



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД № 1 «РУЧЕЕК»
МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
Г-К АНАПА

Методическая разработка

**«Развитие эмоционального интеллекта у детей
старшего дошкольного возраста через игровую
деятельность»**

Авторы:

Бабенко Инна Леонидовна

воспитатель,

Медведева Наталья Геннадьевна

воспитатель,

Степаненко Елена Анатольевна

воспитатель

2025г

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Предисловие	3 стр.
2.	Введение	5 стр.
3.	Основная часть	6 стр.
3.1.	Цели и задачи	6 стр.
3.2.	Этапы реализации программы	6 стр.
3.2.1	Диагностический этап	6 стр.
3.2.2	Подготовительный этап	7 стр.
3.2.3	Основной этап	8 стр.
3.3	Условия реализации	11 стр.
3.4.	Перечень используемого оборудования и материалов	11 стр.
4.	Заключение	12 стр.
5.	Список литературы	13 стр.
6.	Приложения	15 стр.
6.1.	Приложение 1. Индивидуальный профиль дошкольника по развитию ЭИ	15 стр.
6.2.	Приложение 2. Анкета для родителей	16 стр.
6.3.	Приложение 3. Занятие знакомство с эмоциями	17 стр.
6.4.	Приложение 4. Игра «Кафе вкусных эмоций»	19 стр.

6.5.	Приложение 5. Игра «Больница эмоций»	20 стр.
6.6.	Приложение 6. Игра «Лото эмоций»).	22 стр.
6.7.	Приложение 7. Упражнения и игры для саморегуляции	24 стр.
6.8.	Приложение 8. Игра «Путешествие в город эмоций»	26 стр.
6.9.	Приложение 9. Фотоотчет о проведенных играх	28 стр.

1.ПРЕДИСЛОВИЕ

*«Эмоциональное развитие —
необходимое условие становления полноценной личности ребёнка».*

В. В. Давыдов

В современных условиях развития общества **эмоциональный интеллект** приобретает особую значимость в процессе формирования личности ребенка. Способность понимать свои эмоции и эмоции других людей, управлять эмоциональным состоянием становится не просто желательным качеством, а необходимым условием успешной социализации и самореализации.

Дошкольный возраст представляет собой уникальный период, когда эмоциональная сфера ребенка находится в процессе активного становления. Именно в этот период закладываются основы эмоционального восприятия мира, формируются первые представления о чувствах и переживаниях, развивается способность к эмпатии и сопереживанию.

Игровая деятельность выступает естественным и наиболее эффективным инструментом развития эмоционального интеллекта дошкольников. Игра позволяет ребенку в непринужденной форме осваивать сложные эмоциональные состояния, учиться понимать себя и других, развивать эмпатию и социальные навыки

Данная методическая разработка представляет собой систематизированный материал, направленный на формирование и развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста посредством разнообразных игровых технологий. В ней представлены теоретические основы, практические материалы и методические рекомендации по организации работы с дошкольниками.

Актуальность методической разработки обусловлена растущей потребностью в эффективных методах развития эмоционального интеллекта у

детей дошкольного возраста. Современные дети сталкиваются с множеством информационных и социальных вызовов, требующих развитой эмоциональной компетентности для успешной адаптации.

Практическая значимость данной разработки заключается в том, что она может быть использована педагогами дошкольных учреждений для:

- Формирования у детей навыков распознавания и выражения эмоций
- Развития эмпатии и социальных компетенций
- Создания благоприятной эмоциональной атмосферы в группе
- Повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса

Ожидаемые результаты реализации представленной методики включают повышение уровня эмоционального интеллекта детей, улучшение межличностных отношений в группе, формирование навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

2.ВВЕДЕНИЕ

Современное дошкольное образование ориентировано на создание условий для гармоничного развития личности ребенка. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) подчеркивает необходимость формирования у дошкольников не только познавательных и речевых умений, но и социально-эмоциональной компетентности. Эмоциональный интеллект (ЭИ) является одним из ключевых компонентов социально-коммуникативного развития дошкольников согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (ФГОС ДО). Он представляет собой совокупность способностей к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, управлению эмоциональным состоянием и построению эффективных социальных взаимодействий. В соответствии с ФГОС ДО, социально-коммуникативное развитие включает:

- Формирование социального и эмоционального интеллекта
- Развитие эмоциональной отзывчивости
- Воспитание готовности к совместной деятельности со сверстниками
- Формирование уважительного отношения к семье и сообществу

Как мы видим, работая в направлении повышения уровня ЭИ у ребенка, можно успешно решать большинство поставленных задач ФГОС ДО в области социально-коммуникативного развития личности дошкольника. Наиболее эффективно это можно осуществить через игру, потому что развитие эмоционального интеллекта напрямую связано с игровой деятельностью. Еще Д.Б. Эльконин, советский психолог и педагог, последователь Л.С. Выготского, писал в своих трудах: «В игре ребёнок учится быть самим собой и вместе с тем становится другим — это и есть школа эмоций».

