**Игры для развития эмоциональной сферы детей**



**Лови-лови! (автор — Р. Калинина)**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: любое.

Необходимые приспособления: палочка длиной 0,5 м с прикрепленным к нейлегким мячиком на яр­кой ленте.

Описание игры: выбирают ведущего, вручают ему палочку, затем становятся в круг, а ведущий — в цен­тре круга. Ведущий подходит к детям со словами: «Лови-лови!».Задача играющих — поймать мяч, ко­торый все время подлетает вверх. Ловить мячмогут сразу несколько участников.

Комментарий: игра сильно возбуждает детей, по­этому ее лучше всего проводить вовремя прогулки после сна. Ее хорошо использовать, когда необходимоактивизировать детей, повысить тонус, снять эмоцио­нальное напряжение,направить их двигательную ак­тивность в нужное русло.

**«Мирные» и «воинственные» (авторы — Е.К. Лютова. Г.Б. Монина)**

Цель: развитие умения слушать и концентрировать внимание; стимулироватьобщение; развитие способ­ности различать звуки; высвобождение энергии.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: 6-10 человек.

Необходимые приспособления: музыкальный ин­струмент для каждого играющего.

Описание игры: все дети выбирают себе музыкаль­ные инструменты. Те, кто выбрал тихо звучащие, от­носятся к племени «мирных», а те, чьи инструменты звучат громко, — к племени «воинственных». По ле­генде племена живут на разных берегах, поэтому об­щаться могут только посредством звуков, по очереди играя намузыкальных инструментах. Дети могут со­провождать исполнение танцами, соответственно му­зыке — спокойными или энергичными.

Комментарий: важно оговорить с детьми, что гром­кость звучания инструмента — это отражение его ха­рактера, который можно показать движением, тан­цем, мимикой. Но даже характер можно изменить, если очень постараться. И после того, как одни дети «навоюются» вдоволь, а другим надоест быть «мир­ными», можно предложить попытаться изменить ха­рактер. Это хорошая возможность для детейпопробо­вать разные стили поведения, найти для себя наиболее подходящий.

**Мышка (авторы — Е.К. Лютова. Г.Б. Монина)**

Цель: развитие тактильных ощущений, формиро­вание выдержки, терпимогоотношения к физическо­му контакту с другими людьми.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: 3-6 человек.

Необходимые приспособления: мышка, бубен, платок.

Описание игры: двое детей садятся на стулья друг напротив друга. Одному завязывают глаза, а другому в руки дают бубен. Когда второй играющий начинает играть, третий человек принимается водить мышкой по телу первого ребенка. Мышка бегает, кувыркается, карабкается в соответствии с темпом звучания музы­ки. Первый участник игры сидит спокойно, он не дол­жен пытаться поймать мышку руками, его задача — сконцентрироваться на своих ощущениях.

Можно использовать несколько инструментов, под звуки которых мышка двигаетсяпо-разному: под гар­мошку она ползет, а под бой барабана — прыгает; или подзвуки бубна она ходит по рукам, а под дудочку — взбирается на шею и т. д.

Комментарий: с детьми можно провести беседу о том, что звуки, как и люди, такжеимеют свой харак­тер, свое настроение. В зависимости от темпа музыки меняютсядвижения, поэтому под одни звуки хочется двигаться плавно и медленно, а поддругие хочется попрыгать.

После игры с первым участником нужно поговорить о его ощущениях, что ему понравилось, когда было приятно, а когда нет. Это поможет лучшему осозна­нию ребенком его чувств и переживаний.

**Час тишины и час «можно» (автор — Н. Кряжева)**

Цель: развитие произвольности поведения.

Возраст: 2-3 года.

Количество играющих: любое.

Описание игры: взрослый договаривается с детьми о том, что у них теперь будетчас тишины и час «мож­но». Это значит, что в час тишины дети будут вести себятихо и заниматься спокойными делами — рисованием, лепкой и т. д. Зато в час «можно» они смогут делать все, что захочется — бегать, прыгать, кричать, петь и т. д. При этом желательно заранее предупре­дить, что даже в час «можно» нельзядраться, ругать­ся, обижать кого-либо и т. д.

