

## Приложение №1

### Игры, направленные на развитие умений понимать и выражать свои эмоции

#### Игра «Здравствуйте!» по очереди

Воспитатель предлагает детям поздороваться не со всеми сразу, а по очереди. Те, с кем он здоровается, должны встать и сказать: «Здравствуйте».

Первый вариант направлен на повышение осознания детьми собственных эмоциональных состояний. Воспитатель говорит: «Те, кто сейчас в хорошем настроении, здравствуйте!», «Те, кто сегодня не выспался, здравствуйте!», «Те, кому грустно, здравствуйте!».

Второй вариант направлен на оценку детьми своего отношения к разным видам деятельности «Те, кто любит танцевать, здравствуйте!», «Те, кто любит рисовать, здравствуйте!». А также - на создание эмоционального настроения детей на выполнение запланированной деятельности: «Те, кто любит заниматься спортом, здравствуйте!», «Те, кто хочет знать все цифры, здравствуйте!», «Те, кто хочет красиво рисовать, здравствуйте!».

#### Игра «Я сегодня вот такой»

Дети по очереди говорят: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой». При этом показывают свое настроение мимикой и жестами.

Остальные говорят: «Здравствуй, Петя! Петя сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В конце игры все дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

#### Игра «Раз, два, три ... Настроение, замри!»

Оборудование: картинки с изображением людей в различных настроениях (грусть, обида, радость, злость и т.п.).

Воспитатель показывает детям картинку и говорит: «Раз, два, три ... Настроение, замри!».

Дети мимикой и пантомимикой изображают определенное настроение.

#### Игра «Повтори за мной»

Воспитатель произносит любое короткое предложение («Я ем суп», «На улице холодно»), мимикой и интонацией показывая то или иное настроение.

Дети повторяют. Воспитатель просит детей угадать, с каким чувством он говорил (радостно, грустно, вопросительно, со злостью, испугано, с обидой, безразлично).

Вариант игры: дети сначала повторяют и угадывают настроение, а потом называют или показывают невербально противоположное (радостно-грустно; со злостью – с весельем и т.д.).

Можно также попросить детей сказать, когда у них бывает такое настроение.

#### Игра «Волшебный круг»

Оборудование: гимнастический обруч – «волшебный круг» для превращения.

Воспитатель кладет в центр круга обруч. Дети по очереди заходят в «волшебный круг» и по сигналу взрослого превращается, например, в злого-презлого тигра: (тигр шипит, показывает свои когти). Злясь из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие за пределами «волшебного круга», говорят: «Сильнее, сильнее...». По сигналу воспитателя «превращение» заканчивается и ребенок выходит из круга.

Игра повторяется со следующим ребенком. В конце игры обязательно надо дать команду, чтобы все дети превратились в добрых и ласковых тигрят.

Примеры игр для рефлексивных кругов

Вид рефлексивного круга	Название игры	Содержание
Личностные	«Эмоции»	Воспитатель показывают картинки с изображением детей в разных эмоциональных состояниях. Предлагается показать с помощью мимики и позы, изображенные на них эмоции и назвать их. Затем объяснить, почему дети в таком настроении? Что могло произойти? Это как-то похоже на то, что происходит в нашей группе?
Событийные	«Доскажи словечко»	Детям предлагается закончить предложение: Когда ребенок плачет, мама чувствует... Когда дети играют, им... Когда человек обманывает, ему потом становится... Когда ребенок болеет, мама чувствует... Когда человек совершил хороший поступок, он чувствует... Когда человек видит что-то необычное, он...
Творческие	«На что похожа музыка»	Оборудование: музыкальный фрагмент Воспитатель начинает: «Мне кажется, что музыка похожа на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а как думаешь ты?» Затем воспитатель обобщает, на что похожа музыка, какое настроение она вызывает: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Подчеркивает, что такое настроение было у композитора, и он предал его в музыке.
Понятийные	«Злой, грустный, недовольный»	Водящий выходит за круг. Воспитатель говорит детям, какую эмоцию каждый из них будет изображать. Когда входит водящий, взрослый говорит ему: «У нас все дети в хорошем настроении, только двое злых (грустных, недовольных). Кто они?» Водящий подходит к детям и угадывает. Если он правильно называет эмоцию, все кричат «Ура!». А ребенок, изображавший отрицательную эмоцию, улыбается. Если водящий ошибся, все говорят «Ой – ой – ой!» После выбирают нового водящего.
Еженедельный итоговый круг	«Покажи...»	Воспитатель просит каждого поднять вверх любую руку и предлагает показывать на того, кто, с точки зрения каждого ребенка, обладает определенным свойством. «Покажите самого активного. Самого...

