

БЛОК ИГР-ЗАНЯТИЙ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ

Занятие № 1

1. Упражнение «Сбрось усталость»

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения детей.

Этюд «Дождик»

Капля раз, капля два

Капли медленно сперва

Кап, кап, кап, кап (*слова сопровождаются хлопками детей*)

Стали капли поспевать

Капля каплю догонять

Кап, кап, кап, кап (*хлопки становятся чаще*)

Зонтик поскорей раскроем,

От дождя себя укроем. (*дети поднимают руки над головой, имитируя зонтик*)

2. Игра «Холодно - жарко» (2-3 раза)

Цель: психомышечная тренировка «напряжение и расслабление мышц туловища».

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки - греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер.

3. «Хоровод» - эмоциональная игра

Цель: развитие выразительных движений.

Дети встают в круг и по команде воспитателя показывают, двигаясь друг за другом: печального зайчика, злого волка, задумчивую сову, сердитого медведя, счастливую ласточку, виноватую лису.

4. Игра «Кто я?»

Цель: тренировка выражения эмоций, действий, выразительных движений

Одному из детей педагог предлагает изобразить что-то или кого-то жестами, мимикой, звуками: дерево, собаку, машину, чайник, Карлсона и др. Остальные отгадывают изображаемый предмет. После правильного ответа педагог спрашивает, по каким признакам ребенок догадался, что изображен именно этот предмет.

5. Этюд «Бабушка заболела»

У бабушки за дверью в комнате тишина. Маленькая девочка осторожно подходит к двери. Прислушивается. Открывает дверь. Подходит к кровати

бабушки. Садится рядом на стул. Внимательно смотрит на нее. Гладит бабушку по руке. Выполнение этюда сопровождается стихотворением Е. Григорьевой:

И у бабушки за дверью	«Неотложку» вызвать на дом?
Почему-то тишина...	- Нет, ответила, - не надо,
Может, и она больна?	Лучше всякой «неотложки»,
Я вскочила.	Если рядом посидишь...
Дверь открыла:	Болеет бабушка моя,
- Бабушка, ты что лежишь?	А «неотложка» - это я!

Занятие № 2

1. Подвижная игра «Дракон кусает свой хвост»

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок - голова дракона, последний - кончик хвоста. Первый пытается ухватить последнего ребенка. Остальные дети цепко держатся друг за друга.

Голова и хвост затем меняются, чтобы в этой роли смогли побыть все дети.

2. Упражнение на расслабление мышц «Штанга». Ребенок изображает, как он поднимает «тяжелую штангу», потом бросает ее. Отдыхает.

3. Упражнение «Гневная гиена»

Гиена стоит у одинокой пальмы (*стул*). В листьях пальмы прячется обезьянка (*ребенок на стуле*). Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест:

Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке (*все остальные дети*).

Я страшная Гиена,

Я гневная Гиена.

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

4. «Спина к спине»

Дети садятся спиной друг к другу. Задача - договориться о чем-нибудь или рассказать что-нибудь друг другу. Игра направлена на осознание того, как важно при разговоре видеть своего собеседника, развивать умение детей договариваться между собой.

5. Беседа «Что делать, когда потерялся?»

Педагог рассказывает детям, что в городе много разных домов, многие

дома похожи друг на друга. Педагог обсуждает с детьми, где они обычно гуляют с друзьями. Почему нельзя далеко уходить от дома? Педагог рассказывает детям, как необходимо поступать, если случайно потерялся. Обсуждение разных способов вместе с детьми.

Занятие № 3

1. Подвижная игра «Белые медведи»

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей берутся за руки - это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» - они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда переловят всех играющих, игра кончается.

2. Этюд на расслабление мышц «Каждый спит»

В зал входит ведущий и видит:

На дворе встречает он
Тьму людей, и каждый спит:

Тот как вкопанный сидит,
Тот, не двигаясь, идет,
Тот стоит, раскрывши рот.

(В.А.Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

3. Игра на выразительную передачу эмоциональных состояний, движений, поз.

