

Картотека игр и упражнений на развитие эмоционального интеллекта



Педагог-психолог: Ковба В.В.

## «ВЕТЕР ДУЕТ НА...»

(для детей 5—10 лет)

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» — все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т. д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

## «НАЙДИ ДРУГА»

(для детей с 5 лет)

Упражнение выполняется среди детей или же между родителями и детьми. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (или своего родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

## «КЛУБОЧЕК»

(для детей с 4 лет)

Игра полезна в компании малознакомых детей. Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры (Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься» и т. д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, сплачиваются.

замечание: Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, — у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

## «СЕКРЕТ»

(для детей с 6 лет)

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т. д.), кладет в ладонку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, разжedaемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

замечание: Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

## «РУКАВИЧКИ»

(для детей с 5 лет)

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, 'как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички.

замечание: Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Победителей поздравляют.

## «ДРАКОН»

(для детей с 5 лет)

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник — «голова», последний — «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

## «УТКА, УТКА, ГУСЬ»

(для детей с 4 х лет)

Участники игры встают в круг. Ведущий — внутри круга. Он ходит по кругу, указывает рукой и приговаривает: «Утка, утка, утка... гусь». Гусь срывается с места, убегая в противоположную от ведущего сторону. Их обоим задача — быстрее занять освободившееся место. Вся сложность игры в том, что в месте встречи соревнующиеся должны взять друг друга за руки, сделать реверанс, улыбнуться и поприветствовать: «Доброе утро, добрый день, добрый вечер!», а затем снова броситься к свободному месту.

замечание: Взрослый следит за тем, чтобы каждый участник побывал в роли «гуся». Приветствия и реверансы должны выполняться четко и громко. «Сочиним историю» (для детей с 5 лет)

Ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

## «СОЧИНИМ ИСТОРИЮ»

(для детей с 5ти лет)

ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным и игра продолжается

## «ЛЕВ, РЫЧИ; ПОЕЗД, СТУЧИ»

Ведущий говорит: «Все мы — львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание.»

«А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите, львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это — паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

## «ДРУЖБА НАЧИНАЕТСЯ С УЛЫБКИ...»

(для детей с 4 лет)

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

## «ДОТРОНЬСЯ ДО...»

(для детей с 5 лет)

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел — ведущий.

замечание: Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

## «ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ»

(для детей с 4 лет)

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох — все делают шаг вперед. Выдох — все делают шаг назад. Вдох — все делают 2 шага вперед, выдох — все делают 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед, выдох — 2 шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

## «КОМПЛИМЕНТЫ»

(для детей с 4 лет)

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.
2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрустит его сосед, скажите комплимент сами.

## «СТРОИМ ЦИФРЫ»

(для детей с 6 лет)

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.

## «СТРОИМ ОТВЕТ»

(для детей с 7 лет)

Вариант предыдущей игры. Ведущий усложняет задание: «Пока я буду считать до 10, вы сделаете в уме сложение или вычитание и построите из себя все вместе цифру-ответ. Например:  $5+2$ , вы построите 7;  $8-3$ , вы построите цифру 5».

## «НА ЧТО ПОХОЖЕ НАСТРОЕНИЕ?»

(для детей с 5 лет)

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 обобщает — какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учитите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

## «ВОРОНА»

(для детей с 4 лет)

Ведущий стоит в центре круга, приговаривает и имитирует полет вороны и ощипывание крыльев:

«Ворона сидит на крыше, Ощипывает она свои крылышки. Сирлалала, сирлалала!»

Затем очень быстро и неожиданно:

«А кто раньше сядет?» Затем:

«А кто раньше встанет?»

Кто опоздал выполнить команду — выбывает из игры.

## «ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?»

(для детей с 5 лет)

Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий — в центре. Он объясняет задание: если

они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!»

Есть ли в поле светлячки? Есть ли в море рыбки? Есть ли крылья у тельца? Есть ли клюв у поросенка? Есть ли гребень у горы? Есть ли двери у норы? Есть ли хвост у петуха? Есть ли ключ у скрипки? Есть ли рифма у стиха? Есть ли в нем ошибки?

## «ЖИВАЯ СКУЛЬПТУРА»

(для детей с 6 лет)

Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему какой-нибудь позой в том месте, где много свободного пространства, затем к ним в своей позе присоединяется третий, затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

**ЗАМЕЧАНИЕ:**

1. Взрослый выполняет роль скульптора в течение всего упражнения
2. Следит, чтобы участники не застаивались в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

## «ТЕНЬ»

(для детей с 5 лет)

Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они — его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

## «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЛЕПКА»

(для детей 5 лет)

В этом деле многое зависит от фантазии взрослого. Он просит детей слепить из своих тел одну общую фигуру: «морскую звезду» (можно лежать 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.

