**Игры на развитие эмоционально-волевой сферы**

**(для воспитателей)**

**«ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ»**

Цель: упражнение продолжает знакомство, создает психологически атмосферу непринужденную.

**Содержание:**

В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им. (Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее не использованный способ приветствия.)

**«ВСТАНЬТЕ ВСЕ ТЕ. КТО. »**

Цель: упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.

Содержание:

Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто - любит бегать,

- радуется хорошей погоде,

-имеет младшую сестру,

- любит дарить цветы и т. д.

- кто любит сладкое.

При желании роль ведущего могут выполнять дети.

После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводящие итоги игры:

- Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т. д.

Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные) :

- Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам - ему помогает группа»

**«ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ»**

Цель: развитие внимания и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

Содержание игры:

Каждый ребенок по очереди становиться водящим. Водящий выходит из комнаты, За это время в группе производится несколько изменений в одежде, прическе детей, можно пересесть на другое место (но не больше двух-трех изменений; все производимое изменения должны быть видимы). Задача водящего правильно подметить происшедшие изменения.

**«МАСКИ»**

Цель: умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Содержание игры:

Каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики **горе, радость, боль, страх, удивление**. Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

**«РОЛЕВОЕ ПРОИГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ»**

Цель: упражнение выполняется в парах, оно направлено на конкретную проработку, применение "волшебных " средств понимания, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Содержание:

Воспользовавшись "волшебными" средствами понимания, дети должны помочь: 1) мама пришла с работы, она очень устала; 2) товарищ в классе сидит грустный, у него заболела мама; 3) ваш друг плачет, он получил плохую оценку; 4) девочка-соседка попросила тебя ей сделать аппликацию. Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание.

**«Зеркало»**

Цель: Развитие внимательности и умение передавать в зеркальном соотношении.

Содержание игры:

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы — зеркала, другая — разные зверушки. Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы — зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц зверушек.

**«Продолжи фразу»**

Цель. Развитие умения выражать собственные эмоции.

Содержание игры:

Дети передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким: «Я радуюсь, когда … », «Я злюсь, когда … », «Я огорчаюсь, когда … », «Я обижаюсь, когда … », «Я грущу, когда … » и т. д.

**«Лото настроений»**

Цель. Развитие умения понимать эмоции других людей и выражать собственные эмоции.

Содержание игры:

На столе раскладываются картинкой вниз схематичные изображения эмоций. Ребенок берет одну карточку, не показывая ее никому. Затем ребенок должен узнать эмоцию и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. Остальные отгадывают изображенную эмоцию.

**«Обзывалки»**

Цель. Обучение выплескиванию негативных эмоций, формирование навыка регуляции эмоционального состояния. Содержание игры:

Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть (по договоренности с группой) названия деревьев, фруктов, мебели, грибов, овощей. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты. » и сопровождаться взглядом на партнера. Например: «А ты — морковка! ». В заключительном круге играющие должны сказать соседу что-то приятное, например: «А ты — солнышко! » После прохождения последнего круга необходимо обсудить, что было приятнее слушать и почему. Часто дети приходят к выводу, что приятнее говорить товарищу добрые слова, в этом случае и самому становилось хорошо. Кроме того, дети отмечают, что иногда даже необидное слово, если оно сказано грубым голосом или сопровождается угрожающими жестами, может быть неприятным для человека.

**«Тренируем эмоции»**

Цель: Научиться понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства. Содержание игры:

Взрослый предлагает ребенку (или группе детей) потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным.

**1. Радость.**

Улыбнись, пожалуйста, как: кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; довольный ребенок; счастливая мама.

**2. Гнев.**

Покажи, как рассердились: ребенок, у которого отобрали игрушку; Буратино, когда его наказала Мальвина; два барана на мосту.

**3. Испуг.**

Покажи, как испугались: заяц, который увидел волка; котенок, на которого лает собака.

**«Час тишины – час можно»**

Цель. Развитие умения регулировать свое состояние и поведение.

Содержание игры:

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины ин-струменты, обнимать родителей, висеть на них, задавать вопросы и др. Эти часы можно чередовать, можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

**«ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ»**

Цель: развитие внимания и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

Содержание игры:

Каждый ребенок по очереди становиться водящим. Водящий выходит из комнаты, За это время в группе производится несколько изменений в одежде, прическе детей, можно пересесть на другое место (но не больше двух-трех изменений; все производимое изменения должны быть видимы). Задача водящего правильно подметить происшедшие изменения.

**«КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ? »**

Цель: развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого.

Содержание:

Упражнение выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом. Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет

**«Мимическая гимнастика»**

Цели: учить понимать соответствующую настроению мимику; осознавать своё эмоциональное состояние.

Содержание игры:

детям предлагается при помощи мимики выполнить ряд простых упражнений, которые помогут научиться правильно выражать некоторые эмоции: удивление, страх, обиду, злость, печаль, радость, восторг. Эмоции можно изобразить на карточках и положить рубашкой вверх. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данню эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию. Когда дети хорошо освоят мимику, можно добавлять жесты и воображаемую ситуацию. Например, ребёнок вытащил карточку с эмоцией «радость». Он не только изображает радость, но и помещает себя в конкретную ситуацию: нашёл подарок под ёлкой, хорошо нарисовал портрет, увидел самолёт в небе, ….

**«Собери эмоцию»**

Цели: учить определять по отдельным мимическим фрагментам выраженную эмоцию; развивать умение осознавать эмоцию; развивать цветоощущения.

Содержание игры:

потребуется лист с пиктограммами, разрезанные на части наборы пиктограмм, цветные карандаши, листы бумаги. Детям даётся задание собрать пиктограммы так, чтобы получилось правильное изображение эмоции. Затем ведущий показывает лист с образцами пиктограмм, чтобы дети могли проверить. Можно попросить детей нарисовать любой рисунок, выбрав карандаш, соответствующий собранной эмоции (по мнению ребёнка)

**«Молчание»**

Цель. Развитие умения контролировать свои эмоции, управлять своим поведением. Содержание игры:

Играющие садятся в кружок и молчат, они не должны ни двигаться, ни разговаривать. Водящий ходит по кругу, задает вопросы, выполняет нелепые движения. Сидящие должны повторять все, что он делает, но без смеха и слов. Кто нарушит правила — водит.

**«Уходи, злость, уходи»**

Цель. Обучение выплескиванию негативных эмоций, формирование навыков эмоционального состоянию.

Содержание игры:

Ребенок ложится на ковер, вокруг него лежат подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы колотить ногами по полу, а руками — по подушкам и громко кричать: «Уходи, злость, уходи! » Через три минуты дети по сигналу взрослого ложатся в позу звезды, широко раздвинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку.

**«Передай маску! »**

Цель: Развитие навыка спонтанного реагирования.

Содержание игры: Ведущий фиксирует на лице определенное выражение (маску, поворачивается к соседу слева и «передает ему выражение своего лица», которое тот должен в точности повторить. Как только сосед слева справился с заданием, он меняет выражение лица на «новую маску» и передает ее следующему участнику. И так все по очереди «копируют» и «передают» маску. Упражнение помогает настроиться на работу, стать более внимательным, избавиться от плохого настроения.

**«Коробка переживаний»**

Цели: снятие психологического напряжения; развитие умения осознавать и формулировать свои проблемы.

Содержание упражнения: ведущий показывает небольшую коробку и говорит: «В эту коробку мы соберём сегодня все неприятности, обиды и огорчения. Если вам что-то мешает, вы можете прошептать это прямо в коробку. Я пущу её по кругу. Потом я её заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши переживания.