Дети делятся на две группы.

Первая - дети, изображающие животных в зоопарке.

Вторая - дети, гуляющие по зоопарку и отгадывающие, какое животное перед ними. После того, как все животные будут угаданы, дети меняются ролями.

4. Игра «Фантазии».

Цель: развитие коммуникативных способностей, эмпатии, воображения.

«Представьте себе, что вы включили телевизор, а там ваша мама отвечает на вопросы журналиста». Далее педагог-журналист, спрашивает маму-ребенка о ее детях, что ей больше всего нравится в ее детях, об увлечениях своих детей и т.д.

5. Игра-упражнение «Грязи - нет! И пыли - нет!»

Цель: игра приучает детей помогать своим родным в работе

по дому, учит совместной деятельности и общению.

Педагог распределяет роли, и группа детей показывает, как они умеют выполнять свою работу под стихотворение:

На столе - посуда горкой.

Под столом - с водою таз.

Генеральная уборка

Начинается у нас!

Дедушка с бабушкой вышли во двор-

Палкой они выбивают ковер.

И от дяди много толку -

Он помыл на кухне полку

Папа с мусорным ведром

В пятый раз обходит дом.

Все мы грязи не выносим,

Из квартиры сор выносим

Полотенцем, пылесосом

Под сервантом и столом -

Так, что пыль стоит столбом!

Генеральная! Аврал!

Наша мама - генерал!

Я ужасно храбрый

Я хожу со шваброй!

Педагог в конце игры благодарит своих помощников.

Занятие № 4

1. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Дети ставят стульчики вперед, присаживаются. Солнышко-педагог зовет всех на прогулку стихотворением А.Барто:

Смотрит солнышко в окошко (дети поднимают головы вверх)

Светит в нашу комнатку (разводят руки в стороны)

Мы захлопали в ладошки (хлопают в ладошки)

Очень рады солнышку (крутятся)

2. Упражнение на снятие мышечного напряжения «Врасти в землю»

Сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сжать в кулаки, крепко сцепить зубы - представить, что это могучие дубы. А потом снова - детки. Повторить 4-5 раз.

3. Игра «Пантомима» *Цель: развитие произвольности, воображения, выразительности движения.*

Педагог произносит фразу, а дети изображают предполагаемое эмоциональное состояние говорящего

• О горе мне, горе...

• Ах, какой счастливый день!

• Бедная я, несчастная!

• Ух ты, вот это да!

• Ура! Я еду на море!

4. Этюд «Поссорились и помирились».

Два ребенка изображают поссорившихся детей. Они стоят спиной друг к другу, кричат, машут руками, топают ногами.

Затем также в парах изображают помилившихся детей. Поворачиваются

лицом друг к другу, улыбаются, держатся за руки.

5. Проигрывание ситуации: «Дети играют, а у одного ребенка нет игрушек». Обсуждение вариантов выхода из этой ситуации. Проигрывание возможных вариантов.

Занятие № 5

1. Упражнение «Повтори как я»

Дети выстраиваются друг за другом. Под музыку первый ребенок начинает делать какое-либо движение, остальные повторяют. Можно детей разделить на 2 группы. Важно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего.

2. Этюд «Брыкание»

Цель: снятие мышечного напряжения. Дети лежат на ковре. Ноги свободно лежат. Медленно начинают брыкаться, касаясь пола ногами. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой об пол, ребенок говорит «нет».

3. «Северный полюс»

Упражнение на выражение страдания. У девочки Жени был волшебный цветик-семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Взяла цветок и сказала: *Возвращайся, сделав круг.*

Лети, лети, лепесток,

Лишь коснешься ты земли -

Через запад на восток,

Быть по-моему вели!

Через север, через юг,

И Женя тут же, как была в летнем платье, с голыми ногами, оказалась на Северном полюсе одна-одинешенька. *(Дети изображают с помощью выразительных движений. С помощью волшебного цветка можно перемещаться, куда придумают дети.)*

4. Игра «Расскажи стихи руками».

