



# «Радость детства»

Сборник игр и упражнений по социально-эмоциональному развитию детей дошкольного возраста



Составитель:

Ридель Н.В.,

педагог-психолог

### **Аннотация:**

Сфера эмоций и чувств более сложна, чем познавательная сфера. В ней выражено субъективное начало. Чувства испытываются человеком, их носителем, и их зависимость от внешних воздействий маскируется. Иногда даже возникает иллюзия полной оторванности мира чувств от внешнего мира, его «абсолютной скрытности» и недоступности для объективного познания. По мнению А.Н. Леонтьева – «умные эмоции следует формировать, корректируя недостатки эмоциональной сферы.

В процессе развития ребенка происходят изменения в его эмоциональной сфере. Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка осознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Но сама по себе эмоциональная сфера не может качественно развиваться. Её необходимо развивать!

А Л.С. Выгодский и А.В. Запорожец справедливо указывали, что только согласованное функционирование интеллектуальной и эмоциональной сфер, их единство могут обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

Только на основе эмоционального опыта у детей развивается социальная восприимчивость, то есть способность понимать и учитывать не только свои чувства и желания, но и чувства других, способность к формированию адекватной реакции на различные жизненные ситуации, развиваются навыки эмоциональной саморегуляции. А это, в свою очередь позволяет сформировать понимание собственного «Я», оказывает помощь в формировании адекватной самооценки.

Представленные игры и упражнения могут помочь ребенку - дошкольнику войти в этот сложный и многоплановый процесс социально-эмоциональных отношений.

### **Добрая птичка**

Вышли дети на лужок, Сели дети все в кружок. Дети все красивые, Вот такие сильные! Выросли совсем большие, Стали добрые такие. Птичка в гости прилетела И к Ванюше села. Будем Ваню мы хвалить, Будем хоровод водить.	Выполняем движения по тексту. Используется птичка на веревочке, которая садится на любого ребенка, вокруг него водится хоровод.
--	--

### **Кто у нас хороший**

Кто у нас хороший? Кто у нас прилежный?	дети стоят в кругу
Ванечка хороший, Ванечка прилежный.	все дети его гладят
Ну-ка, Ваня, улыбнись! Ну-ка, Ваня, поклонись!	дети хлопают в ладоши

### **Сердитый волк**

Вот идет сердитый волк – Серый волк, зубами щелк. Хмурит брови, ай-ай-ай! Ну-ка, зайка, убегай!	Все дети изображают сердитых волков. Зайчик – игрушка на веревочке.
--	---

### **Грустный мишка**

Мишка грустный сидит на поляне – Мишка устал, мишке хочется к маме. Мишка, мишка, не скучай – Лучше с нами поиграй.	Один или несколько детей – медведи. Остальные подходят к ним, жалеют. Затем все вместе веселятся, прыгают.
--	--

### **Птички**

Наши птички так устали,  
Наши птички тихо спали.  
А потом развеселились:  
Запорхали, закружились.  
Крылышками машут  
Веселятся, пляшут  
Напугались кошку – «Ах!»  
Быстро спрятались в кустах.

### Сердитый щенок

Жил да был сердитый щенок.  
Он рычать без усталости мог:  
«Гав-гав, р-р-р.  
Я задира из задир!»  
Помочь тебе, щенок, мы сможем –  
Со злостью справиться поможем

### Рыбки в речке

Рыбки плавают в реке. Кошки ходят вдалеке: Спинки выгнули, шипят – Рыбки наловить хотят.	Два ребенка – кошки, остальные – рыбы, они «плавают».
Кошки ближе – Рыбки тише.	«Рыбки» замирают. «Кошки» ловят того, кто пошевелится.
Чтоб уплыть к себе домой, Расскажи, кто ты такой.	Чтобы уплыть от «кошки», нужно сказать название любой рыбы.

### Огород

Мы сажаем огород, Поливаем его, вот.	Детям раздают картинки овощей или муляжи. В центре – любой ребенок. Дети его ласково «поливают» пальчиками.
Мы собрали урожай. Нас скорее догоняй!	Водящий догоняет детей. Они приседают, прячась в «домик». Водящий называет овощи, которые держат дети.

