

## Картотека игр на развитие эмоционального интеллекта у детей младшего дошкольного возраста

Подготовила воспитатель Барта Л.В.

### Игра «Волшебный стул»

*Цель:* Развитие навыков взаимодействия, достижение положительного самоощущения, умение выражать позитивные эмоции.

*Ход игры:* Один из детей садится в центр на «волшебный стул, остальные говорят ему ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.



### Игра «Лото настроений».

*Цель:* развивать умение узнавать эмоцию по схеме, находить соответствующую эмоцию в своем наборе картинок.

*Оборудование:* наборы картинок с изображением животных с различной мимикой (например, рыбка веселая, грустная, сердитая) по количеству детей; схематические изображения различных эмоций и настроений (пиктограммы).

*Ход игры:*

Бывают чувства у зверей, у рыбок, птичек и людей.

Влияет без сомнения на всех нас настроение.

Тот веселится, тот грустит, тот злится, удивляется...

Рассеет все сомнения лото настроений.

Воспитатель показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции. Предлагает отыскать в своем наборе животное с такой же эмоцией. Карточку с ответом дети поднимают вверх, изображают соответствующее настроение.

### Игра «Прогони злость»

*Ход игры:*

Педагог: «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 воспитатель следит за тем, чтобы они как можно естественнее представили свою злость, комкая газету. Дети не должны кидать комки друг в друга. Эта игра поможет агрессивным детям в дальнейшем снимать напряжение.



### **Игра «Воздушный шарик»**

*Ход игры:* Нередко случается, что эмоции переполняют нас, и нам кажется, что мы вот-вот лопнем. Проиграйте эту ситуацию. Попросите ребёнка надуть воздушный шар, а потом выдуть воздух из шарика себе в рот, чтобы щёки растянулись, как будто вот-вот лопнут. Теперь пусть он потихоньку «сдувается» и почувствует облегчение.

Важно! Не забудьте объяснить крохе, чем это поможет ему в жизни. Когда он будет очень зол или обижен, готов ударить или расплакаться, он может набрать много-много воздуха и медленно выпустить его, как будто «выпускает пар». Во-первых, от этого станет легче физически, а во-вторых, за время упражнения острые эмоции отступят.



### **Угадываем эмоцию по голосу**

*Ход игры:* Попробуйте произнести фразы с разной интонацией, пусть ребенок догадается, что вы испытываете. Итак, вы произносите фразу, как будто при этом у вас присутствует эмоция: радости, грусти, злости, удивления, отвращения:

- «Митя уехал к маме».
- «Сегодня выпал снег».
- «Завтрашняя тренировка отменяется».
- «Сегодня на ужин плов».



### **«Хоровод»**

*Цель:* развитие чувства общности, выразительности движений; снятие напряжения.

Дети встают в круг и по команде ведущего, двигаясь по кругу, изображают злого волка, печального зайчика, задумчивую сову, сердитого медведя, виноватую лису, счастливую ласточку и тому подобное.

### **«Изобрази настроение»**

*Цель:* развитие воображения, выразительности движений, произвольности.

Ведущий произносит фразы («О, горе мне, горе.», «Ах, какой счастливый день!», «Ура, я еду на море!», «Бедная я, несчастная», «У меня болит живот», «Мне холодно», а дети изображают предполагаемое эмоциональное состояние.

### **«Повтори фразу!»**

*Цель:* развитие выразительности речи.

Педагог произносит фразу («У меня есть котёнок», которую дети должны повторить с интересом, радостью, отвращением, со страхом, с грустью, удивлением.

### **«Крошка Енот»**

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

Один ребенок – Крошка Енот, а остальные его отражение («Тот, который живет в реке».) Они сидят свободно на ковре или стоят в шеренге. Енот подходит к «реке» и изображает разные чувства (испуга, интереса, радости, а дети точно отражают их с помощью жестов и мимики. Затем на роль Енота поочередно выбирают другие дети. Игра заканчивается песней «От улыбки, станет всем теплей».

### **«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.

