

## Содержание

1.	<b>Игры и упражнения в психологическом сопровождении детей с признаками тревожного поведения</b>	Стр. 3
1.1.	Младший дошкольный возраст	Стр. 3
1.2.	Старший дошкольный возраст	Стр. 5
1.3.	Упражнения на релаксацию и дыхание	Стр. 11
1.4.	Этюды и игры на расслабление мышц	Стр. 14
2.	<b>Игры и упражнения в психологическом сопровождении эмоциональной сферы детей</b>	Стр. 19
2.1.	Младший дошкольный возраст	Стр. 19
2.2.	Старший дошкольный возраст	Стр. 21
2.3.	Этюды на выражение основных эмоций	Стр. 26
2.4.	Этюды на выражение отвращения и презрения	Стр. 29
2.5.	Обучающие способы, приёмы и содержание заданий по развитию эмоций	Стр. 31

## Игры и упражнения в психологическом сопровождении детей с признаками тревожного поведения

### Младший дошкольный возраст «Качели»



*Цель:* снятие тревожных состояний, снижение мышечного напряжения.

*Описание игры:* в упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2-3 минуты.

*Предупреждение:* сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Затем участники меняются местами. (Н.Л.Кряжева)

### «Художники-натуралисты»

*Цель:* поработать над своими страхами и предубеждениями.

*Описание игры:* возьмите большой лист белой бумаги или кусок старых обоев и положите на клеёнку или газеты. Перед играющими поставьте блюдца с жидкими красками. Разрешите себе и ребенку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, щёчками, носиками. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «Падают листья», «Следы невидимых зверей», «Фантастическая поляна», «Разноцветная мозаика» и т. д.

*Замечания:* после упражнения желательно хорошо помыться, вспоминая те ощущения раскрепощения, свободы и радости, которые вы почувствовали. Хорошо проводить это упражнение на природе перед купанием и отмывать всем вместе друг друга. (Н.Л.Кряжева)

### «Дизайнеры»

*Цель:* игра учит доверию.

*Описание игры:* для игры необходимо накопить несколько не понравившихся маме по какой-то причине тюбиков губной помады. Играть можно всей семьей и с друзьями ребенка. Каждый получает по тюбику, и ему разрешается подойти к любому участнику и «украсить» его лицо, руки, ноги. В результате игры вы увидите преобразившееся в своем выражении и красоте лица игроков.

Следите, чтобы украшали всех, позволяйте украшать и себя.

*Совет:* после игры хорошенько отмойтесь. (Н.Л.Кряжева)

### «Жмурки»

*Цель:* снятие тревожных состояний, снижение мышечного напряжения.

*Описание игры:* старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», а «вот и я». Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и игрок снимает повязку.

*Предостережение:* следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков; как только почувствуете, что игра затянулась, «поддайтесь» с радостью. (Н.Л.Кряжева)

### «Медвежонок»

*Цель:* снятие тревожных состояний, снижение мышечного напряжения.

*Описание игры:* все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок» сидит внутри с закрытыми глазами. Все хором говорят (лучше петь) стихотворение и медленно движутся к центру круга:

Медвежонок, медвежонок  
Спит в своей берлоге.  
Хоть он не опасен,  
Будьте осторожны:  
Вы такому шалуну  
Не верьте никогда.

«Медвежонок» по окончании стиха неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей.

### «Гусеница»

*Цель:* игра учит доверию.

*Описание игры:* «Ребята, мы сейчас с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом и спиной детей зажимается мяч. Дотрагиваться руками запрещено. Первый в цепочке держит свой мяч на вытянутых руках. Дети должны пройти по определенному маршруту.» (К. Фопель)

### «Зайки и слоники»

*Цель:* детям дается возможность почувствовать себя сильными и смелыми, способствует повышению самооценки.

*Описание игры:* сначала мы с вами будем зайками – трусишками. Зайка, когда чувствует опасность дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, вост сжимается, старается стать маленьким, незаметным, хвостик и лапки его трясутся. Дети показывают, что делают зайки, когда слышат шаги человека. Разбегаются по группе и прячутся. А что делают зайки, когда видят волка?

А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными и смелыми. Покажите, как спокойно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? А чего они боятся. Покажите как делают слоны, когда видят тигра?

*После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть.* (Н.Л.Кряжева)

### «Закончи предложение»

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; формирование адекватной самооценки, развитие уверенности в себе.

*Описание игры:* ведущий предлагает детям поочередно закончить следующие предложения:

— Я умею...

— Я смогу...

После того как ребенок произнесет окончание фразы, все хлопают в ладоши. (Л.И.Катаева)

## Старший дошкольный возраст

### «Пчелка в темноте»

Цель: коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты.

*Описание игры:* пчелка перелетала с цветка на цветок (используются детские скамейки, стульчики, тумбы разной высоты, мягкие модули). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка. Используется детский столик или высокий стул (табуретка), под который залезает ребенок. Незаметно наступила ночь и лепесточки стали закрываться (столики и стулья покрываются материей). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что кругом темно. Тут она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнце, наступило утро (материя убирается), и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок. Игру можно повторять, усиливая плотность ткани, тем самым увеличивая степень темноты. Игра может проводиться с одним ребенком или с группой детей. (Данилина Т.А., Степина Н.М.)

### «Живая шляпа»

Цель: объяснение относительности страха посредством группой игры.

*Описание игры:* детям предлагается поиграть в игру «Живая шляпа!», где они являются активными участниками. Психолог начинает свой рассказ. «Это произошло совсем недавно с очень хорошими друзьями. Однажды у \_\_\_\_\_ (имя одного из присутствующих) был день рождения. И он пригласил к себе: (психолог перечисляет имена всех присутствующих детей). В самый разгар веселья, когда родителей не было в комнате, раздался грохот. Дети насторожились, а кто-то даже успел испугаться. Психолог (делает испуганное выражение лица): «Ой, что это?» - и с ужасом смотрит по сторонам, останавливая свой взгляд в углу комнаты (там заранее прячется игрушечный котенок, сидящий в машинке с дистанционным управлением, накрытый шляпой). Все ребята побежали в угол комнаты. И что же все там увидели? Дети предлагают варианты ответов. Психолог продолжает. Это была не просто шляпа... она двигалась! Психолог, незаметно от детей, начинает управлять движением шляпы. Дети разбегаются в разные стороны. Все, конечно, испугались (психолог просит детей изобразить мимикой и жестами испуг). Как вдруг шляпа перевернулась... там оказался маленький, пушистый, мягкий котенок. Все засмеялись и побежали гладить котенка. Детям предлагается дотронуться до котенка и погладить его.»

### Психотехника «Волшебный клубочек»

Цель: повышение самооценки, снятие психического напряжения, устранения страхов, создание положительного эмоционального фона, развитие творческих способностей.

*Описание техники:* эта техника является альтернативной рисованию карандашами, фломастерами, красками и т. д. Рисование с помощью клубка не вызывает у детей страха, так как созданный рисунок не может быть плохим или хорошим и приносит чувство удовлетворения любому ребенку. Педагог имеет клубок ниток или веревки любого цвета и толщины. Разматывая нить, он показывает детям, каким образом, создавая на полу определенные фигуры, можно с её помощью «рисовать». Затем передает клубок одному из детей и просит его продолжить «рисование». Ребенок, создав свою часть изображения, передает клубок следующему участнику игры. После

того, как все дети порисовали, педагог обсуждает с детьми то, что получилось, и задает следующие вопросы: «Какие фигуры ты здесь видишь? Что напоминают тебе эти линии: предметы, людей, пейзажи, какие-нибудь события и т. д.? А есть ли здесь то, чего ты боишься? Он какой? Когда он к тебе приходит?» и т. д. После того, как ответы первого ребенка прошли обсуждение и получили одобрение (поблагодарить за доверие), другие дети быстро включаются в игру. Игра может использоваться как индивидуально, так и в микрогруппах из 2-3 человек. (Данилина Т.А., Степина Н.М.)