## «ГУЛЯЕМ ПО ПАРКУ»

(для детей с 6 лет)

Участники упражнения делятся на «скульпторов» и «глину». Глина мягкая, податливая, послушная. Скульптор делает из глины свою статую: зверушку, цветок, рыбку, птичку, игрушку и т. д. Скульптура замирает, и все скульпторы дают ей название. Затем скульпторы гуляют по парку, рассматривая творения рук своих друзей, хвалят скульптуры, отгадывают их названия. Участники меняются ролями.

**ЗАМЕЧАНИЕ:**

1. Скульптуры не меняют свои позы и не умеют разговаривать.
2. Взрослый — главный эксперт, ему нравятся все скульптуры, и он их сильно нахваливает.

## «ПЕРЕДАЙ МЯЧИК»

(для детей с 4 лет)

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч. Кто уронил — выбывает.

замечание: Усложнить упражнение можно, попросив детей закрыть глаза.

## «ПРОГУЛКА ПО РУЧЬЮ»

(для детей с 5 лет)

На полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. Туристы выстраиваются друг за другом в одну «цепь», кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину ручья в том месте, где их путь начинается, и медленно передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам ручья. Оступившийся попадает ногой в ручей и встает в конец цепи. «Гнездышко» (для детей с 4 лет)

Дети присели в кругу, взявшись за руки — это гнездышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команду: «Птичка вылетает!» Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Опять приседают. Кто не успел — ведущий.

## «ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим, прибавляя еще одно, свое запрещенное движение. Игра продолжается дальше. замечание: Запрещенных движений может быть около 7.

## «СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ»

(для детей с 6 лет)

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать и т. д. совет: Чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.

## «ЗЕРКАЛО»

(для детей с 5 лет)

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.

## «ПОВОДЫРИ»

(для детей с 6 лет)

Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, затем траектория и скорость движения увеличиваются. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

## «КЛУБОЧЕК»

(для детей с 4 лет)

Игра полезна в компании малознакомых детей. Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры (Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься» и т. д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, сплачиваются. замечание: Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, — у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.



## «ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ»

(для детей с 5 лет)

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди — это поза выдержанного человека».

## «ТЫ — ЛЕВ!»

(для детей с 5 лет)

«Закрой глаза, представь льва — царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев — это ты!»

## «ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ»

(для детей с 5 лет)

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты — могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

## «ПРОСЫПАЙСЯ, ТРЕТИЙ ГЛАЗ!»

(для детей с 5 лет)

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6—10 раз.

## «СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ»

(для детей с 5 лет, авторское)

«Встань, расставь широко ноги, согни их немало в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

## «ДЫШИ И ДУМАЙ КРАСИВО»

(для детей с 5 лет)

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

— мысленно скажи: "Я - лев" выдохни, вдохни;

— скажи: «Я — птица», выдохни, вдохни

— скажи: «Я — камень» выдохни, вдохни

— скажи: «Я — цветок» выдохни, вдохни

— скажи: «Я спокоен» — выдохни "Ты обязательно успокоишься".

## «ЗАРЯД БОДРОСТИ»

(для детей с 4 лет)

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей — один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 — в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами:

«Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» — помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

предостережение: Взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

## «СТОЙКИЙ СОЛДАТИК»

(для детей с 5 лет)

«Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты — стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

## «ЗАМРИ»

(для детей с 5 лет)

«Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

## «СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»

(для детей с 4 лет)

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот — погладь его и там. Он не озорник — он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

## «СПАСИ ПТЕНЦА»

(для детей, с 4 лет)

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

## «СЛОМАННАЯ КУКЛА»

(для детей с 5 лет)

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки — медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все — куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

## «ГОРА С ПЛЕЧ»

(для детей с 5 лет, авторское)

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5—6 раз, и тебе сразу станет легче.

## «ПОРТРЕТ»

(для детей с 5 лет)

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый — художник. Все остальные — краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать?» — спрашивает он у ребенка, — такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки — большие, маленькие или оставим, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любят портретом, говорят, как он хорош.

замечание Упорное нежелание ребенком «сохранить» свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорит о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться.

## «ТОРТ»

(для детей с 4 лет)

Положите ребенка на коврик. «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник — мука, другой — сахар, третий — молоко, четвертый — масло и т. д. Взрослый — повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука — «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко — «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар — он «посыпает» тело, и немного соли — чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается — ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль и др. — тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош!

ЗАМЕЧАНИЕ:

1. Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.
2. Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку, — курицу, блины, компот и т. д.