Игры собранные в настоящей методической разработке являются составляющим звеном развивающей предметно – пространственной среды и

отвечают современным требованиям организации среды, которая «... должна быть содержательно – насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной (ФГОС, п.3.3.4), гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечивает эмоциональное благополучие детей.

3.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1 Цель и задачи методической разработки

Цель: формирование у дошкольников умения распознавать и выражать свои эмоции, развитие эмпатии и навыков социального взаимодействия через игровую деятельность.

Задачи:

- познакомить детей с основными эмоциями (радость, грусть, гнев, страх и т. д.) и научить их распознавать эти эмоции у себя и других.
- развить умение анализировать эмоциональные состояния и выражать свои чувства адекватными способами.
- сформировать навыки эмпатии и сопереживания, научить детей понимать чувства других и оказывать поддержку.
- способствовать развитию коммуникативных навыков и умения работать в команде через игровые ситуации.

3.2 Этапы реализации программы

3.2.1 Диагностический этап

Данный этап проводится с участием психолога дошкольного учреждения. Он необходим для определения начального уровня развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста для планирования и коррективной игровой работы.

Были выбраны следующие параметры для диагностики ЭИ ребенка: уровень распознавания и выражения эмоций ребенком; способность к эмоциональной саморегуляции; анализировался уровень эмпатии и взаимодействия со сверстниками. На основе данных диагностики были сформированы индивидуальные рекомендации для работы с детьми. (*Приложение 1. Индивидуальный профиль дошкольника по развитию ЭИ*).

На данном этапе были использованы следующие методы диагностики:

наблюдение за детьми в игровой деятельности: фиксировать, как ребёнок реагирует на успехи и неудачи; отмечать эмоциональные реакции в сюжетно-ролевых и подвижных играх; анализировать умение сотрудничать, делиться, проявлять эмпатию;

дидактические игры и задания на эмоции: использовать карточки с изображением эмоций (радость, грусть, страх, гнев); просить ребёнка назвать эмоцию, описать её причину или показать мимику; оценивать точность распознавания и адекватность выражения;

тестовые методики и опросники (адаптированные для дошкольников): простые шкалы эмоциональной компетентности; вопросы о том, как ребёнок поступил бы в определённых эмоциональных ситуациях; методики рисунка эмоций (например, «Нарисуй лицо, которое злится»);

интервью и беседы с ребёнком: в форме коротких игровых диалогов выяснять, как он понимает чувства других; оценивать словарь эмоций, умение описывать внутренние состояния.

На данном этапе важно привлечь родителей для сбора информации о поведении ребенка дома, чтобы они поделились наблюдениями о реакции на эмоциональные ситуации. (*Приложение 2. Анкета для родителей*)

3.2.2 Подготовительный этап

Данный этап включил в себя

- пространственное оформление группы: выделение зон для игр, создание уголка эмоций (плакаты, изображение основных эмоций, зеркало для отражения эмоций).
- подбор необходимых для реализации программы материалов и оборудования

- участие родителей совместно с детьми в эмоциональной фотосессии
- создание дидактической игры «Лото эмоций»

3.2.3 Основной этап

Основной этап строится через систему игровых упражнений и занятий, которые постепенно ведут детей от знакомства с эмоциями → к пониманию других → к умению управлять своими чувствами.

Знакомство с базовыми эмоциями. Очень важно помочь детям различать и называть эмоции, понимать, как они проявляются и что чувства бывают у всех людей. (*Приложение 3. Занятие знакомство с эмоциями*). Для закрепления результатов первой недели, ребятам было предложено создать игру на тему эмоций своими руками. Картотеку групповых игр пополнило «Кафе вкусных эмоций» - игра, способствующая осознанию и выражению эмоции в образной форме; развитию воображение, ассоциативного мышления; формирования навыков проговаривания эмоций словами; укреплению группового взаимодействия. (*Приложение 4. Игра «Кафе вкусных эмоций»*).

Развитие эмпатии и социального взаимодействия. Ставилась задача научить детей замечать эмоциональные проявления у других (по мимике, интонации, поступкам). Сформировать словарный запас для выражения сочувствия («Я понимаю, тебе грустно», «Мне жаль»). Воспитать доброжелательность, отзывчивость, способность делиться и помогать. Создать условия для совместных игр, где нужно договариваться и учитывать чувства партнёра, что приводит к снижению уровня агрессивности, формированию позитивного общения в группе.