### **«Выдерни соломинку»**

*Цель:* создание условий для выражения и понимания ребенком своих чувств.

*Описание игры:* сначала педагог помогает ребенку установить между цветами и чувствами следующие ассоциации:

- желтый – радость;
- голубой – грусть;
- черный – сильная грусть, печаль;
- красный – раздражение;
- пурпурный – ярость;
- зеленый – зависть;
- коричневый – скука;
- оранжевый – возбуждение.

*Инструментарий:* набор пластиковых или деревянных палочек разного цвета. Ребенок или педагог бросает несколько цветных палочек кучкой на стол или на пол. Задача заключается в том, чтобы достать одну палочку, не сдвинув другие. Если игрок их сдвинет, он должен положить палочку на место и уступить очередь другому игроку. Побеждает тот, у кого окажется больше палочек. Чтобы игру сделать более интересной, определяют, что палочки разного цвета позволяют набирать разное количество баллов. Далее педагогом определяется понимание ребенком связи между разными чувствами и цветами, вместе с ребенком выясняются эти связи, и игра продолжается, но уже с дополнительными правилами. Вытаскивая палочку, игрок должен сказать, когда он пережил чувство, соответствующее цвету палочки. В момент, когда палочку берет взрослый, его задача – постараться своими высказываниями вызвать ребенка на более откровенный разговор, попытаться поговорить с ребенком о том, почему он выбрал палочку того или иного цвета, что он переживал и как себя вел в процессе игры. (Барбара Мак-Дауэлл)

### **Техника раскрашивания фигур мальчиков и девочек**

*Цель:* изучать внутренний мир ребенка и его эмоциональные реакции в ходе игровой терапии.

*Описание техники:* для работы заранее надо подготовить картонные шаблоны детской фигуры, соответствующие возрасту ребенка и полу (в арсенале должны быть обе фигуры). На занятии предлагают контурное изображение мальчика или девочки, которую необходимо раскрасить. Задание сопровождается следующими словами: «Раскрась эту девочку так, чтобы можно было узнать, что почувствовала бы эта девочка, случись с ней то же самое, что и с тобой». Или: «Мне хочется узнать, что чувствует этот мальчик». (Барбара Тернер)

### **«Незнайка»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие эмоционально-выразительных движений, паралингвистических средств общения.

*Описание игры:* «Представьте, что каждый из вас — Незнайка. Я буду задавать вопросы, а вы только пожимайте плечами и разводите руками». Примерные вопросы:

— Вы сегодня завтракали в детском саду?

— На улице холодно (тепло)?

— У вас есть теплая одежда?

— Какого цвета небо?

— Вам нравятся рыбки в аквариуме?

— Вы сегодня пойдете гулять? И т.д. (Л.И. Катаева)

#### **«Змейка»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; снижение психоэмоционального напряжения.

*Описание игры:* выбирается ведущий. Дети встают за ним в колонну, кладут руки на плечи впереди стоящих. В таком положении им нужно преодолевать различные препятствия:

подняться на пуфик и сойти с него;

проползти под столом;

обогнуть воображаемое озеро и т.д.

Игра повторяется.

Каждый из детей должен побывать в роли ведущего. (Л.И. Катаева)

#### **«Дракон ловит свой хвост»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.

*Описание игры:* дети стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это «голова дракона», последний — «кончик хвоста». Первый играющий (водящий) пытается схватить последнего — «дракон ловит свой хвост». Остальные дети цепко держатся друг за друга. Когда «дракон поймает свой хвост», водящий меняется, игра повторяется. В роли водящего должен побывать каждый ребенок. (Л.И. Катаева)

#### **«Два клоуна»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; снижение психоэмоционального напряжения; воспитание способности к согласованному взаимодействию.

*Описание игры:* ведущий делит детей на пары и предлагает каждой паре разыграть следующий этюд: «Два веселых клоуна, не замечая друг друга, жонглируют воображаемыми цветными кольцами. Вдруг они сталкиваются спинами и падают, им смешно. Они сидят и громко хохочут. Затем клоуны встают и бросают кольца друг другу». Пары поочередно выполняют задание. (Л.И. Катаева)

#### **«Разыгрываем сказку»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие коммуникативных навыков.

*Описание игры:* ведущий делит детей на две команды и предлагает каждой команде подготовить и показать с помощью выразительных движений отрывок известной сказки (фрагмент мультфильма).

Команды проводят репетицию, а затем поочередно показывают пантомимические сценки. Следя за выступлением «артистов», «зрители» (участники другой команды) должны догадаться, какая сказка (какой мультфильм) разыгрывается и кто какую роль

исполняет. (Л.И. Катаева)

### **«Веселый мячик»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; сплочение группы, воспитание интереса и внимания к партнерам по общению.

*Описание игры:* ведущий включает аудиозапись любой танцевальной мелодии. Дети встают в круг и передают мяч друг другу со словами: «Ты катись, веселый мячик, быстро-быстро по рукам, чтоб не скучно было нам». Ребенок, получивший мяч при последнем слове, выходит в центр круга и танцует под музыку. (Л.И. Катаева)

### **«Встреча с другом»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие эмоционально-выразительных движений, умения входить в контакт.

*Описание игры:* ведущий делит детей на пары и предлагает каждой паре с помощью выразительных движений разыграть следующий этюд: «Друзья встретились после разлуки. Как же они обрадовались друг другу!» Пары поочередно выполняют задание. (Л.И. Катаева)

### **«Угадай эмоцию»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие способности определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям.

*Описание игры:* ведущий дает каждому ребенку набор карточек со схематическим изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, грусть, злость, удивление, обида, спокойствие) и говорит: «Попробуйте определить, какое настроение у каждого из нарисованных человечков».

После того как задание будет выполнено, психолог предлагает каждому из детей выбрать то изображение, которое соответствует его настроению.

(Л.И. Катаева)

### **«Способы повышения настроения»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; снижение психоэмоционального напряжения.

*Описание игры:* ведущий предлагает детям обсудить, как можно улучшить свое настроение.

При возникновении затруднений психолог подсказывает способы повышения настроения (подумать о чем-нибудь приятном, послушать любимую сказку, потанцевать под музыку и т.д.). (Л.И. Катаева)

### **«Рисуем свое настроение»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие самосознания и индивидуальности.

*Описание игры:* ведущий раздает детям листы бумаги, цветные карандаши (краски) и предлагает нарисовать свое настроение. После выполнения задания с каждым из детей проводится индивидуальная беседа по рисунку. (Л.И. Катаева)

### **«Как можно научиться общаться без слов»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности.

*Описание игры:* ведущий предлагает детям обсудить следующие вопросы:

1. Что дает возможность общаться с другими людьми?
2. Как можно с помощью жестов и мимики передать свое эмоциональное состояние?

(Л.И. Катаева)

### **«Иностранец»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие эмоционально-выразительных движений, паралингвистических средств общения.

