***1.Игра «Паровозик с именем».***

Паровозик у нас будет необыч­ный, у каждого вагона — свое имя. Сначала у паровоза не будет вагонов, и тот из вас, кого мы выберем паровозиком, будет «ездить» по кругу, хлопать в ладоши и называть свое имя. Потом паровозик соскучится и подъедет к любому мальчику или девочке со словами: «Паровозик, чух-чух-чух» и назовет свое имя. Тот ребенок, к кото­рому подъедет паровозик, в ответ назовет свое имя и станет новым паровозиком, а первый — его вагоном. Теперь они едут вместе и называют имя нового паровозика. *(Игра продолжается до тех пор, пока в «паровозик» не будут включены все дети.)*

Итак, мы приехали в сказочную Страну Имен *(появляются две куклы).* Перед вами жители этой страны. Они хотят с вами позна­комиться. Они назовут вам свои имена, а мы назовем им свои.

Первая кукла. Маша.

Вторая кукла. Света. (Имена кукол могут быть любыми.)

***2.Игра «Соседи».*** Посмотрите на своих соседей, которые сидят о I вас справа и слева. Назовите их по имени. Когда все назовут своих соседей, можно встать и походить по комнате. По моему сигналу *(звон колокольчика)* все должны снова сесть на свое место рядом ее своими соседями. *(Дети называют имена своих соседей справа* и *слева, затем расходятся по комнате. По сигналу педагога они бы­стро возвращаются на свои места. Если кто-то из детей ошибся ь сел не на свое место, педагог просит группу помочь этому ребенку вспомнить своих соседей и занять правильное место.)*

Педагог. Вы отлично справились с заданием, и теперь мь можем отправиться в гости к ветру.

**3. УПРАЖНЕНИЕ «ОКЕАН»**

Дети сидят на ковре. Психолог говорит:

— Я рада вас видеть! Поздоровайтесь, улыбнитесь друг дру­гу, (Дети выполняют задание.) А теперь закройте глаза и пред­ставьте, что мы находимся на берегу океана. (Включает аудио­запись.) Мы сидим на песке, волны набегают на берег и хотят с нами поговорить... Они шепчут имя каждого из нас... Сидите тихо и постарайтесь услышать в шуме волн свое имя... (Дети выполняют задание. Затем психолог просит детей открыть глаза и рассмотреть прикрепленную к доске картину «Дель­фин». Если имеется возможность, то детям предлагается по­смотреть видеосюжет «Волшебный мир дельфинов».)

— Ребята, закройте глаза и представьте, что каждый из вас качается на волнах в голубом океане... Волны медленно и плавно поднимаются и опускаются, поднимаются и опуска­ются... К вам подплыли дельфины. Они такие добрые! Дель­фины бережно касаются вас. При этом они издают голосовые сигналы, извещая о том, как им приятно быть рядом с вами. Попробуйте ощутить прикосновения дельфинов... Качайтесь на волнах... Слушайте голос океана... Как приятно!.. Волны осторожно вынесли вас на берег... (Выключает аудиозапись.) Откройте глаза. Расскажите, что вы чувствуете. (Дети обме­ниваются впечатлениями.)

**4. Игра «Мишка и кукла».**

Посмотрите, кто к нам пришел *(появ­ляются игрушечный мишка и кукла).* Поздоровайтесь с ними. *(Дети по очереди здороваются с персонажами и представляются им.)*

Послушайте, о чем спрашивают нас мишка и кукла: «Ребята, расскажите, чем мы похожи на вас и чем отличаемся».

Первый ребенок. Мишка лохматый, а у меня кожа гладкая.

Второй ребенок. У мишки четыре лапы, а у меня две руки и две ноги.

Третий ребенок. Кукла хоть и двигается, но все равно не живая, а я живая.

Педагог. А теперь давайте покажем нашим гостям, как мы умеем сравнивать друг друга. *(Для сравнения выбираются два ре­бенка. Остальные дети называют, чем они отличаются — по цвету одежды, по росту, мальчик и девочка.)*

Я думаю, что сегодня на занятии вы хорошо разглядели себя и узнали о своей внешности много интересного и нового. Сейчас мы нарисуем себя. Но рисунок будет необычным.

**5. Рисунок «Живая рука».**

Возьмите в руку карандаш, другую по­ложите на середину листа и обведите свою руку, каждый пальчик в отдельности. Затем раскрасьте их цветными карандашами, нари­суйте глазки, нос и рот. Молодцы!