Комментарий: эти часы можно чередовать в тече­ние дня или играть в них в разные дни, но они должны стать привычными в группе детского сада или дома, тогда взрослому будет проще контролировать поведе­ние детей в любой момент. Например, когда нужно, чтобы разгоряченные дети успокоились, им предла­гается поиграть в час тишины, а во время прогулки можно предложить час «можно».

**Ассоциации (авторы — Н. Клюева, Ю. Филиппова)**

Цель: получение обратной связи, развитие рефлек­сивных способностей.

Возраст: 6-7 лет.

Количество играющих: группа детей.

Описание игры: выбирают водящего, он выходит из комнаты, а остальные дети в это время договари­ваются, кого из детей они задумают. Затем водящий возвращается и задает вопросы о загаданном: каким деревом, цветком, птицей или животным мог бы быть этот ребенок. Водящий по ассоциациям должен уга­дать, кого загадали дети.

Комментарий: в роли загаданного должен побы­вать каждый ребенок. С помощью этой игры дети мо­гут лучше узнать сами себя, а также узнают о том, что о них думают другие. Но необходимо договориться с детьми о том, что ассоциации не должны быть обид­ными.

**Падающая башня (автор — Н. Кряжева)**

Цель: отработка негативных эмоций, развитие це­леустремленности, снятиеагрессивности.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: 2 и более, до 5 человек.

Необходимые приспособления: подушки.

Описание игры: дети из подушек строят высокую башню, а затем пытаются взять еештурмом, взбираясь на самый верх. Победитель — тот, кто первым взберет­ся набашню, не разрушив ее.

Комментарий: важно обезопасить детей от травм, заранее убрать опасныепредметы.

Строительство башни доставляет детям не меньшее удовольствие, чем еепокорение. Тем более, что это будет оказывать еще и терапевтический эффект,даст возможность ощутить не только радость освобождения от негативных эмоций, но и радость созидания.

**Высвобождение гнева (автор — К. Рудестам)**

Цель: отработка негативных эмоций.

Возраст: любой.

Количество играющих: 1 или более человек.

Необходимые приспособления: мягкий стул или куча подушек.

Описание игры: подушки, на которые будет выме­щаться агрессия, складываютперед ребенком, а он должен сильно ударять по ним — пластмассовой выби­валкой, бадминтонной ракеткой, просто расслаблен­ной рукой. При ударе можновыкрикивать любые сло­ва, выражающие чувство гнева.

Комментарий: при ударе из подушки обычно летит Пыль, поэтому лучше делать этона улице, а ребенку объяснить, что, выместив свой гнев на подушке, он еще ивзрослым помог очистить помещение от пыли.

Игру полезно проводить систематически, так как негативные эмоции постоянно требуют выхода, и луч­ше, если ребенок выплеснет свой гнев на подушках, чем наокружающих.

Игра полезна взрослым не менее (а иногда и более), чем детям.

**Колдун (автор — С. Чижова)**

Цель: развитие невербальных средств общения. Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: 4-6 человек.

Описание игры: дети выбирают «колдуна». «Кол­дун» придумывает какое-либодействие, с помощью которого он лишает «заколдованного» ребенка способ­ностиговорить. « Заколдованный » должен с помощью жестов и мимики рассказать, как его поймал в плен «колдун», свои ощущения в момент пленения. Все его движенияи выражение лица другие дети описывают словаши. Заколдованный стараетсяжестами выра­зить свое отношение к их описанию — правильно ли его понялидрузья.

Комментарий: все дети должны побывать в роли заколдованного и в роли «колдуна». Чтобы разно­образить мимические этюды, можно задавать детямвопросы, касающиеся их эмоционального состояния, самочувствия и т. д.

**Пожалуйста**

Цель: развитие произвольности, слухового внима­ния.

Возраст: 6-7 лет.

Количество играющих: группа.

Описание игры: Вариант 1. Все дети становятся в круг и выбирают ведущего.Ведущий показывает им разнообразные движения, а остальные дети должны ихповторить, но только если ведущий скажет вол­шебное слово — «Пожалуйста!». Ошибшийся выбы­вает из игры.

