

Подвижные игры на развитие эмоций

Общая характерная черта таких игр – выражение эмоций через движение, действие.

«Угадай настроение»

Цель игры – распознавание эмоций, их выражение через движения. Дети играют роль пчелок. У каждой пчелки – свое настроение. По команде «Пчелки полетели!» ребенок или группа детей выражают эмоции и настроение в движениях. По команде «Пчелки приземлились!» малыши замирают. Ведущий (один из детей) поочередно подходит к каждой «пчелке» и называет, в каком настроении она была. В ответ «пчелка» может рассказать свою историю (что с ней случилось, и почему было такое настроение). Это поможет детям определять эмоции точнее.

«Скульптура»

Один или несколько детей выбираются на роль «глины». Остальные – «скульпторы». Цель скульпторов – «слепить» такую фигуру или композицию, которая выражает определенные эмоции детей. Например, фигуру ребенка, который потерял маму и плачет. Или композицию из двух малышей (один якобы ударился, другой его успокаивает). Варианты могут быть самые разные. Помимо развития эмоций, эта игра способствует формированию такого социального навыка, как умение договариваться. Дети испытывают положительные переживания от сотрудничества в группе.

«Человек и отражение»

Один из участников демонстрирует эмоции в игре, активно двигаясь (играет роль «человек»). Другой становится «отражением», в точности повторяя действия первого. Если детей много, их можно разбить на пары. По команде «Стоп» пары останавливаются. Тот, кто играл роль «отражения», должен назвать чувства и эмоции ребенка «человека». Затем участники меняются ролями.

Игры инсценировки

Помимо игр с карточками и картинками, можно предложить детям разыграть различные. Расскажите ребенку краткий сюжет и пусть он попробует его "актерски" обыграть. Сюжеты могут быть самыми разными, как на основе сказок и историй, знакомых вашему малышу, так и придуманными прямо "на ходу".

«Баба-Яга»

Выражение гнева. "Баба-Яга, костяная нога, поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает".

«Фокус»

Выражение удивления. "Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана вылетел голубь".

«Лисичка подслушивает»

Выражение интереса. "Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут кот и петух, и подслушивает".

Но детей надо учить не только общаться, но и учить их эмоционально расслабляться, сбрасывать напряжение. Ведь постоянное сознательное подавление эмоций ведет к перенапряжению не только нервной системы, но и определенных групп мышц. О влиянии чувственных переживаний на мышечную усталость указывал в своих исследованиях еще русский физиолог В.М.Сеченов. На этой же тесной связи эмоциональных переживаний и мышечных напряжений построены принципы телесно-ориентированной терапии.

«Прогони злость»

Ведущий: «А сейчас я научу вас некоторым приемам, которые помогут вам в дальнейшем прогонять свою злость. Возьмите по газете и представьте, что вы на кого-то очень злитесь (делает паузу). А теперь скомкайте газету с силой и бросьте ее в сторону». Дети выполняют задание, а взрослый следит за тем, чтобы они как можно естественнее представили свою злость, комкая газету. Эта игра поможет агрессивным детям в дальнейшем снимать напряжение.

«Разная поступь»

Ребенку предлагают изобразить поступь людей и животных, например походить: как старый человек, как малыш, как котенок, как лев, как клоун и т. п. Варианты поступи он может придумать и сам. Другие дети по демонстрируемой поступи пытаются угадать, кто именно изображается. Это упражнение направлено на снятие напряжения, эмоциональное раскрепощение детей.

«Волшебный сон»

Дети будто засыпают "волшебным сном": каждому может "присниться" все, что он захочет. Во время "сна" рекомендуется использовать спокойную тихую музыку. После "пробуждения" дети рассказывают и показывают свои "сновидения". Упражнение способствует снятию эмоционального напряжения.

«Насос и мяч»

Играют двое. Один – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч пустой). Второй игрок начинает надувать мяч, сопровождая движения рук звуком "с". Услышав звук "с", первый игрок вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях. На втором "с" выпрямилось туловище, после третьего у "мяча" поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ "выдергивает" шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух: "ш-ш-ш...". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. После чего игроки меняются ролями.

