**Игры на развитие эмоционально-волевой сферы,**

подготовила педагог-психолог

Дирлам Валентина Владимировна

**Игра «Тренируем эмоции»**

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

Взрослый предлагает ребенку 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.

**Игра «Подушечные бои»**

*Цель.* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Играющие бьют друг друга подушками, издавая победные кличи, стараясь попасть по различным частям тела. Игру может начать взрослый, чтобы снять запрет на агрессивные действия. Следует заранее договориться с детьми, что сразу после сигнала (хлопок и т. д.) игра прекращается.

**Игра «Необычное сражение»**

*Цель.* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

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

**Игра «Повтори движения»**

*Цель:* развитие умения контролировать свои действия, подчиняя указаниям взрослого.

Ребенок, слушая взрослого, должен выполнять движения, если услышит название игрушки – должен хлопнуть, если название посуды – топнуть, если название одежды – присесть.

**Игра «Молчание»**

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

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.

**Игра «ДА и НЕТ»**

*Цель.*Развитие умения контролировать импульсивные действия.

При ответе на вопросы слова «ДА» и «НЕТ» говорить нельзя. Можно использовать любые другие ответы.

Ты девочка?                                Соль сладкая?

Птицы летают?                        Гуси мяукают?

Сейчас зима?                                Кошка – это птица?

Мячик квадратный?                        Зимой шуба греет?

У тебя есть нос?                        Игрушки живые?

**Походка и настроение** (для детей с 4 лет)

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь- как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдем, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Пройдемся задумчиво, как рассеянный человек. Побежим навстречу к маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

**Зеркальный танец** (для детей с 5 лет)

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары - зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем дети в паре меняются ролями.

**Этюд «Согласованные действия»** (для детей с 5 лет).

Дети разбиваются на пары или выбирают одного из родителей. Им предлагается показать парные действия:

– пилка дров;

– гребля в лодке;

– перемотка ниток;

– перетягивание каната;

– передача хрустального стакана; парный танец.

**Тренируем эмоции (для детей с 4 лет)**

Попросите ребенка: нахмуриться

• как осенняя туча;

• как рассерженный человек;

• как злая волшебница;

*улыбнуться*

• как кот на солнце;

• как само солнце;

• как Буратино;

• как хитрая лиса;

• как радостный человек;

• как будто он увидел чудо;

*позлиться*

• как ребенок, у которого отняли мороженное;

• как два барана на мосту;

• как человек, которого ударили;

**испугаться**

• как ребенок, потерявшийся в лесу;

• как заяц, увидевший волка;

• как котенок, на которого лает собака;

*устать*

• как папа после работы;

• как человек, поднявший большой груз;

• как муравей, притащивший большую муху;

*отдохнуть*

• как турист, снявший тяжелый рюкзак;

• как ребенок, который много потрудился, но помог маме;

• как уставший воин после победы.