

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОУРАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
– детский сад «Росток»



(МАДОУ детский сад «Росток»)  
624130, Свердловская область, г.Новоуральск, ул. Победы, д.28Б  
тел.(факс) 3-39-45, тел. 3-08-50, 3-37-77  
e-mail: [madou.rostok@mail.ru](mailto:madou.rostok@mail.ru) www/http://rostok-nu.tvoysadik.ru  
ИНН/КПП 6682003348/668201001

---

обособленное структурное подразделение детский сад № 48 «Радуга»

Система игровых упражнений, направленных на развитие  
эмоциональности, отзывчивости, коммуникативных способностей  
детей старшего дошкольного возраста

Составители:  
Рыкова Светлана Кахрамоновна,  
воспитатель высшей квалификационной категории,  
Мухаматханова Алена Викторовна,  
воспитатель первой квалификационной категории  
МАДОУ Новоуральского городского округа –  
детский сад «Росток»,  
обособленного структурного подразделения детский сад № 48 «Радуга»

## Игры и упражнения, направленные на развитие эмоциональной сферы

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. Чувства господствуют над всеми сторонами жизни дошкольника, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении.

Поступая в детский сад, ребенок попадает в новые, непривычные условия, в окружение незнакомых ему взрослых и детей, с которыми приходится налаживать взаимоотношения. В этой ситуации педагогам и родителям необходимо объединить усилия для обеспечения эмоционального комфорта ребенка, развития умения общаться со сверстниками.

### Игра «Детский сад»

**Цель:** развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.

Выбираются два участника игры, остальные дети – зрители. Участникам предлагается разыграть следующую ситуацию

– за ребенком в детский сад пришли родители. Ребенок выходит к ним с выражением определенного эмоционального состояния. Зрители должны отгадать, какое состояние изображает участник игры, родители должны выяснить, что произошло с их ребенком, а ребенок рассказать причину своего состояния.

### Игра «Художники»

**Цель:** развивать способность и выражать различные эмоции на бумаге.

Участникам игры предъявляются пять карточек с изображением детей с разными эмоциональными состояниями и чувствами. Нужно выбрать одну карточек и нарисовать историю, в которой выбранное эмоциональное состояние является основной сюжета. По окончании работы проводится выставка рисунков. Дети отгадывают, кто является героем сюжета, а автор работы рассказывает изображенную историю.

### Эмоция гнев, злость

Гнев – одна из важнейших эмоций человека, и в тоже время одна из самых неприятных.

Злой, агрессивный ребенок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, «гроза» дворов, но одновременно и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из

неадекватных способов психологической защиты. Поэтому наша задача помочь ребенку избавиться от накопившегося гнева конструктивными методами, т. е. мы должны научить дошкольника доступным способом выражения гнева, не причиняющим вреда окружающим.

### Игра «Ласковые лапки»

**Цель:** снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия.

Ход игры: взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть: взрослый объясняет, что по руке будет ходить зверек и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой зверек прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

### Упражнение «Злюка»

**Цель:** развивать способность распознавать различные эмоции с помощью мимики и пантомимики.

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 психонапряжения детей.

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.

### 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.

### Эмоция удивления

Удивление — это самая кратковременная эмоция. Удивление возникает внезапно. Если у вас есть время подумать о событии и порассуждать о том, удивляет вас произошедшее или нет, значит, вы не испытали удивления. Вы не можете удивляться долго, если только поразившее вас событие не открывается для вас своими новыми неожиданными гранями. Удивление никогда не растягивается. Когда вы перестаете испытывать удивление, то оно исчезает зачастую так же быстро, как и возникло.

### Упражнение «Зеркало»

Предложить детям посмотреть в зеркало, представить себе, что там отразилось что-то сказочное, и удивиться. Обратит внимание детей на то, что каждый человек удивляется по-своему, но, несмотря на разницу, в выражениях удивления всегда есть что-то похожее. Вопрос: Что общего в том, как вы изображали удивление?

### Игра «Фантазии»

Предлагается детям продолжить начало удивительных приключений:

К нам пришел слон.

Мы оказались на другой планете.

Внезапно исчезли все взрослые.

Волшебник ночью поменял все вывески на магазинах.

## Эмоция Страх

Страх - это одна из первых эмоций, которую испытывает новорожденный младенец; связана с ощущением опасности. Уже в первые месяцы жизни ребенок начинает пугаться, сначала резких звуков, затем незнакомой обстановки, чужих людей. С ростом ребенка часто вместе с ним растут и его страхи. Чем больше расширяются знания малыша, и развивается фантазия, тем больше он замечает опасностей, которые подстерегают каждого человека. Грань между нормальным, охранительным страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, но в любом случае страхи мешают ребенку жить. Они его тревожат и могут вызвать невротические расстройства, которые проявляются в виде тиков, навязчивых движений, энуреза, заикания, плохого сна, раздражительности, агрессивности, плохом контакте с окружающими, дефиците внимания.

