*Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение Детский сад комбинированного вида № 10 «Сказка»*

**КАРТОТЕКА ИГР**

**для еженедельной традиции «Вместе весело дружить»**

**для детей 6 – 7 лет**

*г. Катайск*

*2014 год*

*В брошюру вошли игры и упражнения для еженедельной традиции «Вместе весело дружить». Целью, которой является* *научить детей дружно играть друг с другом, не обижать других и чувствовать себя частью коллектива.*

*Поставленные задачи:*

*1. Учить детей, понимать свои эмоции и передавать их разными средствами выразительности, распознавать эмоции окружающих и правильно на них реагировать.*

*2. Формировать умение детей не ссориться в ситуации общения, играть дружно, развивать умение договариваться.*

*3. Развивать адекватную самооценку.*

*4. Упражнять детей в умении использовать адекватные приёмы снятия напряжения.*

*В связи с этими задачами весь цикл игр и упражнений разделён на 4 части*

1. *Эмоциональное развитие.*
2. *Коммуникативное развитие.*
3. *Выработка адекватной самооценки.*
4. *Снятие мышечного напряжения.*

*В картотеку вошли брошюры по возрастам:*

*для детей ясельного возраста;*

*для детей 3 – 4 лет;*

*для детей 4 – 5 лет;*

*для детей 5 – 6 лет;*

*для детей 6 – 7 лет.*

1. ***Игры и упражнения на развитие эмоций***

****

**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.

**Радости и огорчения**.

  **Цель:** выявление характера и содержания переживаний, их осознание.

     Ребятам предлагается дополнить два предложения: «Больше всего я радуюсь, когда...», «Больше всего я огорчаюсь, когда...».

     Лист бумаги делится пополам. Каждая часть имеет символ: солнце и тучу. Дети в соответствующей части листа рисуют свои радости и огорчения.

     После предлагается ответить на вопрос: «Как ты думаешь, что радует, а что огорчает твоих родителей, учителя?» При анализе ответов можно выделить радости и огорчения, связанные с собственной жизнью, с жизнью группы.

**Закончи предложение**

  **Цель:** осознание своих эмоций и эмоциональных реакций других людей

      Детям предлагается закончить предложение:

Когда ребенок плачет, мама чувствует…

Когда дети играют, они чувствуют…

Когда человек говорит неправду, он чувствует…

Когда ребенок болеет, мама чувствует…

Когда человек остается один, он чувствует…

Когда человек сделал доброе дело, он чувствует

Когда у человека есть друг, он чувствует…

Когда человек видит что-то необычное, он…

**Испорченный телефон**

**Цель:** учить распознавать  эмоциональные  проявления других людей  по различным признакам *(мимика, пантомимика, интонация);*

Все участники игры, кроме 2-х закрывают глаза *("спят").*Ведущий молча показывает первому участнику (именно он не закрывают глаза) какую-либо эмоцию при помощи мимики и/или пантомимики. Первый участник, *"разбудив"*второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник *"будит"*третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.

Ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено,где произошло искажение информации, или убедиться, что *"телефон"*был полностью исправен.

**Вопросы при обсуждении:**

1.  "По каким признакам ты определил именно эту эмоцию?";

1. "Как ты думаешь, что помешало тебе правильно понять ее?";
2. "Трудно ли было тебе понять другого участника?";
3. Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?".

**Снимается кино**

 **Цель:** способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально - приемлемыми способами *(словесными, физическими, творческими);*

Среди детей выбирается сценарист и режиссер. Они ищут исполнителя главной роли. Всем претендентам дается задание: сценарист называет какого-нибудь сказочного героя, а режиссер называет любое настроение (эмоцию). Актер должен произнести какую-нибудь фразу от лица этого персонажа с заданной интонацией.

**Эмоции в цветных пятнах**

 **Цель:** развитие воображения, фантазии, кооперации

    Дети делятся на группы. Каждой группе предлагается нарисовать цветными пятнами определенную эмоцию. Одна группа рисует на большом листе бумаги радость, другая – грусть, третья удивление и т.д.

     После выполнения задания дети рассматривают «листы эмоций» и обсуждают цветовые гаммы.

**Рисуем настроение**

**Цель:** способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально - приемлемыми способами *(словесными, физическими, творческими);*

Это задание очень многогранно по своим целям и способам воплощения. Вот некоторые варианты заданий:

1. Выполнение рисунка на тему: "Мое настроение сейчас".
2. Каждый  рисует  эмоцию,   какую  он  хочет.  После  выполнения  задания  дети обсуждают, какое настроение пытался передать автор.
3. Каждый ребенок вытягивает карточку с той или иной эмоцией, которую он должен изобразить.

Рисунки могут быть сюжетные *("нарисуй Бармалея, от которого сбежали всеигрушки, или ситуацию из твоей жизни, когда ты очень удивился"),*так и абстрактные, когда настроение передается через цвет, характер линий *(плавные илиугловатые, размашистые или мелкие, широкие или тонкие и пр.),*композицию различных элементов. Последние ("абстрактные рисунки") в большей степени способствуют отреагированию отрицательных эмоций *(страха, напряжения),*развитию воображения, самовыражения.

**Числа и эмоции.**

**Цель:** учить распознавать  эмоциональные  проявления других людей  по различным признакам *(мимика, пантомимика, интонация);*

Ребенок называет любое число от 1 до 7.Другой ребенок изображает чувство, которое соответствует названному числу.

***Материал:****карточки, на одной стороне которых написаны цифры, на другой - названия эмоций.*

1. Страх. 2. Удивление. 3. печаль. 4. Радость. 5. Интерес. 6. Гнев. 7. Вина.

**Скажи, какое выражение глаз.**

**Цель:** активизировать словарный запас за счет слов,  обозначающих различные эмоции. Дети пытаемся определить и назвать какое выражение глаз.

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

**Подбери слова к весёлой картине.**

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

Дети подбирают слова к картинке, на которой изображены веселящиеся дети.

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

**Подбери слова к картине с печальным сюжетом.**

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

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

**Изобрази пословицу**

**Цель:** развить внимание ребенка, улучшить координацию его движений, улучшить коммуникативные способности.

Детям предлагается изобразить с помощью жестов, мимики какую-либо пословицу:

“Слово не воробей – вылетит, не поймаешь”

“Скажи, кто твой друг и я скажу кто ты”

“Нет друга – ищи, а найдёшь – береги”

“Как аукнется, так и откликнется”

**Разговор через стекло**

**Цель:** развить умение мимику и жесты.

Дети становятся напротив друг друга и выполняют игровое упражнение “Через стекло”. Им нужно представить, что между ними толстое стекло, оно не пропускает звука. Одной группе детей нужно будет показать (например, “Ты забыл надеть шапку”, “Мне холодно”, “Я хочу пить…”), а другой группе отгадывать то, что они увидели.

**Музыка и эмоции.**

 **Цель:** способствовать развитию понимания передачиэмоционального состояния.

  Прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки, какая она: веселая - грустная, довольная, сердитая, смелая - трусливая, праздничная - будничная, задушевная - отчужденная, добрая - усталая, теплая - холодная, ясная - мрачная.

**Способы повышения настроения.**

**Цель:** способствовать эмоциональной устойчивости детей.

Предлагается обсудить с ребенком, как можно повысить себесамому настроение, постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку).

**Что было бы, если бы...**

**Цель:** формировать умение связывать эмоцию персонажа и предыдущими событиями.

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует(ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?