Сюжетно-ролевая игра «Больница эмоций» стала эффективным инструментом развития эмпатии и социального взаимодействия, где каждый ребёнок может: проживать сложные эмоциональные состояния, практиковать навыки

эмоциональной поддержки, осваивать роль помощника и заботящегося лица. Эмоциональная идентификация происходит естественным образом в процессе: принятия на себя роли врача; диагностирования «эмоциональных недугов»; прописывания «лекарств» в виде добрых слов и поддержки; проявления заботы о «пациентах». Игровой процесс включает: создание атмосферы доверия и принятия, использование атрибутов (медицинские карточки эмоций, игрушечные инструменты); включение реальных жизненных ситуаций.

Психологический аспект игры проявляется в: снижении тревожности при обсуждении эмоций; формировании позитивного отношения к помощи другим; развитии способности к эмоциональной регуляции; укреплении межличностных связей в группе. Таким образом, сюжетно-ролевая игра «Больница эмоций» становится не просто развлечением, а мощным инструментом формирования социально-эмоциональной компетентности дошкольников, где каждый ребёнок получает возможность не только выразить свои чувства, но и научиться понимать и принимать чувства других. (*Приложение 5. Игра «Больница эмоций»*).

Игра «Лото эмоций», созданная с помощью родителей и ребят помогает детям увидеть реальные проявления эмоций на лицах знакомых людей. Дети учатся различать радость, грусть, злость, удивление, растерянность по мимике, жестам, взгляду. Использование фото родителей усиливает эмоциональный отклик и доверие к игре.

Данная игра прекрасно способствует развитию эмпатии и социального взаимодействия. Дети обсуждают, почему на фото изображена именно эта эмоция: «Почему мама улыбается?», «Почему Андрей грустит?» Такие обсуждения формируют способность понимать и сопереживать другим. Дети учатся работать в команде: можно играть парами или группами, помогать друг другу находить эмоции.

Играя в «Лото эмоций», дети развивают внимания и наблюдательность: в процессе игры дети внимательно рассматривают лица, детали выражения эмоций, выражения глаз и рта, благодаря этому развивается способность различать нюансы эмоций (например, лёгкая грусть и сильная печаль).

Происходит закрепление словарного запаса: дети называют эмоции вслух при закрытии клеток на карточке. Воспитатель предлагает разнообразные слова и выражения для описания эмоций: «взволнованный», «растерянный», «весёлый».

Игра проходит в форме весёлой и безопасной активности. Дети учатся признавать свои эмоции и видеть, что другие тоже испытывают разные чувства, что снижает тревожность. (*Приложение 6. Игра «Лото эмоций»*).

Формирование навыков саморегуляции. Научить детей осознавать свои эмоции, управлять ими и регулировать своё поведение в различных ситуациях. Для ребенка важно умение не только распознавать собственные эмоции, но и понимать их причины. На этом этапе нужно обучать детей простым приёмам снижения тревожности, раздражения и злости. Развивать у них навыки переключения внимания с негативных эмоций на позитивные. Создавать безопасное пространство для эмоциональной разрядки ребенка и его самовыражения. Поддерживать в детях развитие терпимости, спокойствия и эмоциональной устойчивости.

В достижении поставленных задач помогут такие приемы работы: дыхательные упражнения – учат контролировать дыхание, чтобы успокоиться. Релаксация и мышечная гимнастика – снятие напряжения через движения. Игровые приёмы – использование сказок, ролевых игр и метафорических упражнений для практики контроля эмоций. Словесное проговаривание эмоций – дети учатся выражать свои чувства словами, а не только через поведение. (*Приложение 7. Упражнения и игры для саморегуляции*).

Заключительный этап: итоговая интеграция и закрепление навыков

Цель этого этапа подвести итоги, обобщить полученные знания и навыки, закрепить умение распознавать и регулировать эмоции, развивать эмпатию и социальное взаимодействие.

Воспитателем проверяется усвоение базовых эмоций (радость, грусть, злость, удивление, растерянность). Закрепляется умение распознавать эмоции других и проявлять сочувствие. Подводятся итоги овладения навыками саморегуляции и способностью к совместной деятельности и групповому взаимодействию. Поможет игра «Путешествие в город эмоций» – каждая «станция» проверяет и закрепляет навыки: распознавание эмоций, саморегуляция, сотрудничество. (*Приложение 8. Игра «Путешествие в город эмоций»*).

Проводится повторное тестирование детей на эмоциональный интеллект для сравнения результатов подготовительного этапа.

3.3 Условия реализации

Организационные условия: возрастная группа: старший дошкольный возраст (5–7 лет). Состав группы: оптимально 10–15 детей, чтобы педагог мог уделить внимание каждому. Частота занятий: 2–3 раза в неделю, в течение месяца или дольше для закрепления навыков.

