Подготовила и адаптировала
педагог-психолог МКДОУ д/с № 331 «Радуга»
Волкова Елена Владимировна

Картотека игр и упражнений , направленных на развитие навыков общения и эмоциональной сферы.

Игра *«ЛИЦА»*

Цель: способствует развитию понимания мимических выражений и выражения лица.

Описание. Руководитель вывешивает на доске различные картинки, маски:

-радость,- удивление,- интерес,
- гнев, злость, -страх,- стыд,
- презрение, -отвращение,
Задача детей определить, какое чувство выражает маска.

Этюд *«УГАДАЙ, что ИЗМЕНИЛОСЬ В ВЫРАЖЕНИИ ЛИЦА»*

Цель: развитие умения распознавать эмоциональное состояние другого человека *(взрослого, ребенка)* по выражению его лица *(эмоциональное мышление)*; преодоление застенчивости, скованности путем стимулирования выразительности мимики у детей.

Описание. Воспитатель предлагает детям определить, что выражает его лицо (изображаться может любая доступная пониманию дошкольников эмоция; радость, удивление, страх и др.). Дети высказывают свои предположения. Когда эмоция определена, воспитатель спрашивает, в каких ситуациях лицо человека принимает такое выражение. Затем предлагается детям изобразить данную эмоцию. После этого воспитатель закрывает лицо листом бумаги *(платком и т. д.)* и говорит: *«Угадайте, что изменилось в выражении лица»*. Он опускает лист бумаги, и дети определяют, что сейчас выражает его лицо *(изображается уже другая эмоция)*. Далее игра повторяется в той же последовательности. Затем воспитатель предлагает кому-либо из детей исполнять роль ведущего. Сначала к этому целесообразно привлекать детей с подвижной нервной системой и наиболее выразительной мимикой. Позже роль ведущего важно предлагать застенчивым, эмоционально пассивным дошкольникам. ИГРА *«СОЗВУЧИЕ»*

Цель: оптимизация вхождения детей в игровое взаимодействие.

КОПИЯ ВЕРНА
Заведующая МКДОУ 331
И.В.Титкова

Описание. Стоя спиной друг к другу, дети начинают удаляться. Задача — почувствовать тот момент, когда оглянется партнер, и оглянуться самому. Дети могут тренироваться как со своими друзьями, так и в паре с любым членом группы.

Игра *«Детский сад»*

Цель: развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.

Описание. Выбираются два участника игры, остальные дети – зрители. Участникам предлагается разыграть следующую ситуацию – за ребенком в детский сад пришли родители. Ребенок выходит к ним с выражением определенного эмоционального состояния. Зрители должны отгадать, какое состояние изображает участник игры, родители должны выяснить, что произошло с их ребенком, а ребенок рассказать причину своего состояния.

Игра *«Художники»*

Цель: развивать способность и выражать различные эмоции на бумаге.

Описание. 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 *«Кого - куда»*

Цель: развивать способность распознавать различные эмоции.

Описание: педагог выставляет портреты детей с различными выражениями эмоциональных чувств, состояний. Ребенку нужно выбрать тех детей, которых: можно посадить за праздничной стол; -нужно успокоить, подбирать; -обидел воспитатель; Ребенок должен объяснить свой выбор, называя признаки, по которым он понял, какое настроение у каждого изображенного на рисунке ребенка.

Игра *«Что было бы, если бы.»*

Цель: развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.

Описание. Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя *(ев)* которой отсутствует *(ют)* лицо *(а)*. Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т. д.? Можно разделить детей на группы по количеству эмоций и каждой группе предложить разыграть ситуацию. Например, одна группа придумывает и

разыгрывает ситуацию, герои которой злятся, другая – ситуацию, в которой герои смеются.

Игра *«Что случилось?»*

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

Описание. 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 *«ПИНГВИНЫ»*

Цель: снятие напряжения; развитие эмпатических способностей.

Описание. Дети изображают пингвинов на холодном острове. Самое теплое место — в его центре. Все двигаются к нему, чтобы согреться. Желательно, чтобы каждый *«пингвин»* побывал там, иначе он *«погибает»*, и *«стая»* становится меньше. Обсуждается, что чувствовал *«пингвин»*, когда его не пропускали, отталкивали, и наоборот.