**Детский сад**

**Цель:** развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.

Выбираются два участника игры, остальные дети – зрители. Участникам предлагается разыграть следующую ситуацию – за ребенком в детский сад пришли родители. Ребенок выходит к ним с выражением определенного эмоционального состояния. Зрители должны отгадать, какое состояние изображает участник игры, родители должны выяснить, что произошло с их ребенком, а ребенок рассказать причину своего состояния.

**Художники**

**Цель:** развивать способность и выражать различные эмоции на бумаге.

Участникам игры предъявляются пять карточек с изображением детей с разными эмоциональными состояниями и чувствами. Нужно выбрать одну карточек и нарисовать историю, в которой выбранное эмоциональное состояние является основной сюжета. По окончании работы проводится выставка рисунков. Дети отгадывают, кто является героем сюжета, а автор работы рассказывает изображенную историю.

**Четвертый лишний**

**Цель:** развитие внимания, восприятия, памяти, распознавание различных эмоций.

Педагог предъявляет детям четыре пиктограммы эмоциональных состояний. Ребенок должен выделить одно состояние, которое не подходит к остальным:

-радость, добродушие, отзывчивость, жадность;

-грусть, обида, вина, радость;

-трудолюбие, лень, жадность, зависть;

-жадность, злость, зависть, отзывчивость.

В другом варианте игры педагог зачитывает задания без опоры на картинный материал.

-грусти, огорчается, веселиться, печалиться;

-радуется, веселиться, восторгается, злиться;

-радость, веселье, счастье, злость

**Сказочные зайцы.**

**Цель:** развитие воображения, наблюдательности, выразительности движений и речи.

Воспитатель предлагает детям вспомнить сказки, в которых есть зайцы. Желающие рассказывают, какие это зайцы, или изображают, как они себя ведут, не называя сказки. Остальные дети отгадывают, из какой сказки заяц.

Дети должны быть знакомы со сказками: "Лиса, заяц и петух", "Заяц-хваста", "Сказка про храброго зайца", "Колобок", "Теремок", "Заяц и еж" и др.

**Выбери девочку (мальчика)**

**Цель:** развитие произвольности, наблюдательности, воображения.

Дети выбирают из предложенных карточек с изображениями веселой, грустной, испугавшейся, злой девочки наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений А. Барто.

1. Зайку бросила хозяйка,

 — Под дождем остался зайка.

Со скамейки слезть не смог,

Весь до ниточки промок.

— Какая девочка бросила зайку? — задает вопрос воспитатель после чтения стихотворения.

1. Идет бычок, качается,

Вздыхает на ходу:

— Ох, доска кончается,

 Сейчас я упаду!

— Какая девочка испугалась за бычка?

1. Уронили мишку на пол,

Оторвали мишке лапу.

Все равно его не брошу

 — Потому что он хороший.

— Какая девочка пожалела мишку?

1. Я люблю свою лошадку,

Причешу ей шерстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик.

 И верхом поеду в гости.

— Какая девочка любит свою лошадку?

**Прочитай письмо.**

**Цель:** развитие способности определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям и объединять разные изображения единым сюжетом.

 Почтальон (им может быть подготовленный взрослый или ребенок) приносит письма, но не обычные, а зашифрованные: в каждом письме мимически изображено по 2-3 эмоциональных состояния, и их надо расшифровать. Каждому ребенку вручается по письму, и дети друг за другом рассказывают, что они "прочитали" в своем письме.

Когда дети хорошо научатся сочинять рассказы по коротким письмам, можно увеличить количество изображений, а также можно предложить им самим сочинить и написать письма и затем, обменявшись ими, расшифровать послания товарищей.

Варианты писем и примерная их расшифровка:

1.Шел мелкий дождь. Коля сидел у окна и грустил. Но вот выглянуло солнышко, дождь прекратился, и Коля радостно побежал на улицу.

2.Ранним утром Алеша пошел на рыбалку. Закинул удочку и стал ждать, когда же рыбка попадется на крючок. Долго он сидел и внимательно смотрел на поплавок, но рыба не клевала, и ему было очень грустно. Но вдруг леска натянулась и постепенно стала уходить вниз. Что такое? Алеша потянул за удочку, но она только прогнулась, вот-вот сломается. Он испугался и стал звать на помощь. Прибежали рыбаки и помогли ему вытащить большую щуку. Алеша даже запрыгал от радости.

**Волшебные шары**

***Цель*:** развитие воображения, наблюдательности, выразительности речи.

**1-й вариант.** Детям предъявляются картинки с изображением воздушных шаров разнообразной формы. Каждый ребенок выбирает тот шарик, который ему больше понравился, и выразительно рассказывает о его настроении, ориентируясь на форму (а также на цвет, если шары цветные).

В случае затруднения воспитатель начинает первым. И его рассказ может быть таким: "Держала девочка за веревочку круглый шарик, и ему было хорошо с такой хозяйкой. Он радостно кружился в воздухе. Вдруг шарик заметил на небе облако, похожее на себя, и от удивления вытянулся".

**2-й вариант.** Детям предъявляются картинки с изображением воздушных шаров разнообразной формы. Каждый ребенок выбирает себе шар и схематически изображает на нем эмоцию, которая, на его взгляд, больше подходит к форме этого шара.

*Варианты шаров:*

****



**Психогимнастические упражнения (этюды).**

**Цель:** овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать, полноценно переживать.

1. **Новая кукла** *(этюд на выражение радости).*

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

1. **Баба-Яга** *(этюд на выражение гнева).*

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

1. **Фокус** *(этюд на выражение удивления).*

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

1. **Лисичка подслушивает** *(этюд на выражение интереса).*
Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.
2. **Соленый чай** *(этюд на выражение отвращения).*

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

1. **Новая девочка** *(этюд на выражение презрения).*

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

1. **Про Таню** (*горе — радость).*

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик (горе).

«Тише, Танечка, не плачь —

Не утонет в речке мяч!»

1. **Золушка** *(этюд на выражение печали).*

Золушка возвращается с бала очень печальной: она больше не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку…

1. **Один дома** *(этюд на выражение страха).*

Мама-енотиха ушла добыть еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке еноту страшно – а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет придти на помощь?

1. ***Игры и упражнения на развитие коммуникативных способностей***

******

**Передай сигнал.**

**Цель:** преодоление защитных барьеров, отгораживающих сверстников друг от друга

 Выбирается ведущий. Дети берутся за руки. Ведущий посылает сигнал стоящему рядом с ним ребенку через пожатие руки. Сигнал можно передавать влево или вправо, разговаривать нельзя. Когда сигнал придет снова к ведущему, он поднимает руки и сообщает о том, что сигнал получен.

 Затем сигнал предлагается передавать с закрытыми глазами.

 Игра проводится 3-4 раза. Главное условие – общение без слов.

**Клеевой ручеёк**

**Цель**: развить умение действовать совместно и осуществлять само- и взаимоконтроль за деятельностью; учить доверять и помогать тем, с кем общаешься.

Перед игрой воспитатель беседует с детьми о дружбе и взаимопомощи, о том, что сообща можно преодолеть любые препятствия.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия.

1. Подняться и сойти со стула.

2. Проползти под столом.

3. Обогнуть “широкое озеро”.

4. Пробраться через “дремучий лес”.

5. Спрятаться от диких животных.

Непременное условие для ребят: на протяжении всей игры они не должны отцепляться друг от друга.

**Подарок на всех**

**Цель:** развить умение дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками, чувства коллектива.

Детям даётся задание: “Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?” или “Если бы у тебя был Цветик-Семицветик, какое бы желание ты загадал?”. Каждый ребёнок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети лепесток, через запад на восток,

Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,

Лишь коснёшься ты земли, быть, по-моему, вели.