Вариант 2. Все дети становятся в круг и выбира­ют ведущего. Ведущий показывает им разнообразные движения, а остальные дети должны их повторить, когдаведущий скажет волшебное слово «Пожалуй­ста!». Ошибшийся выходит в центркруга и выполня­ет какое-нибудь задание — любое придуманное веду­щим.

Комментарий: первый вариант игры может исполь­зоваться в работе и с детьми 4-5 лет. Второй вариант — эмоционально щадящий чувства детей, так как ошиб­шийся ребенок имеет возможность исправиться.

**Оживлялки (автор — И. Климина)**

Цель: развитие умения выражать свои эмоции не­вербально.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: любое.

Необходимые приспособления: рисунки детей.

Описание игры: дети рассматривают рисунки друг друга, а потом один изучастников пытается изобра­зить любой из рисунков с помощью мимики и жестов, остальные дети должны угадать, какую картину он показывает.

Комментарий: интересно, если вариантов будет не­сколько. Тогда детям можнонаглядно объяснить, что одно и то же явление или предмет у разных людей мо­гутвызывать различные чувства, но каждый человек имеет право на свое мнение.

**Радость и грусть (автор — И. Климина)**

Цель: развитие эмоциональной сферы, умения диф­ференцировать эмоции ичувства других людей.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: любое.

Необходимые приспособления: рисунки.

Описание игры: дети внимательно рассматривают рисунки, а потом раскладываютих в два ряда — ра­дость и грусть — в зависимости от цветовой гаммы.

Комментарий: основная задача взрослого — по­мочь детям рассказать о своихчувствах, возникших по поводу того или иного рисунка, объяснить, почему одинрисунок они считают веселым, а другой — груст­ным.

**Картонные башни (автор — К. Фопель)**

Цель: развитие навыков невербального общения, умения согласовывать свои действия.

Возраст: 6-7 лет.

Количество играющих: любое, не менее 6 человек.

Необходимые приспособления: 20 листочков цвет­ного картона 6 х 10 см, скотч — для каждой группы.

Описание игры: дети разбиваются на группы по 6 человек. Их задача — за 10 минут построить башню. При строительстве нельзя разговаривать. Через неко­тороевремя игру можно повторить, но уже разрешив вербальное общение.

Комментарий: игра развивает навыки конструиро­вания, мышление, так как чтобы выполнить задание за определенное время, детям необходимо сначала на­метить структуру башни, этапы ее строительства.

С первого раза дети, скорее всего, с заданием не справятся. Можно снятьвременное ограничение и раз­решить им разговаривать. И уже после такой трени­ровки можно вводить основные правила игры: строить башню молча в течение 10 минут.

**Растущие цветы**

Цель: укрепление уверенности в себе, стимулирова­ние стремления к лидерству, развитие наблюдатель­ности.

Возраст: 3-4 года.

Количество играющих: группа.

Необходимые приспособления: музыкальные ин­струменты, 2-3 больших бумажных цветка.

Описание игры: один ребенок играет на музыкаль­ном инструменте, остальные слушают. Одновременно взрослый, спрятавшись за высоким предметом мебе­ли, начинает поднимать цветок. Когда музыка сти­хает, цветок перестает расти, при быстрой и громкой музыке он растет быстрее. Если цветок не может уже расти дальше, все начинают танцевать вокруг него или изображать его увядание. Если одновременно играет два инструмента, можно использовать два цветка.

Комментарий: когда детям станет ясна суть игры, взрослого может заменить ребенок.

После игры с детьми проводится беседа. У ребенка-цветка можно спросить, под какие звуки ему хотелось расти, а под какие — нет. У ребенка-музыканта мож­но спросить, хотелось ли ему, чтобы цветок рос, если нет, то почему.

В процессе игры взрослый должен пытаться ком­ментировать темп роста цветка, предлагать те или иные версии поворота сюжета. Например: если цветок долго нерастет, взрослый должен обратить внимание детей на звуки, а затем на то, что, вероятно, ему они не нравятся или что ему грустно. Можно попросить всех детейвместе с музыкантом помочь цветку под­расти.

Игра стимулирует детей к пониманию чувств дру­гого человека, развивает чувство эмпатии, желание помочь при необходимости.