Один ребенок старается без слов, с помощью пантомимы рассказать известное всем стихотворение, или спеть песню, или рассказать сказку. Остальные дети пытаются угадать, а затем объяснить, как догадались.

5. Проигрывание ситуации: «Все сажают овощи, цветы, деревья, а один ребенок сидит без дела»

Обсуждение ситуации. Разыгрывание вариантов выхода из нее.

Занятие №6

1. Игра на внимание «Плавает, летает, рычит»

Дети встают в круг. Вместе придумывают, как будут изображать движения - плавает, летает, рычит.

Затем педагог называет животных, птиц, рыб, а дети самостоятельно имитируют движения.

2. Упражнение на расслабление мышц «Насос и мяч».

Дети разбиваются на пары. Один - большой надувной Мяч, а другой - Насос. Мяч сначала стоит, обмякнув всем телом. Насос заработал громким звуком «С». С каждой подачей воздуха Мяч расправляется, надувается - Мяч надут. Насос выдергивается из Мяча - из Мяча с силой выходит воздух со звуком «Ш». Тело Мяча снова обмякло. Затем играющие меняются ролями.

3. «Обувь» - эмоциональное упражнение.

Цель: развитие выразительности движений, чувства юмора.

1 вариант. Педагог называет обувь и предлагает кому-либо из детей «пройтись» в этой воображаемой обуви: туфли на высоком каблуке, балетные тапочки, валенки, маленькие сандалики и др.

2 вариант. Педагог называет обувь, и дети вместе демонстрируют ее.

4. Игра на общение «На кого я похож».

Дети садятся в круг, выбирается один ребенок, а остальные отвечают на вопросы:

- На какую птицу он похож?
- На какое животное? и пр. Можно попросить детей обосновать свои ответы.

5. Проигрывание проблемной ситуации:

Во время обеда в группе мальчик нечаянно разливает суп, все дети вскакивают и смеются; мальчик испуган, воспитатель строго объясняет, что нужно быть аккуратнее и что смеяться здесь совершенно не над чем. Придумываются и проигрываются варианты детей.

Занятие № 7

1. Подвижная игра «Огуречик».

Педагог выбирает Огуречика, который растет в центре круга. Дети ходят по кругу и поют:

Огуречик, Огуречик,

Ты совсем как человек.

Мы тебя кормили, *(изображают)*

Мы тебя поили, *(изображают)*

На ноги поставили, *(подходят, поднимают его)*

Танцевать заставили,
Танцуй, сколько хочешь,
Выбирай, кого захочешь! (*Огуречик танцует и выбирает следующего участника*).

2. Упражнение на расслабление «Винт».

Пятки и носки вместе. Корпус свободно поворачивается влево и вправо, руки следуют в том же направлении.

3. Этюд на выражение гнева.

Педагог читает стихотворение, а дети выполняют действия, согласно тексту В. Приходько:

Шел король Боровик

И стучал каблуком.

Через лес напрямик.

Был Король Боровик не в духе:

Он грозил кулаком

Короля покусали мухи.

Этюд на выражение печали «Ой-ой, живот болит!»

Два медвежонка Том и Тим съели вкусные, но немые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата плачут:

Ой, ой, живот болит!

Ой, ой, меня тошнит!

Ой, мы яблок не хотим!

Мы хвораем. Том и Тим!

4. Игра-имитация «Мы - обезьянки»

Цель: игра учит детей воспроизводить выразительные позы и движения.

Педагог приглашает двоих детей. Одному предлагается показать какую-либо позу и вернуться в исходное положение. Другой ребенок вслед за ним должен точно воспроизвести предложенную позу. Затем они меняются ролями.

5. Проигрывание ситуации.

Мама спит после работы, а Мише захотелось подуть в трубочки и поиграть на барабане.

Придумывание и проигрывание ситуаций выхода.

