



**Этюды и игры на  
выражение  
ОСНОВНЫХ ЭМОЦИЙ  
(картотека)**



**Подготовила педагог-психолог Еремина С.В.**

### **1. Этюд «Лисичка подслушивает»**

Цель: Развивать способность понимать эмоциональное состояние и адекватно выражать своё (внимание, интерес, сосредоточенность).

Ход: Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик и петушок.

Подслушивает. Голова наклонена в сторону – слушает, рот полуоткрыт. Нога выставлена вперёд, корпус слегка наклонён вперёд.

### **2. Этюд «Вкусные конфеты»**

Цель: Передавать внутреннее состояние через мимику (удовольствие, радость).

Ход: У девочки в руках воображаемая коробка с конфетами.

Она протягивает её по очереди детям. Они берут конфету, благодарят, разворачивают бумажку и угощаются. По лицам видно, что угощение вкусное.

### **3. Этюд «Прогулка»**

Цель: Закрепление воспроизведения различных эмоций (радость, удовольствие, удивление).

Ход: Летний день. Дети гуляют. Пошёл дождь. Дети бегут домой. Прибежали вовремя, начинается гроза. Гроза прошла, дождь перестал. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам.

### **4. Этюд «Битва»**

Цель: Закрепление воспроизведения различных эмоций (радость, гордость, страх). Развитие творческого воображения.

Ход: Один ребёнок изображает Ивана-царевича, второй-

- Змея – Горыныча (голова и кисти рук - это головы Змея). Идёт сражение.

Иван- царевич одерживает победу Змей – повержен.

### **5. Этюд на проявление эмоций.**

Раннее утро. Мышки спят. Покажите, как они подложили под щёчку ладошки, глаза закрыли и мирно посапывают.

Пора, мышки, просыпаться! Открыли они глазки, а на улице дождь. Я буду читать стихотворение, а вы показывайте все эмоции и жесты мышек.

Сначала они удивились,  
потом глубоко возмутились.

Обиделись, но не на всех.

С обидой они отвернулись,

Как мышь на крупу, все надулись.

И вдруг опечалились все.

Поникли печальные плечи,  
в глазах опечаленный вечер.

И слёзы вот-вот побегут.

Но тут лучик солнца украдкой

По щёчке скользнул нежно-гладкой.

И всё засветилось вокруг.

От радости все улыбнулись.  
Как будто от сна все очнулись.  
Запрыгали и закричали: Ура! Ура!  
(Е.Алябьева.)

## **6. Игра «Доброе животное»**

Цель: Развитие эмпатии, творческого воображения; создание положительных эмоций.

Материал: Листы белой бумаги, краски или фломастеры, медаль-смайлик на каждого ребенка. Тихая спокойная музыка.

Ход игры: Детям дается задание – «Нарисуйте доброе животное и назовите его ласковым именем, наградите каким-нибудь волшебным средством понимания». Дети расходятся по разным углам, каждый к своему месту.

Рисование проводится под тихую, спокойную музыку, красками или яркими мелками, фломастерами. Затем рисунки выставляются и каждый ребенок рассказывает о своем добром животном. Всем детям вручается картонная медаль-смайлик.

## **7. 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.

## **8. Игра «Разноцветный букет»**

Цель: Учить детей взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.

Ход игры: Каждый ребенок объявляет себя цветком и находит себе другой цветок для букета, объясняя свой выбор. Затем все «букетики» объединяются в один большой «букет» и устраивают хоровод цветов.

## **9. Игра «Радио – няня»**

*Этот вариант игры называется «Радио – няня» потому, что рассказы записываются на магнитофон, а затем дети прослушивают свои сочинения.*

Дети выбирают карточки с изображением животных с разным настроением и раскладывают их на полу друг за другом. Затем последовательно, друг за другом сочиняют рассказ по карточкам (каждый ребенок продолжает рассказ по своей карточке). Например: «Шел по лесу веселый Мишка, а навстречу ему шла грустная Лиса. Мишка не знал, как развеселить Лису, и они вместе пошли к Ежику. Ежик был очень умный и очень задумчивый. Он посоветовал им пойти на день рождения к Зайцу. А Заяц был очень веселый, потому что у него был праздник. У Зайца в гостях были довольная ворона и удивленная Свинюшка. По дороге Мишка и Лиса встретили печального Волка и плачущую Белку. Они взяли их с собой и пошли к Зайке все вместе...»

## **10. Игра «Фоторобот»**

### **Вариант 1.**

Для этой игры понадобятся карточки, изображающие три части лица (наподобие фоторобота): 1-я часть – лоб и брови, 2-я часть – глаза и нос, 3-я часть – губы и подбородок.

Как известно, настроение на лице выражается бровями, глазами и губами.

Поэтому для нашего «фоторобота» понадобится несколько карточек с различным изображением губ, глаз и бровей (остальные части лица остаются неизменными). Например: Выражение губ: грустное, веселое, злое, обиженное, испуганное...

Выражение глаз: веселое, злое, обиженное, испуганное...

Выражение бровей: веселое, злое, обиженное, испуганное...

Можно играть командами. Например, каждой команде выдается набор карточек – частей «фоторобота». Команды задумывают, какое настроение у девочки. Затем дети выкладывают карточками лицо, выражающее задуманное настроение. Затем команды показывают друг другу получившиеся портреты и угадывают настроение, которое было задумано.