Вели, чтобы…

В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

**Закорючка**

**Цель:** Развивать уважение в общении. Учитывать интересы других детей.

Воспитатель предлагает детям волшебный фломастер, который превращает простые закорючки в разные предметы, животных, растения. Первый игрок берет фломастер и рисует на листе небольшую закорючку. Затем предлагает этот лист следующему игроку, который дополнит закорючку так, чтобы получился какой-нибудь предмет, или животное, или растение. Потом второй игрок рисует для следующего игрока новую закорючку и т.д. В конце определяют победителя игры.

**Пресс-конференция**

**Цель**: развить умение вежливо отвечать на вопросы собеседников, кратко и корректно формулировать ответ; формировать речевые умения.

Все дети группы участвуют в пресс-конференции на любую тему (например: “Твой выходной день”, “Экскурсия в зоопарк”, “День рождения друга”, “В цирке” и др.). Один из участников пресс-конференции “гость” (тот, кому будут заданы все вопросы) – садится в центр и отвечает на любые вопросы детей.

**Интервью**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, активного словаря, умения вступать в диалог.

Материал: стул, микрофон.

Дети выбирают ведущего, а затем, представляя, что они — взрослые люди, по очереди становятся на стульчик и отвечают на вопросы, которые им будет задавать ведущий. Ведущий просит ребенка представиться по имени-отчеству, рассказать о том, где и кем он работает, есть ли у него дети, какие имеет увлечения и т. д.

Комментарий: на первых этапах игры дети часто затрудняются подборе вопросов. В этом случае взрослый роль ведущего берет на себя, предлагая детям образец диалога. Вопросы могут касаться чего угодно, но необходимо помнить, что разговор должен быть «взрослым».

Эта игра помогает познакомиться с детьми, которые только что пришли в группу, а также вовлечь в общение стеснительных детей. Если же дети еще совсем плохо знакомы, правило можно немного изменить: ребенок, поймавший мяч, называет имя предыдущего игрока, затем свое, а далее (если знает) имя ребенка, которому будет кидать мяч.

**Пойми меня**

**Цель:** развить умение ориентироваться в ролевых позициях людей и коммуникативных ситуациях.

Ребёнок выходит вперёд и придумывает речь из 4-5предложений, Дети должны догадаться, кто говорит(экскурсовод, журналист, воспитатель, литературный герой) и в какой ситуации возможны подобные слова. Например, “И вот все вышли на старт. 5,4,3,2,! – старт! (Ситуация – соревнование спортсменов, говорит спортивный комментатор).

**Колпачки.**

**Цель:** настроить детей на доброжелательное отношение друг к другу, создает хороший эмоциональный настрой.

 Воспитатель раздает детям деревянные палочки и несколько колпачков из цветного картона. Дети должны передавать палочками колпачки друг другу (кому пожелают) и при этом говорить: «Здравствуйте!», а на приеме колпачка отвечать: «Мне очень приятно!», руками трогать колпачки запрещается.

 Игра проводится примерно пять минут, чтобы дети смогли обменяться колпачками по несколько раз.

**Без маски**

**Цель:** развить умения делиться своими чувствами, переживаниями, настроением с товарищами.

Перед началом игры воспитатель говорит ребятам о том, как важно быть честным, открытым и откровенным по отношению к своим близким, товарищам.

Все участники садятся в круг. Дети без подготовки продолжают высказывание, начатое воспитателем. Вот примерное содержание незаконченных предложений:

“Чего мне по-настоящему хочется, так это…”;

“ Особенно мне не нравится, когда…”;

“Однажды меня очень напугало то, что…”;

“Помню случай, когда мне стало невыносимо стыдно. Я…».

**Игра « Ветер дует на…»**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы непосредственного, свободного общения и эмоциональной близости.

Ведущий начинает игру  словами «Ветер дует на…» . Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - после этих слов все светловолосые собираются рядом в одном месте.  «Ветер дует на того, у кого есть…сестра», «кто любит сладкое» итак далее...

**Игра « Дотронься до…»**

**Цель:**развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков

Все играющие расходятся по команде. Ведущий говорит: «Дотронься до того, у кого длинные волосы» или «Дотронься до того, кто самый маленький» и т.д. Все участники должны быстро сориентироваться, обнаружить у кого есть названный признак и нежно дотронуться.

**Кинолента**

**Цель:** развитие невербальных средств общения, развитие памяти.

Количество играющих: группа (6-7 человек).

Дети садятся в круг и создают кино «с первого слова». Первый ребенок придумывает слово, второй должен повторить его и добавить одно свое слово, третий — повторить первые два слова и сказать свое, четвертый — повторить первые три слова и сказать четвертое и т. д. Когда все дети проговорят желаемое, они должны показать фильм с помощью пластики и мимики.

Комментарий: вместо показа кино игра может закончиться сочинением сказки или рассказа с ис­пользованием предложенных слов. Если же взрослый ставит задачу мышечного раскрепощения детей, раз­вития способности передавать свои чувства и переживания невербально (мимикой и пантомимой), тог­да лучше использовать первый вариант окончания игры.

**На мостике**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, моторной ловкости.

2 команды.

Взрослый предлагает детям пройти по мостику через пропасть. Для этого на полу или на земле чертится мостик — полоска шириной 30-40 см. По условию, по «мостику» должны с двух сторон на­встречу друг другу идти одновременно два человека, иначе он перевернется. Также важно не переступать черту, иначе играющий считается свалившимся в про­пасть и выбывает из игры. Вместе с ним выбывает и второй игрок (потому что, когда он остался один, мостик перевернулся). Пока два ребенка идут по «мостику», остальные за них активно «болеют».

Приступив к игре, дети должны договориться о темпе движения, следить за синхронностью, а при встрече на середине мостика — аккуратно поменяться местами и дойти до конца.

**Охота на тигров**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков.

Материал: маленькая игрушка (тигр).

Дети встают в круг, водящий отворачивается к стене и громко считает до 10. Пока водящий считает, дети передают друг другу игрушку. Когда ведущий заканчивает считать, ребенок, у которого оказалась игрушка, закрывает тигра ладошками и вытягивает вперед руки. Остальные дети делают точно так же. Водящий должен найти тигра. Если он угадал, то водящим становится тот, у кого была игрушка.

Трудности могут возникнуть во время игры у аутичных детей, потому им можно разре­шить сначала присмотреться к тому, как играют другие дети.

Можно потренировать детей в умении сдерживать эмоции, не проявлять их внешне. Это достаточно трудно для детей-дошкольников. Но в игровой форме этому можно научить (игры, подобные «Море волнуется ...», « Царевна-Несмеяна »).

**Сиамские близнецы**

**Цель**: развитие коммуникативных навыков, умения согласовывать свои действия, развитие графиче­ских навыков.

**Материал:** перевязочный бинт, большой лист бумаги, восковые мелки.

 Дети разбиваются на пары, садятся за стол очень близко друг к другу, затем связывают правую руку одного ребенка и левую — другого от локтя до кисти. Каждому в руку дают мелок. Мел­ки должны быть разного цвета. До начала рисования дети могут договориться между собой, что они будут рисовать. Время на рисование — 5-6 минут. Чтобы усложнить задание, одному из игроков можно завязать глаза, тогда «зрячий» игрок должен руководить движениями «незрячего».

