

Игры для развития эмоциональной сферы у дошкольников (5–7 лет): готовые решения для педагога (в том числе с ОВЗ / ЗПР)

Для полноценной социализации и обучения ребёнку недостаточно одних знаний. Важно также уметь распознавать свои эмоции и чувства окружающих, а также управлять своим поведением. Дошкольный возраст — сензитивный период для развития этих навыков. Главным инструментом в этой работе является игра, которая позволяет проживать различные эмоциональные состояния в безопасной и увлекательной форме.

Специалисты подчёркивают особую ценность сюжетно-ролевых, подвижных и театрализованных игр. Они помогают детям прожить широкий спектр переживаний, развивая самосознание и социальную адаптацию. Для коррекционной работы с дошкольниками, имеющими задержку психического развития (ЗПР), игровые методы также являются основой психолого-педагогической поддержки.

Ниже представлена картотека игр для дошкольников 5–7 лет, включая детей с особыми образовательными потребностями (ЗПР, ТНР, РАС), разработанная с учётом задач учителя-дефектолога.

Картотека игр для развития эмоциональной сферы



1. Игры на знакомство с базовыми эмоциями и их распознавание

Игра 1. «Пиктограммы»

Цель: Закрепить знание базовых эмоций (радость, грусть, гнев, удивление, страх, спокойствие) зрительно и по названию, учить сопоставлять эмоцию с изображением.

Оборудование: Два набора карточек-пиктограмм (один целый, другой разрезанный на части), изображающих различные эмоциональные состояния.

Ход игры (базовый уровень): Детям показывают целую пиктограмму. Они должны назвать эмоцию. Например: «Это — радость, человек улыбается». Затем педагог выдаёт разрезные карточки. Задача — собрать «рассыпавшееся» лицо и снова назвать эмоцию.

Ход игры (усложнение): Дети делятся на пары. Один берёт любую карточку и, не показывая её партнёру, описывает эмоцию словами («Это эмоция, когда человеку очень грустно»). Второй должен найти нужную пиктограмму. При несовпадении дети объясняют свой выбор.

Игра 2. «Кубик эмоций»

Цель: Отработка мимической реакции, расширение представлений о различных эмоциональных состояниях, развитие умения передавать эмоции через мимику и жесты и распознавать их у другого человека.

Оборудование: Кубик с наклеенными на грани картинками с изображением разных

эмоций (можно использовать как для мальчиков, так и для девочек).

Ход игры (возможны 6 режимов использования):

1. «Пантомима»: Ребёнок бросает кубик, затем молча показывает выпавшую эмоцию жестами и мимикой. Задача остальных — угадать.
2. «Соревнование»: Ведущий бросает кубик, и все дети одновременно изображают выпавшую эмоцию. Выбирается самый выразительный «актёр».
3. «Вопрос-ответ»: Ведущий бросает кубик любому ребёнку со словами: «Привет! Почему ты такой?». Ребёнок называет выпавшую эмоцию и придумывает причину («Я радуюсь, потому что мне купили мороженое»).
4. «Сказочный герой»: Обсуждение: «Когда Буратино был сердитым? А удивлённым? Почему?».
5. «Сочиняем историю»: Совместное придумывание сказки: бросаем кубик, определяя, что чувствует герой в данный момент, и придумываем сюжетный поворот (удивился — чему? обрадовался — чему?).
6. «Словарь эмоций» (с 6 лет): Подобрать к выпавшей эмоции синонимы. Например: «радость — счастье, ликование, восторг». Или синонимичные фразеологизмы: «повесить нос — значит, грустить».

 **2. Игры на развитие эмпатии и понимания чувств других**

Игра 3. «Закончи предложение»

Цель: Учить детей вербализировать своё эмоциональное состояние и состояние другого человека, анализировать причины этих состояний.

Оборудование: Мяч.

Ход игры: Дети сидят в кругу и передают друг другу мяч. Тот, у кого мяч, должен закончить фразу:

- «Я радуюсь, когда ...»;
- «Я злюсь, когда ...»;
- «Я огорчаюсь, когда ...»;
- «Я боюсь, когда ...»;
- «Я обижаюсь, когда ...».

Можно усложнить задачу: «Моя мама радуется, когда ...». Это учит ребёнка смотреть на ситуацию с точки зрения другого человека, что является основой эмпатии.

Игра 4. «Как ты себя чувствуешь?»

Цель: Развитие внимательности к окружающим, умения чувствовать настроение

другого человека (эмпатия) и описывать его.

Ход игры: Дети сидят в кругу. Каждый ребёнок внимательно смотрит на своего соседа слева. Нужно догадаться, какое у того настроение, что он чувствует сейчас, и рассказать об этом (вслух или по просьбе ведущего). Педагог может помогать наводящими вопросами: «Посмотри на Сашу. Что он сейчас делает? Как думаешь, он рад или ему скучно?».