Игра *«Выражение эмоций»*

Цель: Развивать умение выразить мимикой лица удивление, восторг, испуг, радость, грусть.

Описание: Закрепить знание русских народных сказок. Вызвать у детей положительные эмоции. 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. *«Крошка Енот»* Цель: развивать способность распознавать и выражать различные эмоции. Один ребенок – Крошка Енот, а остальные его отражение (*«Тот, который живет в реке»*.) Они сидят свободно на ковре или стоят в шеренге. Енот подходит к *«реке»* и изображает разные чувства (испуга, интереса, радости, а дети точно отражают их с помощью жестов и мимики. Затем на роль Енота поочередно выбираются другие дети. Игра заканчивается песней *«От улыбки, станет всем теплей»*.

Игра *«Ласковые лапки»*

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия.

Описание: взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть: взрослый объясняет, что по руке будет ходить зверек и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой зверек прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: *«зверек»* будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

Упражнение “Злюка”.

Цель: развивать способность распознавать ми различные эмоции с помощью мимики и пантомимики

Описание. 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 психонапряжения детей.

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. Упражнение *«Закончи предложение» «Злость – это когда…» «Я злюсь, когда…» «Мама злится, когда…» «Воспитатель*

злится, когда…» «А теперь закроем глаза и найдем на теле место, где у вас живет злость. Какое это чувство? Какого оно цвета? Перед вами стоят стаканы с водой и краски, окрасьте воду в цвет злости. Дальше, на контуре человека найдите место, глее живет злость, и закрасьте это место цветом злости». Упражнение *«Уходи, злость, уходи!»* Цель: снятие агрессивности. Играющие лежат на ковре по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы быть ногами по полу, а руками по подушкам, с громким криком *«Уходи, злость, уходи!»* Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу *«звезды»*, широко раздвинув ноги и руки, спокойно лежат, слушая спокойную музыку, еще 3 минуты

ИГРА *«КОМПЛИМЕНТЫ»*

Цель:развитие социальной наблюдательности, внимательности друг к другу, позитивной установки на восприятие сверстника.

Описание. В центр на стульчик садится выбранный ребенок, остальные дети говорят ему комплименты, выделяя не только внешнюю привлекательность, но и позитивные черты характера, поведения, общения.

ЭКСПЕРИМЕНТ *«КОРОБОЧКА БЕЗ ДНА»*

(В. А. ПЕТРОВСКИЙ, Л. В. ВОРОБЬЕВА)

Цель: развитие эмпатического поведения в ситуации дискомфорта сверстника.

Описание. На столе коробочка с карандашами (пластилином, дно которой прикреплено некрепко, но дети ничего не замечают. Приглашаются два ребенка. Им предлагается совместное дело *(построить что-либо, нарисовать и т. д)* «На этом столе вам будет неудобно, возьмите коробочку и располагайтесь за соседним столом». Когда один из детей порет коробочку, дно падает и материал рассыпается.

Обсуждение поведения другого ребенка; рефлексия неудачника»: *«Что ты чувствовал, когда это случилось?»*, Когда твой сверстник так или иначе вел себя?», *«Как бы тебе хотелось, чтобы поступил твой товарищ?»*.

ЧТЕНИЕ СКАЗКИ *«ЗАЯЦ И ЕЖ»*

Цель: формирование представлений о сотрудничестве, дружбев семье, ценных качествах личности, позитивно утверждающих значимость *«Я»*.

Описание. Чтение сказки *«Заяц и еж»*. Обсуждение важности дружбы, взаимоподдержки в семье, того, что не обходимо, чтобы быть успешным. Высмеивание хвастовства и самоуверенности, которые не позволяют человеку утвердить значимость *«Я»*.

Детям предлагается вспомнить случаи из своей жизни, из жизни своей семьи, когда необходимы были взаимовыручка, понимание в конфликтах.

