

КАРТОТЕКА

**Игр для развития эмоционального интеллекта
детей среднего дошкольного возраста**





«Я удивлюсь, если...»

Количество участников может быть любым. По очереди каждый приводит свой вариант окончания фразы «Я удивлюсь, если...». Например: «Я удивлюсь, если наш кот заговорит человеческим голосом». «Я удивлюсь, если папа придет с работы в костюме клоуна». «Я удивлюсь, если встречу на улице инопланетян». Эта игра не только объясняет, что же такое удивление, – она смешит, развивает фантазию и потихоньку приближает к пониманию того, что такое «ожидаемое» и «неожиданное».

Изображаем все шесть эмоций

Дайте ребенку зеркало и попросите изобразить на лице эмоцию: страха, гнева, отвращения, печали, радости, интереса, удивления. Потом сделайте это сами. Еще раз – вместе! Понравилось?

Угадываем эмоцию

Поиграйте в «Угадай эмоцию». Можно играть вдвоем или в компании. Один изображает какую-нибудь эмоцию, а остальные должны угадать. Посмотрите лицо на следующей странице. Обсудите с ребенком, какие эмоции в разные моменты выражает это лицо?

Изображаем эмоцию с помощью движений тела.

Попробуйте вместе с детьми изобразить эмоцию с помощью движений тела, не выдавая ее лицом. Если нет маски, можно завязать лицо платком.

Угадываем эмоцию по голосу

А еще можно угадывать эмоции, вообще не видя человека, только по голосу, по интонации, с которой произносится фраза. Вспомните, случалось ли вам, разговаривая по телефону, понимать, что ваш собеседник обижен, злится, расстроен или радуется, даже если он прямо не сообщает об этом?

Попробуйте произнести фразы с разной интонацией, пусть ребенок догадается, что вы испытываете. Итак, вы произносите фразу, как будто при этом у вас присутствует эмоция: радости, грусти, злости, удивления,



отвращения: • «Митя уехал к маме». • «Сегодня выпал снег». • «Завтрашняя тренировка отменяется». • «Сегодня на ужин плов».

Рисуем линии эмоций

Возьмите фломастер или карандаш. Пусть ребенок на свой вкус нарисует, как выглядит радостная линия, грустная линия, линия страха, линия отвращения, линия гнева, линия спокойствия. Все линии должны быть одного цвета и отличаться только формой. А теперь предложите нарисовать эти линии кому-нибудь из близких людей или знакомых. Как они их себе представляют? Только не показывайте линии вашего ребенка, пока они не нарисуют свои.

Рисуем цвет эмоций

Возьмите гуашь и попросите ребенка подобрать цвет для каждой эмоции (грусть, страх, отвращение, гнев, спокойствие). Цвета можно смешивать. А теперь предложите нарисовать эти эмоции кому-нибудь из близких людей или знакомых. Как они их себе представляют? Только не показывайте цвета, которые выбрал для эмоций ваш ребенок, пока они не нарисуют свои. Радость – яркие, чистые цвета, часто оранжевого или желтого цвета. Грусть, печаль – темные, часто холодные цвета, серый или близкие к серому. Отвращение – коричневый, болотный. Страх – больше всего различий бывает именно в изображении страха. Цвет может быть и серый, и черный, и коричневый, и красный, и синий, и белый. Различия объясняются прежде всего тем, что в страхе мы себя ведем по-разному. Кто-то при опасности начинает нападать, атаковать. Кто-то убегает. Кто-то прячется. Гнев – часто рисуют красным или черным. Спокойствие – светлые, пастельные тона, часто голубые или зеленые.

Размытое письмо.

Детям сообщается, что получено письмо. Но почтальон, который его доставлял, попал под дождь, и водой размылись слова. Остались только одни картинки. Следует придумать историю, которая могла быть рассказана в этом письме. Пиктограмма жадность – пиктограмма грусть. Пиктограмма злость – пиктограмма вина – пиктограмма радость. Пиктограмма страх - пиктограмма удивление – пиктограмма радость.



Дидактическая игра «Четвёртый лишний».

Детям предъявляются четыре пиктограммы эмоциональных состояний. Ребёнок должен выделить одно состояние, которое не подходит к остальным:

- Радость, добродушие, отзывчивость, жадность.
- Грусть, обида, вина, радость.
- Трудолюбие, лень, жадность, зависть.
- Жадность, злость, зависть, отзывчивость.

Игра «Сыщики»

Педагог выставляет портреты детей с различными выражениями эмоциональных состояний, чувств. Один из участников игры выбирает, не сообщая другим участникам, любой из портретов. Его задача – описать портрет, называя признаки человека, выражающие это чувство, или причину, по которой может возникнуть данное состояние. Другие участники должны отгадать и указать на этот портрет.

«Зеркало»

Цель: развитие выразительности движений, внимания, наблюдательности, произвольности. Вариант 1. Педагог, стоя перед детьми, изображает различные эмоции, а дети их повторяют. Вариант 2. Педагог изображает одно эмоциональное состояние, а дети – любое другое. Вариант 3. Дети показывают друг другу эмоциональные состояния, предварительно разбившись на пары.

