



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №36 компенсирующего вида  
Приморского района Санкт-Петербурга

# Игры и упражнения на развитие эмоционального интеллекта дошкольников с нарушением зрения

- ✓ Чувства
- ✓ Эмоции
- ✓ Продуктивная коммуникация



Санкт-Петербург  
2021

## ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ

**Цель:** развитие способности распознавать и выражать различные эмоции.

### 1. «Мои эмоции»

Игра направлена на развитие умения чувствовать настроение окружающих, а также умения правильно передавать свои эмоции. Ребенку предлагается:

- нахмуриться, как рассерженный человек, как осенняя туча;
- позлиться, как голодный волк, как злая ведьма;
- испугаться, как зайчик-трусишка, как котенок, увидевший собаку;
- улыбнуться, как хитрая лисица, как счастливый ребенок;
- обрадоваться, как цветы солнышку, как птицы весне.

### 2. «Эмоциональное чтение»

Во время чтения ребенок изображает или рисует соответствующую эмоцию. Рисовать можно и пиктограмму – просто изображение лица с соответствующей эмоцией, а можно и красками, тогда это может быть не изображение, а просто сочетание цветов того настроения, которое испытывает ребенок при чтении соответствующего стихотворения.

✓ *«Страшная птица» (страх) (А. Барто)*

На окошко села птаха,  
Брат закрыл глаза от страха:  
Это что за птица?  
Он ее боится!  
Клюв у этой птицы острый,  
Встрепанные перья.  
Где же мама? Где же сестры?  
- Ну, пропал теперь я!  
- Кто тебя, сынок обидел? –  
Засмеялась мама. –  
Ты воробышка увидел  
За оконной рамой.

✓ *«Совесть» (вина) (А. Барто)*

Я кошку выставил за дверь,  
Сказал, что не впущу.  
Весь день ищу ее теперь,  
Везде ее ищу.  
Из-за нее вторую ночь  
Все повторяется точь-в-точь,

✓ *«Бабочка» (удивление) (В. Лунин)*  
Увидав на клумбе прекрасный цветок,  
Сорвать я его захотел.  
Но стоило тронуть рукой стебелек,  
И сразу цветок ... улетел

✓ *«Доброта» (Р. Сеф)*  
Вчера решил я добрым быть,  
Всех уважать и всех любить.  
Подарил я Свете мячик,  
Подарил я Пете мячик,  
Коле отдал обезьянку,  
Мишку, зайца и собачек.  
Шапку, варежки и шарф  
Подарил я Гале...  
И вот за доброту мою  
Меня же наказали!

### **3. «Новости»**

Творческая игра, для которой понадобится картонная рамка, изображающая экран телевизора. Один из участников встает перед остальными и наводит экран на лицо, изображая при этом какую-либо эмоцию: страх, радость, печаль, удивление, восторг. Остальные должны определить, что же сегодня показывают по телевизору. В зависимости от количества детей нужно задать определенный лимит настроений.

### **4. «Что случилось?»**

Педагог выставляет портреты детей с различными выражениями эмоциональных состояний, чувств. Участники игры поочередно выбирают любое состояние, называют его и придумывают причину, по которой оно возникло: «Однажды я очень сильно ..., потому что ...». Например, «Однажды я очень сильно обиделся, потому что мой друг ...».

### **5. «Здравствуй, это я!»**

Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»

После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.

Некоторые дети изображают подобие улыбки. На них необходимо обратить особое внимание. Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать

## 12. «Конструктор эмоций»

Данная игра помогает изучить базовые эмоции, детально рассмотреть каждую, найти отличительные черты между ними. Эмоции могут быть нарисованы, наклеены на конструкторе «ЛЕГО» и прочее.



## 13. «Спиннер грусти»

Игра помогает ребёнку осознать эмоцию грусти, вербально озвучить её причину, затем с помощью спиннера он выбирает способ преодоления грусти.



## 14. «Кто громче»

Игра помогает ребёнку безопасно выразить накопившийся гнев. Для этого нужна коробка или контейнер с открывающейся крышкой, куда он может громко прокричать, что он злится и озвучить причину гнева.

## **ИГРЫ НА СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

*Цель: снижение мышечного и эмоционального напряжения.*

### **1. «Мимическая гимнастика»**

Предложите ребенку выполнить следующие мимические упражнения: сморщить лоб - расслабиться. Поднять брови - расслабиться. Сморщить лоб - поднять брови - расслабиться. Закрывать глаза - открыть и расширить глаза - поднять брови - раскрыть рот - расслабиться. Сморщить нос, расширить ноздри - расслабиться. Улыбнуться.

### **2. «В мире животных»**

В процессе этой игры ребенок, подражая движениям зверей, совершенствует и развивает выразительность своих движений, учится управлять своим телом. Игра способствует раскрепощению.

«Зайчик» - руки согнуты перед грудью, кисти опущены. Скачет, передвигаясь одновременно на двух ногах вперед, назад, вбок. Пугливо оглядывается.

«Кошечка» - встать на четвереньки, вытянуть правую «лапу» вперед, опереться на нее, подтянуть заднюю «лапу». Затем то же левой рукой и ногой. Прогнуться.

«Ежик» - сложить вместе согнутые «лапки», слегка присесть, переступая мелкими шажочками. «Свернуться клубком»: присесть, обхватив руками колени, голову вниз.

«Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях, хлопая руками - «крыльями» по бокам. Голова высоко поднята.

«Воробушек» - скачет на двух ножках одновременно, потом «летит»: бежит, размахивая руками - «крыльями», движения частые и неширокие. Воробушек сел на ветку: сесть на корточки, сгруппироваться.

«Лошадка» - бьет копытом - поднимает и опускает ногу, скользя носком по полу вперед-назад. Затем скачет приставным галопом - приставляет на скаку одну ногу к другой. Бежит, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Голова поднята, корпус прямой.

### **3. «Волшебный сон»**

*Авторы Выгодская И. Г., Успенская Л. П., Пеллингер Е. Л.*

Релаксационная игра, с помощью которой снимается мышечное напряжение, дети успокаиваются и расслабляются. Стихотворение следует читать спокойным, размеренным тоном, выдерживая паузы.

Дети ложатся на пол, руки вдоль тела, глаза закрыты. Взрослый дает следующую установку: «Ребята, начинается игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему, будете все чувствовать и слышать, но не будете разговаривать, двигаться и открывать глаза, пока не «проснетесь».