## «ТЕАТР ПРИКОСНОВЕНИЙ»

(для детей с 6 лет)

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком — к груди, локтем — к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

ЗАМЕЧАНИЕ:

1. Взрослый следит за силой прикосновений.
2. Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.
3. Поглаживаний должно быть мало.

## «ФОТОГРАФИЯ»

(для детей с 4 лет)

Рассмотрите с ребенком свой семейный альбом. Показывая фотографии его самого и близких, расспрашивайте, какое настроение было у них при этом, что они чувствовали: удивление, испуг, радость, грусть и т. д. Там, где ребенок затрудняется, помогите ему, расскажите о ситуации, когда была сделана фотография. Упражнение позволяет ребенку развивать понимание чувств и эмоций, укрепляет семейные связи и привязанности.

## «КОЛЕЧКО»

(для детей с 4 лет)

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

## «ТРЕНИРУЕМ ЭМОЦИИ»

(для детей с 4 лет)

Попросите ребенка: нахмуриться, как:

- осенняя туча;
- рассерженный человек;
- злая волшебница.

Улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный ребенок;
- как будто ты увидел чудо.

Позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;
- два барана на мосту;
- как человек, которого ударили.

Испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака; Устань, как:

- папа после работы;
- человек, поднявший тяжелый груз;
- муравей, притащивший большую муху.

Отдохни, как:

- турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- как уставший воин после победы.

## «ГЛАЗА В ГЛАЗА»

(для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции:

«Я грустный, помоги мне!» «Мне весело, давай поиграем!» «Я не хочу с тобой дружить!»

Потом дети обсуждают, в какой раз какая эмоция передавалась и воспринималась.

## «КАК ТЫ СЕБЯ СЕГОДНЯ ЧУВСТВУЕШЬ?!»

(для детей с 5 лет)

Ребенку предлагаются карточки с изображением различных оттенков настроений. Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т. д.

## «КЛАССИФИКАЦИЯ ЧУВСТВ»

(для детей с 5 лет)

Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам:

— какие нравятся;

— какие не нравятся.

Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить, почему он так их разложил.

## «ВСТРЕЧА ЭМОЦИЙ»

(для детей с 7 лет)

Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить ребенка представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Ведущий (родитель) изображает «хорошую», ребенок «плохую». Затем они берут карточку из противоположной кучки и так меняются. Интересно пронаблюдать изменение выражений лица при «встрече эмоций» — это может быть удивление, смех, отвращение и т. д. — и обсудить, как можно «помирить» эмоции.

## «РАДУГА»

Продемонстрировать волшебную игру красок, обучая ребенка смешивать цвета, полезно, попросив его нарисовать радугу. Чтобы хорошо запомнить, как расположены в радуге цвета, расскажите ему считалку: «Каждый (красный) охотник (оранжевый) желает (желтый) знать (зеленой), где (голубой) сидит (синий) филин (фиолетовый)» — и вместе с ним прорисовывайте и радугу, смешивая краски.

## «САМОЦВЕТЫ»

Упражнение дает возможность свободно экспериментировать с цветом. Мокрый лист бумаги — это сундук с драгоценными камнями. Все они имеют свой неповторимый цвет. Ребенку предлагается попробовать все возможные сочетания трех красок, разную яркость и насыщенность красочных смесей, наполнить сундук разными самоцветами, просто ставя разноцветные точки.

## «РИСУЕМ НАСТРОЕНИЕ»

(для детей с 5 лет)

Приготовьте мокрый лист и краски. Попросите ребенка нарисовать свое настроение. Рядом пусть он изобразит настроение мамы, папы, сестры, кошки и т. д.

Взрослый наблюдает, но не вмешивается в процесс рисования. Интерпретация будет зависеть от яркости, густоты и цвета рисунка. Темные тона — это тревожные тона.

## «ПОВАРЯТА»

(для детей с 4 лет)

Все встают в круг — это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковка, лук, капуста, петрушка, соль и т. д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо — просто объедение.

## «РИСУЕМ СКАЗКУ»

Приготовьте все для рисования по мокрому листу. Предложите ребенку внимательно послушать сказку (любую) и, когда ему захочется, изобразить что-то или кого-то цветом. Пока ребенок смешивает краски и рисует, взрослый спокойно ждет, затем продолжает сказку. Рисунок покажет, насколько эмоционально воздействует сказка на ребенка. Темная гамма будет свидетельствовать о негативном переживании. Светлая — о радостном и легком.

## «ВРЕМЕНА ГОДА»

Предложить ребенку на одном листе нарисовать весну, лето, осень и зиму, рассказав, что «у природы нет плохой погоды», что любое состояние души полезно человеку. Интерпретируя, обратите внимание, грустно или радостно малышу рисовать осень.