Методическая подготовка: готовые планы занятий; подготовленные материалы для каждой игры; система оценки усвоения навыков (наблюдение, беседа, рисунки детей).

Роль педагога: направлять деятельность, предлагать задания; поддерживать безопасную эмоциональную атмосферу; поощрять выражение эмоций словами, а не агрессивным поведением; вовлекать детей в совместное обсуждение и анализ эмоциональных ситуаций.

Психолого-педагогические условия: эмоциональная безопасность (дети должны чувствовать себя защищёнными, иметь возможность выражать любые эмоции без осуждения); индивидуальный подход (учитывать эмоциональные особенности каждого ребёнка, предоставлять возможность выбора заданий и способов выражения эмоций); поддержка сверстников (формирование навыков взаимопомощи и сотрудничества); позитивная мотивация (использование игровых элементов, похвалы, символических наград («волшебные стикеры», фишки)).

Временные условия: занятия проводятся системно, с постепенным усложнением заданий. Каждый этап занимает 1–2 недели в зависимости от особенностей группы.

3.4 Перечень используемого оборудования и материалов

Карточки с изображением эмоций; фотографии родителей и детей группы для игр «Лото эмоций»; куклы и мягкие игрушки для сюжетно-ролевых игр («Больница эмоций»); кубики, фишки, «аптечка эмоций», «коробочка спокойствия»; бумага, карандаши, фломастеры, пластилин для творческих заданий; музыкальные записи разного характера для музыкальных игр.

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников является одной из важнейших задач современного дошкольного образования. Эмоциональная сфера ребёнка тесно связана с его познавательной активностью, общением со сверстниками и взрослыми, успешностью в будущей учебной деятельности.

Представленная методическая разработка основана на использовании игровой деятельности как ведущего вида активности детей дошкольного возраста. В ходе реализации разработки последовательно решались следующие задачи:

- знакомство с базовыми эмоциями и умение их различать;

- развитие эмпатии, способности понимать чувства других и проявлять сочувствие;
- формирование элементарных навыков саморегуляции, освоение приёмов управления собственными эмоциями;
- развитие навыков социального взаимодействия и сотрудничества.

Применение игровых методов («Лото эмоций», «Кафе вкусных эмоций», «Больница эмоций», «Путешествие в город эмоций» и др.) позволило создать для детей атмосферу вовлечённости, заинтересованности и эмоциональной безопасности. Игры не только способствовали развитию эмоциональной сферы, но и формировали у детей коммуникативные умения, способность договариваться, помогать и поддерживать друг друга.

Итоговые занятия показали, что дети старшего дошкольного возраста:

- научились уверенно распознавать и называть основные эмоции (радость, грусть, злость, удивление, растерянность);
- приобрели опыт безопасного выражения негативных чувств (через дыхательные упражнения, телесные практики, игровые действия);
- стали более открытыми к совместной деятельности и проявлению эмпатии по отношению к сверстникам;
- осознали ценность эмоциональной поддержки и положительного взаимодействия.

Таким образом, разработка доказала свою эффективность в развитии эмоционального интеллекта у дошкольников. Она может быть рекомендована воспитателям детских садов, педагогам-психологам и родителям для использования как в образовательном процессе, так и в совместной деятельности с детьми дома.

В перспективе целесообразно расширить программу за счёт интеграции с другими образовательными областями (музыка, изобразительная

деятельность, физическая культура), что позволит глубже закрепить у детей навыки эмоционального самопознания и саморегуляции.

5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гальперин П.Я. *Психология развития личности дошкольника*. – Москва: Педагогика, 2010.
2. Выготский Л.С. *Психология развития ребенка*. – Москва: Просвещение, 1991.
3. Айзенк Х. *Эмоциональный интеллект у детей: теория и практика*. – Санкт-Петербург: Речь, 2012.
4. Голдштейн М. *Эмоциональный интеллект в дошкольном возрасте*. – Москва: ВЛАДОС, 2015.
5. Гуревич В. *Развитие социальной компетентности у детей дошкольного возраста*. – Москва: Педагогика, 2014.
6. Леонтьев А.Н. *Психология деятельности и личности*. – Москва: Педагогика, 2008.
7. Крупенникова Л.В., Соколова М.А. *Игры и упражнения по развитию эмоционального интеллекта у дошкольников*. – Санкт-Петербург: Речь, 2016.
8. Широкова Н. *Развитие эмпатии и социального взаимодействия у детей дошкольного возраста*. – Москва: Академия, 2017.
9. Психология эмоционального развития: методические рекомендации для педагогов дошкольных учреждений / Под ред. И.П. Ивановой. – Москва: Просвещение, 2018.
10. Кейган Р., Лаинг Д. *Эмоциональный интеллект: теория и практика развития у детей*. – Москва: Эксмо, 2019.
11. Соколова Т.В. *Сюжетно-ролевые игры для развития эмоционального интеллекта дошкольников*. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2020.
12. Монтессори М. *Развитие ребёнка: эмоциональная и социальная сфера*. – Москва: АСТ, 2013.

