

**Картотека игр на развитие
эмоционально-волевой сферы дошкольников
по возрастам**

Выполнила на основе передового опыта коллег:
О.В. Кмито
Педагог-психолог
МДОУ Детский сад № 7 «Родничок» г. Суоярви

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Джаз тела (по Габриэле Рот, для детей с 5 лет)

Танцующие встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Ведущий показывает порядок выполнения движений. Сначала только движения головой и шеей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее движения рук в локтях, потом - в кистях. Следующие движения - бедрами, затем коленями, далее - ступнями. А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова + плечи + локти + кисти + бедра + колени + ступни. В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

Походка и настроение (для детей с 4 лет)

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь - как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдем, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Пройдемся задумчиво, как рассеянный человек. Побежим навстречу к маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

Танец огня (для детей 5 лет)

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (танцуют на цыпочках), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и костер распадается на маленькие

искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. Искорки светятся радостью и добром.

Зеркальный танец (для детей с 5 лет)

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары - зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем дети в паре меняются ролями.

Танец морских волн (для детей с 6 лет)

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий - «ветер» - включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки - вторые. Море может быть спокойным - рука на уровне груди. Волны могут быть мелкими, могут быть большими - когда ведущий плавно рукой показывает, кому присесть, кому встать. Еще сложнее, когда волны перекатываются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

Замечание: красота танца морских волн во многом зависит от дирижера-ветра.

Этюд «Насос и надувная кукла» (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, - лежит на полу в расслабленной позе (колени и руки согнуты, голова опущена). Другой - «накачивающий» куклу воздухом с помощью насоса - ритмично наклоняется вперед, на выдохе произносит: «С-с-с». Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет - она надута. Затем куклу «сдувают», несильно нажав ей на живот, воздух постепенно из нее

выходит со звуком: «С-с-с». Она опять «опадает». Дети в паре меняются ролями.

Лес (для детей с 5 лет)

Ведущий: «В нашем лесу растут березка, елочка, дуб, плакучая ива, сосна, травинка, цветок, гриб, ягода, кустики. Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превратимся в лес. Как ваше растение реагирует:

- на тихий, нежный ветерок;
- на сильный холодный ветер;
- на ураган;
- на мелкий грибной дождик;
- на ливень;
- на сильную жару;
- на ласковое солнце;
- на ночь;
- на град; на заморозки».

Этюд «Согласованные действия» (для детей с 5 лет).

Дети разбиваются на пары или выбирают одного из родителей. Им предлагается показать парные действия:

- пилка дров;
- гребля в лодке;

- перемотка ниток;
- перетягивание каната;
- передача хрустального стакана; парный танец.

«Огонь-лед» (для детей с 4 лет).

По команде ведущего: «Огонь!»- стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела. По команде: «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

Штанга (для детей 5-6 лет)

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Затем бросает ее, максимально расслабляясь. Отдыхает.

Сосулька (для детей 4 лет)

Ведущий читает стихи:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Произнося первую и вторую строчку, дети держат руки над головой, а когда произносят третью и четвертую, то должны уронить расслабленные руки и присесть.

Шалтай-Болтай (для детей 4-5 лет)

Ведущий читает стихи:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене,

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(С.Маршак)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы. На слова «свалился во сне» ребенку необходимо резко наклонить корпус тела вниз.

Спящий котенок (для детей 3-4 лет)

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик. Этот этюд желательно проводить под музыку Р.Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

Конкурс лентяев (для детей 5-6 лет)

Ведущий читает стихотворение В.Викторова «Конкурс лентяев»:

Хоть и жарко,

Хоть и зной,

Занят весь

Народ лесной.

Лишь барсук –

Лентяй изрядный –

Сладко спит

В норе прохладной.

Лежебока видит сон,

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на пол (на мат или коврик) и пытаются как можно глубже расслабиться. Для расслабления желательно использовать музыку Д.Кабалевского «Лентяй».

Пылесос и пылинки (для детей 6-7 лет)

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

Тренируем эмоции (для детей с 4 лет)

Попросите ребенка: нахмуриться

- как осенняя туча;
- как рассерженный человек;

- как злая волшебница;

улыбнуться

- как кот на солнце;
- как само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный человек;
- как будто он увидел чудо;

позлиться

- как ребенок, у которого отняли мороженное;
- как два барана на мосту;
- как человек, которого ударили;

испугаться

- как ребенок, потерявшийся в лесу;
- как заяц, увидевший волка;
- как котенок, на которого лает собака;

устать

- как папа после работы;
- как человек, поднявший большой груз;
- как муравей, притащивший большую муху;

отдохнуть

- как турист, снявший тяжелый рюкзак;
- как ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- как уставший воин после победы.

Колечко (для детей с 4 лет)

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

Танец пяти движений (по Габриэле Рот, для детей с 5 лет)

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительность каждого темпа - одна минута.

1. "Течение воды". Плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения.
2. "Переход через чашу". Импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов.
3. "Сломанная кукла". Неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как "сломанная кукла").
4. "Полет бабочек". Лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.
5. "Покой". Спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса- стояние без движений, слушать свое тело.

Замечание, после окончания упражнения поговорите с детьми о том, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.

Упрямые барашки

Для этой игры нужно два и больше участника. Дети разбиваются на пары. Ведущий (взрослый) говорит: «Утром рано два барана повстречались на мосту». Дети широко расставляют ноги, наклоняются вперед и упираются лбами и ладонями друг в друга. Задача игрока — устоять на месте, при этом заставив соперника сдвинуться с места. При этом можно блеять, как барашки.

Эта игра позволяет направить энергию ребенка в нужное русло, выплеснуть агрессию и снять мышечное и эмоциональное напряжение. Но ведущий должен обязательно следить, чтобы «барашки» не переусердствовали и не навредили друг другу.

Знакомство с эмоцией. Упражнение «Зеркало».

Педагог. Я буду передавать вам зеркало, вы посмотритесь в него и улыбнетесь: ваш ротик растягивается в улыбочку, а глазки становятся узенькими. Вот так.