

# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЯ ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ



Воспитатель:  
Корсунова Людмила Викторовна



## ДВЕ СТРАНЫ

**ЦЕЛЬ:** развитие способности передавать эмоциональные состояния радости и грусти; совершенствование способности понимать причины эмоциональных состояний; снятие психоэмоционального напряжения

Ведущий распределяет всех детей в две подгруппы и рассказывает им сказку: «Когда-то давно-давно было два соседних государства. Одно населяли веселые жители: они много смеялись и шутили, часто устраивали праздники; другое - грустные жители: они все время думали о печальном и много грустили. Жителям веселого государства было очень жалко своих грустных соседей, и однажды они собрались прийти к ним на помощь: они решили заразить грустных жителей своим весельем и смехом».

-Пусть те, кто сидит от меня по левую руку, будут грустными людьми. Попробуйте вспомнить о чем-нибудь очень печальном и грустном. Представьте, как должны себя чувствовать люди, которые никогда-никогда не радовались.

-Те, кто сидят от меня по правую руку, - будут веселыми людьми. Вы никогда не знали печали и горя, и веселились всю жизнь. Теперь ваша задача - заразить своим смехом и радостью грустных соседей.

- Встаньте друг напротив друга, и пусть те грустные ребята, которые заразятся смехом веселых жителей,

переходят на их сторону и начинают заражать своей радостью тех, кто все еще грустит.

## КТО СМЕШНЕЕ ЗАСМЕЕТСЯ

**ЦЕЛЬ:** развитие способности передавать эмоциональное состояние радости; снятие психоэмоционального напряжения

Ведущий рассказывает детям вокруг себя и говорит: «В одной стране жил-был Король-Смех, и была у него жена - королева-Хохотунья. А еще у них много-много детей-Смешинков. Люди в этой стране никогда не грустили и веселились с утра до вечера.

И вот однажды в страну Смеха пришел чужестранец. Его приняли гостеприимно и, конечно же, попросили рассказать о тех странах, в которых он побывал. И тогда путник поведал им, что на все соседние государства напала странная болезнь, люди перестали смеяться и плакали круглые сутки.

Долго не спало в эту ночь королевское семейство и все гадало, как помочь соседям. А наутро Король-Смех и Королева-Хохотунья собрали своих детей-Смешинков и снарядили их в дорогу, чтобы они разбрелись по свету и научили людей смеяться. С тех пор так и бродят Смешинки по миру, и где бы они ни появились, раздается смех, и люди начинают веселиться. И Только один раз в году все Смешинки возвращаются в свое королевство, чтобы навестить Короля, Королеву



и увидеть друг друга. Что тут начинается! Они смеются так искренне и громко, что земля ходит ходуном. Давайте сегодня устроим праздник смеха и будем все вместе смеяться искренне и радостно, как Смешинки. Договорились? Тогда начали. А я посмотрю, кто из вас смеется смешнее».

Ведущий начинает заразительно смеяться, подходит к каждому ребенку, смеется вместе с ним, подзывает других детей.

### **РАЗ, ДВА, ТРИ - НАСТРОЕНИЕ, ЗАМРИ!**

ЦЕЛЬ: развитие способности определять эмоциональные состояния людей и выражать их с помощью мимики

Детям демонстрируются картинки с изображением людей в различных настроениях (грусть, обида, злость и т.д.). Ребята по команде: «Раз, два, три - настроение, замри!» изображают на лице соответствующую эмоцию.

### **НЕОБЫЧНЫЕ СТУЛЬЧИКИ**

ЦЕЛЬ: закрепление знаний пиктограмм, совершенствование способности выражать эмоциональные состояния с помощью мимики

В группе или кабинете психолога ставятся стульчики по количеству детей, на спинках которых прикреплены различные пиктограммы. Под слова ведущего: «Мы ходим, ходим, ходим, мы бродим, бродим,

бродим» дети ходят по помещению. Как только ведущий говорит: «Раз, два, три, к стульчику - беги», дети бегут к стульчикам, садятся на них и изображают эмоцию, нарисованную на пиктограмме.

### **КТО КАК РАДУЕТСЯ (ОГОРЧАЕТСЯ...)**

ЦЕЛЬ: развитие способности изображать различные эмоциональные состояния вербальным и невербальными способами

Ведущий просит детей без слов показать, как радуются (грустят, злятся, удивляются, боятся и т.д.) разные живые существа (птички, жучки, дети, звери, взрослые и т.д.)

