Консультация для родителей

«Игры на развитие эмоционально – волевой сферы, расслабление и стабилизацию эмоционального состояния детей с НОДА»

***Игры на развитие эмоционально-волевой сферы.***

*1.* *«Упрямые барашки»*. Для этой игры нужно два и больше участника. Игра в паре. Ведущий (взрослый) говорит: «Утром рано два барана повстречались на мосту». Дети широко расставляют ноги, наклоняются вперед и упираются лбами и ладонями друг в друга. Задача игрока — устоять на месте, при этом заставив соперника сдвинуться с места. При этом можно блеять, как барашки. Эта игра позволяет направить энергию ребенка в нужное русло, выплеснуть агрессию и снять мышечное и эмоциональное напряжение. Но ведущий должен обязательно следить, чтобы «барашки» не переусердствовали и не навредили друг другу.

*2. «Нехочуха»* Эта игра поможет выплеснуть агрессию и снять мышечное и эмоциональное напряжение. Кроме этого, она позволяет ребенку раскрепоститься и развивает чувство юмора. Играть в нее очень просто: ведущий рассказывает стихотворения и сопровождает их движениями, задача ребенка — повторять их. «Я сегодня рано встал, Я не выспался, устал! (Потянулись, снова потянулись) Мама в ванну приглашает, Умываться заставляет! (Показали руками, умываемся) У меня надулись губы, И в глазах блестит слеза. (Опустили голову, надулись вытираем «слезы) Целый день теперь мне слушать: — Не бери, поставь, нельзя! (Топаем ногами, хлопаем руками по коленям) Тут из спальни папа вышел: — Почему такой скандал? (Ходим медленно, широкими шагами) Отчего, ребенок милый, Нехочухою ты стал? (Удивленно разводим руками, обращаемся к другим детям, опять разводим руками) А я ногами топочу, я руками колочу... Не хочу я, не хочу! (Топаем ногами, хлопаем руками по коленям) Папа слушал и молчал, А потом он так сказал: — Будем вместе топотать, И стучать, и кричать. (Топаем ногами, колотим руками по коленям) С папой мы поколотили, и еще поколотили... (Топаем ногами, колотим руками по коленям) Так устали! Прекратили». Если игра переходит в баловство — нужно ее прекратить. Важно объяснить, что это была игра — мы пошалили, а теперь пора снова стать обычным ребенком и заняться другими делами.

***Игры на расслабление и стабилизацию эмоционального состояния.*** *1. «Цветочек и солнышко»* Цель: стабилизация эмоционального состояния. Ребенок садится на корточки и обхватывает руками колени. Ведущий начинает рассказывать историю про цветочек и солнышко, а ребенок выполняет движения, иллюстрирующие историю. В качестве фона можно включить спокойную негромкую музыку. «Глубоко в земле жило-было семечко. Однажды на землю упал теплый солнечный луч и согрел его. (Ребенок сидит на корточках, опустив голову и обхватив колени руками). Из семечка проклюнулся маленький росточек. Он потихоньку рос и выпрямлялся под ласковыми лучами солнца. У него появился первый зеленый листочек. Постепенно он расправлялся и тянулся к солнышку. (Ребенок постепенно выпрямляется и встает, поднимая голову и руки.) Вслед за листочком на ростке появился бутон и в один прекрасный день расцвел красивый цветок. (Ребенок выпрямляется в полный рост, слегка откидывает голову назад и разводят руки в стороны). Цветок грелся на теплом весеннем солнышке, подставляя каждый свой лепесток его лучам и поворачивая голову вслед за солнцем. (Ребенок медленно поворачивается вслед за солнышком, полузакрыв глаза, улыбаясь и радуясь солнцу).

*2. «Угадай эмоцию»* На столе картинкой вниз выкладываются схематическое изображение эмоций. Ребенок берет любую карточку. Задача ребенка - по схеме узнать эмоцию, настроение и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. На первых порах взрослый может подсказать ребенку возможные ситуации, но надо стремиться к тому, чтобы ребенок сам придумал (вспомнил) ту ситуацию, в которой возникает эмоция.

*3. «Лото настроений»* Цель: развитие умения понимать эмоции других людей и выражать собственные эмоции. 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 ребенка: в своем наборе отыскать животное с такой же эмоцией.

*4. Динозаврики* Цель: снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов. Описание игры: ребенок, представляя себя «динозавриком», делает страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегает по залу и издает крики. Комментарий: игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой у них появляется возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям и обидам.

*5. «Да и нет»* Цель: Развитие умения контролировать импульсивные действия. При ответе на вопросы слова «ДА» и «НЕТ» говорить нельзя. Можно использовать любые другие ответы. Ты девочка? Соль сладкая? Птицы летают? Гуси мяукают? Сейчас зима? Кошка – это птица? Мячик квадратный? Зимой шуба греет? У тебя есть нос? Игрушки живые?

*6. «Тренируем эмоции».* Цель: Научиться понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства. Взрослый предлагает ребенку потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным. Радость. Улыбнись, пожалуйста, как: кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; довольный ребенок; счастливая мама. Гнев. Покажи, как рассердились: ребенок, у которого отобрали игрушку; Буратино, когда его наказала Мальвина; два барана на мосту. Испуг. Покажи, как испугались: заяц, который увидел волка; котенок, на которого лает собака. Воспитатели: Бесхмельницына Л.Ю., Мухина В.П.