**6. Игра «Хоровод».**

А теперь давайте изобразим животных. Вста­вайте в круг и по моей команде (звон колокольчика), двигаясь друг за другом, изобразите печального зайчика, злого волка, веселого во­робья, удивленную лисицу, сердитого медведя, испуганную лягуш­ку. *(Дети выполняют задание.)*

Педагог. Садитесь поудобнее. Рассмотрим картинки. Здесь изображены разные животные и человек. Назовите, какие части тела есть только у животных, какие — у животных и у человека, а какие......- только у человека. *(Ответы детей.)*

**7. Игра «Повстречались»**

Я буду называть вам детенышей жи­вотных, а вы говорите, как они кричат, и одновременно делайте пальчиковую гимнастику.

Педагог. Повстречались два котика.

Дети. Мяу-мяу! *(Соединяют мизинцы обеих рук.)*

Педагог. Два щенка.

Дети. Гав-гав! *(Соединяют безымянные пальцы.)*

Педагог. Два жеребенка!

Дети. Иго-го! *(Соединяют средние пальцы.)*

Педагог. Два поросенка.

Дети. Хрю-хрю! *(Соединяют указательные пальцы.)*

Педагог. Два бычка.

Дети. Му-у! *(Соединяют большие пальцы.)*

Педагог. Нашим животным очень необходимы ласковые слова. Давайте скажем ласковые слова смешному котенку, доброй собаке, пугливому зайчику. *(Дети выполняют задание.)*

А теперь откройте свои альбомы и нарисуйте любое животное, которое вам нравится. Посмотрите внимательно на него и расска­жите нам, как его зовут, какой он. *(Дети выполняют задание.)*

**8. Игра «Мама и детеныш».**

Мы сейчас поиграем в игру «Мама и детеныш». Разбейтесь на пары. Один в паре будет выполнять роль мамы, другой — детеныша. *(Затем можно поменяться ролями.)* Да­вайте вспомним, что может делать мама?

Дети. Ласкать, жалеть, учить, спасать детенышей, а иногда может и слегка наказать за плохое поведение.

Педагог. У нас может быть семья кошек, собак или других животных — по вашему выбору. *(Дети разбиваются на пары и изо­бражают детенышей животных и их мам.)*

**9. Игра «У медведя во бору».**

Давайте попробуем с этим медведем поиграть. На одной стороне комнаты будет бор, здесь живет мед­ведь. На другой стороне — дом, где можно спрятаться от медведя. Кто хочет исполнять роль медведя? *(Этому ребенку надевают маску медведя.)* Наш медведь рычит, топчется в бору, перевалива­ется с ноги на ногу, потом садится на пенек (стул) и делает вид, что засыпает. Дети приходят в бор и гуляют там со словами:

У медведя во бору Грибы-ягоды беру, А медведь не спит, Все на нас глядит, А потом как зарычит И за нами побежит. [13]

После этих слов медведь вскакивает и начинает гоняться за детьми. Кто из детей успевает убежать в дом, того медведь не тро­гает. А кого поймает, отводит в бор, и уже этот пойманный стано­вится медведем. *(Хорошо, если каждый ребенок сможет побывать в роли медведя.)*

**10. УПРАЖНЕНИЕ «КАПЛИ ДОЖДЯ»**

Детям предлагается встать в колонну друг за другом и по­ложить руки на плечи впередистоящего ребенка.

Психолог говорит:

— Встаньте в круг, но руки оставьте на плечах.

Представьте, что начинается моросящий тихий дождик. Тихо-тихо, на цыпочках, двигайтесь по кругу. Пусть пальцы ваших рук станут маленькими капельками дождя, их очень много. Капельки падают с неба: кончиками пальцев нежно ба­рабаньте по плечам того, кто идет перед вами.

А теперь дождик усиливается, и капли стали больше и тя­желее: сильнее барабаньте кончиками пальцев по плечам. Если вы прислушаетесь, то услышите шум дождя.

Дождик стал еще сильнее: быстро постукивайте плоскими ладошками по плечам.

Но вот дождь постепенно начал утихать: барабаньте по пле­чикам кончиками пальцев.

И вот он почти совсем прекратился: нежно касайтесь кон­чиками пальцев плечиков друг друга.

