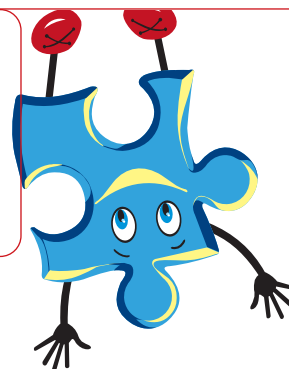


**С. Терешонок,**  
заведующая МДОУ № 111  
г. Нижний Новгород

**Т. Серебрякова,**  
к.п.н., доцент кафедры  
дошкольной педагогики НГПУ

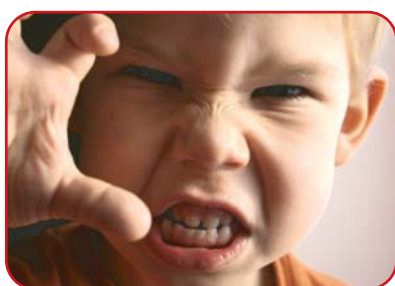


# Игра-тренинг

Одним из направлений комплексного развития детей дошкольного возраста современные учёные выделяют развитие и коррекцию их эмоциональной сферы. Ведь именно эмоции и чувства, по мнению психологов и педагогов, являются основными регуляторами поведения, проявлений взаимодействия дошкольников с окружающим миром.



**Этюды на выражение удивления**



**Этюды на выражение гнева**

Проведённое нами изучение уровня развития эмоциональной сферы у дошкольников показало, что у большинства детей достаточно высокий уровень тревожности, снижена самооценка, наблюдается проявление агрессии, что говорит о доминировании отрицательных эмоций и чувств детей. Стал вопрос поиска методов, направленных на коррекцию эмоциональных проявлений детей. Одним из таких методов, на наш взгляд, являются игры-тренинги. Почему именно играм-тренингам мы отдаём приоритеты?

Тренинг – это система упражнений для приобретения, совершенствования какого-либо навыка или умения. Составной частью игры-тренинга является этюд. Этюды представляют собой образные и моторные упражнения, которые также могут быть направлены на коррекцию и развитие эмоционально-личностной сферы ребёнка.

На развитие и коррекцию эмоциональной сферы психики направлены упражнения на развитие мимических движений; игры на передачу эмоциональных состояний человека при помощи жестов и мимики; игры по обучению выразительным движениям; этюды на развитие выразительности жеста; игры на развитие умения выражать интерес, внимание, сосредоточенность, удивление, радость, удовольствие, печаль, страдание, отвращение, гнев, страх, вину, стыд; этюды и игры на выражение и сопостав-

ление отдельных черт характера: отрицательных и положительных.

Игры-тренинги и элементы психогимнастики дают возможность детям в процессе общения не только внешне выражать свои внутренние эмоции и правильно понимать внутреннее состояние собеседника. Однако чтобы игры-тренинги имели позитивные результаты, необходимо учитывать ряд основных **требований:**

- отношение к детям должно быть доброжелательным (недопустимо пренебрежение их настроением);
- продолжительность занятия не более 15 минут;
- каждый ребёнок принимается таким, какой он есть;
- недопустимы упреки и порицания за неуспех;
- важно обращать внимание на завершение процесса деятельности, нельзя прерывать упражнение, оставлять его незавершённым;
- при необходимости вмешательства в деятельность ребёнка необходимо проявлять сотрудничество, договариваться о совместной деятельности;
- количество детей в группе 5–6 человек;
- интонация и голос не должны превышать общий фон, идёт более эффективное усвоение информации на бессознательном уровне.

Необходимо учитывать разницу в деятельности педагога и психолога, бо-

роться с педагогическими стереотипами, недопустимы при проведении упражнений оценки и одёргивания, нет необходимости стимулировать деятельность детей введением игрового персонажа.

Также очень важна система в использовании игр-тренингов. В этой системе мы выделяем три этапа. На **первом этапе** используется система игр направленных на развитие умения проявлять и чувствовать эмоции.

**Этюды на выразительность жеста** — «Это я! Это моё!», «Заколдованный ребёнок», «Вот он какой», «Тише!», «Отдай», «Иди ко мне», «До свидания», «Дружная семья».