На первых этапах игры временные ограничения можно снять, чтобы игроки могли получить опыт взаимодействия в паре без посторонних по­мех. В процессе игры взрослый может сопровождать действия участников комментариями по поводу необходимости договора в паре для достижения лучшего результата. После игры с детьми проводится беседа об их ощущениях, возникших в процессе рисования, было ли им комфортно, что им мешало, а что помогало.

**Газета**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров.

Материал: газета.

На пол кладут развернутую газету, на которую встают четыре ребенка. Затем газету складывают пополам, все дети должны снова встать на нее. Газету складывают до тех пор, пока кто-то из участников не сможет встать на газету. В процессе игры дети должны понять, что для победы им нужно обняться — тогда расстояние между ними максимально сократится.

Эта игра помогает детям преодолеть робость перед телесным контактом, снимает «мышечный панцирь», делает их более открытыми. Особенно это важно для замкнутых и робких детей, а также для детей, перенесших какие-то травмы.

Игра будет проходить интереснее, если дети будут действовать по команде. Другими словами, на газе­ту они должны стать после определенного сигнала, а между ними они могут свободно двигаться по комнате. После того как дети станут на газету, взрослый должен зафиксировать их расположение, дать детям возмож­ность почувствовать поддержку соседа.

**Живая картина**

**Цель:** развитие выразительности движений, произвольности, коммуникативных навыков.

Дети создают сюжетную сценку и замирают. Изменить позу они могут лишь после того, как водящий угадает название «картины».

Несмотря на то, что основная цель игры — создание «живой картины», акцент в ней делается на развитие умения договариваться, находить общий язык. Эта игра будет особенно полезна детям, испытывающим трудности в общении (конфликтным, агрессивным, застенчивым, замкнутым). Взрослому лучше занимать позицию наблюдателя. Его вмешательство требуется только в случае ссоры детей.

**Секрет**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, преодоление барьера общения.

Ведущий всем участникам игры раздает из красивого сундучка (коробки) по «секретику» (пуговицу, бусинку, брошку, маленькую игрушку и т.д.

 Игрок кладет свой секретик» в ладошку и зажимает в кулачок.

 Играющие ходят по группе и находят способы уговорить каждого показать свой «секретик».

**Передай мячик**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, умения взаимодействовать.

Сидя или стоя играющие стараются как можно быстрее передать мячик, не уронив его.

 Передавать мяч можно стоя по кругу; можно стоя спиной в круг и убрав руки за спину и т.д.

**Клубочек.**

**Цель:** Развитие умения вступать в диалог, выработка сплочённости коллектива.

Игроки садятся в круг. Ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца и задает любой вопрос участнику игры, сидящему рядом.

 Например: «Как тебя зовут?» Игрок берет клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, затем задает свой вопрос сидящему рядом с ним игроку.

Вопросы могут быть самые разные:

* Что любишь кушать?
* Ты хочешь со мной дружить?
* Чего ты боишься?....

 В конце игры клубочек должен вернуться к ведущему.

**Найди друга.**

**Цель:** Преодоление тактильных барьеров и развитие умения взаимодействовать с другими детьми.

Дети делятся на две команды. Одной половине игроков завязывают глаза и дают возможность походить по группе.

 Затем этим ребятам предлагается найти и узнать друга. Узнать нужно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки и т.д.

 Когда все найдут себе друзей, игроки меняются ролями.

**Белые медведи**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, стимулирование активности, выработка сплоченности детей.

 Условно изображается берлога, где живут белые медведи.

 Выбираются двое детей, которые берутся за руки – это медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту», они бегут, стараясь окружить и поймать других игроков. Пойманных отводят в берлогу, ложатся спать, а затем снова идут на охоту.

 Игра продолжается до тех пор, пока не останется один непойманный игрок.

 **Акула.**

 **Цель:** Развивать умение быстро взаимодействовать с разными детьми.

 Все играющие плавают в море (бегают или барахтаются в воображаемом море). По сигналу «Акула!» дети объединяются в группы по два-три человека. Акула ест только одиночек. Того, кто остался один, акула уводит на сушу, и игра продолжается.

**Джин.**

**Цель:** развитие выразительных движений, групповой сплоченности.

Дети встают в круг с поднятыми вверх и направленными к центру руками и изображают бутылку, в которой живет Джинн. Ребенок, выбранный на роль Джинна, находится в центре круга. После волшебных слов "Крибле! Крабле! Буме!", которые произносят все дети хором, они расступаются и выпускают Джинна. Он выбегает и просит, чтобы дети загадали три желания, которые он должен выполнить. Желания должны заключать в себе выражение конкретных эмоциональных состояний с использованием выразительных движений и фраз, подтверждающих данное состояние.

**Фантазии.**

**Цель:** развитие коммуникативных способностей, эмпатии, воображения.

 Воспитатель говорит детям: "Представьте себе, что вы включаете телевизор, а там ваша мама отвечает на вопросы журналиста".

Далее воспитатель исполняет роль журналиста, а ребенок, кто пожелает, — роль мамы. Журналист может попросить маму рассказать о сыне (дочери), о том, что ей больше всего нравится в ее ребенке и чем она не довольна, об увлечениях ее ребенка и о том, как она относится к ним и т.п.

**Приветики**

**Цель:** развитие умения понимать друг друга без слов.

 Приветики - это дружные ребята, которые умеют читать по глазам. Попробуем найти себе друга, договорившись глазами.

***Раз, два – мы молчим.***

***Мы глазами говорим.***

В это время выбираем себе друга и моргаем ему глазками.

***Раз-два, раз-два,***

***Мы с тобой теперь друзья!***

Кто сговорится между собой, встает в пару.

**Протянем другу руку.**

**Цель:** развитие чувства коллективизма.

Дети стоят по кругу. По сигналу педагога один ребенок протягивает руку другому, тот третьему и т. д. Когда все дети взялись за руки, сказать хором "Давай дружить".

**Задачи:**

**Цель:** Упражнять в умении определять эмоциональное состояние другого человека и понимать его мотивацию.

1.  Мальчик заходит в комнату и говорит тихим голосом: *"Мама, иди посмотри, тамвода разлилась".*Почему мальчик говорит тихо? Что ему скажет мама?

2. Девочка увидела новую куклу у подруги и стала просить: *"Дай мне твою куклу, дай я возьму ее домой, немного поиграю и отдам!"*Почему она стала так просить? Что скажет ей девочка?

1. Мальчик весло сказал маме: *"Мама,**давай будем играть!"*Почему он так сказал, что могла подумать мама?
2. Девочка пришла из детского сада без пуговицы. Мама ее спросила: *"Ты потеряла пуговицу!"*Девочка ответила: *"Нет, приходил бегемот и съел мою пуговицу".* Почему девочка так сказала? Что ответила ей мама?
3. Мальчик очень не хотел вставать рано утром, и идти в садик. Он сказал маме: *"Я заболел, у меня болит животик".*Мама забеспокоилась и предложила ему горькое лекарство. Что сказал мальчик маме? Что сделала мама?
4. Девочки поссорились и стали говорить друг другу: *"Уходи, я не хочу с тобой играть!*" — *"Ну и уйду, не буду с тобой дружить!"*Почему они так говорили? Как можно было еще говорить? Как бы ты сказал?
5. Ребята разговаривают так: *"Я был в космосе и видел там Большую медведицу"*— *"А я был на Луне и играл там с лунятами!"*Как ты думаешь, почему они так говорили?
6. Сын огорчил маму, она сказала ему: *'"Я не могу любить такого мальчика!"*Что ответил ей мальчик?
7. Девочка укладывает спасть своих кукол и поет им песню. Брат кричит ей:*" Перестань, надоело слушать!"*Почему он так кричит? Что ответила ему девочка?