*Описание игры:* «Представьте, что к нам в гости приехал иностранец, который не знает русского языка, а вы не знаете того языка, на котором говорит он. Попробуйте пообщаться с ним, показать комнату, игрушки, пригласите пообедать. Помните, что все это нужно сделать, не произнося слов». (Л.И. Катаева)

### **«Через стекло»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие вербальных и невербальных средств общения.

*Описание игры:* ведущий предлагает детям с помощью мимики и жестов передать следующие ситуации:

- У меня болит горло.
- Ты забыла надеть шарф, а на улице холодно.
- Я хочу пить, принеси мне стакан воды.
- Ты хочешь со мной порисовать? (Л.И. Катаева)

### **«Связующая нить»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; формирование способности осознавать и выражать свое эмоциональное состояние; развитие умения оказывать положительные знаки внимания сверстникам.

*Описание игры:* все садятся на стульчики, расставленные по кругу.

«Сейчас мы будем, передавая друг другу клубок, разматывать нить и говорить о том, что мы чувствуем, что хотим получить для себя и пожелать другим». Ведущий, удерживая конец нити, рассказывает о своих чувствах, высказывает пожелания и передает клубок сидящему рядом ребенку. Упражнение продолжается. Когда все дети выскажутся и клубок вернется, участники натягивают нить и закрывают глаза. Ведущий просит детей представить, что они составляют одно целое, но каждый из них важен и значим для всех. (Л.И. Катаева)

### **«Театр масок»**

*Цель:* расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

*Описание игры:* ребята, мы с вами посетим «Театр масок». Вы все будете артистами, а я фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лиц разных героев. Например: покажите как выглядит злая Баба Яга. Дети с помощью мимики и жестов. А теперь замрите, я вас фотографирую. Смеяться можно, но после того как кадр отснят. А теперь, изобразите Ворону, из басни «Ворона и Лисица». В тот момент, когда она сжимает в клюве сыр. Дети плотно сжимают зубы и вытягивают губы, изображая клюв. «Внимание, замрите, снимаю, молодцы!» а теперь покажите, как испугалась бабушка из «Красной шапочки», когда поняла, что разговаривает с волком, а не с внучкой. А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку. Похвалить особо тревожных детей. (К. Фопель)

### **«Самолет»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; снижение психоэмоционального напряжения.

*Описание игры:* «Самолеты готовятся к взлету. Займите позицию готовности, встаньте прямо и разведите руки в стороны. Теперь каждый из вас представит, что его самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту. Крылья рассекают воздух. Мотор гудит ровно



и мощно. Самолет уверенно летит над облаками. Запомните ощущение полета. Самолет заходит на посадку и плавно приземляется. Если вы когда-нибудь почувствуете нерешительность, представьте, что вы летите вперед и вверх!»  
(Л.И. Катаева)

### **«Лети, лети, лепесток»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности.

*Описание игры:* ведущий дает каждому ребенку бумажный лепесток. Детям предлагается загадать желание, запомнить цвет своего лепестка и опустить его в коробку. После того как собраны все лепестки, психолог начинает доставать их по одному из коробки. Тот, кому принадлежит лепесток, подкидывает его и произносит слова: «Лети, лети, лепесток. Через запад на восток, Через север, через юг. Возвращайся, сделав круг. Лишь коснешься ты земли, Быть по-моему вели!» Рассказав рифмовку ребенок называет свое желание. В конце упражнения рекомендуется обсудить, какие желания понравились большинству детей и почему. (Л.И. Катаева)

### **«Зеркало»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие интереса и внимания к партнерам по общению.

*Описание игры:* ведущий предлагает детям разделить на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль зеркала. Задача «зеркала» — повторять все движения и жесты, которые будет показывать ребенок. Потом дети меняются ролями. После того, как каждый ребенок побывает в разных ролях, психолог спрашивает: «Кем больше понравилось быть — ребенком или зеркалом? Почему?» (Л.И. Катаева)

### **«Путешествие»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; сплочение группы, воспитание способности к согласованному взаимодействию.

*Описание игры:* ведущий приглашает детей отправиться в воображаемое путешествие. Дети по инструкции психолога имитируют различные движения и разыгрывают мини-ситуации: изображают деревья в лесу, зайчиков, убегающих от лисы, путешественников, плывущих на лодке, взбирающихся на вершину горы, переходящих горный ручей по узкому мостику, и т. п. (Л.И. Катаева)

### **«Наши имена»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие самосознания, формирование адекватной самооценки.

*Описание игры:* ведущий предлагает детям поговорить об именах. В ходе беседы обсуждаются следующие вопросы

1. Нравятся ли вам свои имена? Почему?
  2. Если бы вам предложили выбрать себе новые имена, вы бы согласились? Почему?
- после ответов на вопросы рекомендуется рассказать о знаменитых людях, которые носили или носят те же имена, что и дети в группе. (Л.И. Катаева)

### **«Закончи предложение»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие самосознания, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.

*Описание игры:* дети поочередно заканчивают следующие предложения:

- Я хочу...
- Я умею...
- Я смогу...

— Я добьюсь...

После того как ребенок произнесет окончание фразы, все хлопают в ладоши.  
(Л.И.Катаева)

### **Упражнения на релаксацию и дыхание**

#### **«Драка»**

*Цель:* расслабление мышцы нижней части лица и кистей рук.

*Описание игры:* «Дети, представьте, что вы поссорились с другом. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко сожмите челюсти. Пальцы рук сожмите к кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»  
(Е.Лютова и Г. Моница)

#### **«Воздушный шарик»**

*Цель:* снятие напряжения.

*Описание игры:* все играющие стоят или сидят друг перед другом. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится больше и больше, как увеличивается его размер. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите из друг другу.» (Е.Лютова и Г. Моница)

#### **«Корабль и ветер»**

*Цель:* настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

*Описание игры:* представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг остановился. Давайте ему дружно поможем и пригласим ветер на помощь. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки. А теперь сильно выдыхаем через рот воздух. И пусть вырывающийся на волю ветер подгоняет наш кораблик. Я хочу услышать как шумит ветер!» (Е.Лютова и Г. Моница)

#### **«Пастушок»**

*Цель:* настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

*Описание игры:* игра проводится на улице или в просторном помещении. Ведущий берет в руки какой-либо музыкальный инструмент (дудочку, бубен, барабан), он – пастух, все остальные участники – овечки. Им завязываются глаза. Музыкант, наигрывая, медленно перемещается по комнате и ждет, когда все его овечки соберутся вместе. Если кто-то заблудился, он начинает играть громче. Когда вся отара соберется, выбирается новый пастушок. (Н.Л.Кряжева)

#### **«Мышь и мышеловка»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности, повышение уверенности в себе.

*Описание игры:* все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс – это мышеловка. Водящий – в кругу. Его задача - всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать дыру, уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

*Предупреждение:* взрослый следит, чтобы ноги мышеловки не пинались, не делали больно мышке, если взрослый замечает, что мышенок загрустил и не может

выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и руки, пожалеем его. (Н.Л.Кряжева)

### **«Кораблик»**

*Цель:* развитие самосознания, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.

*Описание игры:* необходимо большое одеяло. Количество играющих – 2 взрослых и ребенок или 5-6 детей. Одеяло – это корабль, красивый парусник. Дети- матросы. Один ребенок – капитан. Капитан любит свой корабль и верит в своих матросов. Игрой руководит взрослый. Он объясняет капитану задачу – быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен громким голосом дать матросам команду «Бросить якорь!», или «Машина, стоп!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего «Буря!» качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его. (Н.Л.Кряжева)

### **«Неваляшка»**

*Цель:* преодоление страхов, нерешительности.