		веселого. Самого обаятельного. Того, кто сегодня удивил. Того, кто был добрым. Того, кто проявлял заботу.
--	--	---

Содержание социальных акций

Название и вид акции	Название этапа		
	Организационный	Практический	Итоговый
Рекламная акция «День хорошего настроения»	Создание вместе с детьми папок для рассматривания «Хорошее настроение: советы от детей», смайликов из цветной бумаги Сбор фотографий	Создание фотовыставки с семейными фотографиями «У нас хорошее настроение!» Работа с папками для рассматривания Вручение смайликов детям младших групп	Получение обратной связи от детей «Мой смайлик» - определение эмоционального состояния детей после проведения акции.
Социально-педагогическая акция «Цветик-семицветик»	Подготовка лепестков Цветика-семицветика для каждого ребенка (взрослые изготавливают лепестки, дети раскрашивают их)	«Уходи, грустинка!» – арт-терапевтическая игра с приглашением психолога ДОУ «Седьмой лепесток» выполнение игровых упражнений, направленных на развитие саморегуляции Создание из лепестков цветка (каждый лепесток-способ саморегуляции)	Получение обратной связи от детей. Обсуждение Лепестков.
Социально-профилактическая акция «Сундучок хорошего настроения»	Изготовление детьми веселых открыток для друга, изготовление содержания «Сундучка» (рисунки, аппликации, которые могут поднять настроение, добрые пожелания)	Вручение открыток друг другу Знакомство с содержанием «Сундучка»	Получение обратной связи от детей. Обсуждение: какой совет из «Сундучка» мне понравился больше, что я уже использовал, что обязательно попробую сделать.

**Методика диагностики понимания своих эмоциональных состояний и выражения эмоций**

Воспитатель индивидуально дает ребенку задания:

№1. Покажи, как ты выглядишь, когда тебе радостно, грустно, страшно, когда ты злишься или удивляешься.

- 1) правильное изображение эмоции, используя мимику и пантомимику- 2 балла;
- 2) изображение эмоции правильное, но схематичное, условное - 1 балл;
- 3) изображение эмоции неадекватное или эмоция изображается схематично, ориентируясь лишь на знак эмоции (положительная или отрицательная)- 0 баллов;

№2. Скажи «Я иду гулять» радостно, грустно, со страхом, разгневано, удивленно, с удовольствием.

- 1) правильное изображение эмоции, используя разнообразные речевые средства- 2 балла;
- 2) эмоцию изображает правильно, но речь невыразительна - 1 балл;
- 3) изображение эмоции неадекватное или отказ от выполнения задания— 0 баллов.

№3. Воспитатель индивидуально показывает детям карточки с изображением лиц, выражающих удовольствие, радость, грусть, страх, гнев, удивление, спрашивает: «Когда у тебя бывает такое лицо?».

- 1) адекватный ответ с пояснением- 2 балла;
- 2) ответ в целом, правильный, но есть неточности или нет пояснений- 1 балл;
- 3) ребенок не понимает задание, нет связи между ситуацией и модальностью эмоции— 0 баллов.

Подсчитывается сумма баллов.

Высокий уровень понимания своих эмоциональных состояний и выражения эмоций 5- 6 баллов; средний уровень- 3 -4 балла; низкий уровень- 0 - 2 балла.

**Методика диагностики понимания эмоциональных состояний  
других людей**

Воспитатель индивидуально предлагает детям ответить на вопросы.

- 1) Что чувствует, девочка (мальчик) когда ему покупают сладости, которые он любит?
- 2) Что почувствует девочка (мальчик), когда ей (ему) подарят долгожданную игрушку?
- 3) Что почувствует девочка (мальчик), когда подруга (друг) не выполнил обещанное?
- 4) Что почувствует обезьяна, когда на неё охотится тигр?
- 5) Что почувствует медведь, если другой медведь залезет в его берлогу?
- 6) Что почувствует ребенок, если летом будет снежная метель?

**Обработка результатов**

- 1) эмоциональное состояние понято правильно, есть доказательное объяснение- 2 балла;
- 2) эмоциональное состояние понимание правильно, но не очень точно, ребенок затрудняется объяснить свой ответ - 1 балл;
- 3) ребенок не понимает задание или большинство ответов неправильные - 0 баллов.

Высокий уровень понимания эмоциональных состояний людей: 5- 6 баллов; средний уровень- 3 -4 балла; низкий уровень- 0 - 2 балла.

### **Методика изучения способности управлять собственными эмоциями**

Воспитатель размещает на столе настольную игру и много цветных счетных палочек. В ходе индивидуальной беседы он просит ребенка разложить счетные палочки на несколько групп, в зависимости от их цвета, объясняя, что это очень важно сделать.

Когда ребенок начинает раскладывать палочки, взрослый раскрывает коробку с настольной игрой, начинает её рассматривать, поясняя: «Какая интересная игра!... Всем понравится!... Как здорово, что она у нас есть!...» и т.п.

Если ребенок отвлекается от выполнения задания, воспитатель говорит ему: «Ты, конечно, можешь приступить к игре, если хочешь... Но сейчас очень важно помочь мне разложить палочки...» и т.д.

#### **Обработка результатов**

- 1) выполнение задания без значительных отвлечений, ребенок может задавать вопросы по поводу организации деятельности, правильности поступков, раскладывает все палочки, хотя переживает борьбу мотивов, завершая работу, настроение становится ровным -2 балла;
- 2) ребенок отвлекается, но возвращается к выполнению задания, завершая его, эмоции могут быть нестабильными, амбивалентными, но негативные переживания проявляются неярко - 1 балл;
- 3) ребенок прекращает выполнять задание, начинает игру, негативные эмоции яркие, характерны протестные реакции - 0 баллов.

Высокий уровень способности управлять собственными эмоциями: 5- 6 баллов; средний уровень- 3 -4 балла; низкий уровень- 0 - 2 балла.