**Этюды на выражение удивления** — «Круглые глаза», «Удивление». Этюды на выражение удовольствия и радости «Встреча с другом», «Новая кукла», «После дождя».

**Этюды на выражение страдания и печали** — «Остров плакс», «Ой-ой-ой, живот болит», «Я устал».

**Этюды на выражение гнева** — «Гневная гиена», «Король Боровик не в духе».

**Этюды на выражение страха** — «Лисёнок боится», «Собака лает и хватается за пятку», «Потерялся».

На **втором этапе** проводятся комплексные игры-тренинги, направленные на снижение уровня тревожности, включающие этюды и работу с рисунком. Особое внимание уделяется страхам, которые возникают у детей при взаимодействии с миром природы, например, страх общения с насекомыми, собаками, страх воды, огня, урагана, наводнения.

На **третьем этапе** нами проводятся игры-тренинги, направленные на развитие у детей творческих способностей. Например, ребёнка, который находится в тёплой, уютной комнате, просят представить и выразить состояние щенка, сидящего в дождливый день в холодной луже. Те чувства, которые испытывает ребёнок в данной ситуации, очень важны для развития эмоциональной чувствительности и формирования его нравственных качеств.

Представляем перечень игр-тренингов, используемых в нашем дошкольном учреждении:



### Игры-тренинги нравственно-этической направленности для детей младшего дошкольного возраста

#### «На прогулке»

*Цель:* развитие эмоциональной сферы, умения выражать различные эмоциональные состояния, снятие психоэмоционального напряжения.

*Этюды:* «Солнышко» — улыбнись солнышку, как котик; солнце светит ярко, греет шерстку, котик тепло, он потягивается, улыбается солнышку. Улыбнись, как само солнышко (эмоции: удовольствие, блаженство).

«Тёплый ветерок» — подул ветерок, он тёплый, нам приятно.

«Туча» — туча закрыла солнышко, она грозная, сердитая, нахмурилась, как туча.

«Дождик» — закапал дождик, ребятки радуются, смеются.

«Ветер» — налетел ветерок, дует, капельки испугались, разлетелись в разные стороны.

#### «Нарисуй»

*Цель:* развитие умения свободно выражать эмоциональные состояния, сня-



тие мышечного и психоэмоционального напряжения, тревожности.

*Материал:* гуашь разных цветов.

*Темы рисования:* «Грустный дождик», «Весёлый дождик», «Спокойная водичка», «Злая водичка», «Солнышко», «Снежинки», «Дождик».



**Этюды на выражение страха**

#### «Цветок»

*Цель:* снятие мышечного психоэмоционального напряжения, способности выражать чувства и эмоции.

*Ход:* педагог предлагает детям «превратиться» в семечко — тёплый солнечный луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнышке, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток.

#### «Изобрази животное»

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения.

*Темы:* «Злая собака», «Весёлый щенок», «Грустный зайчик», «Весёлый зайчик», «Хитрая лисичка», «Озорной котёнок», «Испуганный птенец».

#### «Человечки настроения»

*Цель:* развитие умения распознавать разные эмоции.

*Материал:* раздаточный набор карточек-моделей «Человечки настроения».

*Ход:* педагог предлагает детям показать при помощи карточек-моделей, что они чувствуют, когда смеются, плачут, поют, видят не политое растение, голодную кошку.



**Этюды на выражение внимания**

### Игры-тренинги нравственно-этической направленности для детей среднего дошкольного возраста

#### «На прогулке»

*Цель:* развитие эмоциональной сферы, умения выражать различные эмоциональные состояния, снятие психоэмоционального напряжения.

*Этюды:* «Солнышко» — улыбнись солнышку, как котик; солнце светит ярко,

греет шерстку, коту тепло, он потягивается, улыбается солнышку. Улыбнись, как само солнышко (эмоции: удовольствие, блаженство).

«Тёплый ветерок» — подул ветерок, он тёплый, нам приятно.

«Туча» — туча закрыла солнышко, она грозная, сердитая, нахмурилась, как туча.

«Дождик» — закапал дождик, ребята радуются, смеются.

«Ветер» — налетел ветерок, дует, капельки испугались, разлетелись в разные стороны.

#### «Человечки настроения»

*Цель:* развивать умение сопоставлять эмоции и причины их появления, развитие чувства эмпатии, положительного отношения к окружающему миру.