«Хоровод»

Цель: развитие чувства общности, выразительности движений; снятие напряжения. Дети встают в круг и по команде ведущего, двигаясь по кругу, изображают злого волка, печального зайчика, задумчивую сову, сердитого медведя, виноватую лису, счастливую ласточку и тому подобное.

«Изобрази настроение»



Цель: развитие воображения, выразительности движений, произвольности. Ведущий произносит фразы («О, горе мне, горе.», «Ах, какой счастливый день!», «Ура, я еду на море!», «Бедная я, несчастная», «У меня болит живот», «Мне холодно», а дети изображают предполагаемое эмоциональное состояние.

«Повтори фразу!»

Цель: развитие выразительности речи. Педагог произносит фразу («У меня есть котёнок»), которую дети должны повторить с интересом, радостью, отвращением, со страхом, с грустью, удивлением.

«На что похоже настроение?»

Цель: развитие воображения, словарного запаса, умения описывать своё настроение. Дети по очереди говорят, на какое время года, природное явление, какую погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начинает сравнение естественно взрослый, например: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе.

«Детский сад»

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

«Художники»

Цель: развивать способность и выражать различные эмоции на бумаге. Участникам игры предъявляются пять карточек с изображением детей с разными эмоциональными состояниями и чувствами. Нужно выбрать одну карточек и нарисовать историю, в которой выбранное эмоциональное состояние является основной сюжета. По окончании работы проводится



выставка рисунков. Дети отгадывают, кто является героем сюжета, а автор работы рассказывает изображенную историю.

«Кого - куда»

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

«Что было бы, если бы.»

Цель: развивать способность распознавать и выражать различные эмоции. Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует (ют) лицо (а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т. д. ? Можно разделить детей на группы по количеству эмоций и каждой группе предложить разыграть ситуацию. Например, одна группа придумывает и разыгрывает ситуацию, герои которой злятся, другая – ситуацию, в которой герои смеются.

«Что случилось?»

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

«Выражение эмоций»



Цель: Развивать умение выразить мимикой лица удивление, восторг, испуг, радость, грусть. Закрепить знание русских народных сказок. Вызвать у детей положительные эмоции. Педагог читает отрывок из русской сказки «Баба Яга»: «Баба Яга бросилась в хатку, увидела, что девочка ушла, и давай бить кота и ругать, зачем он не выцарапал девочке глаза». Дети выражают жалость. Отрывок из сказки «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»: «Алёнушка обвязала его шелковым поясом и повела с собою, а сама-то плачет, горько плачет...» Дети выражают грусть (печаль). Педагог зачитывает отрывок из сказки «Гуси-лебеди»: «И они прибежали домой, а тут и отец с матерью пришли, гостинцев принесли». Дети выражают мимикой лица – радость. Отрывок из сказки «Царевна-змея»: «Оглянулся казак, смотрит – стог сена горит, а в огне красная девица стоит и говорит громким голосом: - Казак, добрый человек! Избавь меня от смерти». Дети выражают удивление. Педагог читает отрывок из сказки «Репка»: «Тянут – потянут, вытащили репку». Дети выражают восторг. Отрывок из сказки «Волк и семеро козлят»: «Козлята отворили дверь, волк кинулся в избу...» Дети выражают испуг. Отрывок из русской народной сказки «Терешечка»: «Старик вышел, увидел Терешечку, привел к старухе – пошло обнимание!» Дети выражают радость. Отрывок из русской народной сказки «Курочка Ряба»: «Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и разбилось. Дед и баба плачут». Дети выражают мимикой лица печаль. В конце игры отметить тех детей, которые были более эмоциональными.

«Крошка Енот»

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

«Ласковые лапки»



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

Упражнение “Злюка”.

Цель: развивать способность распознавать различные эмоции с помощью мимики и пантомимики. Детям предлагается представить, что в одного из ребенка “вселились” злости и гнев и превратили его в Злюку. Дети становятся в круг, в центре которого стоит Злюка. Все вместе читают небольшое стихотворение: -Жил (а) -был (а) маленький (ая) мальчик (девочка) . -Маленький (ая) мальчик (девочка) сердит (а) был (а) . -Ребенок, выполняющий роль Злюки, должен передать с помощью мимики и пантомимики соответствующее эмоциональное состояние (сдвигает брови, надувает губы, размахивает руками). При повторении упражнения всем детям предлагается повторить движения и мимику сердитого ребенка.

Игра «Волшебные мешочки»

Цель: снятие психонапряжения детей. Детям предлагается сложить в первый волшебный мешочек все отрицательные эмоции: злость, гнев, обиду и пр. В мешочек можно даже покричать. После того, как дети выговорились, мешочек завязывается и прячется. Затем детям предлагается второй мешочек, из которого дети могут взять те положительные эмоции, которые они хотят: радость, веселье, доброту и пр.