## «РИСОВАНИЕ ПО ТОЧКАМ»

Взрослый заранее готовит схему рисунка, расставляя контурные точки. Ребенку говорят: «Хочешь удивиться? Тогда соединяй точки друг с другом по порядку!» Получившийся контур предложите дорисовать, раскрасить, придумать сюжет и дать название.

## «РИСУЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ»

Выбрав тему рисунка (сказку, случай из жизни семьи и т. д.), приготовьте большой мокрый лист, сядьте вокруг него, разрешая подползать к любому месту и рисовать, что кому хочется.

А теперь несколько необычных способов рисования, развивающих умение удивляться, интересоваться и фантазировать.

## «ЧУДО-РИСУНОК»

Предложите ребенку нарисовать что-то (портрет мамы, город, животное, человечков) из .... разных цветов (ромашки, колокольчики, розы и т. д.), из ... овощей (огурцы, морковки, арбузы и т. д.), из... зайчиков, белочек, птичек. Вот это будут чудо-картины! «Рисуем на асфальте»

Дайте ребенку мелки и расширьте зону рисования как можно больше. Предложите рисовать все, что ему хочется.



## «СМЕШНОЙ РИСУНОК»

Прикрепите лист бумаги на дверь, стену. Играющие выстраиваются в одну линию. Ведущий завязывает первому глаза, подводит его к «мольберту», дает в руки фломастер и говорит, что сейчас все будут рисовать одну козову, слона, зайца, принцессу и т. д.

Все по очереди подходят с завязанными глазами и дорисовывают недостающие детали.

Ну и смешная же картина получается!

## «КОЛЛЕКТИВНЫЙ РИСУНОК»

На одном листе каждый участник рисует деталь заранее выбранного сюжета (чей-то портрет, морское дно, утро в лесу, незнакомую планету и т. д.). Затем все называют картину и придумывают общую историю или сказку.

## «РИСУЕМ ОТКРЫТКУ»

Чтобы сделать приятное человеку, ему можно подарить открытку и с чем-то поздравить, что-то доброе пожелать. Возьмите небольшие, но плотные (лучше картонные) листки. Предложите ребенку нарисовать что-то очень красивое, нежное, доброе, при этом постараться, ведь это подарок. Затем переверните открытку и со слов ребенка напишите пожелания тому, кому он хочет сделать приятное. Если он уже умеет писать, то помогите в орфографии.

Очень светлое появляется в душе чувство, когда даришь или получаешь такой подарок.

## «РИСУЕМ ПОРТРЕТЫ»

Участники разбиваются на пары. Один — натурщик, он должен сосредоточиться и постараться не менять позу и выражение лица, пока «художник» работает над его портретом. Рисовать можно цветочками, звездочками, снежинками, шарами, морковками и т. д., лишь бы получился портрет именно того, кого рисуешь. «Художник» не показывает свое произведение «натурщику», пока тот не побывает в роли «художника». Затем пары обмениваются «шедеврами», обсуждают, что не так, как было бы лучше. Возможно повторное рисование, исправление недочетов.

Из полученных портретов собирается целая галерея

## «РИСУНОК НА СТЕКЛЕ»

Для этого способа рисования необходимо попросить папу сделать особый «мольберт». Кусок стекла или прозрачного пластика размером с альбомный лист аккуратно оклеить липкой лентой, а еще лучше вставить в деревянную рамочку, чтобы не пораниться. Рисовать можно красками, фломастерами, мелками. Все, что захочется. Всегда нужно время, чтобы рисунок высох. С обратной стороны стекла можно подложить белую или цветную бумагу, рисунок будет необычно изменяться в зависимости от тона. Когда хочется нарисовать что-то другое, стекло начисто протирается тряпочкой, и «мольберт» опять чист и ждет своего талантливого художника!  
совет: Если нет мольберта, можно рисовать на оконном стекле.

## «КЛЯКСЫ»

Взять альбомный лист, сложить пополам. На одной половине листа ребенок делает кляксу, потом лист перегибается, и на другой стороне получается отпечаток. Посмотрите на рисунок, назовите изображение и сочините историю.

## «ВОСКОВОЙ РИСУНОК»

Лист бумаги натирается свечой или парафином. Затем разукрашивается красками или мелками. Рисунок получается необычно красивым!

## «ВОЛШЕБНЫЙ САЛЮТ»

На полу расстилают газету, кладут большой лист бумаги. Нужны жидкие краски, тазик с водой, тряпочки, кисти, либо старая зубная щетка. Манипулируя любым способом кистью или зубной щеткой, стараться брызгать на лист бумаги, устраивая «волшебный салют». Великолепное зрелище!  
совет: Не пугаться, если частички «салюта» попадут на лицо и руки участников, одежду можно постирать.