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

**КАРТОТЕКА ИГР**

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

**для детей 5 – 6 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 эмоциональной сферы.***

**

**Дожди.**

**Цель:** развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя, изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно моросящим и т.п.

**Угадай эмоцию**

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

На столе картинкой вниз выкладываются схематическое изображение эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая ее остальным. ***Задача ребенка****- по схеме узнать эмоцию, настроение и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.*

На первых порах взрослый может подсказать ребенку возможные ситуации, но надо стремиться к тому, чтобы ребенок сам придумал (вспомнил) ту ситуацию, в которой возникает эмоция.

Остальные дети - зрители должны угадать, какую эмоцию переживает, изображает ребенок, что происходит в его сценке.

**Лица**  
 **Цель:** способствует развитию понимания мимических выражений и выражения лица.

Руководитель вывешивает на доске различные картинки, маски:

-радость,- удивление,- интерес,

- гнев, злость, -страх,- стыд,

- презрение, -отвращение,

Задача детей определить, какое чувство выражает маска.

**Маски.**  
 **Цель:** умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.  
 Каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

**Пиктограммы**

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

**Материал:**2 набора карточек, один целый, другой нарезанный.

а) определить по пиктограмме, какой человек: веселый или б) по второму набору пиктограмм (разрезанному): разрезанные шаблоны перемешиваются между собой, детям предлагается найти и собрать шаблоны;

в) игра в парах: у каждого участника свой набор пиктограмм. Один участник берет пиктограмму и, не показывая ее другому, называет настроение, которое на ней изображено. Второй должен найти картинку, задуманную своим партнером. После этого 2 выбранные картинки сравниваются. При несовпадении можно попросить детей объяснить, почему они выбрали ту или иную пиктограмму для определения настроения.

**На что похоже настроение?**

**Цель:** Упражнять в умении осознавать своё эмоциональное состояние и сравнивать его с природными явлениями.

      Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу.  Взрослый обобщает какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д.

     Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

**Раз, два, три ... Настроение, замри!**

**Цель:** развитие эмоциональной сферы, выразительности пантомимики

     Показать ребятам картинку с изображением людей в различных настроениях (грусть, обида, радость, злость и т.п.). Ребята по команде: «Раз, два, три ... Настроение, замри!» - изображают на лице определенное настроение.

**Школа актеров**

**Цель:** развитие эмоциональной сферы, выразительности пантомимики

     В школу актеров принимаются дети после небольшой проверки. Вам нужно:

• Нахмуриться, как осенняя туча; рассерженный человек;

• Загрустить, как царевна Несмеяна; заболевший ребенок; ослик Иа

• Злиться, как злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребенок, у которого отняли мяч;

• Испугаться, как заяц, увидевший волка; птенец, который выпал из гнезда; котенок, на которого лает злая собака;

• Улыбнуться, как кот на солнышке; хитрая лиса; мама; будто ты увидел чудо.

**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 все игрушки, или ситуацию из твоей жизни, когда ты очень удивился"),*так и абстрактные, когда настроение передается через цвет, характер линий *(плавные или угловатые, 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.

**Эмоции животных.**

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

Один ребенок называет какое-нибудь животное, а другой - любую эмоцию

*(например: "слон" и "радость").*Третий ребенок должен пройтись по комнате так, как ходит животное, переживающее это чувство.

**Зеркало.**

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

Один ребенок *"зеркало",*другой изображает какую-либо эмоцию *(например:***гнев**- *губы сжаты, брови нахмурены;***удивление**- *рот чуть-чуть приоткрыт, кончики бровей приподняты, глаза широко открыты),*а другой придает своему лицу то же самое выражение.

**Злюка.**

**Цель:** развивать способность распознавать ми различные эмоции с помощью мимики и пантомимики.

Детям предлагается представить, что в одного из ребенка “вселились” злости и гнев и превратили его в Злюку. Дети становятся в круг, в центре которого стоит Злюка. Все вместе читают небольшое стихотворение:

-Жил (а) -был (а) маленький (ая) мальчик (девочка) .