*Описание игры:* необходимое количество участников – трое, желательно родители и ребенок, либо один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии 1 метра лицом друг к другу. Ноги ставятся устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!». Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2-3 минут, при этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

*Предупреждение:* дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнения с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной. (Н.Л.Кряжева)

### **«Соломинка на ветру»**

*Цель:* преодоление страхов, нерешительности.

*Описание игры:* упражнение выполняется с группой детей и взрослых (не менее 6-7 человек). Все встают в круг, вытягивая руки вперед ладонями. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!», - участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают её следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

*Предупреждение:* недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбки на лицах «соломинок» заставят их побывать в роли «соломинок». Участие в игре взрослых обязательно. (Н.Л.Кряжева)

### **«Гармоничный танец»**

*Цель:* развитие самосознания, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.

*Описание игры:* в игре участвуют двое. Один закрывает глаза (лучше надеть повязку). Встают друг против друга, прикасаются легко ладонями. Звучит плавная музыка. Ведущий делает плавные движения руками, телом, приседает, слегка отходит в стороны, вперед, назад. Задача ведомого – следовать за руками ведущего и повторять

его движения, не потеряться.

*Предупреждение:* не допускать смены ролей, то есть ведомый не должен вести ведущего. Можно разрешить ведомому выполнить упражнение сначала с открытыми глазами. (Н.Л.Кряжева)

### **«Нарисуй свой страх, победи его»**

*Цель:* преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие самосознания, формирование адекватной самооценки.

*Описание игры:* до упражнения желательно поговорить с ребенком: «Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно? Было ли такое, когда ты сильно испугался?». Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования ещё раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие – ещё на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь собрать его невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем вместе с ребенком сходите и выбросите весь мусор – он вам больше не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет.

*Замечание:* повторите упражнение через 1-2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до тех пор, пока не увидите недоуменное выражение лица ребенка в ответ на просьбу нарисовать свой страх. (Н.Л.Кряжева)

### **«Маски»**

*Цель:* преодоление страхов, нерешительности.

*Описание игры:* минимальное количество участников – 2, но чем больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

*Совет:* чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь. (Н.Л.Кряжева)

### **«Расскажи свой страх»**

*Цель:* преодоление страхов, нерешительности.

*Описание игры:* минимальное количество участников – 2, чем их больше, тем продуктивнее упражнение. В тесном доверительном кругу взрослый рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким, как ты, то ...». Затем задает вопросы: «А у вас было такое?», «А кто чего боится, расскажите!». Дети по желанию, рассказывают ситуации, когда им было страшно. Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее.

*Предостережение:* следите, чтобы сюжеты рассказов были не похожими, обговорите все возможные детские страхи: страхи темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т. д. (Н.Л.Кряжева)

### **«Необычное сражение»**

*Цель:* преодоление страхов, нерешительности.

*Описание игры:* количество участников – не менее 2-х человек. В просторном

помещении или на улице накидывается много маленьких мячей или собранных заранее высохших еловых шишек. Представив, что в предстоящем «сражении» обязательно победить, участники игры пытаются нападать и защищаться, кидая шишки или мячи. Каждый должен собрать больше трофеев, а свои запасы беречь.

*Замечание:* объясните, что попадание мячом или шишкой – это немного больно, но таким образом можно стать отважным, сильным, смелым победителем. (Н.Л.Кряжева)

#### **«Рыбаки и рыбка»**

*Цель:* снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения, робости.

*Описание игры:* чем больше участников, тем игра интереснее, полезнее (но не менее 6). Два участника – «рыбки». Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – это «сеть». Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, что впереди её ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом усердно задевают её по спине, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из «сети», «рыбка» ждет свою подругу, ползущую за ней, они берутся за руки и становятся «сетью». Процесс смены ролей повторяется 2-3 раза.

*Предупреждение:* движения сети должны быть в меру агрессивными. (Н.Л.Кряжева)

#### **«Чехарда»**

*Цель:* снятие мышечных зажимов, страхов прикосновений и робости, расширение свободы движений.

*Описание игры:* играют 3-5 участников. Один стоит на четвереньках. Следующий разбегается и пытается его перепрыгнуть. Если застрял на спине, то так там и остается. Следующий разбегается и прыгает на образовавшуюся кучу, и так далее до последнего участника. Игра. (Н.Л.Кряжева)

### **Этюды и игры на расслабление мышц**

#### **«Подарок под елкой»**

*Цель:* расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

*Описание игры:* "Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь". После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает. (Е.Лютова и Г. Моница)

#### **«Шалтай-болтай»**

*Цель:* расслабить мышцы рук, спины и груди.

*Описание игры:* "Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай". *Шалтай-Болтай*

*Сидел на стене.*

*Шалтай-Болтай*

*Свалился во сне.* (С. Маршак) Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" - резко наклоняем корпус тела вниз". (Е.Лютова и Г. Моница)

#### **«Сосулька»**

*Цель:* расслабление мышц рук.

*Описание игры:*

У нас под крышей  
Белый гвоздь висит,  
Солнце взойдет  
Гвоздь упадет. (Сосулька)

Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Я буду читать загадку, а вы будете изображать сосульку. Когда я буду читать первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью и четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетирует, выступаем. Здорово получилось! (Е.Лютова и Г. Моница)

#### **«Винт»**

*Цель:* расслабить максимальное количество мышц.

*Описание игры:* Ребята разбейтесь по парам. Один из вас – большой надувной мяч, другой насос надувает этот большой мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на согнутых ногах, руки, шея, расслаблены, корпус наклонен вперед, голова опущена. Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук звуком «С». С каждой подачей воздуха мяч становится больше. Услышав звук «С», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги, после 2 - выпрямилось туловище, 3 – поднимается голова, 4 – надулись щеки, и руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча насос. Из мяча выходит воздух «Шшш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются местами. (Е.Лютова и Г. Моница)

#### **«Насос и мяч»**

*Цель:* расслабить максимальное количество мышц тела.

*Описание игры:* "Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение". Затем играющие меняются ролями. (Е.Лютова и Г. Моница)

#### **«Слепой танец»**

*Цель:* развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

*Описание игры:* «Разбейтесь на пары, один из вас будет «Слепой». Другой останется «Зрячим» и сможет водить слепого. Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку. Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать глаза.» (К. Фопель)

#### **«Каждый спит»**

*Цель:* снижение мышечного напряжения.

*Описание игры:* 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. (М.И. Чистякова)

### «Скульптура»

*Цель:* снижение мышечного напряжения.

*Описание игры:* дети разбиваются на пары. Один – скульптор, другой – скульптура. По заданию взрослого скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится
- ребенка, который все доволен
- ребенка, который выполнил сложное задание и тд.

Далее дети меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

*После проведения игры обсудить, что чувствовали в роли скульптора, скульптуры. Какую фигуру было приятно изображать, а какую нет.* (Е.Лютова и Г. Моница)

### «Водопад»

*Цель:* эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

*Описание игры:* - Сядьте удобно и закройте глаза, 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните.

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет.

Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте» как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, ладоням, пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все более мягкими и расслабленными. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням.

Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 с).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным. (Д.В.Володько)

### «Ласковый мелок»

*Цель:* снятие мышечных зажимов, развитие тактильных ощущений.

*Описание игры:* «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я нарисовал? Солнышко? Хорошо». Мягким прикосновением пальцев

изображается солнцу. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я тебе нарисую солнце «Ласковым мелком? А хочешь чтобы белка или лиса нарисовала своим «ласковым» хвостиком?»