БЕСЕДА ПО РАССКАЗУ Л. А. ПЕНЬЕВСКОЙ *«ЗАВТРАК»*

Цель: развитие эмпатии, сочувствия и стремления к оказаниюпомощи, к поддержке сверстника.

Описание. Читается рассказ: «Ребята пришли в школу, них были уроки. Но вот настала перемена. Они вышли и і класса и стали доставать бутерброды, яблоки и есть.

А Вова забыл свой завтрак. Он стоял и смотрел, и ему хотелось есть. Мимо проходил Сережа.

— Ты что стоишь? — спросил он.

— Я завтрак забыл.

— В следующий раз не забывай! — посоветовал Сережа и пошел дальше.

Алеша услышал этот разговор, разделил свои бутерброд и дал половину Вове.

— На, ешь! И ты, и я не будем голодными».

Описывается эмоциональное состояние Вовы, когда он стоял голодный, когда сначала к нему подошел Сережа, потом Алеша. Оцениваются поступки Сережи, Алеши. Обсуждаются случаи из опыта самих детей.

ИГРА-ИНСЦЕНИРОВКА с ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

НАСТОЛЬНОГО ТЕАТРА ПО СКАЗКЕ *«МАША И МЕДВЕДЬ»*

Цель: развитие способности к справедливому отношению к участникам конфликта.

Описание. Продолжить сюжет сказки, изменив образ медведя так, чтобы он нуждался в заботе, помощи: «Медведь, вернувшись в избушку, увидел, что Маши нет и загрустил, заплакал».

Педагог обращается к детям: *«Давайте придумаем, что можно сделать дальше, и сыграем»*.

Поощряйте отклик детей на состояние медведя: желание подойти к нему, утешить добрым словом, утереть слезы, укрыть и побаюкать и др.

ИГРА *«ПРИЯТНЫЕ СЛОВА»*

Цель: снятие напряжения, развитие умения передавать, доброжелательную информацию.

Описание. Дети в кругу передают друг другу мяч (игрушку, смотрят приветливо, говорят приятные слова.

ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ: *«ХОРОШИЙ — плохой СЛУШАТЕЛЬ»*

Цель: развитие умения слушать и слышать партнера.

Описание. Двое детей в паре разыгрывают разные варианты беседы:

— один говорит, другой на него не смотрит, отвлекается, занимается своим делом *(рассматривает за окном облака)*;

— один говорит, другой одновременно рассказывает о своем, перебивает;

— один говорит, другой на него смотрит, наклоняет голову, внимательно вслушивается, кивает и т. д.

После каждого варианта одного собеседника просят пересказать то, что ему рассказал второй, остальные дети группы — наблюдатели — оценивают точность, полноту восприятия информации. Второй собеседник говорит, как он себя чувствовал в каждой ситуации.

Затем все дети выбирают себе собеседников и в течение фиксированного времени экспериментируют с разными вариантами слушания, ведения беседы.

УПРАЖНЕНИЕ *«ЗЕРКАЛА»*

Цель: развитие способности к самопознанию, самокритичности, позитивному принятию себя.

Описание. В комнате на полу лежат вырезанные из цветной бумаги или фольги круги. Это *«зеркала»*. Детям предлагается лечь на пол у *«зеркала»*, посмотреть в него и сказать, какого ребенка *(себя)* он увидел.

ИГРА *«НАСТРОЕНИЕ»*

Целы: развитие ассоциативных способностей ребенка, чувствительности к внутреннему миру других.

Описание. Ребенок рассматривает цветные карточки (синий, зеленый, красный, желтый, коричневый, серый, фиолетовый, черный цвета). Он выбирает цвет, наиболее подходящий ему. Затем предлагается выбрать цвет, который наиболее подходит его

другу, другим детям, маме и т. п. Обращается внимание, что это не цвет глаз, одежды, а настроение, характер, сам человек.

ИГРА *«ЧЕМОДАН»*

Целы: развитие способности к установлению положительных взаимоотношений с другими людьми.

Описание. Педагог предлагает детям воображаемую ситуацию: они едут отдыхать без взрослых. Накануне сами складывают свой чемодан. Чтобы ничего не забыть, надо составить список необходимого.