Пример индивидуального профиля эмоционального интеллекта дошкольника

Ф.И. ребенка: Захарчук Толя

Возраст: 5 лет **Группа:** старшая

1. Распознавание и выражение эмоций

Навык	Оценка	Комментарий
Умение называть свои эмоции	Средний	Ребенок часто называет радость и грусть, труднее распознает гнев и страх
Выражение эмоций мимикой/жестами	Высокий	Хорошо показывает радость и удивление, иногда стесняется выражать гнев
Объяснение причин своих эмоций	Низкий	Не всегда может объяснить, почему расстроен или зол

2. Эмоциональная саморегуляция

Навык	Оценка	Комментарий
Умение успокоиться	Средний	Требуется поддержка педагога при фрустрации
Дождаться своей очереди	Средний	Иногда раздражается в очереди на игру
Просить прощения	Высокий	Умеет извиняться при конфликтных ситуациях

3. Эмпатия и взаимодействие с другими

Навык	Оценка	Комментарий
Замечает эмоции других	Средний	Может понять грусть, но не всегда радость или удивление сверстника
Проявление заботы о других	Высокий	Часто поддерживает друзей, помогает в игре
Участие в совместной деятельности	Средний	Любит играть с друзьями, иногда проявляет собственничество

4. Общий вывод: Толя имеет хороший уровень эмпатии и умение взаимодействовать с другими детьми, выражает эмоции мимикой, но

испытывает трудности с вербализацией и саморегуляцией негативных эмоций. Рекомендуется: игры на называние эмоций и объяснение причин чувств; ролевые и сюжетные игры, направленные на развитие саморегуляции; совместные игры с элементами поддержки сверстников для укрепления навыков эмпатии.

Анкета для родителей «Эмоциональное развитие ребенка»

Цель: оценить эмоциональные и социальные навыки ребенка для планирования игровой работы по развитию эмоционального интеллекта.

Инструкция: отметьте вариант ответа, который наиболее точно отражает поведение вашего ребенка.

I. Распознавание и выражение эмоций

1. Мой ребенок способен назвать свои эмоции (радость, грусть, злость, страх, удивление):

- ☐ Всегда
- ☐ Часто
- ☐ Иногда
- ☐ Редко

2. Мой ребенок выражает свои эмоции словами или мимикой:

- ☐ Всегда
- ☐ Часто
- ☐ Иногда
- ☐ Редко

3. Мой ребенок легко рассказывает о том, что его расстроило или обрадовало:

- ☐ Всегда
- ☐ Часто
- ☐ Иногда
- ☐ Редко

II. Эмоциональная саморегуляция

4. Мой ребенок умеет успокоиться, если расстроен или рассержен:

- ☐ Всегда
- ☐ Часто
- ☐ Иногда
- ☐ Редко

5. Мой ребенок может дождаться своей очереди в игре или общении:

- ☐ Всегда
- ☐ Часто
- ☐ Иногда
- ☐ Редко

6. Мой ребенок умеет просить прощения, если обидел другого человека:

- ☐ Всегда
- ☐ Часто
- ☐ Иногда
- ☐ Редко

III. Эмпатия и взаимодействие с другими

7. Мой ребенок проявляет заботу о других (утешает, помогает, поддерживает):

- ☐ Всегда
- ☐ Часто
- ☐ Иногда
- ☐ Редко

8. Мой ребенок умеет делиться игрушками и участвовать в совместной игре:

- ☐ Всегда
- ☐ Часто
- ☐ Иногда
- ☐ Редко

9. Мой ребенок замечает, когда другой человек грустит или рад:

- ☐ Всегда
- ☐ Часто
- ☐ Иногда
- ☐ Редко

IV. Дополнительная информация

10. Какие эмоции вашему ребенку особенно трудно выражать?

11. Замечаете ли вы изменения в поведении ребенка в стрессовых ситуациях?

12. Ваши предложения или комментарии по развитию эмоциональной сферы ребенка: _____

Интерпретация: преобладание ответов «Всегда/Часто» — высокий уровень эмоциональной компетентности. Преобладание ответов «Иногда/Редко» — зоны для развития, на которые педагог должен обратить внимание в игровой деятельности.