Упражнение «Закончи предложение»

«Злость – это когда...» «Я злюсь, когда...» «Мама злится, когда...»
«Воспитатель злится, когда...» «А теперь закроем глаза и найдем на теле



место, где у вас живет злость. Какое это чувство? Какого оно цвета? Перед вами стоят стаканы с водой и краски, окрасьте воду в цвет злости. Дальше, на контуре человека найдите место, где живет злость, и закрасьте это место цветом злости».

Упражнение «Уходи, злость, уходи!»

Цель: снятие агрессивности. Играющие лежат на ковре по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы быть ногами по полу, а руками по подушкам, с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, спокойно лежат, слушая спокойную музыку, еще 3 минуты.

Игра "Фантазии".

Предлагается детям продолжить начало удивительных приключений: К нам пришел слон. Мы оказались на другой планете. Внезапно исчезли все взрослые. Волшебник ночью поменял все вывески на магазинах. Этюд Фокус на выражение удивления 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.

Этюд "Погода изменилась".

Детям предлагается представить себе, как вдруг, неожиданно для всех, закончился дождь и выглянуло яркое солнышко. И это произошло так быстро, что даже воробьи удивились. Вопрос: Что с вами произошло, когда вы представили себе такие неожиданные перемены в погоде?

Упражнение «Одень страшилку».

Цель: дать детям возможность по - работать с предметом страха. Педагог заранее готовит черно-белые рисунки страшного персонажа: Бабу- Ягу. Он должен «одеть его» при помощи пластилина. Ребенок выбирает пластилин нужного ему цвета, отрывает маленький кусочек и размазывает его внутри страшилки. Когда дети «оденут» страшилку, они рассказывают о ней группе, что этот персонаж любит и не любит, кого боится, кто его боится?



Упражнение «Дорисуй страшного».

Цель: помочь детям в проявлении чувств по отношению к предмету страха. Ведущий заранее готовит незавершенные черно – белые рисунки страшного персонажа: скелета... Он раздает детям и просит дорисовать его. Затем дети показывают рисунки и рассказывают истории про них.

Упражнение «Азбука настроений».

Цель: научить детей находить конструктивный выход из ситуации, ощущать эмоциональное состояние своего персонажа. «Посмотрите, какие картинки я вам принесла (кошка, собака, лягушка). Все они испытывают чувство страха. Подумайте и решите, кого из героев сможете показать каждый из вас. При этом надо сказать о том, чего боится ваш герой и чего надо сделать, чтобы его страх пропал.

Упражнение «Конкурс боюсек».

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх поговорить о нем. Дети быстро передают мяч по кругу и заканчивают предложение: «Дети боятся...». Кто не сможет придумать страх, выбывает из игры. Повторяться нельзя. В конце определяется победитель конкурса «боюсек».

Упражнение «Рыбаки и рыбка».

Цель: снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения. Выбирается две рыбки. Остальные участники встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – образуя собой «сеть». Ведущий объясняет детям, что маленькая рыбка случайно попала в сеть и очень хочет выбраться. Рыбка знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом задевают ее по спине, слегка поглаживают, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, ползущую за ней, они вместе берутся за руки и становятся сетью. Упражнение

«Мусорное ведро».



Цель: снятие страхов. Ведущий предлагает рисунки страхов разорвать на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро, тем самым, избавляясь от своих страхов.

Игра «Пчелка в темноте»

Цель: коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты. Ход 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 солнышко, 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.

Упражнение «Воспитай свой страх».

Цель: коррекция эмоции страха. Дети вместе с педагогом придумывают, как воспитать страх, чтобы сделать страшилку доброй, пририсовать ей воздушные шары, нарисовать улыбку, или сделать страшилку – смешной. Если ребенок боится темноты, нарисовать свечку и т. д.

Упражнение на разыгрывание историй.

Цель: развитие выразительных движений, способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное. «Сейчас я расскажу вам несколько историй, и мы попробуем их разыграть, как настоящие актеры». История 1 «Хорошее настроение» «Мама послала сына в магазин: «Купи, пожалуйста, печенье и конфеты, - сказала она, - мы попьем чаю и пойдем в зоопарк». Мальчик взял у мамы деньги и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение». Выразительные движения: походка - быстрый шаг, иногда вприпрыжку,



улыбка. История 2 «Умка». «Жила- была дружная медвежья семья: папа медведь, мама медведь и их маленький сыночек- медвежонок Умка. Каждый вечер мама с папой укладывали Умку спать. Медведица его нежно обнимала и с улыбкой пела колыбельную песенку, покачиваясь в такт мелодии. Папа стоял рядом и улыбался, а потом, начиная подпевать маме мелодию». Выразительные движения: улыбка, плавные покачивания.

Этюд «Встреча с другом»

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

Упражнение «Изобрази...»

Цель: закрепление у детей полученных знаний о чувстве радости. «Давайте поиграем в игру, я назову по имени одного из вас, брошу ему мяч и попрошу, например, «... изобрази радостного зайчика». Тот из вас кого я назову, должен поймать мяч, изображая зайчика, говорит следующие слова: «Я – зайчик. Я радуюсь, когда...»