После окончания взрослый нежными движениями руки стирает все, что нарисовал. (Е.Лютова и Г. Моница)

#### **«Игра с шишками»**

*Цель:* напряжение и расслабление мышц рук.

*Описание игры:* мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам. Повторить игру 2-3 раза. (М.И. Чистякова)

#### **«Игра с пчелкой»**

*Цель:* напряжение и расслабление мышц ног.

*Описание игры:* медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки.

Повторить игру 2-3 раза. (М.И. Чистякова)

#### **«Холодно - жарко»**

*Цель:* напряжение и расслабление мышц туловища.

*Описание игры:* 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.

Повторить игру 2 — 3 раза.(М.И. Чистякова)

#### **«Игра с шарфиком»**

*Цель:* расслабление мышц шеи.

*Описание игры:* пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

#### **«Пчелка мешает спать»**

*Цель:* расслабление и напряжение мышц лица.

*Описание игры:* в берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

Отдых. Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.) Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Этюды, пройденные на занятии. Закрепление полученных впечатлений и навыков.) (Пауза.) Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. Чайковский. «Сладкая



греза»). Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза.) Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге.

Ведущий предлагает медвежатам снова превратиться в детей. Психомышечная тренировка закончена.

Вариант отдыха. Ведущий предлагает детям удобно устроиться, расслабиться и слушать с закрытыми глазами ласковую музыку (Н. Рот. «Говорите тише»). С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают.

### **Список использованной литературы**

1. Данилина Т.А., Степина Н.М. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ.- М.: Айрис-пресс, 2004.
2. Катаева Л.И. «Работа психолога с застенчивыми детьми М.: Книголюб, 2004.
3. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2000.
4. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1996.
5. Лютова Е.К. , Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010
6. Чистякова М.Ю. «Психогимнастика» Москва «Просвещение»«Владос», 1995

## Игры и упражнения в психологическом сопровождении эмоциональной сферы детей

### **Младший дошкольный возраст «Здравствуйте!»**

*Цель:* создание эмоционально положительного фона.

*Описание игры:* дети встают парами по кругу. Участник во внутреннем круге стоит спиной к партнеру. Дети из внешнего круга по команде ведущего выполняют задания:

- поздоровайтесь с товарищем, погладив его по спине;
- по ручкам;
- по головке.

Погладив одного ребенка, каждый участник из внешнего круга переходит к следующему. И так по цепочке, пока игроки не пройдут весь круг. Затем игроки меняются местами: кто стоял во внешнем круге, становится во внутренний. (Н.В.Плотникова)

### **«Волк, волчище»**

*Цель:* создание эмоционально положительного фона.

*Описание игры:* дети стоят в кругу с закрытыми глазами, руки спрятаны за спиной. Ведущий проходит за кругом и незаметно вкладывает в руку одного ребенка игрушку волка. Дети открывают глаза и просят: «Волк – волчище, серый хвостиче, где ты?» Ребенок с игрушкой волка должен выпрыгнуть и громко крикнуть: «Вот я!» Дети убегают на свои стулья, а волк догоняет. (Н.В. Плотникова)

### **«Рука к руке»**

*Цель:* создание эмоционально положительного фона.

*Описание игры:* водящий произносит фразу, например: «рука к руке!», и все участники игры, в том числе и он сам, должны найти себе пару и соприкоснуться со своим партнером руками. Тот, кто не успел найти себе свободного партнера, становится водящим. Варианты команд: «Спина к спине», «Нос к носу», «Плечо к плечу» и т.п. (Н.В. Плотникова)

### **«Клубочек»**

*Цель:* развитие внимания к сверстникам, создание эмоционально положительного фона.

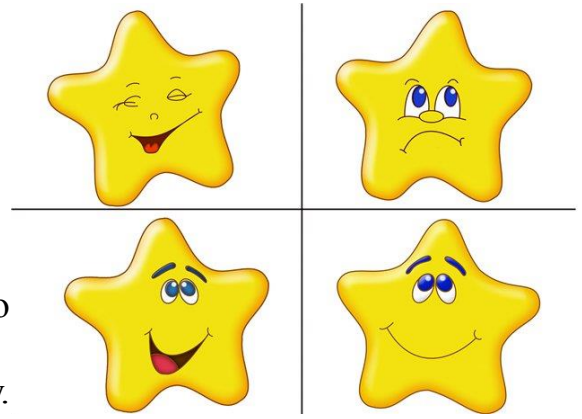
*Описание игры:* дети сидят на стульях. В руках у ведущего клубок пряжи. Ведущий, намотав вокруг пальца нитку, говорит:

Покатись, клубочек, по дорожке,  
Расскажи, клубочек, нам немножко  
Про Ванюшу, Таню и Наташу,  
Про детишек всех красивых наших.

Затем ведущий передает клубочек ребенку, сидящему рядом, и предлагает ему рассказать о себе, например какое у него сегодня настроение.

*Примечание* Возможные темы для рассказа:

«Моя любимая игрушка»



«Мой любимый цвет»

«Моя любимая сказка»

«Я люблю играть в ...» (Н.В. Плотникова)

### «Паучки и комары»

*Цель:* создание эмоционально положительного фона.

*Описание игры:* все дети – комарики, они под спокойную музыку двигаются по игровой комнате. Два ребенка, взявшись за руки, изображают паучков. Задача паучков – двигаясь под музыку, запятнать как можно большее число комариков. Те дети, до которых дотронулся паучок, садятся на стулья. Когда все комарики пойманы, выбирается следующая пара паучков и игра возобновляется. Примечание. Для детей старше 5 лет можно выбрать две пары паучков. (Н.В. Плотникова)

### «Пузырьки»

*Цель:* создание положительного эмоционального фона.

*Описание игры:* **1 вариант.** Все дети – маленькие пузырьки, водящий – большой пузырь. Большой пузырь, двигаясь важно, неторопливо, старается дотронуться до маленьких пузырьков. Задача маленьких пузырьков, - двигаясь легко и быстро, избегать столкновения, как с большим пузырем, так и с остальными маленькими пузырьками.

**2 вариант.** Дети ходят по игровой комнате. По сигналу ведущего все участники выполняют следующие действия:

А) на один хлопок в ладоши – приседают и закрывают руками голову;

Б) на два – объединяются по двое;

В) на три – по трое;

Г) на четыре – образуют один тесный круг. (Н.В. Плотникова)

### «Танцы со зверятами»

*Цель:* создание эмоционально положительного фона.

*Описание игры:* перед началом игры все дети берут в руки игрушки. Ведущий обращает внимание на то, что у многих детей одинаковые игрушки: собачки, кошки, мишки и т.п.

Звучит веселая мелодия, и дети начинают двигаться под музыку. Их задача – найти себе друзей. Встретившись с ребенком с похожей игрушкой, они объединяются и танцуют уже вдвоем, втроем и т. д. (Н.В. Плотникова)

### «Жмурки с колокольчиком»

*Цель:* создание эмоционально положительного фона.

*Описание игры:* у ведущего завязаны глаза, он – «жмурка».

Дети, передвигаясь по игровой комнате, передают друг другу колокольчик. Колокольчиком подается сигнал «жмурке», в каком направлении искать. Пойманного ребенка водящий должен узнать по голосу. Примечание. Взрослому важно следить, чтобы колокольчик передавался как можно большему числу детей. (Н.В. Плотникова)

### «Жмурки»

*Цель:* создание эмоционально положительного фона.

