

Картотека социально-эмоциональных игр

Блок 1. Игры на знакомство с эмоциями и их распознавание

№	Название	Цель	Материал	Ход игры	Возраст
1	«Маски эмоций»	Учить различать базовые эмоции (радость, грусть, страх, злость, удивление) по мимике.	Карточки с пиктограммами эмоций, зеркало (по желанию)	Воспитатель показывает карточку, дети называют эмоцию и изображают её лицом. Затем один ребенок изображает эмоцию без карточки, остальные угадывают. Усложнение: придумать ситуацию, когда возникает эта эмоция («Я боюсь, когда...»).	3–6 лет
2	«Эмоциональный кубик»	Закрепить знание эмоций, развивать выразительность движений.	Кубик с наклеенными пиктограммами эмоций	Ребенок бросает кубик, показывает выпавшую эмоцию с помощью мимики, пантомимики (походки, жестов). Остальные отгадывают. Можно выполнять в парах.	4–7 лет
3	«Театр настроений»	Учить распознавать эмоции по голосу и интонации.	Ширма (или просто встать спиной), записи разных голосов (игрушки)	Воспитатель произносит одну и ту же фразу (например, «У меня сегодня праздник») с разной интонацией: радостно, грустно, испуганно, зло. Дети определяют настроение. Затем дети пробуют сами.	4–7 лет
4	«Найди пару» (эмоции)	Развивать внимание, закреплять названия эмоций, учить соотносить картинку и жизненную ситуацию.	Две колоды карт: с пиктограммами эмоций и с картинками-ситуациями (мальчик упал – грусть,	Дети ищут пару: какой эмоции соответствует ситуация. Можно играть в лото.	3–5 лет

№	Название	Цель	Материал	Ход игры	Возраст
			подарили подарок – радость и т.п.)		

Блок 2. Игры на развитие эмпатии и понимания чувств других

№	Название	Цель	Материал	Ход игры	Возраст
5	«Цветок доброты»	Учить замечать эмоциональное состояние другого, выражать поддержку.	Вырезанный из картона цветок (серединка – лицо-эмоция), лепестки	Ведущий показывает «цветок» с грустной серединой. Дети по очереди называют, чем можно помочь грустному человеку (обнять, угостить, сказать доброе слово). За каждый ответ прикрепляют лепесток. В конце цветок становится «весёлым».	4–7 лет
6	«Чей голос?»	Развивать слуховое внимание, умение чувствовать настроение другого через голос.	Аудиозапись голосов детей (заранее) или живые высказывания	Один ребенок (водящий) стоит спиной. Другие дети по очереди произносят фразу с разной интонацией: «Привет, это я». Водящий угадывает, кто говорил, и определяет настроение говорящего.	5–7 лет
7	«Клубочек дружбы»	Формировать чувство общности, умение говорить друг другу приятное.	Клубок ниток	Дети садятся в круг. Ведущий передает клубок соседу, наматывая нить на палец, и говорит комплимент или пожелание («Мне нравится, как ты рисуешь», «Я желаю тебе хорошего дня»). Игра продолжается, пока все не окажутся «связанными» одной нитью.	4–7 лет
8	«Кто как чувствует»	Учить связывать внешние проявления	Картинки с изображением людей в	Воспитатель показывает картинку, дети предполагают, что чувствует человек.	4–6 лет

№	Название	Цель	Материал	Ход игры	Возраст
		(жесты, позу) с внутренним состоянием.	разных позах (сутулится – грусть, руки в боки – злость, прыгает – радость)	Затем один ребенок изображает позу, остальные – чувство.	

Блок 3. Игры на развитие коммуникативных навыков и сотрудничества

№	Название	Цель	Материал	Ход игры	Возраст
9	«Комплименты»	Учить видеть хорошее в других, выражать это вербально, создавать позитивную атмосферу.	Мяч или игрушка	Дети стоят в кругу. Ведущий бросает мяч ребёнку и говорит комплимент («У тебя красивая улыбка»). Тот передаёт дальше. Усложнение: комплимент должен быть не о внешности, а о поступке («Ты вчера помог мне собрать пазл»).	4–7 лет
10	«Рукавички»	Учить согласовывать действия в паре, договариваться без споров.	Вырезанные из бумаги рукавички с разными узорами (каждая пара имеет одинаковый узор)	Каждому ребенку дается одна рукавичка. Нужно найти пару (с таким же узором) и договориться, как раскрасить их одинаково (если черно-белые), или просто соединиться.	4–6 лет
11	«Общий рисунок»	Развивать умение работать в команде, уступать, договариваться.	Большой лист бумаги, фломастеры/краски	Группа (3–5 детей) получает один лист и одну тему («Наш детский сад», «Космос»). Они должны нарисовать один общий рисунок, не ссорясь и распределяя, кто что рисует. Затем презентуют результат.	5–7 лет