Это далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит не преодоленный детский страх. Страхам особенно подвержены ранимые, чувствительные, повышено самолюбивые дети. Самые распространенные страхи у дошкольников – это страх темноты, ночных кошмаров, одиночества, сказочных хулиганов, бандитов, войны, катастроф, уколов, боли, врачей. Помочь ребенку преодолеть появившиеся страхи должны взрослые, и в первую очередь, родители.

### Упражнение «Одень страшилку»

**Цель:** дать детям возможность поработать с предметом страха.

Педагог заранее готовит черно-белые рисунки страшного персонажа: Бабу-Ягу. Он должен «одеть его» при помощи пластилина. Ребенок выбирает пластилин нужного ему цвета, отрывает маленький кусочек и размазывает его внутри страшилки. Когда дети «оденут» страшилку, они рассказывают о ней группе, что этот персонаж любит и не любит, кого боится, кто его боится?

### Упражнение «Дорисуй страшного».

**Цель:** помочь детям в проявлении чувств по отношению к предмету страха.

Ведущий заранее готовит незавершенные черно – белые рисунки страшного персонажа: скелета...Он раздает детям и просит дорисовать его. Затем дети показывают рисунки и рассказывают истории про них.

## Игры и упражнения, направленные на развитие социально-коммуникативных способностей детей дошкольного возраста

Развитие социально-коммуникативных навыков - одна из важнейших проблем педагогики. В социальном окружении дошкольника часто наблюдается нехватка нравственных качеств (доброты, воспитанности, доброжелательности), речевой культуры общения.

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

В рамках реализации ФГОС в содержании образовательной деятельности дошкольных учреждений более пристальное внимание уделено достижению целей и решению задач социально-коммуникативного развития. Социально-коммуникативное развитие дошкольников происходит через игру как ведущую детскую деятельность.

У детей для развития коммуникативной стороны в общении чаще всего используются тренинги общения, которые состоят из определенного набора игр (дидактических, развивающих и других).

Для развития коммуникативных навыков, мы используем игры, направленные на развитие навыков конструктивного общения, умения получать радость от общения, умение слушать и слышать другого человека, формирование навыков коллективной деятельности.

### Хороводная игра «Ау!»

Цель: развитие внимательного отношения друг к другу, преодоление барьера в общении.

Описание игры: ребёнок стоит в кругу с завязанными глазами, он потерялся в лесу. Дети водят хоровод, проговаривая слова «Ваня (Даша), ты сейчас в лесу, мы поем тебе АУ! Ну-ка, глазки открывай поскорей, кто тебя позвал, узнай побыстрей. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» – и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

### Подвижная игра «Возьми игрушку»

Цель: развитие навыков общения, умения просить.

Описание игры: дети становятся в круг, в центр складывают игрушки. Ведущий произносит «Возьми, пожалуйста... (машинку, куклы, кубики и т.д.)». Кто не нашел необходимой игрушки – водит.

### Дидактическая игра «Закончи предложение»

Цель: воспитание уверенности в себе, в своих силах.

Описание игры: ребёнок должен закончить каждую из предложенных вами фраз: “Я умею...”, “Я хочу...”, “Я смогу...”, “Я добьюсь...”. Для неговорящих детей показать.

### Дидактическая игра «Не поделили игрушку»

Цель: формирование у детей навыков благополучного выхода из конфликтных ситуаций.

Описание игры: педагог сообщает, что сегодня к ним прилетел Карслон и оставил много игрушек. Педагог достает из сумки новые игрушки, они все разные. Педагог предлагает детям разобрать их, а сам наблюдает за ними со стороны. Если в группе складывается конфликтная ситуация из-за игрушек, педагог успокаивает детей и предлагает разобраться всем вместе в сложившейся ситуации.

### Дидактическая игра «Вежливые слова»

Цель: развитие уважения в общении.

Описание игры: игра проводится с мячом в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Назвать только слова приветствия (здравствуйте, добрый день, мы рады вас видеть, рады встречи с вами); благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста, будьте любезны); извинения (извините, простите, жаль, сожалею); прощания (до свидания, до встречи, спокойной ночи).

### Творческая игра «Рукавички»

Цель: воспитание умения взаимодействовать друг с другом.

Описание игры: для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички. Количество пар должно соответствовать количеству пар детей. Разложите по разным местам комнаты рукавички с одинаковым (но не раскрашенным) орнаментом. Дети должны отыскать свою пару, и при помощи трех карандашей разных цветов раскрасить одинаковые рукавички. Понаблюдайте, как пары организуют совместную работу, как делят карандаши, как договариваются между собой. Победителей поздравляют.

### Творческая игра «Страна вежливости»

Цель: формирование у детей навыков употребления вежливых слов, приветствия.

Описание игры: педагог предлагает отправиться в страну Вежливости. Сначала нужно вспомнить вежливые слова. Далее педагог читает стих. В. Солоухина «Здравствуйте», дети отвечают на вопросы, поставленные в стихотворении.