*Описание игры:* из числа участников выбирается водящий – «жмурка». Ему завязывают глаза. Все остальные игроки находят себе в игровой комнате место, закрываются какой-нибудь игрушкой, приседают, как бы прячась от водящего, и сидят молча и неподвижно. «Жмурка» начинает двигаться по комнате. Обязательное условие – игрокам нельзя сходить с места, как бы близко «жмурка» не подошел. «Жмурка»

прислушивается к шорохам в комнате и на ощупь он ищет играющих. Затем так же на ощупь он должен угадать, кого нащел. Если «жмурка» не может догадаться, кто перед ним, играющий подает голос и «жмурка» угадывает по голосу. (А.И. Захаров)

### **Старший дошкольный возраст «Построй букву своего имени»**

*Цель:* создание эмоционально положительного фона, развитие внимания друг к другу, умения работать сообща.

*Описание игры:* дети сидят на стульях. Ведущий предлагает детям назвать первую букву его имени. Затем из комплекта карточек с буквами достает одну и показывает участникам. Дети называют букву и определяют, у кого из них имя начинается с этой буквы. Затем ведущий предлагает одному из детей построить эту букву с помощью товарищей. Ребенок набирает команду, и они вместе выстраиваются в форме выбранной буквы. Остальные дети внимательно наблюдают за их действиями. Затем выбирается следующая буква и игра продолжается. (Н.В. Плотникова)

### **«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. (Ю. Ганжина)

### **«Радуга настроений»**

*Цель:* развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии.

*Описание игры:* детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении - все зависит от фантазии и желания ребенка. (Н. Л. Кряжева)

### **«Подарок на всех (Цветик-Семицветик)»**

*Цель:* развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

*Описание игры:* детям дается задание: "Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?" Или: "Если бы у нас был Цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?" Каждый ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети, лепесток, через запад на восток,

Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,

Лишь коснешься ты земли, быть по-моему вели.

Вели, чтобы... В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех. (Н.В. Харитонова )

### **«Ветер и солнце»**

*Цель:* научить детей достигать своих целей, мягко воздействуя на партнера, убеждая его с помощью ласки, а не агрессии, относясь к нему с уважением и вниманием.

*Описание игры:* ведущий рассказывает детям притчу, в основе которой лежит басня Эзопа.

«Однажды Ветер и Солнце поспорили, кто из них сильнее, Чтобы разрешить спор, решили они помериться силами. А в это время шел по дороге человек. Ветер сказал: «Посмотри, как я сейчас сорву с путника плащ». И начал он дуть что было сил. Но чем сильнее старался ветер, тем больше путник закутывался в свой плащ. Ветер злился и осыпал человека дождем и снегом. А тот продолжал кутаться и ругать непогоду.

Солнце, видя, что у ветра ничего не получается, вышло из-за облаков. Улыбнулось, обогрело намокшего и замерзшего путника. Почувствовав тепло, человек сам снял плащ и поблагодарил солнце.

«Вот видишь, — сказала Солнце Ветру, — лаской и добром можно добиться гораздо большего, чем гневом и силой».

После того как дети прослушали притчу, им предлагается встать в круг и взяться за руки. Среди игроков выбирается водящий, который располагается в центре круга. Задача водящего — выйти из круга. Для этого он должен попросить кого-нибудь из стоящих в круге выпустить его. Если водящему удалось уговорить кого-либо из участников, то этот участник занимает место водящего и т. д.

### **«Портрет самого лучшего друга»**

*Цель:* развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии, развитие анализа и самоанализа.

*Описание игры:* детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа:

- Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом? Какими качествами обладает этот человек? Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом? Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила радостного общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать). Например:

- Помогай друзьям.
- Делись с ними, учись играть и заниматься вместе.
- Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав.
- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно.
- Не завидуй.
- Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.
- Спокойно принимай советы и помощь других ребят.
- Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему.
- Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз. (А.М. Никонова )

### **«Этюды на различные позиции в общении»**

*Цель:* прочувствование различных позиций в общении.

*Описание игры:* детям дается задание разбиться на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для детей темы: "Мое любимое животное", "Мой самый радостный день в прошлом месяце" и пр. Сначала ситуация общения организуется, когда оба ребенка сидят лицом друг к другу, затем один ребенок сидит на стуле, а другой стоит около своего стула (дети меняются местами), затем дети, сидя на стуле спиной друг к другу, продолжают разговор. После у детей спрашивают о впечатлении, настроении, возникшем в процессе общения. Как больше понравилось общаться? Почему? (Н. Яковлева)

## **Ролевое проигрывание ситуаций**

*Цель:* задание направлено на конкретную проработку и применение "волшебных" средств общения, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

*Описание игры:* детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют. Упражнение выполняется коллективно (из группы выбираются участники, разыгрывающие ситуацию, и наблюдатели). Задача актеров - максимально естественно проиграть заданную ситуацию, наблюдатели же анализируют увиденное. После коллективного обсуждения можно проиграть ситуацию еще раз с теми же самыми актерами (если ранее они сделали это неудачно) или с новыми ( для закрепления на практике волшебных средств понимания).

Примеры проигрываемых ситуаций:

- Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика.
- Тебе очень хочется поиграть с такой же игрушкой, как у одного из ребят вашего класса. Попроси ее.
- Ты очень обидел своего друга. Извинись и попробуй помириться. (А.М. Никонова)

### **«Сочиним историю»**

*Цель:* развитие волевых качеств, умения логически мыслить, сотрудничать со сверстниками.

*Описание игры:* ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается. (А.М. Никонова)

### **«Руки знакомятся. Руки ссорятся. Руки мирятся»**

*Цель:* соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

*Описание игры:* упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты): - Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки»

- Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.

- Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями.

Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше? (А.М. Никонова)

### **«Волшебные средства понимания»**

*Цель:* осознание того, что можно помочь человеку, которому грустно, плохо, что в силах каждого оказать помощь всем нуждающимся в ней, понимание того, что конкретно для этого можно сделать.

*Описание игры:*

- Что вам помогает, когда вам трудно, плохо, когда вы провинились, когда вас обидели?
- Что особенного умеют делать люди, с которыми нам приятно общаться, что их отличает? (улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый ласковый голос, мягкие нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека).

- Почему эти средства понимания мы можем назвать "волшебными"?
- Можем ли мы с вами применять эти "волшебные" средства, когда? (А.М. Никонова)

### **«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. (А.М. Никонова)

### **«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. (А.М. Никонова)

### **«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. (А.М. Никонова)

### **«Художник слова»**

*Цель:* развитие способности описывать наблюдаемое, умения выделять существенные для описания детали, использование приемлемых, необходимых слов, расширение активного и пассивного словаря детей.

*Описание игры:* каждый ребенок по очереди задумывает кого-то из группы и начинает рисовать его словесный портрет - его внешние особенности (а по возможности и внутренние, психологические), не называя конкретно имени этого человека.

Учитывая уровень развития детей можно предложить им упражнения на ассоциативное восприятие. (На какое животное похож? На какой цветок? На какой предмет мебели? и т.д.) (А.М. Никонова)

### **«Сделаем по кругу друг другу подарок»**

*Цель:* развитие у детей чувствования друг друга, понимания настроения другого, развитие эмпатии.

*Описание игры:* ведущий дает задание каждому сделать своему соседу справа подарок, но не какой-то конкретный подарок, а выдуманный: "Что вы хотели бы подарить именно этому человеку? Подарите тот подарок, который, по вашему мнению, сейчас ему особенно нужен." Подарок можно описать словами или показать жестами.