№	Название	Цель	Материал	Ход игры	Возраст
12	«Испорченный телефон» (чувства)	Развивать умение передавать эмоцию невербально, внимательно слушать.	Без материалов	Дети садятся в линию. Первый шепчет на ухо второму короткое предложение, выражающее эмоцию («Я очень устал»). Второй передает дальше. Последний произносит вслух. Затем сравнивают. Можно передавать только мимику и жест («покажи радость»).	4–7 лет

Блок 4. Игры на саморегуляцию, снятие агрессии и страхов

№	Название	Цель	Материал	Ход игры	Возраст
13	«Злюка и Добряк»	Учить распознавать и регулировать гнев, предлагать приемлемые способы выражения злости.	Две маски (туча-злюка и солнце-добряк) или картинки	Выбирается ребенок – «злюка». Ему разрешается в течение 30 секунд топтать ногами, «рычать», сжимать и разжимать кулаки (без слов и ударов). Затем он превращается в «добряка» – гладит себя и других по голове, улыбается. Обсуждение: что приятнее?	4–7 лет
14	«Сдуваем обиду»	Обучать приемам глубокого дыхания для снятия напряжения.	Небольшие кусочки ватки или перышки	Ребенок представляет, что его обида – это ватка. Нужно глубоко вдохнуть и резко выдохнуть, чтобы сдуть ватку с ладони. Повторить 3–4 раза. Обсудить, что обида улетела.	3–6 лет
15	«Коврик злости»	Дать безопасный выход негативным эмоциям.	Небольшой резиновый или тканевый коврик	Ребенок, который злится, может потопать по коврику, скомкать его, кинуть, побить кулачками (без вреда для окружающих). После	3–6 лет

№	Название	Цель	Материал	Ход игры	Возраст
			(или просто лист бумаги)	этого предлагается что-то успокаивающее (погладить кота-игрушку, послушать музыку).	
16	«Коробка страхов»	Помочь детям визуализировать и «уничтожить» свои страхи.	Коробка, листы бумаги, карандаши	Дети рисуют то, чего они боятся (темнота, паук, чудовище). Затем рисунки складываются в коробку с надписью «Страхи». Коробку можно закрыть на замок или «закопать» (убрать). Или же второй вариант: дети рвут рисунки в мелкие клочки, избавляясь от страха.	5–7 лет
17	«Секретное слово»	Учить контролировать импульсивность (например, крик, перебивание).	Карточка-пароль (например, картинка «тишина»)	Перед занятием выбирается «секретное слово» (например, «космос»). Если воспитатель его произносит, все должны замереть и закрыть рот рукой. Игра тренирует волевую регуляцию.	5–7 лет

Блок 5. Игры на позитивное взаимодействие и сплочение группы

№	Название	Цель	Материал	Ход игры	Возраст
18	«Паутинка добрых слов»	Создать атмосферу доверия, научить выражать благодарность.	Клубок ниток (как в игре 7)	Дети сидят в кругу. Первый говорит соседу доброе слово («Ты очень веселый») и передает клубок, наматывая нить на палец. Получается сеть. В конце все тянут за нити, чувствуя связь друг с другом.	4–7 лет
19	«Дракон кусает свой хвост»	Развивать командный дух, тактильную чувствительность, умение двигаться вместе.	Без материалов	Дети встают в шеренгу (паровозиком), положив руки на плечи впереди стоящему. Первый – «голова дракона», последний – «хвост». Голова	4–7 лет

№	Название	Цель	Материал	Ход игры	Возраст
20	«Подарок на всех»	Формировать чувство общности, умение делиться радостью.	Небольшой красивый предмет (мячик, цветок, колокольчик)	пытается поймать хвост, остальные двигаются, не разрываясь. Ведущий говорит: «Я хочу подарить вам всем лучик солнца (колокольчик, улыбку)». Передает предмет первому ребенку, тот передает дальше, произнося «Я дарю тебе дружбу/тепло/радость». Все держатся за руки и поднимают их вверх.	