Оборудование и материалы: мяч.

Описание игры. Играющие становятся в круг, спинами внутрь круга. Игрок, у которого в руках мяч, бросает его в круг, называя при этом имя. Названный ребёнок должен повернуться лицом внутрь круга и поймать мяч. Победителем становится тот, кто ловил мяч чаще других.

Примечание: часто в порыве игры первый участник очень сильно забрасывает мяч, и названный ребёнок не может его поймать. В таком случае с детьми оговариваются штрафы, которые будут накладываться на первых игроков. Это может быть чтение стихотворения, прыжки на одной ноге по кругу – всё зависит от участников.

Игра «Улитка»

Цель: развитие выдержки и самоконтроля.

Описание игры. Дети становятся в одну линию и по сигналу начинают медленно продвигаться к заранее оговоренному месту, причём нельзя останавливаться и разворачиваться. Побеждает пришедший к финишу последним.

Игра «Крокодил в болоте»

Цель: коррекция и развитие эмоциональной сферы, двигательной активности и воспитание умения сдерживаться.

Оборудование и материалы: различные геометрические фигуры, вырезанные из картона «кочки» на болоте.

Описание игры. По ковру раскладывают «кочки». Дети – «охотники», они ловят крокодила, молча и как можно тише прыгая с кочки на кочку. В роли крокодила лучше всего выступать взрослому, так как он ловит незадачливых «охотников», которые сильно шумят («крокодил» называет имя, и «охотник» должен подойти к нему).

Примечание: число «крокодилов» может увеличиваться по мере развития игры. Также будет интересно расширить сюжет, ввести какие-то дополнительные ограничения. Например, можно договориться, что когда наступает ночь, прыгать можно только по квадратным «кочкам», а когда день – по круглым. Команды «День», «Ночь» взрослый может подавать голосом, а может использовать какой-нибудь звуковой сигнал, что также будет способствовать развитию навыков регуляции поведения.

Игра «На мостике»

Цель: коррекция и развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков, моторной ловкости.

Описание игры. Взрослый предлагает пройти по мостику через пропасть. Для этого на полу или на земле чертится мостик – полоска шириной 30-40 см. По условию, по «мостику» должны с двух сторон на встречу, друг другу идти одновременно два человека, иначе он перевернётся. Также важно не переступить через черту, иначе играющий считается свалившимся в пропасть и выбывает из игры. Вместе с ним выбывает и второй игрок (потому что, когда он остался один, мостик перевернулся). Пока два ребёнка идут по «мостику», остальные за них активно «болеют».

Примечание: приступив к игре, дети должны договориться о темпе движения, следить за синхронностью, а при встрече на середине мостика – аккуратно поменяться местами и дойти до конца.

Игра «Маленькое приведение»

Цель: коррекция и развитие эмоциональной сферы, научить, в приемлемой форме выплеснуть, накопившийся у агрессивного ребёнка гнев.

Описание игры. «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть в маленьких добрых приведений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми».

Игра «Лица»

Цель: способствует развитию понимания мимических выражений и выражения лица.

Описание игры. Руководитель вывешивает на доске различные картинки, маски:

- радость, - удивление, - интерес,
- гнев, злость, - страх, - стыд,
- презрение, - отвращение,

Задача детей определить, какое чувство выражает маска.

Игра «Ладонь в ладонь»

Цель: развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.

Описание игры. Дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони друга. Соединённые таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, «гору», «реку» и т. д.

Примечание: можно усложнить игру, если дать задание передвигаться прыжками, на корточках. Играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя.

«Конкурс хвастунов»

Цель: научить видеть и подчеркивать положительные качества и достоинства других людей.

Описание игры. Ведущий объявляет о том, что проводится конкурс хвастунов. Нужно лучше всех похвастаться. А хвастаться мы будем не собой, а своим соседом слева. Ведь это так приятно, иметь самого лучшего соседа. Посмотрите внимательно на соседа, подумайте, какой он, что в нём хорошего, чем он может понравиться?

Игра «Дотронься...»

Цель: развитие навыков общения, умения просить, снятие телесных зажимов.

Описание игры. Дети становятся в круг, в центр складывают игрушки. Ведущий произносит: «дотронься до... (глаза, колеса, правой ноги, хвоста и т. д.)». Кто не нашёл необходимого предмета – водит.

Примечание: игрушек должно быть меньше, чем детей. Если у детей коммуникативные навыки развиты плохо, на начальных этапах игры могут развиваться конфликты. Но в дальнейшем, при систематическом проведении бесед и обсуждении проблемных ситуаций с нравственным содержанием, с включением этой и подобных игр, дети научатся делиться, находить общий язык.

Игра «Головомяч»

Цель: развитие навыков сотрудничества.

Оборудование и материалы: мяч.

Необходимое приспособление: мяч для каждой пары.

Описание игры. Дети ложатся на живот, на пол парами, так, чтобы головы оказались рядом. Точно между головами нужно положить мяч. Цель игры – встать, не уронив мяч. Мяч нельзя трогать руками. Облегчить игру можно, предложив поднимать мяч из положения на корточках. Усложнить игру – поднимать мяч втроем.

Игра «Маски»

Цель: умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Описание игры. Каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

«Ролевое проигрывание ситуаций»

Цель: упражнение выполняется в парах, оно направлено на конкретную проработку, применение "волшебных" средств понимания, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Описание игры. Воспользовавшись "волшебными" средствами понимания, дети должны помочь:

- 1) плачущему ребенку, он потерял мячик;
- 2) мама пришла с работы, она очень устала;
- 3) товарищ в классе сидит грустный, у него заболела мама;
- 4) ваш друг плачет, он получил плохую оценку;
- 5) девочка-соседка попросила тебя ей сделать аппликацию... Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание.