Дети берут бумагу, карандаш. С помощью схем, рисунков, значков записывается все, что необходимо: одежда, обувь, принадлежности туалета, игрушки. Педагог уточняет:

«А какие предметы помогут вам быстрее познакомиться с другими детьми? (Дети называют. Рассказывают, как они это делают, дополняют свои записи.) Понадобится ли вам хорошее настроение? Нарисуйте его, как сможете. А улыбка, смех, удача? Вежливые слова?»

Дети зарисовывают в свои записи, которые затем берут с собой и обсуждают в семье.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ЦВЕТОМ *«Я»*

Цель: развитие представлений ребенка о множественности его социальных ролей, их осознание и позитивное переживание.

Описание. Предлагается *«записать»* представление о себе с помощью цветных бусинок, чтобы получилось ожерелье. Ребенок говорит: *«Я — Аня, я — дочь, я — мамина помощница, я — подруга Оли и т. д.»*. Каждое *«Я»* фиксируется кружочком выбранного ребенком цвета на ниточке ожерелья.

Обращать внимание на роли в разных социальных группах: в семье (родители, бабушки — дедушки, братья — сестры, *«детском обществе»*, педагогической ситуации, обществе в целом.

Затем обсуждается, какие ожерелья получились: длинные, короткие, яркие, веселые, грустные и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ *«КРУГИ ОТНОШЕНИЙ»*

Цель: формирование у детей умения отображать и опознавать переживаемые ими отношения с другими, развитие способности к их вербализации и моделированию.

Описание.

I этап. Используются игрушки-семьи: слон-папа, слониха-мама, слоненок — их ребенок. Педагог придумывает рассказ о том, как они живут, дружат, заботятся друг о друге и любят друг друга, демонстрируя с помощью игрушек расстояние *«близости»*. Но может быть и по-другому — расстояние *«отдаления»*. На фланелеграфе или на столе раскладываются круги соответственно каждому типу отношений.

II этап. Каждому ребенку предлагается нарисовать с помощью кругов подходящего цвета свои отношения с близким другом, мамой, папой, группой. Индивидуально анализируются полученные работы. При необходимости планируется работа по оптимизации отношений.

МОДЕЛИРОВАНИЕ *«СЛЕДЫ НАСТРОЕНИЯ»*

Цель: развитие сензитивности детей, способности к эмпатии.

Описание. Каждый день перед уходом домой заполняется карта *«Следы настроения»*: на ватмане нарисованы маленькие следы детских ног (для каждого ребенка, подготовлены кружочки *(8 цветов)*; каждый ребенок, уходя из сада, выбирает себе кружочек, наиболее подходящий к его настроению, и приклеивает на свой след. Утром педагог анализирует, какое настроение было у каждого, почему, что можно сделать, чтобы больше было приятных, радостных, веселых следов.

ИГРА *«РАЗГОВОР ЧЕРЕЗ СТЕКЛО»*

Цель: развитие внимательности и наблюдательности, способности понимать невербальные средства общения.

Описание. Детям предлагаются ситуации общения со сверстником, который отъезжает в поезде и хочет что-то сообщить. Ребенок заранее подготовлен к демонстрации ряда ситуаций:

— просит позвонить;

— показывает, что в вагоне жарко *(холодно)*;

— просит написать письмо;

— ест мороженое и предлагает детям купить себе;

— открывает бутылку с водой и пьет, предлагает детям сделать то же самое; —

просит детей уже уходить домой и др.

Затем другие дети играют роли, придуманные ими, и сопровождают действия невербальными средствами общения.

ИГРА *«КИНОСЪЕМКА»*

Цель: развитие социального интеллекта, способности к эмоциональному предвосхищению последствий межличностного взаимодействия, обдумыванию и планированию своего поведения.

Описание. I. Знакомство детей с рассказами Л. Пеньевской *«Завтрак»*, А. Барто *«Вовка — добрая душа»*, А. Митта *«Шарик в окошке»*. Анализ поступков героев.