### Поделись с другом

Раз, два три, четыре,	дети стоят парами, движения как в считалке
Мы живем с тобою в мире!	пожимают друг другу руки
Добрый ты, щедрый я – Значит мы с тобой друзья.	держатся друг с другом за обе руки
Мы не жадины, значит	руки на пояс, губы надуть
Мы не хнычем и не плачем. Будем вместе веселиться	игра в ладошки парами
И хотим мы поделиться ...	руки прижать к груди

### **Сердитый еж**

Жил да был сердитый еж,  
Всех пугал иголками,  
Он ни с кем не дружил  
И сидел под елкою.  
Так он злился – фыр-фыр-фыр!  
И сердился – фыр-фыр-фыр!  
Он ворчал – пшш-пшш-пшш!  
И кричал – пшш-пшш-пшш!  
Как ужасно – р-р-р!  
Успокойся, милый еж,  
Так друзей ты не найдешь.  
Крепче кулачки сжимай –  
Злость скорее прогоняй!  
Дружно до пяти считаем  
И спокойно отдыхаем:  
1,2,3,4,5,  
Нужно тихо полежать

### **Заяц-трусика**

Серый зайчик под кустом,  
Он живет в лесу густом.  
Он от страха весь дрожит,  
Громко лапками стучит.  
Где-то листик зашуршит –  
Бедный зайнька дрожит.  
Где-то ветер зашумит –  
Бедный зайнька дрожит.  
Если птичка пролетит –  
Бедный зайнька дрожит.  
Волк по лесу пробежит –  
Бедный зайнька дрожит.  
Он не бегают, не скачет,  
А сидит и горько плачет!  
Сможем мы тебе помочь,  
Этот страх прогоним прочь.  
Скажем дружно: "Не боимся!"  
А теперь повеселимся.

## **Львы**

Грустный, грустный, грустный лев  
Жил в лесу дремучем.  
Он лежал и вздыхал,  
Был мрачнее тучи.  
Ох, ох, ох, ох, ох, ох, ох, ох!

Смотрит – рядом львы лежат,  
Грозно на него глядят.  
Лев сердито зубы сжал,  
Очень страшно зарычал:  
Р-р-р-р-р-р-р-р-р-р-р!

Но однажды он зевнул,  
Сладко потянулся,  
Оглянулся и друзьям  
Просто улыбнулся!

Вместе весело играть –  
Будем прыгать и скакать  
*(Дети парами играют в ладоши)*

## **Два дракона**

*Дети образуют два «паровозика» – это два дракона. 1 – голова, остальные – тело, последний – хвост. Дракон не должен разрываться. Драконы начинают ходить и выражают различные состояния мимикой и движениями в соответствии с текстом*

Жили-были два дракона.  
Вот так да.  
И дружили два дракона.  
Вот так да.  
Раз драконы рассердились.  
Вот так да.  
Вдогонку за хвостом пустились.  
Вот так да.  
Как-то ночью повстречались.  
Вот так да.  
И друг друга испугались!  
Вот так да.  
В одиночку загрустнили.  
Вот так да  
Повесив голову ходили.  
Вот так да.  
Днем однажды повстречались.  
Вот так да.

Очень долго удивлялись.  
Вот так да.  
Вновь драконы подружились.  
Вот так да.  
И опять развеселились!  
Вот так да.

### **Сердитый гномик**

Отчего нахмурил брови?  
Отчего наморщил лоб?  
Разозлился этот гномик,  
Рассердился – ножкой топ!  
Глаз его почти не видно –  
Так прищурил их от злости.  
Если мы его увидим,  
Не пойдём к нему мы в гости.  
Он надул сердито губы,  
А потом оскалил зубы.  
Сразу видно – злится.  
Лучше б с нами поиграл,  
Стал бы веселиться!

### **Испуганный гномик**

Что-то страшное в кустах,  
Да ещё шуршит.  
Испугался гномик: «Ах!  
Кто же там сидит?»  
Гном от страха рот открыл,  
Выпучил глаза,  
А потом что было сил  
Быстро побежал.  
Притаился и дрожит,  
Даже зуб о зуб стучит.  
Все чего-нибудь боятся –  
Вот такой ужасный страх.  
Только лучше быть с друзьями,  
А не прятаться в кустах

### **Спокойный гномик**

Наш гном сегодня рано встал  
И сладко потянулся.  
В спокойном настроении,  
Наверно, он проснулся:  
Ему спокойно на душе,

Легко ему шагается,  
Ему, конечно, хорошо,  
Хоть он не улыбается.  
Нам рядом с гномом быть приятно,  
Мы любим с ним поговорить,  
Нам так не хочется обратно  
Из этой сказки уходить.

### **Хитрый гном**

Этот гном прищурил глаз,  
Хитро смотрит он на нас.  
Видно, что-то он придумал.  
Может, пошутить задумал?  
Хитрый гномик, ты смотри,  
Всех ты не перехитри.  
Будешь часто ты хитрить –  
Не будем мы с тобой дружить!