Занятие №8

1. Подвижная игра «Замри»

С помощью считалочки выбирается один ребенок - он клоун. Клоун предлагает детям свободно двигаться по всей группе. Однако после его хлопка в ладоши и слова «Замри», все должны встать неподвижно. Клоун подходит к ребятам и старается рассмешить. Кто засмеялся – выбывает из игры.

2. Упражнение на расслабление «На берегу моря»

Дети играют на берегу моря, бегают, прыгают, плещутся в воде,

купаются. Потом выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок (ковер). Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают руки и ноги.

3. Этюд «Разное настроение»

*Капризуля, мальчик Марк, Не унять его никак.
Улыбнется он на миг, Засияет солнца лик.*

Дети мимикой показывают эмоциональное состояние мальчика Марка.

4. Упражнение «Спиной друг к другу»

Цель: упражнение вырабатывает умение выделять характерные особенности во внешности другого человека.

Дети разбиваются на пары, встают спиной друг к другу; Педагог предлагает им на минутку посмотреть друг на друга. Любой из детей начинает первый описывать партнера - какие глаза, волосы, одежда и т.п. Затем другой.

5. Разыгрывание ситуация.

Один ребенок гуляет во дворе - вдруг видит другого, незнакомого ребенка, который громко плачет». Варианты выхода из ситуации проигрываются.

Занятие № 9

1. Подвижная игра «Ловишки»

Считалочкой выбирается ведущий-ловишка. Он стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены. Под музыку дети подбегают к ловишке:

Раз-два-три

Раз-два-три

Скорее нас лови!

Затем бегут на свои места, ловишка догоняет. Игра повторяется с другим ловишкой.

2. Упражнение на расслабление мышц «Пружинки»

Представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног, а пятки упираются в пол. Нажимаем на пружинки! Сильнее! Ноги напряжены! Все тело напряжено! Расслабились, отпустили пружинки.

Что за странные пружинки

Ты носочки опускай,

Упираются в ботинки?

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай...

3. Упражнение «Глаза круглые»

Однажды мальчик Артур зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Он

поднял тряпку и увидел, что там котенок.

Детям предлагается показать, какие глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

Этюд «Лисенок боится»

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода холодная, да и глубоко.

Выразительные движения: ставим ногу вперед на носок, затем отдергиваем, затем другую. Имитировать стряхивание с ног воображаемых капелек воды.

4. Упражнение «Глаза в глаза»

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции:

- Я грустный, помоги мне!
- Мне весело, давай поиграем!
- Я не хочу с тобой дружить!

Потом можно обсудить, как выразительнее передать ту или иную эмоцию.

5. Разыгрывание ситуации

Два незнакомых ребенка встречаются у качелей, оба хотят покачаться. Варианты, предложенные детьми, проигрываются.

Занятие № 10

1. Игра «Хлопки»

Цель: развивать активное внимание. Играющие идут по кругу. Педагог хлопнет в ладоши 1 раз - дети должны принять позу аиста (руки в стороны, на одной ноге). 2 раза хлопнет в ладоши - дети должны принять позу лягушки (присесть, пятки вместе, ноги в стороны, руки на полу между коленями). На 3 хлопка - дети возобновляют ходьбу.

2. Этюд «Качели»

3. Ребенку предлагается стоя покачаться на качелях.

Ноги слегка расставлены. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Этюд может сопровождаться музыкой,

3. Этюд «Золушка»

Девочки изображают Золушки, которая идет домой. Она потеряла туфельку (печаль). Мальчики изображают принца - он нашел туфельку, значит скоро встретится с девочкой, с которой танцевал на балу (радость).

4. Упражнение «Отгадай!»

Дети по одному и двое загадывают эмоциональное состояние и изображают его. Остальные отгадывают. Например:

«Ура! Мы идем сегодня в цирк!» или «Мне грустно, идет дождь!»

5. Разыгрывание ситуации

Твой друг обижен на тебя, извинись перед ним и попробуй помириться!
Варианты примирения проигрываются.