10. *"Купи мне мороженое" -*кричал и плакал мальчик. Почему он так делал? Что говорила ему мама?

11. Бабушка читает газету, а внук ей мешает. Почему он так делает? Что скажет ему бабушка?

12. Дедушка похвалил внука за помощь, а внук ответил: "Ерунда, не стоит благодарности!" Почему он так ответил? Что ему сказал дед?

13.Мальчик с мамой едет в автобусе. Все места у окон заняты, а мальчик просит:*" Хочу к окошку...*" Почему он так просил? Что ему ответила мама?

14. Мальчик сделал маме подарок, но нечаянно уронил его и испортил. Он огорчился и заплакал. Что ему сказала мама? Почему она так сказала? Что ответил ей мальчик?

15.Девочка вошла в ванную чистить зубы, но ей не хотелось этого делать. Она посидела в ванной и вышла оттуда. Мама спросила: "Ты почистила зубы?" Как ты думаешь, что ответила девочка?

16. Мама вошла в комнату сына и у нее от удивления брови полезли вверх. Как ты считаешь, почему это могло произойти?

**Игры-ситуации**

**Цель:** развить умение вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли, используя мимику и пантомимику.

Детям предлагается разыграть ряд ситуаций:

1. Два мальчика поссорились – помири их.

2. Тебе очень хочется поиграть в ту же игрушку, что и у одного из ребят твоей группы – попроси его.

3. Ты нашёл на улице слабого, замученного котёнка – пожалей его.

4. Ты очень обидел своего друга – попробуй попросить у него прощения, помириться с ним.

5. Ты пришёл в новую группу – познакомься с детьми и расскажи о себе.

6. Ты потерял свою машинку – подойди к детям и спроси, не видели ли они ее.

7. Ты пришёл в библиотеку – попроси интересующеюся тебя книгу у библиотекаря.

8. Ребята играют в интересную игру – попроси, чтобы ребята тебя приняли. Что ты будешь делать, если они тебя не захотят принять?

9. Дети играют, у одного ребёнка нет игрушки – поделись с ним.

10. Ребёнок плачет – успокой его.

11. У тебя не получается завязать шнурок на ботинке – попроси товарища помочь тебе.

12. К тебе пришли гости – познакомь их с родителями, покажи свою комнату и свои игрушки.

13. Ты пришёл с прогулки проголодавшийся – что ты скажешь маме или бабушке.

14. Дети завтракают. Витя взял кусочек хлеба, скатал из него шарик. Оглядевшись, чтобы никто не заметил, он кинул и попал Феде в глаз. Федя схватился за глаз и вскрикнул. – Что вы скажите о поведении Вити? Как нужно обращаться с хлебом? Можно ли сказать, что Витя пошутил.

***3.Игры и упражнения на развитие адекватной самооценки***

******

**Кто ты такой?**

**Цель:** Упражнять детей в умении рассказывать о себе, повышать самоуверенность.

 В группу к детям приходит незнакомый воспитатель, который хочет познакомиться с ними. Гость обращается к детям с просьбой рассказать о себе, чтобы узнать и запомнить каждого, познакомиться поближе.

- Чем ты похож или не похож на других детей?

- Что у тебя особенного?

 Далее воспитатель предлагает детям игру с мячом: «Как тебя будут называть, когда ты вырастешь?» (дети, стоя в кругу, передают мяч, называя свое полное имя).

 После игры гость просит ребят сделать свою именную карточку, украсив ее рисунком. Завершив работу, дети надевают именные карточки и рассматривают вместе с воспитателем.

(Другой вариант игры может быть проведен с фотографиями детей).

**Ладошки**
**Цель:** повышение самооценки.

Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем взрослый просит на каждом, получившемся на бумаге, пальце написать или нарисовать что-нибудь хорошее о себе. После этого ведущий собирает «ладошки», читаем их или показывает группе, а дети угадывают где, чья ладошка.

**Комплименты**

**Цель:** помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети.

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе…». Принимающий комплимент кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу.

После упражнения обсудить с детьми, что они чувствовали, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

**Варианты:**

**Кто скажет о нем (имя) хорошее.**

 (ребенок, не сумевший *"вписаться"*в отношения со сверстниками).

**Кто может найти добрые, хорошие слова для**...(ребенка, воспитателя, куклы, книги и т.п.).

**Кто расскажет о себе хорошее.**

**Цель:** Развитие умения говорить о себе положительно, повышение самооценки.

  ***Вариант:***упражнение с зеркалом. Начало: *"Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи, я ль на свете всех милее ...",*а дальше нужно придумать "гимн" себе.

**Варианты:**

**Я-смелый.**

Ребенок с завязанными глазами стоит на подушке. Спрыгнув с подушки, говорит " Я смелый". Упражнение дети делают по очереди.

**Я -ловкий.**

Ребенок обегает кегли, пролезает под стулом, берет в руки надувной мяч, подбрасывает вверх и говорит: " Я ловкий".

**Я - умный.**

Ребенок стоит на одной ноге, правая рука на животе, левой гладит себя по затылку, повторяет " Я-умный". Упражнение повторить 3 раза.

**Я сильный.**

Ребенок стоит на одной ноге, держит два мяча под мышками, прижимая к себе. Ребенок повторяет три раза " Я -сильный", по сигналу "Брось! " - бросает мячи.

**Я - добрый.**

Дети стоят по кругу, бросают друг другу мяч, кидая и ловя его, говорят : " Я - добрый" Упражнение продолжается 3 минуты.

 **«Я – король!»**

 Каждого из участников имеет возможность побывать в роли короля, сидеть на троне, давать указания, издавать законы. Время царствования – 7 минут.

 **Игротерапия**

            В условиях театрализации дать роль победителя, героя ребенку с низкой самооценкой.

 **Пожелания**

            Каждый из участников высказывается, что бы он пожелал другим от чистого сердца.

**Повторяем стихотворение**

**Цель:** Развитие умения говорить о себе положительно, повышение самооценки.

Педагог читает стихотворение. Дети слушают и повторяют хлопая в ладоши после каждой строчки. Сначала стихотворение прочитать целиком потом по строчке.

Я - веселый, сильный, смелый,

Я все время занят делом,

Я не хнычу, не боюсь,

Я с друзьями не дерусь.

Я могу играть, скакать,

На луну могу слетать,

Я не плакса, я храбрец,

И вообще я молодец!

**Лепим волшебный шар.**

**Цель**: Развитие умения ценить себя, повышение самооценки.

От куска пластилина отрежьте небольшие кусочки, покажите детям, как пользоваться ножом для пластилина. Каждый ребенок катает шарик. Первые несколько шариков отдают одному ребенку, следующие другому (по количеству детей). Из общих шариков каждый ребенок катает один шар, повторяя: " Шар волшебный я леплю, очень я себя люблю". Покажите детям, как украсить шар бусинами, бисером, фольгой.

**Царь горы.**

**Цель:** Упражнять детей в умении адекватно вести себя находясь в центре внимания.

Ребенок сидит на двух трех подушках, остальные дети подходят к нему, дают маленький мячик и говорят: " Ты-хороший. Ты - сильный. Ты-добрый" и т. д. Когда мячики падают, место занимает другой ребенок. Упражнение делают все дети по очереди.