Занятие «Знакомство с базовыми эмоциями»

Возраст: старший дошкольный

Цель: познакомить детей с основными эмоциями, научить распознавать их по мимике, жестам, интонации.

Задачи: учить детей различать и называть эмоции (радость, грусть, страх, злость, удивление); развивать наблюдательность, воображение, умение выражать чувства; формировать положительное отношение к собственным и чужим эмоциями.

Оборудование: карточки с изображениями эмоций (смайлики, фотографии, картинки); «кубик эмоций»; зеркало или карточки с отражённой мимикой; бумага, карандаши.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Педагог: «У каждого человека есть чувства. Иногда мы радуемся, иногда грустим, иногда сердимся или удивляемся. Давайте попробуем разобраться, какие эмоции бывают и как их можно распознать». Беседа: дети называют эмоции, которые они знают.

2. Основная часть.

Игра «Зеркало эмоций» - дети становятся парами. Один показывает эмоцию (радость, грусть и т.д.), другой повторяет как «зеркало».

Игра «Кубик эмоций» - дети бросают кубик, на гранях которого изображены эмоции, и изображают выпавшую. Остальные угадывают.

Упражнение «Нарисуй своё настроение»- дети изображают своё текущее чувство цветами и линиями (радость – яркими красками, грусть – холодными)

3. Итоговая часть.

Обсуждение: «Какие эмоции вы узнали сегодня? Какая эмоция вам нравится больше всего?

«Подведение итога: «Все эмоции важны, они помогают нам понимать себя и других людей».

Ритуал прощания: дети выбирают смайлик-эмоцию, с которой они уходят с занятия.

Игра «Кафе вкусных эмоций»

Возраст: старший дошкольный.

Цель: развитие эмоционального интеллекта через творческую деятельность, формирование умения выражать чувства в образной форме.

Введение в сюжет

Воспитатель предлагает детям открыть необычное кафе, где подают «блюда эмоций».

– «Наше кафе не простое – оно волшебное! Здесь все блюда приготовлены из эмоций. Давайте представим, какие у эмоций могут быть вкусы!»

Придумывание меню:

Воспитатель называет эмоцию (радость, грусть, удивление, злость, страх).

Дети предлагают, какой это может быть продукт или блюдо: «Суп радости – сладкий и оранжевый, с кусочками апельсина!». «Пирог грусти – солёный, синим цветом, в виде слезинок». «Лимонад удивления – шипучий, пузырьки щекочут язык».

1. **Творческая часть:** дети рисуют свои «эмоциональные блюда» на листах бумаги. Можно предложить вырезать изображения из цветной бумаги, использовать пластилин или аппликации.
2. **Презентация блюд:** каждый ребёнок «презентует своё блюдо», рассказывает, какая это эмоция и почему у неё именно такой вкус, цвет или форма. Воспитатель задаёт вопросы: «А что будет, если попробовать этот пирог? Какое настроение он подарит?»
3. **Общее «меню кафе»** - все рисунки складываются в одну папку или вывешиваются на стенде – получается «Меню кафе вкусных эмоций».

Игра «Больница эмоций»

Возраст: старший дошкольный

Цель: развивать эмпатию, умение понимать и сопереживать другим, формировать навыки социального взаимодействия.

Цели игры:

1. Научить детей замечать эмоциональное состояние других людей и игрушек.
2. Формировать умение выражать сочувствие и заботу.
3. Развивать навыки совместной игры и сотрудничества.

Оборудование:

- Мягкие игрушки или куклы (5–6 штук).
- Карточки с эмоциями: радость, грусть, злость, страх, удивление.
- «Аптечка эмоций»: игрушечные бинты, сердечки, ленты, «волшебные» стикеры.
- Пространство для игры (уголок «больницы» или стол).

Подготовка:

1. Разложить игрушки в «палате больницы», каждая «болеет» определённой эмоцией.
2. На карточках прикрепить название эмоции, соответствующее игрушке.
3. Разместить «аптечку эмоций» в доступном месте.

Ход игры:

1. Вводная часть

Воспитатель: «Сегодня мы откроем необычную больницу. В ней не лечат болезни, а помогают игрушкам с эмоциями. Каждая игрушка чувствует что-то: грусть, радость, страх... Нам нужно помочь!»
Обсуждение: дети называют эмоции, которые знают.

2. Основная часть (15–20 минут)

Этап 1 – Диагностика

Дети подходят к игрушке и «определяют», какую эмоцию она испытывает (по мимике, позе, карточке).

Воспитатель помогает формулировать: «Что чувствует игрушка? Почему она так себя ведёт?»

