**Содержание:**

**1. «Давайте поздороваемся»**

**2. «Встаньте все те, кто…»**

**3. «Опиши друга»**

**4. «Что изменилось»**

**5. «Как ты себя чувствуешь?»**

**6. «Мое настроение»**

**7. «Цветик - семицветик»**

**8. «Портрет друга»**

**9. «Позиции в общении»**

**10. «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»**

**11. «Волшебные средства»**

**12. «Лица»**

**13. «Маски»**

**14. «Проигрывание ситуаций»**

**15. «Доброе животное»**

**16. «Художник»**

**17. «Подарок»**

**18. «Игрушка»**

**19. «Настроение»**

**20. «Улыбки»**

**21. «Какая эмоция?»**

**22. «Я хороший – я плохой»**

**23. «Рычи лев, рычи!»**

**24. «На что похоже настроение?»**

**25. «Лепка»**

**26. «Секрет»**

**27. «Строим цифры»**

**28. «Испорченный телефон»**

**29. «Кино»**

**30. «Продолжи фразу»**

**31. Игра «Обзывалки»**

**32. «Тренируем эмоции»**

**33. «Необычное сражение»**

**34. «Молчание»**

**Развитие эмоциональной сферы у детей 5-7 лет**

**Эмоции**– процесс, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям.

На протяжении дошкольного возраста происходит изменение содержания эмоций, трансформация эмоциональных переживаний, появляются новые эмоции и чувства, что связано с изменением содержания и структуры деятельности ребенка. Под влиянием различных продуктивных видов деятельности, ознакомления с окружающей природой и музыкой развиваются эстетические эмоции, как способность воспринимать, чувствовать и переживать прекрасное в окружающей жизни и в произведениях искусства. Под влиянием занятий и дидактических игр развиваются интеллектуальные эмоции: удивление, любопытство (любознательность), уверенность или сомнение в своих мнениях и действиях, радость от правильного решения задачи, которые способствуют совершенствованию познавательной деятельности дошкольника, ее способов и приемов. В результате выполнения нравственных требований развиваются нравственные эмоции, играющие большую роль в личностном развитии ребенка и формировании его активной позиции в качестве субъекта деятельности.

Для возраста 5- 7 лет характерны повышение общей эмоциональной возбудимости, проявления негативизма, оппозиционности, формирования различных реакций страха и испуга. Эмоциональные и поведенческие реакции могут быть следствием воздействия различных факторов, в первую очередь психологических.

Возраст 6- 7 лет сопровождается более глубоким осознанием своих внутренних переживаний на основе, формирующегося опыта социального общения. В этот период закрепляются позитивные и негативные эмоциональные реакции. К старшему дошкольному возрасту у ребенка складываются основные личностные характеристики.

Постепенно дошкольником осваиваются экспрессивные формы выражения эмоций — интонация, мимика, пантомимика. Овладение этими выразительными средствами, кроме того, помогает ему глубже осознать переживания другого. Свое влияние на эмоциональное развитие оказывает развитие познавательной сферы личности, в частности, включение речи в эмоциональные процессы, что приводит к их интеллектуализации.

**Общие рекомендации по развитию эмоциональной сферы детей**

* Нравственное развитие и воспитание ребенка необходимо начинать именно с развития эмоциональной сферы, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими собственными эмоциями.
* Объясните ребенку, что чувства не бывают плохими, они просто есть, и ребенок имеет право на проявление чувств. Но нужно вводить определенные правила проявления эмоций, например: «Ты вправе сердиться на друга, но ударить его я тебе не разрешаю».
* Обсуждайте случаи, которые произошли с кем-то. Попросите ребенка определить чувства и предложить собственные варианты поступков.
* Повторяйте чаще знаки приветствия, одобрения, любви и принятия.
* Способствуйте открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими).
* Обогащайте словарный запас слов, обозначающих различные эмоции.

1. **«Давайте поздороваемся»**

**Цель**: Установление доброжелательных отношений в группе.

**Описание:** 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.

1. **«Встаньте все те, кто…»**

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

**Описание**: Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто ...»

- любит бегать

- радуется хорошей погоде,

- имеет младшую сестру,

- любит дарить цветы и т.д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети.

После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводящие итоги игры: «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.»

1. **«Опиши друга»**

**Цель**: Развитие внимательности, продолжение знакомства.

**Описание**: Упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками). Дети, стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера. Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок был точен.

1. **«Что изменилось»**

**Цель**: Развитие внимания и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

**Описание**: Каждый ребенок по очереди становится 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.

1. **«Как ты себя чувствуешь?»**

**Цель**: Развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого.

**Описание**: 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.

1. **«Мое настроение»**

**Цель**: Развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии.

**Описание:** Детям предлагается рассказать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении - все зависит от фантазии и желания ребенка.

1. **«Цветик - семицветик»**

**Цель**: Развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

**Оборудование:** Цветик-семицветик из картона

**Описание**: Детям дается задание: «Если бы у нас был Цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?». Каждый ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети, лепесток, через запад на восток,

Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,

Лишь коснешься ты земли, быть по-моему вели.

Вели, чтобы...