-Маленький (ая) мальчик (девочка) сердит (а) был (а) .

-Ребенок, выполняющий роль Злюки, должен передать с помощью мимики и пантомимики соответствующее эмоциональное состояние (сдвигает брови, надувает губы, размахивает руками). При повторении упражнения всем детям предлагается повторить движения и мимику сердитого ребенка.

**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.

**Рассматривание картинки.**

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

**Материал:** 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.*

**Как ты себя чувствуешь?**

**Цель:** развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого.

Упражнение выполняется по кругу.  
Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом.  
 Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

**Закончи предложение.**

**Цель:** упражнять детей в осознании своих эмоций.

Педагог начинает предложение, а ребёнок заканчивает.

«Злость – это когда… »

«Я злюсь, когда… »

«Мама злится, когда… »

«Воспитатель злится, когда… »

«А теперь закроем глаза и найдем на теле место, где у вас живет злость. Какое это чувство? Какого оно цвета? Перед вами стоят стаканы с водой и краски, окрасьте воду в цвет злости. Дальше, на контуре человека найдите место, глее живет злость, и закрасьте это место цветом злости».

**Мое настроение.**

**Цель:** Упражнять в умении распознавать свои эмоции.

Детям предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, животным, состоянием, погодой и т.д. можно показать его в движении - все зависит от фантазии и желания ребенка.

**Назови похожее.**

**Цель:** Обогащать словарный запас детей через название эмоций.

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение), дети вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию.

Эта игра активизирует словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

**Послушай и собери.**

**Цель:** Упражнять детей в определении эмоции по описанию.

Детям предлагается послушать литературные произведения – рассказы, стихи, сказки, в которых прорабатывается та или иная эмоция. Прослушав, дети с взрослым обсуждают прочитанное и собирают нужную эмоцию на доске. Например: отрывок и из стихотворения Т. Шорыгиной:«Не хочу быть трусом»:

Я боюсь признаться маме,

Что разбил кувшин с цветами.

Весь от страха я трясусь,

Я, наверно, просто трус! или

… Я позвал во двор ребят,

Взял сестру и братца-

Будем все кататься!

Дал Сереже и Алеше,

Дал Андрею, Кате, Гоше,

Пусть порадует ребят

Серебристый самокат

Мы играли очень дружно –

Радостью делиться нужно. (Т. А. Шорыгина «Мне купили самокат»)

**Примерный список литературных произведений,** которые познакомят детей с той или иной эмоцией.

Работа с эмоцией печали: Остер «Вредные советы»; Р. н. с. «Гуси-лебеди», «Петушок и бобовое зернышко»; С. Маршак «Сказка о глупом мышонке»; К. Чуковский «Краденое солнце»:

Работа с эмоцией удивления: А. Пушкин «Сказка о царе Салтане»; Д. Хармс «Что это было? »; Н. Носов «Живая шляпа»; В. Сутеев «Под грибком»; Н. Екимова «Облака».

Работа с эмоцией страха: О. Князева «Веселые, грустные»; А. Кушнир «Что в углу? »; Г. Семенов «Счастливая ошибка»; Е. Пермяк «Самое страшное».

Работа с эмоцией радости: К. Ушинский «Четыре желания»; Е. Благинина «Вот какая мама! »; К. Чуковский «Краденое солнце».

Работа с эмоцией гнева: К. Чуковский «Краденое солнце»; В. Викторов «Хмурый орел».

Работа с эмоцией горе: И. Токмакова «Мне грустно».