Помощь дефектолога: Для детей с трудностями социального взаимодействия (РАС, ЗПР) игру следует начинать с работы в паре со взрослым. Вместо абстрактного соседа использовать фотографии детей в знакомых ситуациях (на занятии, при уборке игрушек). Взрослый комментирует: «Посмотри, Аня улыбается, потому что она закончила рисунок. Ей радостно».

Игра 5. «Волшебные очки»

Цель: Формирование доброжелательного отношения к сверстникам, умения замечать и называть положительные качества и особенности других людей, что способствует созданию позитивного эмоционального фона в группе.

Оборудование: Заранее подготовленные «волшебные очки» (можно сделать из цветной бумаги).

Ход игры: Ведущий сообщает детям, что у него есть волшебные очки, надевая которые можно увидеть только хорошее, что есть в человеке. «Давайте посмотрим в них, и каждый скажет, что хорошего он видит в друге». Дети по очереди называют положительные качества сверстников. Например: «Ты самый добрый», «Ты хорошо рисуешь», «Ты отлично строишь башни из кубиков».



3. Игры на саморегуляцию, снятие эмоционального и мышечного напряжения

Игра 6. «Слушай хлопки» / «Угадай, что изменилось»

Цель: Развитие концентрации внимания, слухового восприятия и, как следствие, эмоционально-волевой регуляции. Самообладание тренируется через переключение внимания.

Ход игры:

- **«Слушай хлопки»** : Ведущий договаривается с детьми, что при одном хлопке нужно изобразить какую-либо эмоцию (например, все «замирают» с улыбкой), при двух хлопках — другую (все изображают страх), при трёх — третью (злость). Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся и быстрее всех переключился.
- **«Угадай, что изменилось»** : Ведущий выходит из комнаты. Группа меняет что-то в своей мимике, позе, жестах или расположении. Вернувшись, ведущий должен угадать, что именно изменилось.

Игра 7. «Психогимнастика / Передай улыбку»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения в начале занятия, настрой на позитивную работу, активизация мимических мышц и развитие чувства общности.

Ход игры: Дети стоят в кругу, берутся за руки и по очереди «передают» улыбку, пожимая руку соседу и улыбаясь ему. Улыбка должна «вернуться» к ведущему по кругу. Ведущий может комментировать: «Я передаю свою улыбку Оле. Оля, ты улыбаешься мне в ответ»

Важные рекомендации для учителя-дефектолога (в работе с ОВЗ и ЗПР)

При организации игровой деятельности с дошкольниками, имеющими ограниченные возможности здоровья и задержку психического развития, важно учитывать ряд особенностей.

1. **Более длительный подготовительный этап:** У детей с ЗПР часто снижена игровая мотивация, а сюжеты своих игр они могут строить упрощённо, на основе предметных действий. Им требуется больше времени, чтобы войти в игру. Начинайте знакомство с эмоциями с самого наглядного и конкретного — рассматривания лиц на картинках под руководством взрослого.
2. **Повышенная наглядность и тактильная поддержка:** На начальных этапах работы давайте инструкции, подкреплённые жестом, образцом выполнения задания. Используйте реальные предметы, пиктограммы, фотографии детей из группы в конкретных эмоциональных ситуациях.
3. **Поддержка речевого развития:** В играх, требующих комментариев («Продолжи фразу»), будьте готовы, что дети будут отвечать одним словом или жестом. Это норма. Их задача — научиться ассоциировать слово с чувством. Постепенно, вводя готовые речевые конструкции, вы будете расширять их активный словарь.
4. **Регуляция сложности и времени:** Для детей с эмоциональной неустойчивостью и быстрой истощаемостью игры «Пантомима» или «Кубик эмоций» должны проводиться короткими сессиями (по 5–7 минут). Следите, чтобы ребёнок не перевозбуждался (особенно при отыгрывании гнева или страха). Если ребёнок отказывается показывать «сложные» эмоции, не настаивайте, предложите ему быть зрителем или используйте куклу-посредника.
5. **Перенос навыка в жизнь:** Обязательно после любой игры обсуждайте: «Когда у нас в группе кто-то так улыбался?», «Что мы делаем, когда нам грустно?» Это помогает ребёнку перенести усвоенный на занятии шаблон в реальную социальную ситуацию.

Использование данных игр в систематической работе с детьми 5–7 лет, в том числе с ОВЗ и ЗПР, способствует не только гармоничному развитию личности, но и укрепляет эмоциональное благополучие, формирует навыки конструктивного общения и повышает общую социальную адаптацию в коллективе.