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

1. **«Портрет друга»**

**Цель**: Развитие анализа и самоанализа*.*

**Описание**: Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа: «Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом? Какими качествами обладает этот человек? Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом?  Что для этого надо делать, как себя вести?» В ходе общего обсуждений формулируются правила радостного общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать). Например:

- Помогай друзьям.

- Делись с ними, учись играть и заниматься вместе.

- Останови друга, если он делает что-то плохое.

- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно.

- Не завидуй.

- Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.

- Спокойно принимай советы и помощь других ребят.

- Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему.

- Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз.

**9. «Позиции в общении»**

**Цель**: Прочувствование различных позиций в общении.

**Описание**: Детям дается задание разбиться на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для детей темы: «Мое любимое животное», «Мой самый радостный день» и пр. Сначала ситуация общения организуется, когда оба ребенка сидят лицом друг к другу, затем один ребенок сидит на стуле, а другой стоит около своего стула (дети меняются местами), затем дети, сидя на стуле спиной друг к другу, продолжают разговор. После у детей спрашивают о впечатлении, настроении, возникшем в процессе общения. Как больше понравилось общаться? Почему?

**10. «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»**

**Цель**: Соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

**Описание:** Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. [Взрослый](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/) дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты): «Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь лучше узнать своего соседа. Опустите руки». «Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки». «Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями». Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

**11. «Волшебные средства»**

**Цель**: Осознание того, что можно помочь человеку, которому плохо, понимание того, что конкретно для этого можно сделать.

**Описание**: Проводится вводная беседа.

- Что вам помогает, когда вам трудно, плохо, когда вы провинились, когда вас обидели?

-  Что особенного умеют делать люди, с которыми нам приятно общаться, что их отличает? (Улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый ласковый голос, мягкие нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека).

-   Почему эти средства понимания мы можем назвать "волшебными"?

- Можем ли мы с вами применять эти "волшебные" средства, когда?

**12. «Лица»**

**Цель**: Способствует развитию понимания мимических выражений и выражения лица.

**Описание**: Взрослый вывешивает на доске различные картинки, маски:

радость, удивление, интерес, гнев, злость, страх, стыд, презрение, отвращение. Задача детей определить, какое чувство выражает маска.

**13. «Маски»**

**Цель:** Развитие умения различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

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

**14. «Проигрывание ситуаций»**

**Цель**: Проработка и применение средств понимания, развитие эмпатии.

**Описание**: Воспользовавшись «волшебными» средствами понимания (игра №11), дети должны помочь:

* плачущему ребенку, он потерял мячик;
* мама пришла с работы, она очень устала;
* товарищ в классе сидит грустный, у него заболела мама;
* ваш друг плачет, он получил плохую оценку (его наказали);
* девочка-соседка попросила тебя ей сделать аппликацию...

Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание.

**15. «Доброе животное»**

**Цель**: Развитие эмпатии, творческого [воображения](http://www.voobrazenie.ru/)

**Описание:** Детям дается задание: «Нарисуйте доброе животное и назовите его ласковым именем, наградите его каким-нибудь волшебным средством понимания».

**16. «Художник»**

**Цель**: Развитие способности описывать наблюдаемое, умения выделять существенные для описания детали, использование приемлемых, необидных слов, расширение активного и пассивного словаря детей.

**Описание:** Каждый ребенок по очереди задумывает кого-то из группы и начинает рисовать его словесный портрет - его внешние особенности, не называя конкретно имени этого человека. Учитывая уровень развития детей можно предложить им упражнения на ассоциативное восприятие. (На какое животное похож?  На какой цветок?  На какой предмет мебели? и т.д.). Группа должна угадать, кого описывают.

**17. «Подарок»**

**Цель**: Развитие понимания настроения другого, развитие эмпатии*.*

**Описание**: Взрослый дает задание каждому сделать своему соседу справа подарок, но не какой-то конкретный подарок, а выдуманный: «Что вы хотели бы подарить именно этому человеку? Подарите тот подарок, который, по вашему мнению, сейчас ему особенно нужен». Подарок можно описать словами или показать жестами.

**18. «Игрушка»**

**Цель**: Ролевое проигрывание ситуаций, отработка навыков эффективного взаимодействия, эмпатии, умения сотрудничать.

**Описание:** Упражнение выполняется в парах. Один ребенок из пары – обладатель красивой и очень любимой им игрушки, с которой он очень любит играть. Другой ребенок очень хочет поиграть с этой игрушкой. Его

задача уговорить хозяина игрушки дать поиграть с ней.

Важно: при выполнении этого упражнения ребенку - хозяину игрушки

в руки дается любая игрушка, которую он должен представить как свою самую любимую. Как только хозяин игрушки отдает ее просящему ребенку, упражнение прерывается и у ребенка спрашивают, почему он отдал игрушку.

**19. «Настроение»**

**Цель**: Развитие умения описывать свое настроение, развитие понимания настроения других.

**Описание**: Создается цветопись настроения группы. Например, на общем листе ватмана с помощью красок каждый ребенок рисует свое настроение в виде полоски, или облачка, или просто в виде пятна. Возможен другой вариант: из корзинки с разноцветными лепестками из цветной бумаги каждый ребенок выбирает для себя лепесток, цвет которого наиболее подходит к цвету его настроения. Затем все лепестки собираются в общую ромашку.

