 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙСАД №155 «ЖАР-ПТИЦА»

Доклад на тему «Игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста»

Подготовила:

Воспитатель Лебедева О.А.

Ульяновск

2024

С проблемой развития эмоциональной сферы сталкиваютя очень часто. Эмоции позволяют нам эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, лучше понимать себя и других, доверять друг другу и действовать в команде, ставить перед собой цели и достигать их.

Эмоциональный интеллект – это способность понимать свои и чужие эмоции, распознавать намерения и мотивацию собеседника, понимать его чувства и правильно на них реагировать.

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном и младшем школьном возрасте, поскольку именно эти периоды являются сенситивными (чувствительными), так как идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умения встать на позицию партнера).

Для ребёнка развитый эмоциональный интеллект – основа успешного и, главное, счастливого будущего.

Детям особенно сложно понять весь яркий спектр чувств и эмоций, разобраться с разочарованиями и сомнениями, поражениями и даже с победами. Ребёнок с развитым эмоциональным интеллектом в любой ситуации сделает для себя правильные выводы, и, напротив, ребёнок со слаборазвитыми социальными навыками и низким эмоциональным интеллектом может уйти в себя, стать закомплексованным, скованным в общении или даже агрессивным. То есть, низкий уровень эмоционального развития-хорошая почва для возникновения глубоких проблем личностной сферы, коррекция которых идёт гораздо сложнее.

Этого не случится, если начать развивать эмоциональный интеллект в самом раннем возрасте.

С учётом актуальности развития эмоционального интеллекта как основы успешной жизни человека с ранних лет разработка и внедрение в практику различных методик развития эмоционального интеллекта представляются не просто желаемым, а необходимым шагом.

Так как ведущим видом деятельности дошкольного возраста является игра, развивать эмоциональный интеллект эффективнее в игровой форме.

Существует множество игр и упражнений для развития эмоционального интелекта:

**Игра «История одного шарика»**

*Цель игры:* Научить ребёнка расслабляться, подстегнуть работу его воображения, помочь анализировать собственные переживания.

*Как играть:* Попросите малыша надуть яркий воздушный шарик.Придумайте историю, суть которой в том, что шарик переполнен эмоциями:

 — ему очень обидно, что он зелёный, а его друзья красные;

— он боится предстоящего праздника, потому что дети могут его раздавить;

— он солгал маме-шарику о том, где гулял вчера вечером, и теперь ему мучительно стыдно.

Чтобы шарик не лопнул от нахлынувших эмоций, ему надо помочь.

Пусть ребёнок медленно выпустит воздух из шарика, приговаривая в этот момент что-то подбадривающее, какие-то слова поддержки.

*На что обратить внимание:*

* Желательно, чтобы надувал шарик, а затем выпускал из него воздух ребёнок, но если потребуется, помогите с этой частью задания.
* Спрашивайте малыша, бывали ли у него ситуации, в которых он чувствовал себя как этот шарик (эмоции могут быть и радостными, не обязательно упоминать страх, досаду или стыд).

**Игра «Эстафета добра»**

*Цель игры:* Научить детей радовать окружающих и получать удовольствие от вызванных эмоций.

*Как играть:* Все участники игры садятся в кружочек. Для создания особой «кулуарной» атмосферы рекомендуется сесть на ковёр как можно ближе друг к другу.

Ведущий поворачивается к своему соседу справа и говорит ему какой-то комплимент, что-то приятное:

— «Мне очень нравится твоя улыбка».

— «Ты слепил очень красивую гусеницу».

— «Я рад, что мы с тобой друзья».

Тот, кому адресованы «приятности», не забыв поблагодарить за них, поворачивается к своему соседу слева и передаёт «эстафету добра».

*На что обратить внимание:*

* Приятности не должны повторяться.
* Если один из игроков растерялся и не может придумать добрых слов, он выражает сожаление и просит помощи у остальных ребят:
* «Ты очень хороший. Мне жаль, что я не могу сейчас поделиться с тобой добром. Друзья, помогите мне, пожалуйста»
* Игра должна проходить в спокойной, дружеской атмосфере. Исключите соревновательный, азартный компонент.
* Перед детьми не стоит задача продемонстрировать свою находчивость и придумать больше всех «приятностей». Их цель — подарить радость товарищам по этому упражнению, полезному для развития эмоционального интеллекта.