II Педагог: «А теперь представим себя кинооператорами и снимем сюжет “Шарик в окошке” на пленку. Какой будет первый кадр?» Дети рисуют квадратик: заболел у ребят друг.

Кадр 2. Как помочь больному? Что сделать приятное для него, чтобы он побыстрее выздоровел? — Решили ребята надуть шарик и послать его к окнам друга.

Кадр 3. Он обрадовался, заулыбался. И детям стало веселее.

Обращать внимание на последствия поступков, на чувства удовлетворения, собственного достоинства, которые возникают при совершении хорошего поступка.

ИГРА *«ПОДАРКИ»*

Цель: развитие эмпатии и творчества в общении, способности предвидеть желания другого, утверждать свое позитивное *«Я»*.

Описание. Дети образуют два круга и двигаются в противоположных направлениях. По сигналу останавливаются, берутся за руки со сверстником, стоящим напротив. Задание: придумать, какой подарок ему больше всего хочется получить.

ИГРА-ДРАМАТИЗАЦИЯ *«СЕРДИТЫЙ ДОГ БУЛЬ» (по М. ПЛЯЦКОВСКОМУ)*

Цель: обогащение представлений о дружбе; накопление опыта проявления позитивных чувств; развитие языка чувств в процессе драматизации.

Сюжет. Дог Буль всегда рычал. Кого ни увидит, сразу свои зубы скалит, глаза таращит. Это значит, чтобы его боялись. Подзывает он как-то к себе утенка Крячика:

— Иди сюда!

— А не укусишь?

— Очень мне надо тебя кусать.

Остановился утенок возле дога, а тот и спрашивает:

— У тебя много др-р-р-рузей?

— Много! Вот считай: цыпленок Фью, корова Мурен- ка, козленок Мармеладик, поросенок.

— Хватит! Ты скажи мне лучше, почему это так получается: у тебя, такого слабенького, крошечного, столько друзей, а у меня, такого храброго, ни одного?

Утенок замахал крылышками:

— Кто же согласится дружить с таким злым и вредным псом? Вот если ты прекратишь на всех бросаться, лаять, пугать, тогда другое дело.

БЕСЕДА ПО КНИГЕ А. ГАНКИНА *«УЗНАВАЙКА»*

Цель: развитие социальной наблюдательности, позитивной Я-концепции, критичности.

Описание. Читаются стихи о разных позиционных ролях, которые могут быть у ребенка. Проводится анализ. *«А ты когда-нибудь бываешь таким? А дети нашей группы?»*

Роли: воображала, разрушитель, ябеда, опоздашка, весельчак, капризуля, добряк, нехочуиграйка, плакса, жадюга, молчун и др.

ИГРА *«Мостик»*

Цель: развитие дружеских отношений, умения сотрудничать, понимать интересы партнера.

Описание. На полу лежат две ленточки — это мостик через реку. Двоим детям надо перейти реку с разных береговчерез мостик, не обсуждая, как это можно сделать.

«АРМРЕСТЛИНГ»

Цель: развитие дружеских отношений, умения сотрудничать, понимать интересы партнера.

Описание. Ребятам предлагают соревнование на силу рук. При этом показывают коробочку с конфетами и говорят, что за каждую победу им будет подарена конфета.

Скрытый смысл стремиться не побеждать друг друга, а понарошку *«укладывать»* руку соперника; больше побед — больше конфет вместе можно получить.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПО БАСНЕ И. А. КРЫЛОВА

«ЛЕБЕДЬ, РАК И ЩУКА»

Цель: развитие образно-схематического мышления как условия осознания скрытого смысла конфликтного взаимодействия, способности к моделированию эффективного взаимодействия, формирование навыков совместной деятельности.

Описание. Чтение и анализ басни.

— этап — предметно-образное моделирование конфликтной ситуации с использованием фланелеграфа.

— этап — замена образов и персонажей символами: треугольники — герои басни; квадрат — предмет конфликта (воз, стрелки направление действий персонажей, участников конфликта.

— этап использование символов для создания разных моделей взаимодействия (конфликтного, миролюбивого, их вербальное описание, придумывание сюжетов, их обыгрывание и анализ.