**Показываем стихотворение.**

**Цель:** Формирование навыков общения, снятие комплекса публичного выступления.

Педагог читает стихотворение, а дети показывают, стоя на отгороженном месте (на сцене)

Я на сцене выступаю,

Я танцую и пою,

Зрителей я восхищаю,

Никогда не устаю.

Я присяду, покружусь,

Всем знакомым улыбнусь.

Слышу в зале топот, свист,

Настоящий я артист!

**Возьмите меня в игру.**

**Цель:** Преодоление неуверенности в начале диалога, развитие коммуникативных навыков.

Дети перебрасываются мячом, сидя на подушках. Один из детей по очереди подходит к каждому сидящему и громко просит: " Пожалуйста, примите меня в игру". Дети подвигаются, уступая место, ребенок садится. Упражнения делают все дети по очереди.

**Твой друг плачет.**

**Цель:** Развитие умения находить слова утешения, повышение самооценки детей.

Один ребенок лежи на подушках и делает вид что плачет. Остальные дети по очереди подходят к нему и говорят утешительные слова. Упражнение делают все дети по очереди, педагог помогает подобрать как можно больше утешительных слов.

 **Мой подарок для тебя!**

 **Цель:** Развивать умение детей взаимодействовать друг с другом, делать друг другу приятное.

           Ведущий распределяет пары: «Взялись за руки с партнёром. Подумайте, что бы вы подарили друг другу? Почему?» Нарисуйте свой подарок и подарите.

 **Мой  хороший поступок.**

 **Цель:** Развитие умения детей выделять из своего поведения хорошие поступки и рассказывать о них. Развивать адекватную самооценку.

           1 вариант. Каждый по очереди рассказывает о своём хорошем поступке.

 2 вариант. Выбирается именинник, который рассказывает о своём хорошем поступке. Затем распределяются роли, и проигрывается ситуация рассказанная именинником, после этого он делится своими впечатлениями. Затем участники группы подходят к имениннику, жмут ему руку и, глядя в глаза, говорят: «Молодец!»

***Игры и упражнения на снятие мышечных зажимов и релаксация***

****

**Формула общего спокойствия**

Дети принимают позу покоя: сидят на стульях, ноги чуть расставлены, руки свободно лежат на коленях.

***Формула общего спокойствия произносится воспитателем в начале занятия тихим голосом, в замедленном темпе, с длинными паузами:***

Игра у нас есть вот какая

Очень легкая и простая:

Замедляются движения,

И нет больше напряжения

Играет любая медленная мелодия, дети расслабляются.

**Упражнения для расслабления мышц рук.**

**Кулачки.**

**Цель:** снять мышечное напряжение и расслабиться.

 «Руки на коленях, сожмите пальцы в кулачок, покрепче, чтобы косточки побелели.

Руки на коленях,

Пальцы в кулачки.

Крепко с напряжением

Сжатые они.

Пальчики сжимаем,

Снова разжимаем.

Девочки и мальчики,

Отдыхают пальчики!»

**Кулачки - 2.**

Дети сидят на стульях и крепко сжимают кулачки (руки лежат на коленях). Воспитатель говорит: «Как трудно и неприятно так сидеть, руки устали. Распрямите пальцы, распрямите кулачки. Руки отдыхают, им стало легко. Спокойный вдох-выдох

И вдох-выдох. А теперь то же самое стихотворение (этот и последующие стихи говорит воспитатель)

Руки, на коленях

Стисну кулачки.

Крепко с напряжением

Держу, раз, два, три.

Затем свободно выдыхаю

И так отдыхаю

Как приятно без напряжения,

Пусть лежат спокойно руки

Играет любая медленная мелодия, дети, расслабляются,

**Кулачки - 3.**

Отдыхаем. Руки на коленях. Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее…  Попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подуем. Вот какие стали легкие пальчики

**Сосулька.**

На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.

     У нас под крышей сосулька висит, пришла весна, сосульки начали таять.

**Сосулька - 2.**

**Цель:** расслабить мышцы рук.

 «Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь весит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В.Селиверстов).

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будите изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделайте вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем …. А теперь выступаем. Здорово получилось!»

**Олень**

Дети сидят на стульях. Руки подняты и скрещены вверху над головой, пальцы широко расставлены.

Воспитатель говорит: «Напрягите руки. Они стали твердые, как рога у оленя. Так трудно держать руки, неприятно. Опустите руки вниз, расслабьте, пусть они отдыхают. Вдох-выдох, вдох-выдох. А теперь стихотворение

Мы в оленей превратились,

И рога у нас на голове.

Мы против ветра не склонились

Вперед идем мы по траве.

Ветер утих, и без напряжения

Наземь опускаем руки

Наши мышцы отдохнули

И расслабились.

Под спокойную мелодию дети расслабляются

**Олени.**

Руки -  рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (рога ветвистые).

Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих, ослабли плечи, руки снова на коленях,

Руки не напряжены, расслаблены.

Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

**Гуси.**

Идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Ш-ш-ш-ш…», крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья – руки.

**Штанга**

**Цель:** расслабить мышцы лица.

 «Сейчас мы с вами будем спортсменами – тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуйте еще раз».

**Штанга - 2.**

Дети сидят на стульях.

 Мы – спортсмены хоть куда,

штангу вверх держать, раз – два!       *(напряжение)*

 Ручки наши подустали,

штангу вниз мы опускаем,

 Сядем тихо, посидим,

 на спортсменов поглядим.      *(расслабление)*

**Упражнение «Подъемный кран»**

Дети сидят на стульях. Правая рука согнута в локте и с напряжением поднимается вверх. Затем, расслабленная, медленно опускается на колено; то же самое левой рукой. Воспитатель рассказывает детям, что так работает подъемный кран, и как трудно и неприятно руке чувствовать такое напряжение, и как легко, когда рука в расслабленном состоянии» После этого дети, делают упражнение еще раз под стихотворение:

С напряжением рука поднимается вверх.

Словно кран поднимает груз.

А затем медленно опускается вниз,

Кончилась работа, кончился наш труд.

**Упражнения для расслабления мышц ног.**

**Прогулка.**

Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение = ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.

     Мы собрались погулять.

Все быстрей, не отставать!

     Мы немножко побежали,

наши ножки подустали.

     Мы тихонько посидим,

ну а дальше поглядим.

**Пружинки**

Дети сидят на стульях. Воспитатель говорит: «Дети, представьте себе, что пальцы ног вы поставили на пружинки. Они подпрыгивают вверх и толкают носки ног. Прижмем пружинки. Ноги в напряжении, им трудно. Отпустили пружинки, пальцы ног немного поднялись. И пятки остались на полу. Ногам стало легко, они отдыхают. Вдох-выдох

А теперь то же самое делайте под стихотворение:

Ну и классные пружинки

Что упираются в ботинки.

Ты носочки опускай

На пружинки нажимай.

Сильнее, сильнее нажимай,

 А потом уже отдыхай.

**Пружинки - 2.**

Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени. Затем полное расслабление.

     Что за странные пружинки упираются в ботинки?

     Мы ногами их прижмем, крепче-крепче подожмем!

     Крепко-крепко прижимаем! Нет пружинок, отдыхаем.

**Ножницы.**

Дети сидят на стульях. Воспитатель говорит: «Дети, вы все работали ножницами. А теперь ножницами станут ваши ноги. Я сейчас буду читать стихотворение, а вы будете по тексту выполнять движения:

Вот ножницами ноги стали,

Медленно мы их подняли.

То разводили, то сводили,

И без напряжения опустили.