### Игра-драматизация «Подарок на всех»

Цель: развитие умения дружить.

Описание игры: детям даётся задание: «Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?» или «Если бы у тебя был Цветик - Семицветик, какое бы желание ты загадал?». Каждый ребёнок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток. Лети, лети лепесток, через запад на восток, через север, через юг, возвращайся, сделав круг, лишь коснёшься ты земли, быть, по-моему, вели. Вели, чтобы...

В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

### Игра-драматизация «Что такое хорошо и что такое плохо»

Цель: формирование у детей представления о хороших и плохих поступках, поведении, умения правильно оценивать себя и других.

Описание игры: педагог читает детям стихотворение или рассказ по заданной теме, дети изображают ситуации при помощи картинок на столе или фланелеграфе.

### Игра-драматизация «Репка»

Цель: воспитание у детей чувства взаимопомощи, развитие у детей выразительности интонации, мимики, движений.

Описание игры: педагог рассказывает сказку, дети-артисты, включаются в игру по ходу сказки. В конце игры, можно предложить детям поводить хоровод, устроить праздник урожая.

### Игра-упражнение «Пожалуйста»

Цель: выработка навыков употребления «Волшебных слов».

Описание игры: все становятся в круг. Педагог показывает разные движения, а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он добавит слово «пожалуйста». Кто ошибается – выбывает из игры.

### Игры - ситуации.

Цель: развитие умений вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли, используя мимику и пантомимику.

Описание игры: детям предлагается разыграть ряд ситуаций

1. Две девочки поссорились – помири их.
2. Тебе очень хочется поиграть в ту же игрушку, что и у одного из ребят твоей группы – попроси его.
3. Ты очень обидел своего друга – попробуй попросить у него прощения, помириться с ним.
4. Дети играют, у одного ребёнка нет игрушки – поделись с ним.
5. Ребёнок плачет – успокой его.

6. У тебя не получается завязать шнурок на ботинке – попроси товарища помочь тебе.

### **Игра – инсценировка «Мой день»**

Цель: развитие умений видеть и понимать себя и окружающих, внешний и внутренний мир.

Описание игры: чтение стихотворения «Мой день». Беседа о прочитанном. Предложить детям рассказать, как себя ведут, что умеют делать самостоятельно, можно отобрать нужные картинки или нарисовать.

### **Игра-имитация «Обезьянка»**

Цель: развитие способности подражать мимике и жестам.

Описание игры: педагог предлагает одному из детей стать обезьянкой, остальным детям повторять все его движения: обезьянка шагает - все шагают, обезьянка поднимают руку - и дети тоже.

### **Сюжетно-ролевая игра «Буратино и дети»**

Цель: формирование у детей навыков оценивать свое поведение и поведение окружающих, использовать при общении вежливые слова.

Описание игры: в группу входит Буратино. Здравуются. Говорят, что хотели бы посмотреть, как ребята живут. Дети показывают свои игровые уголки, игрушки и др. Буратино предлагает поиграть всем вместе, интересуется умеют ли дети дружно играть. Буратино загадывает детям загадки. Дети отгадывают. Повторяют правила вежливого общения.

### **«Магазин игрушек»**

Цель: закрепление навыков общения в общественных местах.

Дидактический материал: игрушки.

Описание игры: дети садятся полукругом перед столом и полочкой с игрушками. Педагог, обращаясь к ним, говорит:

У нас открылся магазин! Посмотрите, сколько в нём красивых игрушек! Вы сможете их купить, но, чтобы купить игрушку, нужно выполнить одно условие: не называть её, а описывать, при этом смотреть на игрушку нельзя. По вашему описанию продавец узнает её и продаст вам.

Короткой считалочкой выбирают продавца. Первым покупает игрушку педагог, показывая, как надо выполнять правила игры:

Здравствуйте! Я хочу купить у вас игрушку. Она круглая, резиновая, умеет прыгать, с ней любят играть дети.

Продавец подаёт покупателю мяч.

Спасибо, какой красивый мяч! - говорит педагог и садится на стул, держа в руках мяч. Продавец называет имя любого из играющих. Тот подходит и описывает игрушку, которую он выбрал для покупки: А мне продайте, пожалуйста, такую игрушку: она пушистая, оранжевая, у неё длинный красивый хвост, узенькая мордочка и хитренькие глазки. Продавец подаёт игрушку-лису. Покупатель благодарит и садится на место. Игра

продолжается до тех пор, пока все дети не купят игрушки. Роль продавца могут выполнять несколько ребят по очереди.

### «Менялки»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Описание игры: игра проводится в кругу. Участники выбирают водящего – тот выносит свой стул за круг. Получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: «Меняются местами те, у кого... (светлые волосы, часы и т.п.)». После этого, имеющие названный признак, быстро встают и меняются местами, а водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

### «Мост дружбы»

Описание игры: инструктор просит детей образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Например, соприкоснувшись головами или ладошками. Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы построить мостик втроем, вчетвером и т. д., до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, поднимают их вверх, изображая «Мост дружбы».