«Кулачок»

Игроки сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох медленно с усилием сжимают кулак. Затем делают вдох, ослабляя сжатие кулака. Повторять следует 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Можно представить, будто выжимаете сок из лимона. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

«Что случилось в детском саду»

Ребенок разыгрывает «сценку». В ней требуется передать состояние малыша, которого мама забирает из детского сада. Он чем-то расстроен? А может, испуган? Или обиделся на кого-то из товарищей? Зрители должны угадать и назвать эмоции, которые переживает герой.

«Подскажи и помоги»

Ребенок разыгрывает определенные эмоции. Остальные дети помогают советами. Например, человека с таким настроением надо отвести к врачу: видно, что у него что-то болит. В другом случае он просто чем-то расстроен – его надо утешить. Если боится – успокоить и т. д.

Этюды

Если малыш помимо зрительного, наделен еще и кожным вектором – он прирожденный актер. Такой ребенок через игру выражает эмоции не только мимически, но и телом. В этом случае он может разыграть для зрителей любую сценку, этюд с сюжетом. А задача аудитории – придумать историю и описать чувства героя.

«Театральная разминка»

Воспитатель приветствует детей и предлагает поиграть в игру «Театральная разминка»:

Раз, два, три, четыре, пять – Вы хотите поиграть?

Называется игра «Разминка театральная».

Сказки любите читать? Артистами хотите стать?

Тогда скажите мне, друзья, Как можно изменить себя?

Чтоб быть похожим на лису? Или на волка, или на козу,

Или на принца, на Ягу, Иль на лягушку, что в пруду?

(Примерные ответы детей: изменить внешность можно с помощью костюма, грима, прически, головного убора и т.д.)

А без костюма можно, дети, Превратиться, скажем, в ветер,

Или в дождик, иль в грозу, Или в бабочку, осу?

Что ж поможет здесь, друзья? (Жесты и, конечно, мимика.)

Что такое мимика, друзья? (Выражение нашего лица.)

Верно, ну, а жесты? (Это движения.)

Бывает, без сомнения, разное настроение,

Его я буду называть, Попробуйте его показать.

Воспитатель называет, а дети показывают в мимике настроение: грусть, радость, спокойствие, удивление, горе, страх, восторг, ужас...

А теперь пора пришла - Общаться жестами, да-да!

Я вам слово говорю, В ответ от вас я жестов жду.

Воспитатель называет, а дети жестами показывают: «иди сюда», «уходи», «здравствуйте», «до свидания», «тихо», «не балуй», «погоди у меня», «нельзя», «отстань», «думаю», «понял», «нет», «да».

Подошла к концу разминка.

«Вы поедете на бал?»

Ведущий объявляет правила: «Черное, белое не носить, «да» и «нет» не говорить», после чего задает первый вопрос: «Вы поедете на бал?» Участник должен ответить: «Поеду». Далее ведущий задает различные вопросы, пытаясь спровоцировать игроков на произнесение запретных слов: «Вы наденете белое платье или черное?», «Вы будете есть на балу мороженое?», «Какими фигурами вы будете играть в шахматы?» Ребята должны выкручиваться, быстро находя слова-заменители или уходя от ответа. Постепенно их бдительность ослабляется, и игрок, который ошибся, становится ведущим.

«Козел»

Цель: учить распределять внимание, слышать метроритмическую пульсацию.

Ход игры: дети делятся на две подгруппы. На первую часть музыки «Полька» (И. Сац) одна подгруппа выполняет притоп одной ногой, показывая, как «козел стучит копытом».

Другая подгруппа покачивает головой, изображая козла. Перед игрой повторяются слова и образные движения (ритмично выполнять притопы и покачивания головой). Затем перейти к распределению действий подгрупп.

Козел сердит, козел молчит,
Он копытами стучит,
Бородой своей трясет,
Никак капусту не найдет.

«Дождик КАП»

Цель: развитие умение четко произносить текст с ритмичным движение рук и ног.

Ход игры:

Дети выполняют упражнения, сидя на стульях. Проговаривают конец фразы: кар-кар, хлоп-хлоп и т.д.

Птица: кар, кар, кар!

Ветер: хлоп, хлоп, хлоп! Дети ритмично хлопают в ладоши.

Дождик: кап, кап, кап! Хлопают ладонями по коленям.

Ноги: шлеп, шлеп, шлеп! Топают попеременно ногами.

Дети: ха, ха, ха! Вытягивают руки вперед ладонями вверх

Мама: ах, ах, ах! Качают головой.

Дождик: кап, кап, кап! Хлопают ладонями по коленям.

