

*Карточка игр и  
упражнений на развитие  
эмоциональной сферы в  
средней группе*



### *Упражнение «Кто тебя позвал, узнай»*

*Цель: развитие чувствования детьми друг друга, дифференцировка слухового восприятия, соотнесение человека и его звукового образа, развитие эмпатии. Дети, каждый по очереди, становятся в конец комнаты и закрывают глаза - водят. Два человека из группы по очереди зовут водящего по имени. Задача водящего - отгадать, догадаться, кто его позвал. Если дети хорошо знакомы друг с другом, то можно усложнить задание, предложив детям изменить голос.*

### *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.*

### *Дидактическая игра «Какой он - сказочный герой?»*

*Ход игры: Воспитатель предлагает рассмотреть разложенные на столе картинки с изображениями героев из сказок. Детям предлагается рассказать кто из них хитрый, добрый, щедрый, злой, грустный, веселый, ленивый. Объяснить свой ответ эпизодами из известных сказок.*

### *Дидактическая игра «Палитра эмоций»*

*Ход игры: Перед детьми разложены картинки - схематические изображения эмоциональных состояний человека (злой, веселый, удивленный, обиженный и т. д.). Детям предлагается назвать каждое состояние и показать его самому.*

### *Игра «Сила слова»*

*Ход игры: Воспитатель предлагает детям выбрать картинку с изображением какой-либо эмоции, которая возникнет в ответ на услышанные слова. Список слов, высказываний: "ты - умничка, "ты хорошо сделал", "он - плохой", "выполни, пожалуйста, задание", "у меня для тебя сюрприз", "а ты знаешь, почему дует ветер?", "кто разбил тарелку?", "сегодня мы не будем играть", "тебе сегодня подарят игрушку".*

### *Упражнение «Злюка»*

*Цель: учить детей передавать эмоции злости и гнева при помощи мимики, различать эмоциональные состояния других людей. Ход: 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 психического и эмоционального напряжения у детей, преодоление эмоций тревожности, злости. Материал: мешочек. 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.*

### *Этюд «Возьми себя в руки»*

*Цель: овладение навыками управления своей эмоциональной сферой. Педагог говорит, что как только кто-нибудь из детей почувствует, что забеспокоился, захотел кого-нибудь стукнуть, что-то крикнуть, есть очень хороший способ доказать себе свою выдержку: обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди. Эту позу называют – позой выдержанного человека.*

### *Рисование на тему «Рисуем страх»*

*Детям предлагается нарисовать то, чего он больше всего боится. А затем ребенку предлагается порвать листок, смять, разрезать.*

### *Игра «Комплименты»*

*Сидя в кругу все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: "Спасибо, мне очень приятно!" Затем он произносит комплимент своему соседу. При затруднении воспитатель может сделать комплимент или предложить сказать что-то "вкусное", "сладкое", "цветочное".*

### *Игра «Круг друзей»*

*Стоя или сидя в кругу, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.*

### *Игра «Эстафета дружбы»*

*Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает воспитатель: "Я передаю вам свою дружбу и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д., и наконец. Снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше. так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. пусть она вас не покидает и греет."*