**Игры и упражнения для развития эмоционального интеллекта.**

**Упражнения для расширения эмоционального словарного  запаса**

1.  "Назови похожее"

*Цель: активизировать словарный запас за счет слов,  обозначающих различные эмоции.*

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение, или разыгрывает сам), а дети вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию. Можно разделить детей на две команды. Представители каждой команды по очереди называют синонимы. Выигрывает та команда, которая последней назвала слово.

2.  Рассматривание картинки и картины, где изображены люди, лица, отгадываем и называем, какое настроение у этого человека, предполагаем, почему оно такое.

Словарь: *веселое, хорошее, сердитое, плохое, печальное, угрюмое, подавленное.*

3.  Пытаемся определить и назвать какое выражение глаз.

Словарь: *насмешливое, хитрое, озорное, бесшабашное, печальное, обиженное, злое, злобное, безумное, испуганное, жалкое, умоляющее, просящее, жалостливое.*

4.Подобрать слова к картинке, на которой изображены веселящиеся дети.

Словарь: *радость, веселье, праздник, восторг, ликование.*

5.Подбираем слова к картине с печальным сюжетом.

Словарь: *грусть, тоска, печаль, уныние, горе, хандра.*

**«Тренируем эмоции»**

Попросите ребенка нахмуриться - как:

-         осенняя туча,

-         рассерженный человек,

-         злая волшебница.

улыбнуться, как:

-         кот на солнце,

-         само солнце,

-         как Буратино,

-         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.

**«Злой, грустный, недовольный»**

 Цель: учить различать эмоциональные состояния друг друга.

 Дети сидят в кругу, водящий за кругом спиной к ним или выходит за дверь. Взрослый говорит детям, какую отрицательную эмоцию каждый из них будет изображать. Когда входит водящий, взрослый говорит ему: «У нас все дети в хорошем настроении, только двое злых (грустных, недовольных). Кто они?» Водящий подходит к детям и угадывает. Если он правильно называет эмоцию, все кричат «Ура!» или хлопают в ладоши. А ребенок, изображавший отрицательную эмоцию, улыбается. Если водящий ошибся, все говорят «Ой – ой –ой!» После выбирают нового водящего.

**«Мимическая гимнастика»**

 Цели: учить понимать соответствующую настроению мимику; осознавать своё эмоциональное состояние.

Содержание игры: детям предлагается при помощи мимики выполнить ряд простых упражнений, которые помогут научиться правильно выражать некоторые эмоции: удивление, страх, обиду, злость, печаль, радость, восторг. Эмоции можно изобразить на карточках и положить рубашкой вверх. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данную эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию. Когда дети хорошо освоят мимику, можно добавлять жесты и воображаемую ситуацию. Например, ребёнок вытащил карточку с эмоцией «радость». Он не только изображает радость, но и помещает себя в конкретную ситуацию: нашёл подарок под ёлкой, хорошо нарисовал портрет, увидел самолёт в небе, ….)

**«Собери эмоцию»**

 Цели: учить определять по отдельным мимическим фрагментам выраженную эмоцию; развивать умение осознавать эмоцию; развивать цветоощущения. Содержание игры: потребуется лист с пиктограммами, разрезанные на части наборы пиктограмм, цветные карандаши, листы бумаги. Детям даётся задание собрать пиктограммы так, чтобы получилось правильное изображение эмоции. Затем ведущий показывает лист с образцами пиктограмм, чтобы дети могли проверить. Можно попросить детей нарисовать любой рисунок, выбрав карандаш, соответствующий собранной эмоции (по мнению ребёнка!)

**«Испорченный телевизор»**

Все участники игры, кроме ведущего и первого игрока, закрывают глаза. Ведущий молча показывает какую-либо эмоцию при помощи мимики или пантомимики. Первый игрок, "будит" второго игрока и передает увиденную эмоцию, как он ее понял, но без слов. Далее второй участник "будит" третьего и далее по цепочке. Затем ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и заканчивая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошел сбой в передаче информации, или убедиться, что телевизор был полностью исправен.