**Игра «Фантазёры»**

*Цель игры:* Научить ребёнка анализировать эмоциональное состояние рисованных персонажей, развивать чуткость и воображение.

*Как играть:* Подготовьте несколько картинок, на которых изображены эмоции людей.Пусть ребёнок опишет, что видит.А теперь попросите его придумать, что предшествовало изображенному моменту.Пофантазируйте вместе, что может случиться дальше.

*На что обратить внимание:*

* Чем больше деталей заметит малыш на картинке, тем лучше. Если в процессе работы над эмоциональным интеллектом вы будете периодически повторять показ картинок, то непременно обнаружите, как возрастает внимательность малыша.

**«Эмоциональные танцы»**

         Танцы – это энергия, которая отлично передает эмоции и настроение. Предложите детям придумать свой «танец радости» или «танец разочарования», «танец интереса» или «танец грусти». В этой игре важно работать с разным настроением, и под каждую эмоцию ребенок двигается по своему усмотрению.

Если играет группа детей, то все по очереди предлагают свое движение, которое повторяют остальные. Так получается самый искренний, импровизированный танец.

**«Копилка добрых дел»**

Вырежьте из цветной бумаги кружочки или сердечки. В конце каждого дня предложите ребенку положить в «копилку» столько кружочков, сколько добрых дел он сегодня совершил. Если малыш затрудняется, помогите ему найти это доброе дело даже в малейших положительных поступках. Такая игра будет стимулом у крохи совершать что-то хорошее.

**«Выбрасываем злость»**

Дайте ребенку черные тучки или темные кляксы, предложите сложить их в мешок. При этом побуждайте ребенка рассказать, какие плохие поступки были у него сегодня. Договоритесь с малышом, что вы складываете вашу злость, обиду или другую отрицательную эмоцию в этот мешок и идете выбрасывать ее.

**«Пирамида любви»**

Вспомните вместе с детьми о том, что все мы что-то любим. У кого-то это семья, у кого-то кукла, а некоторым просто нравится мороженое. Предложите детям построить пирамиду любви. Взрослый начинает ее строить, называя то, что он любит и кладет руку в центр. Затем каждый из детей называет то, что ему нравится или вызывает симпатию и кладет свою руку сверху. Таким образом, получилась целая пирамида.

**«Лица»**

*Цель:* способствует развитию понимания мимических выражений и выражения лица. Руководитель вывешивает на доске различные картинки, маски:

— радость,- удивление,- интерес,

— гнев, — злость, — страх,- стыд,

— презрение, — отвращение,

Задача детей определить, какое чувство выражает маска.

**«Маски»**

Цель: умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Каждому из участников дается задание — выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление… Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

**«Игрушка»**

*Цель:* ролевое проигрывание ситуаций, отработка навыков эффективного взаимодействия, эмпатии, умения сотрудничать.

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок из пары – обладатель красивой и очень любимой им игрушки, с которой он очень любит играть. Другой ребенок очень хочет поиграть с этой игрушкой. Его задача уговорить хозяина игрушки дать поиграть с ней.

*Важно:* при выполнении этого упражнения ребенку — хозяину игрушки в руки дается любая игрушка, которую он должен представить как свою самую любимую.

Как только хозяин игрушки отдает ее просящему ребенку, упражнение прерывается и у ребенка спрашивают, почему он отдал игрушку. Приобретенные навыки в сочетании с развитым эмоциональным интеллектом остаются с детьми на всю жизнь и дают мощный стимул к успешной и интересной жизни!

Развитие эмоционального интеллекта должно быть частью каждого образования, независимо от возраста. Если создать оптимальный воспитательный микроклимат, ребенок обязательно построит позитивный образ самого себя, разовьет эмпатию, необходимые социальные навыки, характеризующие эмоциональный интеллект, развитие которого должно быть одним из приоритетных направлений в работе детского сада.