*Материал:* карточки-модели «Человечки настроения» с изображением двух основных эмоций (радость, грусть).

*Ход:* педагог предлагает детям рассмотреть растения уголка природы и определить, как они себя чувствуют, подобрать «Человечков настроения».

Вопросы к детям: как себя чувствует сухое растение? Как себя чувствует политое растение? (*Дети сопровождают ответы демонстрацией карточек.*)

#### «Цветок»

*Цель:* снятие мышечного психоэмоционального напряжения, способности выражать чувства и эмоции.

*Ход:* педагог предлагает детям «превратиться» в семечко — тёплый солнечный луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнышке, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток.

#### «Походки»

*Цель:* снятие мышечного напряжения, развитие эмоциональной чувствительности, умения выражать различные эмоции при помощи жестов и мимики.

*Темы:* «Косолапый мишка», «Трусливый зайчишка», «Смелый заяц», «Грустная кошка», «Весёлый котёнок».

### «Человечки настроения»

*Цель:* развитие умения распознавать разные эмоции.

*Материал:* раздаточный набор карточек-моделей «Человечки настроения».

*Ход:* педагог предлагает детям показать при помощи карточек-моделей, что они чувствуют, когда смеются, плачут, поют, видят не политое растение, голодную кошку.

## Игры-тренинги нравственно-этической направленности для детей старшего дошкольного возраста

### «Ветер дует на ...»

*Цель:* стимулирование активности, развитие сплочённости, обучение приёмам конструктивного общения, развитие внимания, снятие мышечного напряжения.

*Ход:* со словами «ветер дует на того ...» ведущий начинает игру. Ветер дует на тех, у кого есть какие-либо особенности, отличия. Например, на того, кто любит животных, кто любит зиму, кто много плачет и т.п. Слово ветер можно заменять на разновидности ветра: ураган, сильный ветер, тёплый (холодный) ветер и т.п., регулируя дыхание и движения того, на кого ветер дует. Ведущего необходимо менять при смене разновидности ветра, качеств, особенностей.

### «Цветок»

*Цель:* снятие мышечного психоэмоционального напряжения, развитие саморегуляции, способности выражать чувства и эмоции.

*Ход:* педагог предлагает детям «превратиться» в семечко — тёплый солнечный луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнышке, подставляет тепло и свету каждый свой лепесток.

### «Из семени в дерево»

*Цель:* снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, развитие саморегуляции.

*Ход:* педагог предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу). Приходит садовник (ребёнок). Садовник очень бережно относится к семечкам, заботится о них, поливает (гладит по голове). Выглянуло солнышко, упал тёплый луч на землю, семечко проросло и превратилось в прекрасный цветок (дети медленно поднимаются, поднимают вверх руки, расправляют пальцы-лепестки).

### «На лугу»

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения, тревожности.

*Ход:* педагог предлагает детям закрыть глаза и представить, что они находятся в самом прекрасном месте Земли. Это огромный цветущий луг. Здесь растёт много разных растений — зелёная трава, прекрасные цветы. Раннее утро. Мы с вами идём по цветущему лугу. Вы чувствуете, как ваши ноги ступают по утренней росе, как ваше тело окутывает утренняя прохлада, дует нежный ветерок. Вздохните поглубже свежий воздух. Прислушайтесь — поют птицы, журчит ручеёк, стрекочут кузнечики. Вам хорошо, в вас входят новые силы. Откройте глаза и медленно оглянитесь вокруг. Желаю вам бодрости и ощущения свежести утра.

### «На какое дерево я похож?»

*Цель:* развитие адекватной самооценки, умения передавать свои эмоции и чувства посредством мимики и жестов.

*Ход:* педагог обучает детей нескольким движениям, которыми можно изобразить разные деревья. Затем предлагает изобразить любое дерево и отгадать, какие деревья дети загадали. После этого каждый ребёнок загадывает своё дерево, на которое он похож. Педагог: «А теперь представьте, что подул очень сильный ветер, он гудит, летит, свистит. Покажите, что происходит с деревьями. А сейчас ещё и дождь хлещет, как из ведра. Что вы чувствуете? Но вот дождь закончился, ветер стих и выглянуло солнышко. Высохли капли дождя на ваших листочках и на ваших веточках весело запели птички». ●



Этюды на выражение радости



Этюды на выражение страдания