Дождик совсем закончился, и теперь наши ручки и нож­ки отдыхают. Опустите руки с плечиков и вытяните их вверх над головой. Все мы так соскучились по солнышку! Поманите его руками. Вот оно уже появляется из-за туч и облаков. Вот и снова хорошая погода! Опустите руки и расслабьте их.

**11. РИСОВАНИЕ «ОСЕННИЙ ПЕЙЗАЖ»**

Детям предлагается сесть за столы. Психолог чита­ет стихотворение Е. Трутневой «Улетает лето»:

Утром мы во двор идем

Листья сыплются дождем,

Под ногами шелестят

И летят, летят, летят.,.

Пролетают паутинки

С паучками в серединке,

И высоко от земли

Пролетели журавли.

Все летит! Должно быть это

Улетает наше лето!

**12. ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ**

Цель: снятие напряжения.

Возраст: 5-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Здравствуйте, дети! Какие вы сегодня подвижные. Покажите-ка мне, как вы вертелись и шумели. (Дети вертятся и шумят.) Да вы просто Шалтаи-Болтаи! Покажем еще раз: болтаем рука­ми, ногами, вертим головой.

*Шалтай-Болтай*

*Сидел на стене,*

*Шалтай-Болтай*

*Свалился во сне.*

*(С. Маршак)*

Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» наклоняют корпус тела вниз. Все это может показать и сам ведущий.

Ведущий: Смеемся! Еще лучше смеемся. Болта­ем руками, ногами, вертим головой. Болтаем ру­ками, ножками, вертим головой, нам очень весело и мы смеемся, смеемся, смеемся! Молодцы! Похло­пали ладошками, потрясли руками. Похлопали ла­дошками. Молодцы!

***13. ДРАКОН КУСАЕТ СВОЙ ХВОСТ***

Цель: снятие напряженности, невротических со­стояний, страхов.

Возраст: 5-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Замечание: Следите, чтобы дети не отпускали друг друга, а также чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполнили все желающие.

***14. СКОМОРОХИ***

Цель: тонизирование всего организма, развитие икроножных мышц, гибкости поясницы.

Возраст: 4-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Детям предлагается поочередно каж дои ногой шлепнуть себя сзади по ягодицам. При этом ноги как можно сильнее отбрасывать на­зад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Ассистент прислушивается, чьи шлеп­ки будут громче. Задание выполняется по сигналу в течение 30 секунд.

Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

***15. ТАЧКА***

Цель: укрепление мышц рук.

Возраст: 6-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети разбиваются по парам. Один встает на четвереньки и «превращается» в тачку. Для этого партнер берет его сзади за ноги и «ве­зет». Хозяин тачки должен ею умело управлять и по сигналу ведущего поворачивать вправо, влево, везти ее то быстрее, то медленнее. От тачки требу­ется полное послушание своему «хозяину». Веду­щий оценивает, насколько эффективно взаимодей­ствие в парах. Упражнение проводится в течение 30 секунд, затем партнеры меняются местами.

***16. УШИ***

Цель: в этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается и весь организм. Кроме того, разра­батывается подвижность шейных позвонков.

Возраст: 4-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети на­клоняют голову к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются сильно и резко, так, чтобы при каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 секунд. По окончании ведущий благодарит детей и спрашива­ет, хорошо ли у них разогрелись ушки.

**17. Игра «Помоги художнику».**

Цель: Развитие мышления, восприятия.

Форма игры: Групповая, индивидуальная

Возраст: 3-4 года.

Материал: простые рисунки, на которых не дорисован какой-либо элемент (ручка у чайника, ножка у стула и т. д.).

Ход игры: Ребенку показывают рисунок, на ко­тором есть недорисованный элемент. Он должен сказать, чего не хватает.

Для детей 3-4 лет можно подбирать простые рисунки, на которых нарисован предмет без какой-либо важной детали (например, лицо человека без губ, собаку без лапы и т. д.). Детям более стар­шего возраста необходимо предлагать картинки с предметами, у которых не прорисованы второсте­пенные, менее заметные детали.

**18. УПРАЖНЕНИЕ «СОБАЧКА»**

Дети подходят к психологу. Звучит аудиозапись спокой­ной музыки.

Психолог раздает детям красные шифоновые платочки и говорит:

— Ребята, возьмите платок двумя пальцами за уголок. Край платочка касается пола. Представьте, что платок — это маленькая собачка, с которой вы идете гулять. Начинаем медленно двигаться под музыку по комнате и смотрим, что делает наша собачка. Сегодня она особенно любопытна: то за­бегает немножко вперед, то отбегает в одну сторону, то в дру­гую.