Игра «Настроение»

Цель: умение описывать свое настроение, развитие понимания настроения других, развитие эмпатии, ассоциативного мышления.

Описание игры. Создается цветопись настроения группы. Например, на общем листе ватмана с помощью красок каждый ребенок рисует свое настроение в виде полоски, или облачка, или просто в виде пятна. Возможен другой вариант: из корзинки с разноцветными лепестками из цветной бумаги каждый ребенок выбирает для себя лепесток, цвет которого наиболее подходит к цвету его настроения. Затем все лепестки собираются в общую ромашку. Можно предложить детям сочинить спонтанный танец настроения.

Игра «Школа улыбок»

Цель: развитие эмпатии, навыков культурного общения.

Описание игры. Вводная беседа:

- Когда люди улыбаются?
- Какие бывают улыбки?
- Попробуйте их показать.

Дети пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне...

- Нарисуйте улыбающегося человека.
- Улыбающийся человек, какой он?

Игра «Выражение эмоций»

Цель: Развивать умение выразить мимикой лица удивление, восторг, испуг, радость, грусть. Закрепить знание русских народных сказок. Вызвать у детей положительные эмоции.

Описание игры. Педагог читает отрывок из русской сказки «Баба Яга»:

«Баба Яга бросилась в хатку, увидела, что девочка ушла, и давай бить кота и ругать, зачем он не выцарапал девочке глаза».

Дети выражают жалость

Отрывок из сказки «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»:

«Алёнушка обвязала его шелковым поясом и повела с собою, а сама-то плачет, горько плачет...»

Дети выражают грусть (печаль).

Педагог зачитывает отрывок из сказки «Гуси-лебеди»:

«И они прибежали домой, а тут и отец с матерью пришли, гостинцев принесли».

Дети выражают мимикой лица – радость.

Отрывок из сказки «Царевна-змея»:

«Оглянулся казак, смотрит – стог сена горит, а в огне красная девица стоит и говорит громким голосом: - Казак, добрый человек! Избавь меня от смерти».

Дети выражают удивление.

Педагог читает отрывок из сказки «Репка»:
«Тянут – потянут, вытащили репку».

Дети выражают восторг.

Отрывок из сказки «Волк и семеро козлят»:

«Козлята отворили дверь, волк кинулся в избу...»

Дети выражают испуг.

Отрывок из русской народной сказки «Терешечка»:

«Старик вышел, увидел Терешечку, привел к старухе – пошло обнимание!»

Дети выражают радость.

Отрывок из русской народной сказки «Курочка Ряба»:

«Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и разбилось. Дед и баба плачут».

Дети выражают мимикой лица печаль.

В конце игры отметить тех детей, которые были более эмоциональными.

Игра «Что случилось?»

Цель: учить детей распознавать различные эмоциональные состояния, развивать эмпатию.

Описание игры. Педагог выставляет портреты детей с различными выражениями эмоциональных состояний, чувств. Участники игры поочередно выбирают любое состояние, называют его и придумывают причину, по которой оно возникло: «Однажды я очень сильно,» потому что...» Например, «Однажды я очень сильно обиделся, потому что мой друг....»

Игра «Передача чувств»

Цель: научить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Описание игры. Ребенку дается задание передать «по цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Когда дети передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано.

Затем ведущим становится любой желающий. Если кто-то из детей хочет побыть ведущим, но не знает, какое настроение загадать, воспитатель может помочь ему, подойдя и подсказав ему на ушко какое-нибудь настроение.

Игра «Обзывалки»

Цель: снятие отрицательных эмоций, развитие коммуникативных навыков.

Оборудование и материалы: мяч.

Описание игры. Детям предлагается, передавая друг другу мячик, обзывать друг друга необидными словами. Например, названиями овощей или фруктов, при этом обязательно называть имя того, кому передается мячик: «А ты, Лёшка – картошка» и т. д. Обязательно предупредить детей, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра. Завершить игру обязательно хорошими словами: «А ты, Маринка – картинка», «А ты, Антошка – солнышко» и т. д.

Мячик передавать нужно быстро, нельзя долго задумываться.

Перед началом игры можно провести с детьми беседу об обидных словах, о том, после чего люди обычно обижаются и начинают обзываться.

Игра «Собери пиктограмму»

Цель: развивает умение дифференцировать различные эмоциональные состояния по мимическим проявлениям.

Описание игры. Каждому ребенку дается пиктограмма определенного эмоционального состояния, разрезанная на несколько частей. Задача участников — как можно быстрее и правильно собрать пиктограмму. Как вариант, можно самому пантомимически изобразить это состояние.

Игра «Художники»

Цель: развивать способность и выражать различные эмоции на бумаге.

Описание игры. Участникам игры предъявляются пять карточек с изображением детей с разными эмоциональными состояниями и чувствами. Нужно выбрать одну карточек и нарисовать историю, в которой выбранное эмоциональное состояние является основной сюжета. По окончании работы проводится выставка рисунков. Дети отгадывают, кто является героем сюжета, а автор работы рассказывает изображенную историю.

Игра « Как ты себя чувствуешь?»

Цель: развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого.

Описание игры. Упражнение выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом. Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

«Игра с платком».

Цель: снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

Описание игры. Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актеры и зрители. У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить: бабочку, принцессу, волшебника, бабушку, кошку, человека, у которого болит зуб, морскую волну, лису.