Этап 2 – Лечение и поддержка

Используя «аптечку эмоций», дети помогают игрушке «справиться с чувствами»: обнимают или гладят игрушку (символ утешения). Дают «волшебный стикер радости». Придумывают слова поддержки: «Не грусти, я с тобой», «Давай вместе играть».

Этап 3 – Презентация

Дети рассказывают группе: «Вот что я сделал, чтобы игрушка стала счастливой/спокойной».

Можно обсудить, как подобные действия помогают людям в жизни.

3. Итоговая часть

Воспитатель спрашивает: «Какие эмоции мы сегодня помогли игрушкам пережить?»

Дети делятся своими впечатлениями и говорят, что нового узнали о чувствах.

Рефлексия: «Как мы можем помочь друзьям, если им грустно?»

Варианты усложнения:

1. Добавить несколько «сложных эмоций» – стыд, разочарование, зависть, и обсудить их.
2. Разделить детей на команды, каждая «лечит» свою палату.
3. Ввести сюжетные задания: «Игрушка боится идти в школу, как мы поможем?»

Игра «Лото эмоций»

Возраст: старший дошкольный

Цель: формирование умения распознавать и называть эмоции, развитие эмпатии и социального взаимодействия.

Оборудование: Карточки «Лото» с сеткой (3×3 или 4×4) для каждого ребёнка. Фотографии детей и родителей группы, изображающие эмоции: радость, грусть, злость, удивление, растерянность. Фишки для закрытия клеток.

Ход игры:

1. Подготовка. Разложить карточки с фотографиями эмоций на столе. Каждому ребёнку раздать «игровое поле».

2. Введение в игру

- Воспитатель объясняет правила: «Сейчас мы будем искать эмоции на игровых полях и закрывать их фото с соответствующей эмоцией. Будьте внимательны!»

3. Основная часть

- Воспитатель называет эмоцию или показывает карточку.
- Дети ищут соответствующую эмоцию на своём «поле» и закрывают клетку фото.
- После нахождения эмоции воспитатель обсуждает: «Почему на фото изображена радость? Как это проявляется?»

4. Итог. Дети делятся впечатлениями: «Какая эмоция была для меня самой лёгкой/трудной?» Обсуждение: «Что мы узнали о чувствах других людей?»

Применение в работе с детьми:

1. Знакомство с эмоциями

- Дети учатся различать радость, грусть, злость, удивление, растерянность по мимике и жестам.
- Фото родителей повышает эмоциональный отклик и доверие.

2. Развитие эмпатии

- Дети обсуждают, почему на фото изображена та или иная эмоция.
- Учатся понимать чувства других, проявлять заботу и внимание.

3. Развитие наблюдательности и внимания

- Дети внимательно рассматривают лица, выражение глаз, мимику, детали эмоций.

4. Закрепление словарного запаса

- Дети проговаривают эмоции вслух, учат новые слова: «взволнованный», «растерянный», «весёлый».

5. Психологическая разгрузка

- Игра проходит в весёлой форме, помогает детям выражать и понимать эмоции

Варианты использования:

- **Диагностический:** выявить, какие эмоции дети распознают легко, а какие – труднее.
- **Образовательный:** вводить новые эмоции и обсуждать их проявления.
- **Ролевой элемент:** дети изображают эмоции сами после нахождения на карточках.
- **Командная игра:** дети помогают друг другу, обсуждают эмоции, развивают сотрудничество.

Упражнения и игры для саморегуляции

1. Дыхательные упражнения

- **«Свеча и ветер»** – дети представляют, что они свечи, и медленно «тушат пламя» дыханием.
- **«Дыхание животиком»** – глубокий вдох через нос, выдох через рот, представляя, что выдувается «злость».

2. Релаксация и физические упражнения

- **«Камень и перышко»** – дети напрягают мышцы (камень), потом расслабляются (перышком), учатся контролировать тело.
- **«Волны на море»** – лежа или сидя, дети медленно поднимают и опускают руки, представляя, что волны уносят тревогу.

3. Игры для саморегуляции

- **«Коробочка спокойствия»** – дети кладут туда «злость», «грусть» в виде карточек или рисунков, символически освобождаясь от негативной эмоции.
- **«Светофор эмоций»** – красный (стоп, остановись), жёлтый (подумай, что чувствуешь), зелёный (выбери действие).

4. Музыкальные и творческие упражнения

- Слушание спокойной музыки с закрытыми глазами, рисование «своего настроения» после активной игры.
- Создание рисунка, отражающего «как я себя чувствую сейчас», с последующим обсуждением.

5. Сказочные и ролевые игры

- Инсценировка сказок, где герой испытывает сильные эмоции, и обсуждение, как герой справляется.
- Ролевая игра «Помоги другу успокоиться», где дети предлагают способы регулирования эмоций у сверстников.