### **Вариант 2**

Игра проводится так же, только «настроение» называет педагог.

### **Вариант 3**

Игра проводится аналогично первым двум вариантам, только «настроение» задумывает и выкладывает один ребенок. Остальные дети отгадывают.

Ниже вашему вниманию предлагаются некоторые упражнения, игры и сказочные истории, направленные на развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста, которые воспитатели могут использовать во время занятий в детском саду, а родители, играя со своими детьми дома или во время прогулки.

## **11. Игра «Я радуюсь, когда...»**

Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Петя, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Петя должен будет поймать мячик и сказать: «Я радуюсь, когда...»

Петя рассказывает, когда он радуется, а затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?»

Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.

## **12. Упражнение «Зеркало»**

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 следующему участнику группы. Такой ребенок тоже требует особого внимания со стороны взрослых.

Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.

## **13. Этюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму»**

Педагог обращает внимание детей на то, что человек может улыбаться и радоваться не только тогда, когда ему что-то подарили или выполнили какое-то его желание, но и тогда, когда он сам делает для другого что-то хорошее. В подтверждение своим словам педагог читает сказку:

«Жил-был на свете маленький котенок. Все у него было: много игрушек, сладостей, карандаши, краски и даже компьютер. Целыми днями он бегал, играл, ничего не замечая вокруг. А потом ему стало скучно. Все надоело и ничего не доставляло радости. Он перестал улыбаться. Мама забеспокоилась, не заболел ли ее сынок.

Однажды котенок ждал маму с работы и от нечего делать слонялся по дому. Забрел на кухню и .... увидел в раковине много грязной посуды. «Мама придет уставшая с работы, и ей придется еще мыть эту гору посуды», - подумал малыш. – «Может, я справлюсь с этой работой?» И он попробовал. Когда пришла мама, радостный котенок потащил ее на кухню. «Посмотри, мама, я сделал тебе подарок», - и показал на чистую раковину. Мама улыбнулась: «Какой ты у меня молодец, спасибо тебе!» А котенок тоже улыбался – оказывается, так приятно доставить кому-то радость».

После чтения сказки педагог предлагает каждому ребенку по очереди изобразить котенка, а сам берет на себя роль мамы-кошки. Важно, чтобы дети прочувствовали радость от того, что помогли маме. В конце упражнения можно еще раз обратить внимание детей на то, как приятно сделать что-то для другого человека.

## **14. Игра «На полянке»**

Педагог: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите

цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?»).

После небольшой паузы педагог предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.

Если в вашем детском саду практикуется песочная терапия, то с детьми можно поиграть в следующие игры (если же нет, то воспользуйтесь имеющимися у вас игрушками).

### **15. Игра «Рассмеши принцессу- несмеяну»**

Педагог рассказывает историю о принцессе, которая всегда была печальна. Никому никогда не удавалось вызвать на ее лице улыбку. Детям предлагается ответить на вопрос: «Как я могу рассмешить принцессу?». После небольшой паузы ребята подходят к стеллажу с миниатюрами и выбирают фигурки для своей истории. Затем каждый из них с помощью своих персонажей рассказывает смешную историю, проигрывая ее в песочнице. В конце педагог подводит итоги, выбирая наиболее смешной рассказ. При этом он благодарит ребят за то, что принцесса наконец-то улыбнулась.

### **16. Игра «Удиви мышку»**

Педагог рассказывает историю о мышке-путешественнице, которая объехала много стран и повидала много интересного. Сегодня она приехала в наш детский сад и хочет послушать их удивительные истории. Слова сопровождаются помещением мышки в поднос. Ребятам предлагается подойти к стеллажу с фигурками и выбрать персонажей для своей удивительной истории. По мере готовности каждый ребенок рассказывает мышке свою сказку. Если ребенок затрудняется придумать тему, педагог помогает ему, предлагает вспомнить, что необычного малыш увидел на прогулке, в цирке, в гостях и т.п. После проигрывания всех историй, взрослый от лица мышки хвалит детей за их умение удивляться и удивлять.

### **17. Этюд «Еж и Лягушка»**

Детям предлагается послушать историю про Ежа и Лягушку: «Договорились как-то Еж и Лягушка вместе позавтракать. Ранним солнечным утром они встретились на полянке. Лягушка принесла на тарелочке много мух и комаров, которых она наловила для своего друга накануне, а Ежик в качестве угощения приготовил грибы и ягоды. Каждый из них хотел порадовать другого. Но, когда Лягушка поставила на пенек тарелку, Еж воскликнул: «Ой, да разве это можно есть? Ну и гадость! И где ты только это взяла?» «Ну это же так вкусно! – недоумевала Лягушка. – Я выбрала самое лучшее, посмотри какие они жирненькие!» Долго еще был слышен в лесу их спор, который так ничем и не закончился. Они не знали одного: у каждого свои вкусы. И то, что любит один, другому может совершенно не нравиться».

После того, как педагог прочитал историю, в группе начинается обсуждение. Затем дети делятся на пары и проигрывают эту историю. В конце педагог еще раз обращает внимание детей на то, что у всех разные вкусы и их надо уважать.

### **18. Баба-Яга (этюд на выражение гнева)**

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

### **19. Фокус (этюд на выражение удивления)**

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

Лисичка подслушивает (этюд на выражение интереса)

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

### **20. Новая девочка (этюд на выражение презрения)**

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

### **21. Соленый чай (этюд на выражение отвращения)**

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!