### **КТО КАК ОБИЖАЕТСЯ**

ЦЕЛЬ: расширение представлений о причинах эмоциональных состояний, развитие способности выражать эмоции с помощью различных средств; ознакомление с одним из способов преодоления обиды

Ведущий рассказывает детям историю о том, как мальчик Петя обиделся на всех: на маму - за то, что кашу дала невкусную, на кога - за то, что он его поцарапал, на брата - за то, что не разрешил свой пистолет в детский сад взять. Предлагает детям по очереди садиться на «волшебный» стульчик и изображать обиженного Петю. Затем ведущий продолжает свой рассказ о том, как обиженный Петя вышел на улицу, увидел там обиженную собаку (дети изображают



обиженную собаку), потом - обиженного милиционера (изображают милиционера), пришел в детский сад - а там обиженный воспитатель (показывают) детей воспитывает. Обиженный помощник воспитателя пиццу по тарелкам раскладывает (изображают). Смотрел-смотрел на них обиженный Петя и как начал смеяться (все дети смеются). Все вместе с ведущим проговаривают: «Не стоит обижаться - лучше рассмеяться».

### **ВОТ ТАК**

цель: формирование представлений о причинах эмоциональных состояний, развитие способности выражать эмоции вербальным и невербальным способами

Ведущий рассказывает историю, сопровождая ее действиями, дети повторяют действия ведущего:  
- Жил на свете мальчик. Он любил радоваться (вот так). Радовался солнцу, когда просыпался, радовался папе и маме и говорил им радостно: «Доброе утро!» (вот так). Но однажды по дороге в сад он увидел большую собаку и испугался (вот так), закричал: «А-а-а» (вот так) и побежал быстрее к садику. Но собака-то быстрее бегает, чем мальчик. Тем более, что это была большая собака, а он - маленький мальчик. Собака догнала маленького мальчика и... лизнула его, весело вильнула хвостом. Мальчик остановился,

удивился (вот так), а затем рассмеялся (вот так). И мы с вами можем немного посмеяться (вот так).

### **ПАЛЬЧИКОВЫЙ ЭТЮД**

#### **«ПОССОРИЛИСЬ, ПОМИРИЛИСЬ»**

цель: развитие мелкой моторики, невербальных средств изображения эмоциональных состояний  
Дети выбирают пальчик на одной руке - Сашу, пальчик на другой руке - Машу. Показывают, как два пальчика сначала поспорились друг с другом, а затем - помирились.

#### **ПОКАЖИ ГОЛОСОМ**

цель: развитие способности выражать эмоциональное состояние вербально  
Детям предлагается показать голосом котят грустных, веселых, злых, обиженных, испуганных, затем - мышат, щенят, поросят и т.д.

#### **ДАЙ МНЕ ИГРУШКУ**

цель: развитие способности выражать эмоциональное состояние вербально  
Дети произносят фразу с различным выражением: зло, обиженно, радостно, испуганно и т.д.

#### **АКТЕРЫ**

цель: развитие способности выражать эмоции невербальными средствами  
- Вы все - актеры, а я - зритель. Я буду говорить, кого вы должны изобразить. Хороший актер играет так,



что зрители верят в то, что он изображает.

- Нахмурьтесь, как: осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница, улыбнитесь, как кот на солнце, само солнце, Буратино, хитрая лиса...
- Позлитесь, как ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили...
- Испугайтесь, как дети, потерявшиеся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака...
- Вы устали, как папа после работы, человек, поднявший тяжелый груз, муравей, притащивший большую муху...
- Отдохните, как турист, снявший тяжелый рюкзак, ребенок, помогший маме убрать весь дом, уставший воин после победы...
- Старайтесь представить, как себя чувствуют ваши герои и точно передать их состояние. Смотрите друг на друга, пытайтесь заразить своих соседей этим состоянием.

### **ЗАБЛУДИВШИЕСЯ УТЯТА**

ЦЕЛЬ: развитие способности выражать эмоцию страха, осознавать некоторые причины его возникновения, искать способы избавления от страха  
Ведущий собирает детей вокруг себя и говорит:  
-Сегодня мы с вами поиграем в утят, которые заблудились в лесу. Пусть трое ребят будут утятами,

а остальные - деревьями, корягами и кустами в лесу.

Потом у каждого из вас будет возможность поменяться ролями и побыть утятами.

Утята убежали с птичьего двора. Ночь застала их в лесу. К тому же испортилась погода, пошел дождь, поднялся ветер. Деревья громко скрипят и гнут ветки под напором ветра почти до земли, а утятам кажется, что их хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликаются филины, а утята думают, что это кто-то кричит от боли.

Долго метались утята по лесу, пока не нашли себе местечко, где можно было спрятаться.

В комнате приглушается свет, дети изображают деревья, коряги и шиш, они принимают угрожающие позы и издают громкие угрожающие звуки: завывают, ухают и пр. Утята бродят по комнате, шарахаются от деревьев и коряг, дрожат от страха и холода. Через несколько минут ведущий указывает утятам на пещерку, где они могут укрыться от дождя (под столом). Дети забираются под стол, сжимаются в комочек. Когда взрослый включает свет, он предлагает желающим поменяться с утятами ролями, и игра продолжается до тех пор, пока каждый желающий не побывает в роли утенка.  
После окончания игры проводится беседа о том, как можно избавиться от страха.