Занятие №11

1. Игра на развитие внимания «Зеваки»

Играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу они должны остановиться, сделать 4 хлопка, повернуться кругом и продолжить движение. Направление меняется после каждого сигнала.

2. Упражнение на расслабление мышц шеи «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара	Возвращается	обратно	-
Смотрит влево, смотрит вправо,	Расслабление приятно!		
А потом опять вперед –	А теперь посмотрим вниз,		
Тут немного отдохнет.	Мышцы шеи напряглись!		
А Варвара смотрит вверх!	Возвращаемся обратно -		
Выше всех, выше вверх	Расслабление приятно!		

3. Игра «Березки»

Цель: развитие выразительных движений. Дети изображают деревья, следуя словам педагога:

Лето: Березки разговаривают друг с другом, шелестя листочками, помахивая веточками.

Осень: Облетают листья на березах. Дует сильный холодный ветер, который качает деревья из стороны в сторону.

Зима: Веточки дрожат от холода. Снег пригибает их к земле.

Весна: Снег тает. Солнышко согревает. Ветки поднимаются вверх. Деревья радуются.

4. «Сказка по кругу»

Детьми выбирается основная тема сказки. Затем садятся в круг и по очереди сочиняют историю, по одному предложению.

В конце проводится обсуждение. Понравилась ли сказка? Что они чувствовали, говоря по кругу? Что они делали, если хотелось поправить другого ребенка? и т.д.

5. Драматизация ситуации «Пропала собака»

Один ребенок - хозяин пропавшей собаки, а дети успокаивают его каждый по-своему.

После драматизации можно обсудить: «Что ты чувствовал, когда тебя успокаивали? У кого лучше всех получилось успокоить тебя?» И др.

Занятие № 12

1. Игра «Четыре стихии»

Цель: Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие стоят по кругу. Педагог договаривается с ними: если он скажет «вода» - вытянуть руки вперед и изображать волны. Если он скажет «Земля» - руки вниз. «Воздух» - поднять руки вверх. «Огонь» - вращательные движения в локтевых и лучезапястных суставах.

2. Упражнение на расслабление мышц «Йоги»

Дети садятся на ковер, скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, глаза закрыты - отдых. Вдруг все тело напрягается, распрямляется и снова отдых.

3. Этюд на выражение радости

Два друга расставались и не виделись все лето. Скучно было без друга. Вдруг они неожиданно встретились. Изобразить, как они обрадовались друг другу.

4. Упражнение «Гармоничный танец»

Дети делятся по парам. Одному надевают на голову на глаза повязку. Ладони соединены. Звучит музыка, у того, чьи глаза не завязаны, начинает двигаться под музыку. Задача ведомого - следовать за руками ведущего.

5. Разыгрывание ситуации.

Ты пришел в новую группу детского сада, познакомься с детьми и расскажи о себе.

Занятие № 13

1. Игра «Веселая физкультура»

Цель: повышение эмоционального тонуса

Сначала педагог показывает какое-либо упражнение, все его выполняют, затем выходит следующий инструктор, затем еще один. Все упражнения выполняются под энергичную музыку. Желательно, чтобы инструктором побывал каждый ребенок.

2.«Корабли»

Упражнение на расслабление мышц. Представим, что мы на корабле. Ноги на ширине плеч. Руки сцеплены за спиной. Палубу качает, поочередно прижимаем ногу к полу и переносим тяжесть тела:

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем!

Шею тоже напрягаем!

3. Эмоциональная игра «Зеркало»

1 вариант. Педагог, стоя перед детьми, изображает разные эмоциональные состояния. Дети называют и сами изображают.

2 вариант. «Кривое зеркало». Педагог изображает одно эмоциональное состояние, а дети любое другое.

4. Игра «Колдун»

Колдун заколдовывает ребенка, он не может говорить. На все вопросы отвечает выразительными движениями, жестами, мимикой. С помощью вопросов он старается рассказать, как его заколдовали. Колдун может заколдовать группу детей.

5. Проигрывание ситуации

Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться. Как лучше это сделать? Ответы тоже проигрываются.