### **Обиженный гномик**

Гном обиженный стоит,  
Оттопырив губы.  
Его обидели, наверно,  
Были очень грубы.  
Глазки вниз,  
Надуты щеки,  
И на нас не смотрит.  
«Кто ж тебя обидел, гномик?» –  
У него мы спросим.  
Расскажи нам, что случилось,  
Разобраться нужно.  
Ну а дуться, обижаться –  
Это очень скучно.

### **Удивленный гномик**

Удивился добрый гном:  
«Кто такой построил дом?»  
Широко раскрыл глаза –  
Это просто чудеса!  
Высоко всплеснул руками –  
Дом плывет под облаками!  
Головой он покачал:  
«Я такого не встречал!»  
Удивляется народ  
И стоит разинув рот



### **Грустный гномик**

Маленький гномик построил домик,  
Грустно ему одному.  
Сидит и скучает, грустит и вздыхает –  
Плохо ему одному.  
У него грустят глаза,  
В них уже блестит слеза.  
Даже брови загрустили,  
Прямо к носу опустились.  
Гномик не хочет совсем ничего.  
Гномик печальный один.  
Мы подойдем и погладим его,  
И погрустим вместе с ним

### **Скала**

Очень дружно мы стоим, Никого не отдадим. Раз, два, три, Друга береги!	Дети стоят в кругу, обняв друг друга за пояс. Взрослый неожиданно пробует «вырвать» из круга ребенка. Дети должны удержать.
---	---

### **Счастливый случай**

*Дети сидят в кругу. В центре – коробочка или мешочек с фишками, на которых разное количество точек*

Раз-два, раз-два, Начинается игра.	хлопают в ладоши
Мы добрые, красивые, Веселые и сильные!	за руки по кругу, руки вверх
Мы сейчас узнаем сами, Кто сегодня самый-самый.	ладони стучат по коленям

*Дети по кругу достают фишки. У кого больше точек, тот садится в круг. Его хвалят, добавляя перед прилагательным "самый-самый" ("Миша самый-самый сильный")*

### **Печальный крокодил**

Один печальный крокодил  
Очень долго слезы лил.  
Мы его жалели,  
Мы его смешили,  
Хоровод водили,  
В гости пригласили.

А зубастый крокодил  
Чуть нас всех не проглотил!  
*«Крокодил» догоняет детей. Кого догнали – приседает. После сигнала  
«Стоп» пойманные дети должны сказать ласковые слова, чтобы крокодил  
их отпустил.*

### **Шляпа**

Ведущий: – Важно в шляпе я хожу,  
Во все стороны гляжу.

Все: – Будем мы тебя просить:  
«Дай нам шляпу поносить!»

Ведущий: – Хорошо, мои друзья,  
Ну-ка, сделайте как я!

*Ведущий должен показать, что он выражает, зазнайка. Он  
показывает какое-то движение, остальные повторяют.  
Ведущий выбирает лучшее исполнение*

### **Кошка устала**

Кошка серая устала –  
Дел с котятами не мало:  
Целый день они играли.  
И решила мама-кошка  
Отдохнуть совсем немножко.  
Всех котят уложила,  
Серой лапкой погрозила.  
Только кошечка зевнула,  
Только кошечка заснула,  
Котята стали все играть  
И мешали маме спать.  
Если мама отдыхает,  
Дети маме не мешают

(Кошка – взрослый.  
Пока кошка спит, дети веселятся.  
Проснулась – дети замерли).

### **Страх**

Раз шажок, два шажок.  
Заблудился ты, дружок.  
Всюду ходит-бродит страх,  
Всюду слышно «Ах-ах-ах!»

Глаза закрой и повернись,  
Как откроешь – улыбнись

*Когда дети открывают глаза, перед одним из них взрослый держит зеркало. Ребенок должен "пугать" зеркало (кривляться). Затем он неожиданно начинает догонять других*

### **Кому повезло**

*Перед началом игры дети наугад достают фишки. Одна фишка отличается от других. Кому она досталась, стоит в кругу. Ему надевается шляпа или атрибут*

Вот по кругу мы шагаем,  
Дружно до пяти считаем.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Тебя мы будем обнимать.