(А.М. Никонова)

### **«Игрушка»**

*Цель:* ролевое проигрывание ситуаций, отработка навыков эффективного взаимодействия, эмпатии, умения сотрудничать.

*Описание игры:* упражнение выполняется в парах. Один ребенок из пары - обладатель красивой и очень любимой им игрушки, с которой он очень любит играть. Другой ребенок очень хочет поиграть с этой игрушкой. Его задача уговорить хозяина игрушки дать поиграть с ней.

*Важно:* при выполнении этого упражнения ребенку - хозяину игрушки в руки дается любая игрушка, которую он должен представить как свою самую любимую.

Как только хозяин игрушки отдает ее просящему ребенку, упражнение прерывается и у ребенка спрашивают, почему он отдал игрушку. (А.М. Никонова)

### **«Общее настроение»**

*Цель:* развитие умения описывать своё настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии, развитие понимания, чувствования настроения собеседника.

*Описание игры:* 1 этап: Объявляется конкурс на лучшее изображение радости, страха, гнева, горя (в дальнейшем набор эмоций можно расширить). Настроение изображается с помощью мимики и жестов. Затем, когда выражение эмоции найдено, ведущий просит придумать и издать звук, ассоциирующийся у каждого ребенка с этим состоянием. Если задание выполняется с трудом, то можно связать его с ситуацией из конкретного жизненного опыта детей: "Вспомни себя, когда ты радовался, когда у тебя произошло какое-то неприятное событие и т.д." Если дети начинают копировать движения друг у друга, то задание можно проделать с закрытыми глазами и открывать их только тогда, когда выражение нужного состояния будет найдено.

2 этап: Работа в парах. Отбираются несколько базовых эмоций, например, испуг, удивление, радость, горе. Дети стоят спиной друг к другу, на счет раз-два-три показывают одно и то же состояние не сговариваясь. Важно как можно лучше научиться чувствовать друг друга. Удачно, когда выбор состояния в паре совпадают 2-3 раза подряд.

3 этап: Разрабатывается единый; всеобщий знак для изображения основных эмоций, например, страха, горя, радости... На этом этапе важна работа по обсуждению видимых признаков, выражающих определенное состояние. (А.М. Никонова)

### **«Я хороший – я плохой»**

*Цель:* развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии, развитие рефлексии и самоанализа.

*Описание игры:* детям предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Если дети затрудняются, то можно поговорить с ними о том, какие качества они считают плохими, а какие хорошими и почему. Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее? Какого они могут быть цвета и какой формы? (А.М. Никонова)



## Этюды на выражение основных эмоций (М. И. Чистякова)

### «Собака принюхивается» (для детей 6-7 лет)

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши поднялись, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

### «Лисичка подслушивает» (для детей 3-4 лет)

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Выразительные движения. Голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыть.

Поза. Ногу выставить вперед, корпус тела слегка наклонить кпереди.

### «Что там происходит?» (для детей 5 — 6 лет)

Мальчики стояли в тесном кружке и что-то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. «Что там происходит?» — подумала она, но ближе подойти не решилась.

Выразительные движения. Голову поворачивать в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.

Поза. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

### «Кузнечик» (для детей 4 — 5 лет)

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг - и вот уже стрекочет совсем в другом месте. Звучит музыка Ан. Александрова «Кузнечик».

Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонить вперед, ступать на пальцы.

### «Любопытный» (для детей 6-7 лет)

По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил, и ему очень захотелось узнать, что же лежит в сумке. Мужчина шел большими шагами и не замечал мальчика. А мальчик прямо-таки «прилип» к прохожему: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой и, вытягивая шею, заглядывает в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, положил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки около сумки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные ракетки. Мальчик разочарованно махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

### «Сосредоточенность» (для детей 7-8 лет)

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления на врага.

Выразительные движения. Левой рукой опереться локтем о стол и поддерживать голову, наклоненную влево; указательным пальцем левой руки двигать по воображаемой карте.

Мимика. Слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.

### «Раздумье» (для детей 6-7 лет)

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти?

Во время этюда звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Раздумье».

Выразительные движения. Ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.

**«Удивление»** (для детей 4-5 лет)

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

**«Круглые глаза»** (для детей 6-7 лет)

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».

Ведущий предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

**«Цветок»** (Для детей 4-5 лет)

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полузакрыты: улыбка, мышцы лица расслаблены.

**«Ласка»** (для детей 4-5 лет)

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трётся головой о его руки. Звучит музыка А. Холминова «Ласковый котенок».

**«Вкусные конфеты»** (для детей 3-4 лет)

У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.

Этюд сопровождается музыкой Т. Кассерна «Медовые конфетки».

Мимика: Жевательные движения, улыбка.

**«Стрекоза замерзла»** (для детей 4-5 лет)

Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит от холода:

Холодно, холодно,

Ой-ёй-ёй-ёй!

Голодно, голодно,

Жутко зимой!

Мне некуда деться,

Сугробов не счесть.

Пустите погреться,

И дайте поесть.

Звучит музыка В. Герчика «Песня Стрекозы» (из детской одноактной оперы «Стрекоза»).

Мимика. Приподнять и сдвинуть брови; стучать зубами.

**«Северный полюс»** (для детей 4 — 5 лет)

У девочки Жени был волшебный цветик-семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя свой заветный цветик-семицветик, оторвала один из его лепестков, подбросила его вверх и сказала:

Лети, лети, лепесток,  
Через запад на восток,  
Через север, через юг,  
Возвращайся, сделав круг.  
Лишь коснешься ты земли —  
Быть по-моему вели.

Вели, чтобы я была на Северном полюсе!

И Женя тут же, как была в летнем платье, с голыми ногами, одна-одинешенька, оказалась на Северном полюсе, а мороз там сто градусов! (В. Катаев.)

Выразительные движения. Колени сдвинуты так, что одно колено прикрывает другое; руки около рта; дышать на пальцы.

Ой, ой, живот болят (для детей 4-5 лет)

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

Ой, ой, живот болит!  
Ой, ой, меня тошнит!  
Ой, мы яблок не хотим!  
Мы хвораем, Том и Тим!

Жалоба медвежат сопровождается музыкой М. Красева «Жалобная песенка» (из музыкальной сказки «Тим и Том»).

Выразительные движения. Брови приподнять и сдвинуть, глаза прищурить; туловище согнуть, живот втянуть; руки прижать к животу.

**«Очень худой ребенок»** (для детей 6-7 лет)

Ребенок плохо ест. Он стал очень худым и слабым, даже муравей может повалить его с ног.

Это кто там печально идет?

И печальную песню поет?

Муравей пробежал,

Повалил его с ног,

И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног.

Митя из дому шел,

До калитки дошел,

Но дальше идти он не смог!

Он каши, он каши, он каши не ел,

Худел, худел, болел, слабел!

И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног! (Э. Мошковская)

Дети по очереди показывают, какое худое лицо у Мити. Затем дети распределяют между собой роли бабушки, муравья и Мити. Бабушка кормит Митю с ложечки. Митя с отвращением отодвигает от себя ложку. Бабушка одевает Митю и отправляет его гулять. Звучит песня З. Левиной «Митя». Мальчик, пошатываясь, идет по направлению к калитке (специально поставленный стул). Навстречу ему выбегает муравей и трогает его своим усиком (пальцем) — Митя падает.