Туча: бах, бах, бах! Топают ногами.

«Небо синее»

Цель: дать детям понятие, что бывают долгие и короткие звуки.

Ход игры: Спеть песню на одном звуке, используя слоговые названия коротких и длинных звуков.

В не-бе пе-се-нки зве-нят,

Все ре-бя-та вверх гля-дят:

Мно-го в не-бе пти-чьих стай,

По-то-му что ме-сяц май.

Прохлопать ритмический рисунок песенки, делая столько хлопков, сколько звуков в мелодии. Длинный хлопок приходится на длинный звук.

«Капельки»

Цель: развивать у детей умение сопровождать действия ритмическими звукоподражаниями.

Музыкальное сопровождение: М. Раухвергер «Дождик» (диск 1; № 7)

Ход игры: назначаются дети капельками, остальные – сопровождают их действия ритмическими звукоподражаниями «Кап» на сильную долю пьесы М.Раухвергера «Дождик». Перед игрой с детьми разучивается стихотворение:

Дождь по крыше заплясал,

Капельками застучал:

Вот одна, а вот другая,

Третья, пятая, восьмая.

Звукоподражания можно заменить хлопками, сигналами ударных детских инструментов: бубнами, погремушками и др.

«Столяры»

Цель: развивать у детей умение соотносить ритмический рисунок с движениями, развитие мелкой моторики.

Ход игры: дети стоят в трех колоннах и выполняют имитационные действия поочередно, проговаривая ритмизировано текст.

Будем дружно мы играть,

Столяров изображать:

И пилить, и строгать,

Гвозди крепко забивать.

Под ритмичную музыку действия выполняются одновременно. Затем меняется порядок играющих в колоннах. Или одна выполняет, а другая – подбадривает ее хлопками на сильную долю.

«Раз, два, три, четыре!»

Цель: учить распределению внимания, развивать ощущение равномерности темпа и ритма в двигательных реакциях.

Музыкальное сопровождение: М. Раухвергер «Физкультурный марш» (диск 1; №8)

Ход игры: под музыку «Физкультурный марш» М.Раухвергера дети выполняют динамические движения. На нечетные такты двигаются бодрым шагом вперед, считая вслух: «Раз, два, три, четыре!» На четные такты дети стоят на месте и хлопают в ладоши, воспроизводя ритмический рисунок.

«Прыг, прыг, скок!»

Цель: развивать ритмическую память, метрическое чувство.

Ход игры: ребенок, выбранный зайчиком, сидит в кругу. Дети, взявшись за руки, спокойным шагом с песней идут по кругу на 1-е и 2-е предложение. На третье – они останавливаются и хлопают в ладоши на акценты, на которые «зайчик» прыгает с продвижением вперед. До кого «зайчик» допрыгнет, тот становится на его место в центр круга. Игра продолжается.

Что ты, зайка, сидишь?

Что ты, зайка, молчишь?

Раз прыжок, два прыжок!

Прыг, прыг, скок!

«Трактора»

Цель: координировать движения и слова, развивать ритмичность.

Ход игры: дети под текст выполняют движения ритмично.

Тара-тара-та-ра-ра – двигаются дробным, топающим шагом

Из колхозного двора

Выезжают трактора. поворачиваются на дробном шаге в круг

Будем землю пахать, выделяют ударные слова

Будем рожь засеивать, сильным притопом

Будем хлеб молотить,

Малых детушек кормить.

«Щелк – Щелк»

Цель: развивать чувство ритма в сочетании с музыкой, уметь согласовывать движение руки и речи.

Ход игры: дети выполняют движения под слова потешки.

Щелк. Правой рукой щелчок.

Щелк.левой рукой щелчок.

Хлоп. Правой рукой по правому колену.

Хлоп.левой рукой по левому колену.

Щелк. Правой рукой щелчок.

Щелк.левой рукой щелчок.

Хлоп - хлопок. Хлопки перед собой.

Все повторить 2 раза.

Раз, два, три, четыре, пять. Ладони соединить, пальчики здороваются.

Щелк. Щелчок двумя руками.

Хлоп. Хлопок перед собой.

Щелк. Щелчок двумя руками.

Все повторить два раза.

Здравствуй, здравствуй, все пальчики здороваются

Здравствуй, с большим по очереди.

Р – р – р! Круговые движения руками.

Все повторить два раза.