Как трудно было ногам, когда они работали, словно ножницы. И как легко им сейчас. Вдох-выдох, вдох-выдох. Повторим это упражнение еще раз. Вы хорошо почувствуете работу своих мышц ног и разницу между напряжением и расслаблением».

**Загораем.**

Дети лежат на полу на спине.

     Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.

     Держим, держим, напрягаем,

 Загорели, опускаем,

 ноги не напряжены и расслаблены.

**Кораблик.**

**Цель:** снять мышечное напряжение и расслабиться.

 «Представьте себе, что мы на корабле. Чтобы не упасть, расставите пошире ноги и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу. Затем левую.

Стало палубу качать,

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем!

**Упражнение для расслабления мышц лица и речевого аппарата.**

**Дуй сильнее!**

 **Цель:** снятие напряжения в области мышц лица.

Детей поделить на две группы и посадить на противоположных концах площадки. По середине поставить стояки и протянуть между ними параллельно две нитки (одну – выше, другую – ниже), каждая длиной в 1 м. На нити нанизить кусочки бумаги. С каждой группы воспитатель зовет по одному ребенку с группы. Они подходят к нитям сбумагам и дуют на них с такой силой, чтобы каждый кусочек бумаги продвигался в конец по нити

 **Кукла на качели**

**Цель:** снятие напряжения в области мышц лица.

 На горизонтальной длиной нитке, прикрепленной к стоякам, привязать короткие ниточки, к которым прикреплены разные цветные фигурки кукол. К куклам вызвать детей. Поддувая кукол, дети как бы их качают. Выигрывает тот, чья кукла подлетает выше.

**Корабль и ветер.**

**Цель:** настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

 «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки…

А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторять 3 раза.

**Дудочка**

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

 «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

**Подарок под елкой.**

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

 «Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делайте глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

**Улыбнись – рассердись.**

Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

**Воздушный шарик**

**Цель:** снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию:

«Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губами, раздувайте щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите друг другу».

Упражнение можно повторять 2-3 раза.

**Сердитый язык.**

Дети сидят на стульях. Воспитатель говорит: «Что-то наш язычок сегодня распустился. Вместо того, чтобы помогать произносить слова, он напрягся и толкает зубы так трудно и неприятно делать. Язык сразу устал» А когда отдохнул, начал произносить слова. Послушайте об этом стихотворение и делайте то же самое:

Дошел наш язык до беды

Говорить стал от балды:

Стал язык толкать зубы,

Чтобы их выпихнуть за губы.

Притомился, перестал

И на место сразу стал.

Наш расслабился язык,

Работать так он не привык

**Морщинки.**

 **Цель:** снятие напряжения.

Воспитатель: «Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз - вдох-выдох. Отлично... Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь - соседу слева. Наморщите лоб - удивитесь, нахмурьте брови - рассердитесь, наморщите нос - вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!»

**Упражнения для общего расслабления.**

**Спящий котёнок.**

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком (напряжение). Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

**Грибок.**

Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются = «грибок растет». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает = дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.

**Холодно – жарко.**

На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звенит  волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).

**Холодно – жарко - 2.**

**Цель:** снять напряжение и расслабить мышцы туловища.

 «Дети сидят на полу, они – медвежата. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Повторите игру два-три раза».

**Холодный – теплый.**

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь (напряжение). Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер…

**Жарко-холодно.**

Мы сидим в лесу холодным осенним вечером. Холодно! (Мышечное напряжение). Но вот наш костер разгорелся. Нам тепло, жарко… (Расслабление). Костер постепенно затухает. Вновь холодно. Подбросим веток, он вновь разгорелся и нам тепло и т.д.

**Осенний лист.**

(Крепкий лист = прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны – лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издалека его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.

**Тропинка.**

Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились. Хлоп! Вот мы и снова дети в группе, на стульчиках красиво сидим.

 **Цветок распустился.**

Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце…. и т.д.

**Бабочка.**

Бабочка летает медленно по группе, взмахивает руками-крыльями (напряжение). По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок (стульчик). Руки- крылья опущены, голова опущена, тело расслаблено. Вновь звенит колокольчик, бабочки полетели и т.д.

**Вьюга и сугроб.**

Мы -  снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками – все мышцы напряжены). Ветер стих, а из снежинок получился большой сугроб. Замерли снежинки, расслабились (дети садятся на пол, как удобно, расслабляют мышцы).

**Мячики.**

Один ребенок – мяч, другой его надувает. «Мячик» - ноги полусогнуты, мышцы расслаблены, голова опущена, руки висят. Другой ребенок надувает мяч – «С-с-с…» Мяч постепенно выпрямляется, руки в стороны, щеки надуты, смотрит вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, мяч «выпускает воздух». Игра повторяется со сменой партнёров.

**Самолеты.**

Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки, мышцы напряжены, спина выпрямлена. Парашюты опустились, сели на стулья и расслабились, руки вниз, голова опущена.

     Руки в стороны, в полет отправляем самолет.

     Правое крыло вперед, левое крыло вперед,

     Улетает самолет. Впереди огни зажглись,

     К облакам мы поднялись.

     Вот лес, мы тут приготовим парашют.

     Парашюты все раскрылись,

     Мы легонько приземлились.

**Шишки.**

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах (напряжение). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам…

**Одежда.**

Мы – одежда в магазине на вешалках – плечиках. Висим красиво, ровно (Плечи развернуты, спина прямая, ноги вместе, руки в стороны, мышцы напряжены). Вот нас заметили и купили. Аккуратно сняли один рукав (расслабили, опустили одну руку), второй рукав, аккуратно сложили (Сгибаемся в поясе, руки свободно свисают). Нас принесли домой, повесили в шкаф (Вновь мышечное напряжение). Затем аккуратно сняли (расслабление). Надели на малыша. Хлоп! Мы – дети в нарядной одежде.

**Воздушный шар.**

Шарики сложены (расслабленный наклон). Надуем их медленно (дети распрямляются, руки вверх), они распрямились, полетели (раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены), а затем сдулись через маленькую дырочку (медленно расслабляемся, опускаем руки.

**Клякса.**

Я -  клякса, растекаюсь по полу, все мои мышцы расслабляются. Но вот я начинаю высыхать, медленно пятно краски уменьшается, я медленно подтягиваю руки, ноги, сажусь (на полу). И снова я – это я, стою рядом с друзьями.

 **Ледяные фигуры.**

(Мышечное напряжение - фигуры, расслабление – лужицы). Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! Динь - дон! (дотрагиваемся до  детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы… Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. Динь - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

**Снеговик.**

На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка**.**Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

     Давай, дружок, смелей, дружок,

 кати по снегу свой снежок.

     Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

     Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!

     Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

**Пылесос.**

Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся все медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на стульчики.

**Резиновые игрушки.**

Я – насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

**Мыльные пузыри.**

Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. (Мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим на руки).Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

 **Шарик.**

Очень быстро напрягаем мышцы с первыми строками стихотворения: руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Во время второй части стихотворения мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена.

     Надуваем быстро шарик,

он становится большой.

     Вдруг шар лопнул, воздух вышел,

стал он тонкий и худой.

 **Ныряльщики.**

Мы купаемся в море, «ныряем» и плывем под водой. Наклон, смотрим вперед, руками делаем жесты пловца, мышцы напряжены. Выныриваем (выпрямляемся). Ложимся загорать.

**Цветы и дождь.**

Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан» = мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

**Спортсмены.**

На первую часть стихотворения напрягаются все мышцы, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны, на вторую часть – мышечное расслабление.

     Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,

     Руки в стороны, не падай, очень трудно так стоять,

     Ногу на пол не спускать!

