



## МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

### ИГРЫ НА НАКОПЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ

#### «Куклы пляшут»

Цель: создание положительно-эмоционального настроения для каждого ребёнка.

**СОДЕРЖАНИЕ:** каждый выбирает себе куклу. Дети с куклами становятся около воспитателя и вместе с ним выполняют танцевальные движения.

#### «Самолёты»

Цель: создание положительно-эмоционального настроения для каждого ребёнка

**СОДЕРЖАНИЕ:** дети-самолёты заводят моторы, имитируя звук летящего самолёта. Разводят руки-крылья в стороны и летают по ограниченной площадке. По сигналу «На посадку»-возвращаются на аэродром.

#### «Моя семья»

Цель: создание положительно-эмоционального настроения для каждого ребёнка. Развитие мелкой моторики рук.

**СОДЕРЖАНИЕ:** дети разгибают пальцы на руке сжатой в кулак, начиная с большого пальца. Упражнение сопровождается чтением потешки.

Этот пальчик — дедушка,  
Этот пальчик-бабушка,  
Этот пальчик — папочка,  
Этот пальчик — мамочка,  
А этот пальчик — Я.  
Вот и вся моя семья!

#### Игра «Тренируем эмоции»

Цель: тренировка навыков эмоциональной экспрессии.

**СОДЕРЖАНИЕ:** попросить каждого ребёнка, сидящего на коврик вместе с воспитателем:

- нахмуриться, как туча, сердитый человек, недовольная мама;
- улыбнуться, как кот на солнышке, само солнышко, Буратино, хитрая лиса, радостный ребёнок;
- позлиться, как малыш, у которого отняли игрушку, два барана на мосту, человек, которого обидели;
- испугаться, как ребёнок, потерявший маму, зайчик, увидевший волка, котенок, на которого лает пёс;
- устать, как папа после работы, человек, поднявший большую сумку;
- отдохнуть, как маленький котёнок, который хорошо покушал, ребёнок, который потрудился, но помог маме, спортсмен, который много занимался, солдат после победы...

### Игра «Как гусята или утята потерялись»

Цель игры: вовлекать детей в воображаемую ситуацию путём обращения к ним от имени игрушек; удовлетворять потребность каждого ребёнка во внимании и доброжелательности взрослого, обеспечить ему помощь и эмоциональный контакт в случае, когда ребёнок испытывает затруднение; работать над звукоподражанием.

**СОДЕРЖАНИЕ:** подготовительная работа: знакомство детей с домашними птицами гусями, утками, их отличием, оборудование в группе птичьего двора.

Организационный момент: дети после сна, воспитатель обращает внимание детей на то, что почему-то мама-утка расстроилась, что-то изменилось на птичьем дворе.

Ход: Давайте спросим, что случилось?

— Утка объясняет, что у неё потерялись утята.

Воспитатель уточняет у детей, куда могли пойти утята (гусята)? Что случится, если они потеряются? Объясняет настроение мамы утки (гусыни). Просит показать, как она волнуется за деток. Что будет, если гусята встретят лису? Как они испугаются?

Предлагает поискать утят (находят их возле бассейна с водой). Как утята радуются?

Предлагает поиграть с ними.

Воспитательный момент — одним уходить никуда нельзя.

### «Зайнышка, попляши»

Цель игры: развитие чувства ритма, повышение настроения. Ход игры.

**СОДЕРЖАНИЕ:** встаньте напротив ребёнка и просите его выполнять движения, о которых он

услышит в песенке. Песенку вы исполните сами. Не забудьте, что малышу надо показывать движения.

Зайчика, поклонись, Серенький, поклонись (выполнение поклонов в разные стороны). Вот так, поклонись (то же самое действие). Вот так, поклонись! Зайчика, повернись, Серенький, повернись (поворот направо, руки на поясе). Вот так, повернись (поворот налево, руки на поясе). Вот так, повернись. Зайчика, топни ножкой, Серенький, топни ножкой, (топанье правой ножкой). Вот так, топни ножкой (топанье левой ножкой). Вот так, топни ножкой.