### **Психогимнастика «Котята»**

Превращаемся в котят:  
Все котята дружно спят.  
Спят котята без подушки,  
Прячут носик, прячут ушки.  
Дзинь-дзинь-дзинь! Пора вставать!  
Хватит лежебокам спать.  
Улыбнемся маме-кошке  
И рассердимся немножко.  
Выгнем спинку: ш-ш ш.  
Увидали кошки мышь  
И пустились вприпрыжку,  
Вот сейчас догонят мышку.  
Нету мышки – не беда!  
Стало грустно им тогда.  
Мама стала всех жалеть,  
Стала песенку им петь:  
«Мяу-мяу, не грустите,  
Слезки лапкой вы утрите.  
Расскажите мне скорей  
Про утят, своих друзей».  
Пошли котята погулять,  
Стали хвостиком вилять.  
Свои когти поточили,  
Лапкой мордочки помыли.  
А потом еще друг друга  
Мыли ласково по кругу

### **Инсценировка «Ссора»**

Рассердился кот-царапка –  
Придавили ему лапку.  
Свои когти показал,  
Словно тигр он зарычал.  
Стал с медведем котик драться,  
Стал царапаться, кусаться.  
Поругались, заревели  
И обиженно присели.  
Нужно помирить друзей –  
Помири, лиса, скорей!

### **Уходи, злость!**

Если очень рассердился,  
На кого-то разозлился,  
Ручки сжать, глаза закрыть  
И тихонько говорить:  
«Я спокоен, не кричу  
И ногами не стучу.  
И не буду я сердиться –  
Злость совсем не пригодится!

### **Дружеское приветствие**

Я твой друг, Ты мой друг.	Дети общаются парами по кругу. Первый начинает, второй поворачивается к третьему, третий к четвертому и т.д.
Вместе сможем сделать круг. Посидим мы в тишине. Я вам рад, Вы рады мне!	Все берутся за руки и образуют круг.

### **Волшебный стул**

Кто сегодня все красивей?  
Кто сегодня всех счастливей?  
Поскорее появись –  
На волшебный стул садись.

(Ведущий в это время обходит всех за спиной и кому-то кладет в ладони фишку. Этот ребенок садится на стул в центр круга.)

## Волшебный сундук

Открываю я сундук.

Что же я увижу тут

*Из воображаемого сундука дети достают вещи, показывают с ними действия*

## Инсценировка «Просим прощения»

Косолапый мишка бегать не умел,  
А волчишка серый плохо песни пел.  
Зеленая лягушка не умела рисовать,  
А лисичка рыжая не могла считать.  
А козленок все смеялся,  
На зверят он обзывался:  
«Неумехи, несмышленки!  
Поучитесь у козленка!  
Мишка – шишка, волчишка – глупышка,  
Лягушка – подушка, лиса – колбаса!»

Загрустили все зверята –  
С козленком дружба плоховата.

Козленку скучно одному.  
А один он почему?

Подскажите поскорей,  
Как вернуть ему друзей?

*Козленок просит* – Мишка, ты меня прости,  
*прощения:* Мишка, мишка, не грусти!

Я очень плохо вел себя  
И обидел, волк, тебя.

Ты прости меня, лягушка,  
Снова будь моей подружкой!

Лису не буду обижать,  
Буду любить и уважать.

Простите вы меня, друзья,  
Ведь люблю вас очень я!

Простили козленка звери,  
Вместе играют теперь

### **Поссорились-помирились**

*Дети стоят парами, спиной друг к другу. Обзывают друг друга, используя названия овощей. Обиженные лица. Повернулись друг к другу – помирились*

1-й – Если я тебя обидел,  
*ребенок:* То прошу меня простить,  
И давай с тобой, как прежде,  
Играть будем и дружить!

2-й – Давай помиримся друг с другом  
*ребенок:* И пожмем скорее руки.

### **Психогимнастика «Елочка»**

На опушке на лесной  
Стояли елочки зимой.  
Низкие, высокие,  
Узкие, широкие.  
А на этих елках  
острые иголки.  
Белый снег пушистый  
На веточки ложится.  
И под снегом елкам  
Сон волшебный снится

### **Пантомима "Кто идет?"**

Утром елочки проснулись  
И от снега отряхнулись.  
Ветка обломилась – больно!  
Смотрят елки недовольно.  
Я по снегу побегу  
И всем елкам помогу.  
Елки, не сердитесь –  
Лучше улыбнитесь

### **Сердитый человечек**

*Водящий считает. На счет "пять" дети замирают. Водящий расколдовывает детей, называя каждого ласково по имени. Они строятся за ним. Последний становится сердитым человечком*

Вот сердитый человечек  
Хмурит брови на крылечке.  
Он поссорился с друзьями,  
Он играть не хочет с нами.

Один ребенок в кругу, остальные,  
держась за руки, ходят по кругу.  
Водящий ребенок строит сердитые  
рожицы.

Я машу руками,  
Топаю ногами!

Водящий изображает действия.

Успокойся, не кричи,  
Посчитай-ка до пяти!

Когда начинает считать, дети  
разбегаются.