**«Старый гриб»** (для детей 6 — 7 лет)

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскисшей шляпки. Выразительные движения. Стоять, ноги расставлены, колени слегка согнуты; плечи опущены, руки висят вдоль тела; голова клонится к плечу.

**«Я так устал»** (для детей 5-6 лет)

Маленький гномик несет на плече большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит:

Я так устал,

Я очень устал.

Звучит музыка Д. Г. Тюрка «Я так устал». Выразительные движения. Стоять, руки висят вдоль тела; плечи опущены.

**«Золушка»** (для детей 5 — 6 лет)

В зале звучит музыка М. Воловаца «Золушка и принц» (отрывок).

Девочка изображает Золушку, которая приходит домой после бала очень печальной: она потеряла туфельку... Выразительные движения. Поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.

**«Остров плакс»** (для детей 5-6 лет)

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Во время этюда звучит музыка Д. Кабалевского «Плакса».

Мимика. Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

**Этюды на выражение отвращения и презрения**

**«Соленый чай»** (для детей 5-6 лет)

Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахарного песка мелкую соль. Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения. Голову наклонить назад, брови нахмурить, глаза сощурить, верхнюю губу подтянуть, нос сморщить - ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.

**Сердитый дедушка** (для детей 4-5 лет)

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, что Петя ушел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с Петей?

Мимика. Нахмуренные брови.

Во время этюда звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки «Петя и Волк», тема дедушки.

**«Король Боровик не в духе»** (для детей 4-5 лет)

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе;

Короля покусали мухи. (В. Приходько)

**«Лисенок боится»** (для детей 3-4 лет)

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

**«Провинившийся»** (для детей 4 — 5 лет)

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину. Этюд выполняется под музыку В. Дорохина «В углу».

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела. Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

**«Ваське стыдно»** (для детей 3 — 4 лет)

Жила-была девочка Галя. У нее была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила ее, спать укладывала.

Один раз положила свою куклу спать на кроватку. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол.

Пришла Галя домой, увидела, что ее кукла лежит на полу, подняла куклу и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?» А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему.

Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.

Таня-плакса (для детей 4-5 лет)

Дети водят хоровод, в центре которого стоит Таня, и читают стихотворение:

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

-Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч.

(А. Барто)

Пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается.

**«Поссорились и помирились»** (для детей 4 — 5 лет)

Два ребенка сначала изображают поссорившихся детей.

Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной. Затем изображают помирившихся.

Выразительные движения. Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются.

Звучит музыка Т. Вилькорейской «Помирились».

## **Обучающие способы, приёмы и содержание заданий по развитию эмоций**

1. рассматривание собственной мимики перед зеркалом. Сознательное изменение выражения лица и ответ ребенка на вопрос взрослого: «Что теперь чувствуешь?» - отрабатывается связь между мимическим проявлением и эмоциональным самочувствием.
2. игра «Артисты немого кино» - проводится перед зеркалом; возможны разные формы игры: задается текст или эмоциональный звуковой образ, который сопровождается мимическими и пантомимическими эмоциями «артиста»; воспроизводится определенная мимическая эмоция, и под неё ребенок подбирает ситуацию, соответствующего персонажа ...
3. «Мимический диктант» - специальный текст, сопровождается мимикой, вокализациями-звукоподражаниями и пантомимикой ребенка; проводится перед зеркалом.
4. тот же «мимический диктант», но записанный на видеопленку; ребенок может сравнить свою экспрессию с эмоциональной выразительностью других детей.
5. эмоциональный аутотренинг через эмоциональную идентификацию с любым персонажем – поскольку в подобной ситуации ребенок всецело сосредоточен на взаимодействии и общении с персонажем, взрослый голосом и поступками персонажа может открывать ребенку его эмоциональный образ, который для него чаще всего отсутствует, корректировать его, поддерживать позитивные стороны, снимать неуверенность в проявлении своих эмоций и т. п.
6. рассказывание сказок, историй (из литературных источников, придуманных взрослым или ребенком) от первого лица, где вместо главного персонажа – «Я»; воспитатель при этом старается задержать ребенка на проявлении своих чувств. Рассказ может подхватываться по цепочке, но каждый говорит только от себя.
7. проигрывание ситуаций и сюжетов, где от ребенка требуется произвольная регуляция эмоций: хладнокровие, эмоциональная выдержка, овладение своим страхом или весельем, преодоление неуверенности.
8. создание «автопортрета» - рисунок, фотография. В семье – игра-упражнение «Какой Я»: ребенок диктует взрослому письмо незнакомому другу, в котором описывает свои особенности и воссоздает свой эмоциональный образ. (Т.А. Данилина, Н.М. Степина)

### **Список использованной литературы и интернет-ресурсов:**

1. Данилина Т.А., Степина Н.М. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ.- М.: Айрис-пресс, 2004.
2. Михайленкова Н.Я., Короткова Н.А. «Игра с правилами в дошкольном возрасте»
3. Нечаева В.Г., Маркова Т.А. «Формирование коллективных взаимоотношений детей старшего дошкольного возраста»- М.: Просвещение. - 1968.
4. Плотникова Н.В. "100 и 1 игра на развитие у ребенка навыков общения и уверенности в себе" - ООО"Издательство "Речь"", Санкт-Петербург, 2011
5. Чистякова М. И. "Психогимнастика". М.: Просвещение, 1990
6. Яковлева Н. Психологическая помощь дошкольнику СПб. , 2001. Изд-во "Валери-СПД". -112с.
7. [http://www.b17.ru/article/index\\_of\\_emotions1/](http://www.b17.ru/article/index_of_emotions1/)
8. <http://xn--80ahsenb3a8b1d.xn--p1ai/igry-razvivayushchie-nravstvennye-i-volevye-kachestva-lichnosti>

## Составители сборника

1. Евстропова С.И., педагог-психолог СП ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск — детский сад №1, методист ГБОУ ДПО ЦПК «Ресурсный центр» г.о. Чапаевск.
2. Солтанова Е.Н., педагог-психолог ГБОУ СОШ №10 СП детский сад «Берёзка».
3. Чернова А.Ю., педагог-психолог ГБОУ СОШ №22 г.о. Чапаевск СП-детский сад №28 «Ёлочка».
4. Чернова С.А., методист, педагог-психолог ГБОУ СОШ №22 г.о. Чапаевск СП-детский сад №28 «Ёлочка».
5. Кузнецова Л.А., педагог-психолог СП ГБОУ СОШ №9 г.о. Чапаевск Самарской области. Детский сад №23 «Улыбка».
6. Жемкова Ю.В., педагог-психолог СП «Детский сад «Колобок» ГБОУ СОШ №10 г.о. Чапаевск.
7. Михальченко Е.Д., педагог-психолог ГБОУ СОШ №22 г.о. Чапаевск СП -детский сад №26.
8. Таркина А.В., педагог-психолог ГБОУ СОШ №22 г.о. Чапаевск СП -детский сад №26.
9. Демьянова Т.И., педагог-психолог ГБОУ СОШ №1 г.о. Чапаевск СП «Д/с №27 «Светлячок».
10. Хорошева Л.А., СП ГБОУ СОШ №13 г.о. Чапаевск «Детский сад №29 «Кораблик»».
11. Тома Ю.В., педагог-психолог ГКСКОУ для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ОВЗ г.о. Чапаевск.
12. Сидоренко В.С., педагог-психолог ГБПОУ СОЧГК им. О. Колычева.
13. Куликова Т.В., педагог-психолог ГБОУ СОШ №1 с. Обшаровка СП д/с «Веселые ребята».