А теперь встаньте парами и вместе гуляйте с вашими со­бачками. Возьмите друг друга за руки, а собачек держите сво­бодными руками. Обязательно смотрите, что делают ваши со­бачки. Может, им захочется поиграть друг с другом?

А теперь снова идем вперед и смотрим, что делают собачки. Собачкам приходят в голову веселые затеи!

Музыка выключается, психолог продолжает:

— Наши собачки устали и хотят поспать: плавно опустите платочки на пол и посмотрите, как мирно лежат собачки.

**19. УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛЕТ»**

Дети сидят на ковре.

Психолог показывает им игрушечную птичку и говорит:

— У нас гостья. Кто это? (Дети отвечают.) Давайте поздоро­ваемся с птичкой и улыбнемся друг другу. (Дети выполняют задание.)

А теперь лягте так, чтобы вам было удобно и просторно, закройте глаза. (Включает аудиозапись.) Представьте, что вы находитесь около высокой горы... Вам очень хочется по­пасть на ее вершину... И вдруг вы почувствовали, как у вас растут крылья!.. С каждой секундой крылья становятся больше и сильнее. Попробуйте подвигать крыльями... Попро­буйте представить, как вы прогуливаетесь с этими крыльями за спиной... А теперь вы почувствовали, что можете летать, как птица... Взлетайте, летите к вершине! Вы достигли вер­шины!.. Раскиньте пошире свои крылья и парите в воздухе... Вам приятно... А теперь пора возвращаться, вас ждут. Плав­но опускайтесь... Вы приземлились. Ваши крылья исчезли, но они появятся, когда вы захотите вновь подняться к вер­шине. (Выключает аудиозапись.) Откройте глаза, расскажи­те о том, что вы чувствовали. (Дети обмениваются впечатле­ниями.)

**20. УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕЛЕТ»**

Психолог предлагает детям выйти из-за столов и встать друг за другом.

Дети перекрещивают руки на уровне запястий и машут ими, как крыльями.

Упражнение длится до усталости. Психолог подбадривает детей, ссылаясь на то, что птичкам тоже бывает тяжело лететь в далекие страны.

Затем дети опускают кисти рук и расслабляют плечи.

Психолог просит детей определить, в каком месте ощуща­ется усталость, тяжесть. Выслушав ответы детей, говорит: Теперь руки отдыхают и освобождаются от усталости, Им становится легко приятно.

**21. Игра «Заяц и лиса»**

Давайте представим, что мы очутил лесу рядом с Длинноушко. Кто исполнит роль зайца? *(Этом венку надевается маска зайца.)* Лисы? *(Надевается маска л* Итак, наша лисица спряталась за куст (стул) и караулит когда зайчик подойдет совсем близко, лиса попытается его схватить. Остальные дети должны помогать зайчику убежать от лисы., *(Игра повторяется несколько раз и заканчивается, когда «зайцу удается убежать от «лисы».)*

**22. УПРАЖНЕНИЕ «МЫШАТА»**

Психолог предлагает детям встать в круг и говорит:

— Ребята, представьте, что наши пальчики превратились в мышат. Мышата тихонько бегают по столу, потом по своей коленке, потом по коленке вашего соседа. (Дети легонько ба­рабанят пальцами по столу, по своим коленкам, по коленкам соседа.)

— А теперь мышата снова превратились в пальчики.

— Погладьте пальчиками свои ножки, ручки, щечки, ручки.

— Наши пальчики устали и легли спать. Дети кладут кисти рук на стол.

***23. ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ***

**Цель:** обучение навыку выражения благодарности. Ход **упражнения:**

1. За что ты хочешь поблагодарить другого че­ловека (за комплимент, помощь, подарок)?

2. Подумай, как именно ты хочешь выразить свою признательность (словами, подарком, ответ­ным подарком).

3. Выбери правильное время и место, чтобы вы­разить свою благодарность (ответить на комплимент лучше сразу, а ответный подарок часто приходит­ся откладывать до ближайшего праздника или дня рождения).

4. Вырази свою благодарность. Скажи собесед­нику, почему ты благодаришь его (особенно в том случае, если выражение благодарности не сразу сле­дует за поступком другого человека).

**Примеры ситуаций:** приятель сказал тебе, что сегодня ты особенно хорошенькая; отец дал тебе добрый совет.