Организация занятий:

- Вводная беседа: дети обсуждают, какие эмоции они испытывают и когда.
- Практическая часть: дыхательные упражнения, игры, творчество.
- Итог: обсуждение, что помогло почувствовать себя спокойным, какие приёмы понравились.

Игра «Путешествие в город эмоций»

Возраст: старший дошкольный

Цель: закрепить знания детей о базовых эмоциях, развить умение выражать и распознавать эмоции, тренировать навыки эмпатии и саморегуляции.

Задачи: проверить, как дети научились различать и называть эмоции.

Закрепить навыки эмоционального самоконтроля. Развивать умение понимать чувства других. Способствовать сплочению детского коллектива.

Описание игры. Дети вместе с воспитателем отправляются в «путешествие» по вымышленному **Городу эмоций**. Каждая «улица» или «станция» — это мини-игра или задание, связанное с определённой эмоцией. Передвигаются по городу дети условно (по залу, по ковру) или с помощью настольной карты (можно заранее нарисовать плакат с улицами и домами).

Оборудование: карточки с изображением эмоций (или фото родителей и детей). Плакат/карта «Город эмоций» (можно в виде игрового поля). Музыкальное сопровождение (радостная, спокойная, загадочная музыка). Игрушки или картинки для сюжетных ситуаций.

Правила игры

- Воспитатель — «гид» или «водитель автобуса».
- Дети — «путешественники».
- На каждой станции дети выполняют задание, чтобы «двигаться дальше».
- Игра заканчивается в «Парке радости», где все вместе делают итоговое упражнение.

1. «Улица Радости»

- Воспитатель показывает карточки с радостными лицами.

- Дети должны угадать эмоцию и придумать ситуацию, в которой они радовались.
- Мини-игра: «Передай улыбку» (дети по кругу передают улыбку друг другу).

2. «Площадь Грусти»

- Воспитатель читает короткий сюжет («Зайчик потерял игрушку...»).
- Дети изображают грусть мимикой и жестами.
- Обсуждение: «Что можно сделать, чтобы Зайчик снова улыбнулся?» (ответы детей).

3. «Переулок Злости»

- Мини-упражнение «Топни ногой» — дети показывают злость безопасным способом (топают, сжимают кулачки).
- После — воспитатель учит приёму саморегуляции: «Сделаем глубокий вдох и выдох, чтобы злость улетела».

4. «Бульвар Удивления»

- Воспитатель показывает неожиданное изображение (например, смешное животное или необычную картинку).
- Дети выражают удивление с помощью лица и жестов.
- Задание: «Что удивительного могло бы произойти в нашем городе?» (дети придумывают).

5. «Парк Радости» (финал) Дети становятся в круг и делятся, какая эмоция им больше всего понравилась в игре. Итоговое упражнение «Воздушное объятие»: дети обнимают воздух и дарят друг другу тепло.

Фотоотчет о проведенных играх





Ребята играют в «Лото эмоций»



На занятии знакомство с эмоциями- ребята должны угадать, кто какую эмоцию выбрал.



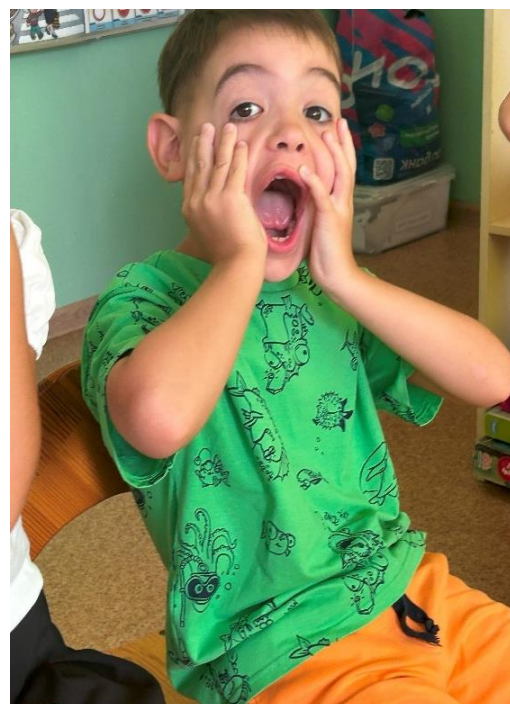


Знакомиться с эмоциями можно даже во время прогулки.





На занятиях по знакомству с эмоциями



Познакомились с эмоциями, а теперь попробуем их нарисовать







В нашей «Больнице эмоций» работают самые добрые доктора, вылечат даже от эмоции обиды.



Ребята работают над эмоциональными блюдами для Кафе «Вкусных эмоций»







Создатель грустного бургера не может быть веселым