**Игры на эмоциональное  
общение ребёнка  
со сверстниками и взрослыми**

### **«Приветствие»**

Цель: вызвать у детей радость от общения друг с другом

СОДЕРЖАНИЕ: дети стоят по кругу, поворачиваясь друг к другу, улыбаются, здороваются, обнимаются.

### **«Солнышко и дождик»**

Цель: вызвать у детей радость от общения со сверстниками и взрослыми. Выполнять движения, согласуя их со словами и подражая воспитателю.

СОДЕРЖАНИЕ: дети сидят в «домиках» за стульчиками. Называя детей по имени, взрослый предлагает им выглянуть из «домика» и помахать рукой. На сигнал «Светит солнышко» выбежать из своих «домиков» на середину комнаты и выполнять движения, согласовывая их со словами и подражая воспитателю. Топ-топ-топ — топаем ножкой. Хлоп-хлоп-хлоп — хлопаем в ладошки. По сигналу «Дождик» убежать в «домики».

### **«Путешествие»**

Цель та же, что и в предыдущей игре.

СОДЕРЖАНИЕ: дети выстраиваются друг за другом и изображают поезд. Поезд гудит, стучит (дети имитируют эти звуки), останавливается. Дети разбегаются по лесу, приседают, собирают грибы, ягоды. По сигналу паровоза садятся в вагоны.

### **«Ветер дует на...»**

Игра проводится с целью эмоционального общения детей.

СОДЕРЖАНИЕ: со словами «ветер дует на тех, у кого...» взрослый начинает игру. Чтобы дети поближе узнали друг друга, нашли, что-то общее между собой, продолжение фразы может быть следующим: на тех, у кого две ручки — дети

все собираются в одну кучку; «у кого есть братик», «у кого есть дома киска», «кто улыбается», «кто у нас сегодня грустный», «кто у нас сейчас весёлый» и т. д.

### **«Зеркала»**

Игра проводится с целью эмоционального общения детей.

**СОДЕРЖАНИЕ:** дети разбиваются на две подгруппы. Одни — «зеркала», другие — «обезьянки», «зайчики», «птички» и другие зверушки. «Зверушки» подходят к «зеркалам», любят себя, прыгают, строят рожицы — «зеркала» должны точно также отражать движения и выражения лиц «зверюшек».

### **Игры на преодоление негативных эмоций**

#### **«Где звенит колокольчик»**

**Цель:** снятие страха перед темнотой.

**СОДЕРЖАНИЕ:** ведущий-ребёнок звенит в колокольчик, другой ребёнок с завязанными глазами за руку со взрослым идёт на звук колокольчика.

#### **«Дети и медведь»**

**Цель:** снятие страха.

**СОДЕРЖАНИЕ:** игрушка-медведь лежит. Воспитатель говорит:

«Дети по лесу гуляли и медведя увидели. Он под ёлкой лежит, растянулся, сладко спит. Дети к мишке подходили, косолапого будили». В это время дети подходят к медведю и говорят ему: «Просыпайся и вставай, нас скорее догоняй!». Медведь ловит детей, дети убегают.

#### **«Слепые котята»**

**Цель:** снятие страха.

**СОДЕРЖАНИЕ:** воспитатель говорит: «Маленькие котята смешные и они ничего не видят. Попробуйте представить каково им. Закройте глазки, встаньте на четвереньки и поползайте, стараясь не наткнуться друг на друга, можно только мяукать, а глазки открывать нельзя. Котята маленькие, неуклюжие, поэтому ползают медленно, осторожно». После игры дети обсуждают, было ли котятам страшно, чего они боялись.

### **Игры на снятие эмоционального напряжения, релаксацию**

#### **«Солнечный зайчик»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать своё эмоциональное состояние и умение его выразить.

**СОДЕРЖАНИЕ:** дети сидят в кругу, воспитатель говорит: «Сол-

нечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по ладоням. Нежно погладьте его ладонями на лбу, носу, ротике, щечках. Поглаживайте ласково, чтобы не спугнуть. Он не озорник. Он любит и ласкает вас. Вы погладьте и подружитесь с ним. Улыбнитесь ему».