     Мы все мышцы напрягаем,

     А теперь их расслабляем.

     Опускаем руки вниз. Ну-ка, быстро улыбнись!

**Солнышко и туча.**

**Цель:** напряжение и расслабление мышц туловища.

Солнце зашло за тучку, стало свежо (сжаться в комок, чтобы согреться, задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко (расслабиться); разморило на солнце (на выдохе). Когда солнышко прячется и появляется тучка: Вам грустно или весело? А когда светит солнышко? Как можно радоваться солнышку?

Психолог раздает детям листы бумаги, на которых изображен круг. Необходимо дорисовать лучики, глазки и веселый рот.

 **Полет на белом облаке.**

**Цель:** снятие психо – мышечного напряжения, развитие внимания, воображения, умение действовать по инструкций.

На полу расстелена белая простынь, обклеенная по краям ватой. Дети садятся на пол. Слушают воспитателя, представляют как они летят на облаке. Солнышко щекочет нам носик, глазки, ротик, ушки. Погреемся под его лучиками. Тем временем облако понесло нас дальше. Улыбнитесь солнышку на прощание. Медленно   откройте глазки, потянитесь оглянитесь. Ну вот мы и прилетели.

**Драка.**

**Цель:** расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулак, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

 **Шалтай — Болтай**

**Цель:** расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай – Болтай».

Шалтай – Болтай

Сидел на стене.

Шалтай – Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак).

Сначала будем поворачиваться туловище вправо – влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» — резко наклоняем корпус тело вниз».

**Винт.**

**Цель:** снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

 «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будем свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! … Стоп!».

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского – Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

**Насос и мяч.**

**Цель:** расслабить максимальное количество мышц тела.

 «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает это мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они начинают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса…. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в свое исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

**Шарик.**

**Цель:** снять мышечное напряжение, расслабиться.

«Представьте себе, что вы надуваете воздушный шарик. Положите руки на живот.

Шарик мама нам достала.

Вдох – и тело легким стало,

Выдох – шарик ожил словно.

Дышим мы легко и ровно».

 **Танцующие руки**

**Цель:** если дети неспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

 «Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по два мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились под бумагой. Закройте глаза и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыки. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2-3 мин.).

Игра проводится под музыку.

**Обзывалки.**

**Цель:** знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов “А ты..”. Например: “А ты — морковка!” В заключительном круге упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: “А ты — моя радость!” У детей, получивших возможность выплеснуть, с разрешения взрослого, негативные эмоции, а вслед за этим услышавших что-то приятное о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

Упражнение желательно проводить в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

**Маленькое приведение.**

**Цель:** направлено на обучение детей навыку в приемлемой форме выплескивать накопившийся у них гнев.

“Ребята! Сейчас мы с вами будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга: По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки с растопыренными пальцами) и страшным голосом завывать: “у-у-У!” Если я буду хлопать тихо, вы будете гудеть тихо, если я буду хлопать громко, вы будете пугать друг друга громким голосом. Но, помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить”. Дав детям пошуметь, взрослый прекращает игру: Пошутили — и достаточно. Давайте снова станем детьми!”

**Воробьиные драки.**

**Цель:** снятие физической агрессии.

Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» бо­ком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упа­дет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры («ле­чат крылышки и лапки у доктора Айболита»). «Драки» начи­наются и заканчиваются по сигналу взрослого.

**Минутки шалости.**

**Цель:** психологическая раз­грузка.

Ведущий по сигналу (удар в бубен и т.п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется — прыгает, бегает, кувыркается и т.п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 ми­нуты объявляет конец шалостям.

**Злые – добрые кошки.**

**Цель:** снятие общей агрес­сии.

Детям предлагается образовать большой круг, в центре ко­торого на полу лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения».

Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хло­пок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя.

Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ве­дущим: «Сильнее, сильнее, сильнее ...», — и ребенок, изобра­жающий кошку, делает все более и более «злые» движения.

По повторному сигналу ведущего «превращение» заканчи­вается, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повто­ряется.

Когда все дети побывают в «волшебном круге», обруч уби­рается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам ведущий.) Категорическое пра­вило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример воз­можных действий, после чего продолжает игру.

По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами.

На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превра­щаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

**Каратист.**

**Цель:** снятие физической агрессии.

Как и в предыдущей игре, дети образуют круг, в центре ко­торого на полу лежит физкультурный обруч. Только на этот раз в «волшебном круге» происходит «превращение» в каратиста (движения ногами).

Как и прежде, дети, стоящие вокруг обруча, вместе с веду­щим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...», — по­могая этим игроку выплеснуть агрессивную энергию максималь­но интенсивными действиями.

**Облака.**

Дети лежат на ковре.  Воспитатель говорит: «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое и нежное облако… Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас  снова вернулись обратно в детский сад.

**Водопад**

**Цель:** эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

 «Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает в низ мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове… Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи…

Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А теперь течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы всё глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами… (30 сек.).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил…. Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

**Используемая литература:**

1. Аралова М. А. Справочник психолога ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2007г
2. Белопольская Н.А. и др. «Азбука настроения». Развивающая эмоционально-коммуникативная игра.
3. Громова Е.В. Формирование навыков общения со сверстниками у старших дошкольников. //Практический журнал// Воспитатель дошкольного образовательного учреждения № 5/2010 г.Москва ТЦ « Сфера»
4. Дьяченко О.М., Агеева Е.Л. «Чего на свете не бывает?» – М.: Просвещение,1991 г.
5. Калинина Р.Р. «В гостях у Золушки». Псков,1997 г.
6. Клюева И.В., Касаткина Ю.В. «Учим детей общению». – Ярославль: Академия развития, 1996 г.
7. Кулигина Е.А., Кислякова Е.В. Коммуникативные способности дошкольников как фактор социальной адаптации. //Практический журнал// Воспитатель дошкольного образовательного учреждения № 5/2010 г.Москва ТЦ « Сфера».
8. Мазепина Т.Б. «Развитие навыков общения ребёнка в играх, тренингах, тестах» Ростов на Дону «Феникс» 2002 год
9. Новгородцева  Е. А. Формирование доброжелательных отношений у детей в игровой деятельности //Практический журнал// Воспитатель дошкольного образовательного учреждения № 6/2011 г.Москва ТЦ « Сфера»
10. Сорокина А.И. Дидактические игры в детском саду старшие группы. Пособие для воспитателей детского сада. Москва « Просвещение» 1982г.
11. Орлова Н.Ю. Развитие коммуникативных способностей детей дошкольного возраста в игровой деятельности.
12. Панфилова М.А. «Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры». – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001 г.
13. Хухлаева  О. В. «Лесенка радости».- М.: Издательство «Совершенство»,1998г.
14. Чистякова М.И. «Психогимнастика» – М.: Просвещение ВЛАДОС, 1995 г.
15. Чеснокова  Е.Н. развитие коммуникативных навыков у старших дошкольников //Практический журнал// Воспитатель дошкольного образовательного учреждения № 9/2008 г. Москва ТЦ « Сфера»
16. Широкова Г.А. «Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста».
17. Широкова Г.А. Жадько Е.Г. «Практикум для детского психолога» Ростов на Дону «Феникс» 2008 год

**Электронная источники:**

1. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/11/12/psikhologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-giperaktivnogo-rebenka-v-dou>
2. [http://festival.1september.ru](http://festival.1september.ru/).
3. [http://pedsovet.org.ru](http://pedsovet.org.ru/).