**Головомяч (автор — К. Фопель)**

Цель: развитие навыков сотрудничества в парах или тройках.

Возраст: 6-7 лет.

Количество играющих: любое четное.

Необходимые приспособления: мяч для каждой пары детей.

Описание игры: дети ложатся на живот на пол пара­ми, так, чтобы головы оказались рядом. Тогда между головами нужно положить мяч. Цель игры — встать, не уронив мяч. Мяч нельзя трогать руками!

Усложнить игру можно, предложив поднимать мяч втроем. После этого можно поставить эксперимент: каково самое большое число детей, при котором мож­но поднять мяч?

Комментарий: игра достаточно трудна для до­школьников, еще не обладающих хорошо развитой координацией. Но тем не менее она интересна как возможность достичь определенного результата со­вместными усилиями. Исходное положение, из кото­рого начинается игра, можно менять в зависимости от уровня развития навыков детей.

**Пес Барбос (автор — Н.Л. Кряжева)**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: 6-8 человек.

Необходимые приспособления: платок.

Описание игры: выбирается ребенок, который будет «собакой». Он завязывает глаза и уши платком, свора­чивается в клубок и делает вид, что спит. Остальные дети должны тихонько проходить мимо него. Неожи­данно «собака» просыпается и с лаем ловит побеспоко­ивших ее детей. Пойманный становится «собакой».

Комментарий: игра проходит шумно и интересно. Взрослому не стоит сдерживать эмоциональные поры­вы детей, дайте им повеселиться вдоволь. Такой вы­плеск поможет детям через полчаса сосредоточиться на занятиях.

**Улитка (автор — Н. Кряжева)**

Цель: развитие выдержки и самоконтроля.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: 4-5 человек.

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

Комментарий: чтобы выполнить правила этой игры, детям-дошкольникам требуется приложить не­мало усилий, так как они активны и подвижны.

Особенно полезно эту игру включать в работу групп, в которых участвуют конфликтные, агрессивные дети. Также ее можно использовать в работе с гиперактив­ными детьми, но лишь на последних этапах коррек­ции.

**Динозаврики (автор — Н. Кряжева)**

Цель: снятие негативных переживаний, снятие те­лесных зажимов.

Возраст: 3-4 года.

Количество играющих: 6-7 человек.

Описание игры: дети, представляя себя «динозав-риками», делают страшные мордочки, высоко под­прыгивая, бегают по залу и издают душераздирающие крики.

Комментарий: игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой у них появляет­ся возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям и обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать то, что хо­чется.

**Крокодил (автор — Н. Кряжева)**

Цель: развитие ловкости, наблюдательности, сня­тие страхов.

Возраст: 5-6 лет.

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.

**Осьминог (автор — Н. Кряжева)**

Цель: развитие навыка работы в команде, ловкости, сообразительности, целеустремленности.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: 8-10 человек.

Необходимые приспособления: теннисные мя­чики.

Описание игры: четыре ребенка ложатся на полу по кругу, в центре соединяясь друг с другом ногами. Это «осьминог», между его щупальцами (руками детей) разложены «икринки» — мячики. Остальные дети — «рыбки». «Рыбки» «плавают» между щупальцами «осьминога» й собирают «икринки». «Осьминог» ак­тивно мешает «рыбкам». Побеждает «рыбка», которая собрала больше всех «икринок». Если «осьминог» смо­жет поймать какую-то «рыбку» и посадить ее в центр круга, она выбывает из игры.

Комментарий: игра требует от детей высокой кон­центрации — как от «рыбок», так и от «осьминога». Поэтому часто наблюдается преобладание негативных эмоций. Взрослый должен вовремя это заметить и пе­реключить детей. Иногда даже целесообразно остано­вить игру.

**Спонтанное рисование**

Цель: развитие фантазии, отработка негативных переживаний, снятие эмоционального напряжения.

Возраст: 6-8 лет.

Количество играющих: 1-3 человека, не более.

Необходимые приспособления: листы бумаги раз­ной формы (круг, квадрат, треугольник, прямоуголь­ник), ножницы, краски, карандаши, разнообразные материалы для аппликации.