### «На лесной полянке»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация.

СОДЕРЖАНИЕ: ведущий предлагает детям представить, что они пришли на солнечную полянку. На неё сбежались лесные жители: букашки, таракашки. Под ритмичную музыку кузнечики подпрыгивают, бабочки летают, жучки жужжат, гусеницы ползают.

### «Нет! Да!»

Цель: снижение эмоционального напряжения,

СОДЕРЖАНИЕ: дети разбиваются на две подгруппы. По сигналу они разбегаются по комнате. И одни громко кричат «Нет!», а другие кричат «Да!». По сигналу ведущего дети меняются ролями.

### «Лесной дом»

Цель: эмоциональная разрядка.

СОДЕРЖАНИЕ: ладошку ребёнка с выпрямленными раздвинутыми пальцами (мизинец внизу) поддерживайте одной рукой, другой — лёгкий поглаживающий массаж пальцев, двигаясь как по ступенькам от мизинца вверх.

В домике этом пять этажей.

На первом живёт семейство ежей,

На втором этаже —

семейство зайчат,

Ну а на третьем — рыжих бельчат.

Живёт на четвёртом

с птенцами синица.

На пятом — сова,

очень важная птица.

Что же, пора нам обратно спуститься:

На пятом — сова,

на четвёртом — синица,

Бельчата — на третьем,

зайчата — втором.

На первом — ежи.

Мы ещё к вам придём.

### Игры на развитие эмпатии у детей «Поссорились и помирились»

Цель: развивать у детей умение понимать чувства и состояние других людей.

СОДЕРЖАНИЕ: два ребёнка сначала изображают поссорившихся детей: стоят спиной друг к другу, руки за спиной, притопывают одной ногой. Затем изображают помирившихся детей: поворачиваются лицом друг к другу, улыбаются, берутся за руки, весело танцуют, в конце обнимаются.

**«Кот и мышонок»**

Цель та же, что и предыдущей игре.

**СОДЕРЖАНИЕ:** 1 ребёнок — кот, 2 ребёнка — мышонок. Они часто не ладят, ссорятся друг с другом. Кот громко мяукает, машет лапками, выпускает когти — пугает мышонка. Мышонок боится, у него дрожат лапки и хвостик. Он закрывает мордочку лапками. Потом дети меняются ролями.

**«Муравейник»**

**СОДЕРЖАНИЕ:** Все детишки — муравьишки. У них есть свой домик — муравейник (стульчики, коврик). Муравьишки дружные, они все что-нибудь несут в свой домик. Они осматриваются и несут в свой домик по какому-нибудь предмету: игрушка, вещь, а потом рассказывают как всем другим муравьям она пригодится: мячик-пинать; кастрюлька-варить суп; кукла-дружить и т. д., кто что скажет. Главное, чтобы эта вещь пригодилась всем.

Игры, стимулирующие сенсорное развитие детей

**«Букет»**

**СОДЕРЖАНИЕ:** детям предлагается составить букет из цветов, запах которых каждый ребёнок определяет для себя как приятный.

**«Волшебный мешочек»**

**СОДЕРЖАНИЕ:** в непрозрачный мешочек складываются знакомые детям игрушки разной формы и, сделанные из разнообразного материала, детям предлагается, наощупь отгадать что это).

**«Тёплое или холодное»**

**СОДЕРЖАНИЕ:** Наполнить водой два тазика: в один налить теплую воду, а в другой — холодную. Когда ребёнок окунёт ручки в теплую воду, скажите ему: это тёплая вода (возможно, малыш ещё не различает горячее и тёплое; вам придётся сначала называть теплую воду горячей, поскольку слово горячий уже знакомо ему). Теперь то же самое с холодной водой. Спросите ребёнка, с какой водой он хочет играть (пусть скажет, а не покажет). В другой раз возьмите только один тазик и спросите, какая в нём вода — тёплая или холодная.

