Памятка для родителей с упражнениями «Развитие эмоциональной сферы» Занимаемся дома.

Как научить ребёнка понимать свои эмоции и эмоции других людей? В игре.

Играя ребята научаться контролировать собственное настроение, что положительно повлияет на их взаимоотношения с окружающим миром. Представленные дидактические игры помогают развивать эмоциональную сферу дошкольников, учат различать основные эмоциональные состояния, сравнивать эмоциональные ощущения как свои, так и других.

Эта игра формирует положительный образ «Я», позитивную самооценку, доброжелательные отношения, умение слушать сверстников, развивает мышление, речь.

Игры и упражнения на развитие эмоционально-волевой сферы в

**«Лепестки желаний».**

Дети вытягивают из - под волшебного цветка лепестки и продолжают начатую мысль. (Я люблю…. свою маму.)

«Я люблю и не люблю»

«Мне нравиться и не нравиться»

«Я умею и не умею»

«Я могу, и не получается»

«Меня хвалят и ругают за …»

«Я хочу …» и др.

**1. "Угадай эмоцию"**

На столе картинкой вниз выкладываются схематическое изображение эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая ее остальным. Задача ребенка - по схеме узнать эмоцию, настроение и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

**2. "Лото настроений"**

Материал: наборы картинок, на которых изображены животные с различной мордочкой. Ведущий показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции (или изображает сам, описывает словами, описывает ситуацию и т. д.). Задача детей: в своем наборе отыскать животное с такой же эмоцией.

**3. "Пиктограммы"**

Материал: 2 набора карточек, один целый, другой нарезанный.

а) определить по пиктограмме, какой человек: веселый или грустный, сердитый или добрый и др. ;

б) по второму набору пиктограмм (разрезанному): разрезанные шаблоны перемешиваются между собой, детям предлагается найти и собрать шаблоны;

в) игра в парах: у каждого участника свой набор пиктограмм. Один участник берет пиктограмму и,не показывая ее другому, называет настроение, которое на ней изображено. Второй должен найти картинку, задуманную своим партнером.

После этого 2 выбранные картинки сравниваются. При несовпадении можно попросить детей объяснить, почему они выбрали ту или иную пиктограмму для определения настроения.

**4. "Как ты себя сегодня чувствуешь?"**

Материал: карточки с разными оттенками настроения.

Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т. д.

**5. "Классификация чувств"**

Материал: карточки с разными оттенками настроения.

Разложить карточки по следующим признакам: какие нравятся, какие не нравятся.

Затем назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить. Почему он их так разложил.

**6. "Рисуем настроение"**

Это задание очень многогранно по своим целям и способам воплощения. Вот некоторые варианты заданий:

1)Выполнение рисунка на тему: "Мое настроение сейчас".

2)Каждый рисует эмоцию, какую он хочет. После выполнения задания дети обсуждают, какое настроение пытался передать автор.

3)Каждый ребенок вытягивает карточку с той или иной эмоцией, которую он должен изобразить.

**7. "Рассматривание картинки"**

Материал: сюжетные или предметные картинки с изображением различных настроений.

Вопрос: "Какое настроение испытывает девочка на одной и на другой картинке?".

**8."Зеркало"**

Родитель (ребёнок) "зеркало", ребёнок изображает какую-либо эмоцию (например: гнев - губы сжаты, брови нахмурены; удивление - рот чуть-чуть приоткрыт, кончики бровей приподняты, глаза широко открыты, а другой придает своему лицу то же самое выражение.

**9 "Тренируем эмоции"**

Попросите ребенка нахмуриться - как:

- осенняя туча,

- рассерженный человек,

- злая волшебница.

улыбнуться, как:

- кот на солнце,

- само солнце,

- как хитрая лиса,

- как радостный ребенок,

- как будто ты увидел чудо.

позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое,

- два барана на мосту,

- как человек, которого ударили.

испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу,

- заяц, увидевший волка,

- котенок, на которого лает собака.

устань, как:

- папа после работы,

- муравей, поднявший тяжелый груз.

отдохни, как:

- турист, снявший тяжелый рюкзак,

- ребенок, который много потрудился, но помог маме,

- как уставший воин после победы.