Описание игры: в помещении включается приглу­шенный свет, приятная негромкая музыка. В течение 20-45 минут ребенок может рисовать все, что ему за­хочется, украшать рисунок аппликацией.

Комментарий: спонтанное рисование помогает вый­ти из депрессии, снимает психологическое напряже­ние, актуализирует чувство меры — ребенок останав­ливается, когда понимает, что экспериментировать больше не стоит. Чувства отражаются на бумаге.

Задача взрослого — дать ребенку полную свободу, разрешить действовать по полю листа так, как ему хочется.

Интересное наблюдение: редко кто из детей сразу понимает суть задания, им неясно, что рисовать и как это сделать. Это горький ответ взрослым на их посто­янные запреты и ограничения.

**Жужа (автор — Н. Кряжева)**

Цель: отработка отрицательных эмоций.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: группа детей.

Необходимые приспособления: полотенце.

Описание игры: выбирается ведущий — «Жужа», он сидит на стуле с полотенцем в руках, а остальные дети бегают вокруг него, дразнятся, строят рожицы, щекочут ее. Когда «Жуже» это надоест, она вскакива­ет и гоняется за обидчиками, стараясь ударить их по­лотенцем по спине. Следующей «Жужей» становится первый из обидчиков, до которого она дотронется.

Комментарий: нужно настроить детей на то, что дразнилки не должны быть обидными. А «Жужа» должна терпеть как можно дольше.

**Чертик, чертик, кто я? (автор — И. Лютова)**

Цель: устранение страхов.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: чем больше, тем лучше.

Необходимые приспособления: страшная маска.

Описание игры: выбирается водящий. Ему надева­ют страшную маску, а дети бегают вокруг него, кричат и стараются ухватить за руки. Водящий должен по голосу либо ощупывая протянутые руки сказать, кто перед ним.

Комментарий: одним из главных правил в этой игре, которое дети должны четко усвоить, должен стать договор о том, что хватать «чертика» можно только за руки.

В роли «чертика» должны побывать все дети, что­бы они смогли испытать одинаковые эмоции, может быть, даже негативные. Тогда дети лучше понимают чувства другого.

Закончить игру лучше ритуалом, в ходе которого взрослый подходит к каждому игроку (если он был «чертиком») и, поглаживая его по голове и рукам, го­ворит: «Теперь ты мальчик (девочка)... (имя)».

**Разговор с руками (автор — И. Шевцова)**

Цель: отработка эмоций, развитие позитивного са­мовосприятия.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: взрослый и ребенок.

Необходимые приспособления: карандаши, лист бу­маги.

Описание игры: в нее играют, если ребенок скло­нен к дракам или разрушению. Взрослый предлагает ребенку обвести контур ладошек, а затем «оживить» их: нарисовать им лица (глазки, ротик, носик и т. д.), можно раскрасить пальчики цветными карандашами. Затем взрослый начинает разговор с пальчиками, рас­спрашивая их об их привычках и привязанностях, о том, что они любят и что нет. Отвечать может ребе­нок, но если он молчит, то взрослый сам отвечает за пальчики, рассказывая о том, какие они хорошие, как много они умеют. Потом взрослый говорит: «Но пальчики иногда не слушаются своего хозяина», — и предлагает заключить с непослушными пальчиками «договор», что они в течение 2-3 дней не будут нико­му причинять боль и ничего ломать, а делать только хорошее: здороваться, мастерить, играть, помогать хозяину одеваться и раздеваться. Для гиперактивных детей назначают меньший срок — 1-2 дня или даже несколько часов. Если ребенок вступает в эту игру, то через оговоренный промежуток времени можно повторить рисование с ним, похвалив пальчики и их хозяина, а также предложив больший срок действия «договора».

Комментарий: игра может не получиться с пер­вого раза, так как расторможенные дети с трудом переносят приобретенные навыки в повседневную жизнь, испытывают трудности в контроле за сво­ими порывами. В процессе самой игры взрослый косвенно должен убедить ребенка в том, что он под­ружится со своими пальчиками, сделает их добры­ми. Так, с одной стороны, у ребенка развивается позитивное самовосприятие, а с другой стороны, он задумывается над своим состоянием и причинами, его вызвавшими.

Источник: «Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста». Г.А. Широкова