**20. «Улыбки»**

**Цель**: Развитие эмпатии, навыков культурного общения.

**Описание**: С детьми проводится беседа, и обсуждаются следующие вопросы:

* Когда люди улыбаются?
* Какие бывают улыбки?
* Попробуйте их показать.
* Улыбающийся человек, какой он?

После обсуждения можно попросить детей нарисовать улыбающегося человека. А так же попробовать улыбаться хитро, зло, искренне и т.д.

**21. «Какая эмоция?»**

**Цель**: Развитие понимания, чувствования настроения собеседника***.***

**Описание:**1 этап:Объявляется конкурс на лучшее изображение радости, страха, гнева, горя (в дальнейшем набор эмоций можно расширить). Настроение изображается с помощью мимики и жестов. Затем, когда выражение эмоции найдено, взрослый просит придумать и издать звук, ассоциирующийся у каждого ребенка с этим состоянием. Если задание выполняется с трудом, то можно связать его с ситуацией из конкретного жизненного опыта детей.

Если дети начинают копировать движения друг у друга, то задание можно проделать с закрытыми глазами и открывать их только тогда, когда выражение нужного состояния будет найдено.

2 этап: Работа в парах. Отбираются несколько базовых эмоций, например, испуг, удивление, радость, горе. Дети стоят спиной друг к другу, на счет раз-два-три показывают одно и то же состояние не сговариваясь. Важно как можно лучше научиться чувствовать друг друга. Удачно, когда выбор состояния в паре совпадают 2-3 раза подряд.

**22. «Я хороший – я плохой»**

**Цель**: Развитие рефлексии и самоанализа.

**Описание**: Детям предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Если дети затрудняются, то можно поговорить с ними о том, какие качества они считают плохими, а какие хорошими и почему. Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее? Какого они могут быть цвета и какой формы?

**23. «Рычи лев, рычи!»**

**Цель:** Развитие умения в приемлемой форме выразить негативные эмоции, снятие мышечного и эмоционального напряжения

**Описание**: Взрослый говорит: «Все мы - львы; большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи! Все начинают рычать». «А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите, львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче,   изображая  при  этом львиную стойку.

**24. «На что похоже настроение?»**

**Цель***:* Активизировать словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

**Описание**: Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?». Упраж­нение проводится по кругу. [Взрослый](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/) обобщает - какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об  эмоциональном   неблагополучии.

**25. «Лепка»**

**Цель:** Коррекция взаимоотношения между детьми, развитие доброжелательных отношений между детьми, умения лучше понимать себя и других людей, снятие барьеров в общении

**Описание:** В этом упражнении многое зависит от фантазии взрос­лого. Он просит детей слепить из своих тел одну общую фигуру: морскую звезду (можно лежа на ковре) и показать, как она движется. Ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т.д. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» ее, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая ее целостности.

**26. «Секрет»**

**Цель:** развитие доброжелательных отношений между детьми, умения лучше понимать себя и других людей, снятие барьеров в общении.

**Описание**: Всем участникам взрослый раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т. д.), кладет в ладошку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, разъедаемые любопытством, находят способы уговорить каждого, показать ему свой секрет. Взрослый следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

**27. «Строим цифры»**

**Цель**: Развитие умения общаться, развитие уверенности в себе и раскованности, формирование сплоченности между детьми

**Описание**: Играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 5 и т.д.)», - дети выполняют задание.

**28. «Испорченный телефон»**

**Цель:** Развитие чувства коллектива, снятие эмоционального и физического напряжения, обучение согласованности своих движений с окружающими.

**Описание:** Все участники игры, кроме 2-х закрывают глаза («спят»).Ведущий молча показывает первому участнику (именно они не закрывают глаза) какую-либо эмоцию при помощи мимики и/или пантомимики. Первый участник, «разбудив»второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.

Ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено,где произошло искажение информации, или убедиться, что «телефон»был полностью исправен.

**29. «Кино»**

**Цель:** Развитие умения выражать собственные эмоции, способствование отреагированию эмоций.

**Описание:** Среди детей выбирается сценарист и режиссер. Они ищут исполнителя главной роли. Всем претендентам дается задание: сценарист называет какого-нибудь сказочного героя, а режиссер называет любое настроение (эмоцию). Актер должен произнести какую-нибудь фразу от лица этого персонажа с заданной интонацией.

**30. «Продолжи фразу»**

**Цель:** Развитие умения выражать собственные эмоции.

**Описание:** 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.

**31. Игра «Обзывалки»**

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

**Описание:** 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 и др.

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.

**32. «Тренируем эмоции»**

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

**Описание:** 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.

**33. «Необычное сражение»**

**Цель:** Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

**Описание**: Дети по команде ведущего начинают «необычное сражение». Играющие рвут газетную бумагу, и кидают их друг в друга, издавая побед­ные кличи, стараясь попасть по различным частям тела.

**34. «Молчание»**

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

**Описание:** 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.