**Театр эмоций.**

**Цель:** Упражнять детей в отображении эмоций описанных в художественных произведений.

Когда эмоции хорошо изучены, детям можно предложить мимикой и жестами изобразить ту эмоцию, которая проговаривается в стихотворении. Далее эти стихотворения можно использовать в качестве физминуток. Например:

***«Колдовство»***

Начинаем мы играть

Начинаем колдовать (выполняются движения руками, как будто дети колдуют)

На всех нас без сомненья,

Влияет настроение. (На каждое слово хлопок руками)

Кто веселится… (изображение мимикой радости)

Кто грустит… (изображение грусти)

Кто испугался…

Кто сердит…

***«Баба Яга»***

В одном лесу стоит избушка (соединяем руки над головой – крыша)

Стоит задом наперед, (повороты вправо и влево)

А в избушке той старушка

Бабушка Яга живет (как будто повязываем платок)

Нос крючком (прикладываем руку к носу и выставляем палец, как крючок)

Глаза, как плошки (пальцы обеих рук складываем в колечки и прикладываем к глазам)

Словно угольки горят (не убирая рук, повороты вправо и влево)

И сердитая и злая (показываем злость, машем кулаком)

Дыбом волосы стоят (растопыренные пальцы сделать на голову)

И всего одна нога (стоим на одной ноге)

Не простая, костяная

Вот так Бабушка Яга! (Хлопаем по коленям. На слова Бабушка Яга разводим руки в стороны)

***«Веселые человечки»***

Человечки в доме жили,

Меж собой они дружили.

Звали их совсем чудно —

Хи-хи, Ха-ха, Хо-хо-хо.

Удивлялись человечки: —

Хо-хо, хо-хо, хо-хо-хо!

Им собака шла навстречу

И дышала глубоко.

Засмеялись человечки:

— Хи-хи-хи-хи-хи-хи-хи.

Ты похожа на овечку.

Прочитать тебе стихи?

Разобиделась собака

И ушами затрясла.

Человечки же хохочут:

— Ха-ха, ха-ха, ха-ха-ха!

**На рыбалке.**

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

Все дети изображают рыбаков, сосредоточенно глядя на воображаемый поплавок. Периодически дети вытаскивают удочку и эмоционально реагируют на улов. Это может быть большая или маленькая рыбка, которой дети распоряжаются по своему усмотрению (кладут в ведро с водой, отдают кошке, отпускают на свободу и т.п.), пустая банка или крючок без червяка.

**Снежинки.**

**Цель:** развитие внимания, наблюдательности, способности определять эмоции по схематическим изображениям.

**1-й вариант.** Детям раздаются снежинки, вырезанные из бумаги, в центре которых схематично изображены эмоции. Предлагается каждому рассмотреть свою снежинку и рассказать, что она чувствует.

**2-й вариант.** Детям раздаются снежинки, вырезанные из бумаги, и предлагается схематически изобразить любую эмоцию на своей снежинке; затем рассказать, что снежинка чувствует.

**Нарисуй облако.**

**Цель:** развитие воображения, сосредоточенности.

Детям предлагается нарисовать облако, каждому свое, с определенным настроением. Настроение облака может быть таким, как у автора рисунка.

**Эмоции.**

**Цель:** развитие эмоциональной восприимчивости, распознание эмоциональных состояний.

     Детям показывают картинки с изображением детей в разных эмоциональных состояниях. Предлагается показать с помощью мимики и позы изображенные на них эмоции и назвать их. Затем объяснить, почему дети в таком настроении? Что могло произойти? Каждому ребенку предлагается выбрать по одной картинке и придумать по ней короткий рассказ.

     Примечание. Задание может использоваться как тест для определения эмоциональной восприимчивости ребенка с шести лет - чем больше эмоций он различил, тем выше уровень его эмпатии

**Цветок радости**рисование

**Цель:** Упражнять детей в умении ассоциировать своё настроение с цветом.

     Каждому ребенку дается бумажный лепесток (или два, если детей мало), карандаши и фломастеры. Детей просят раскрасить лепестки «радостными» цветами.

     Затем берется бумажный круг – серединка цветка – и степлером присоединяются к нему раскрашенные лепестки.

     Аналогично можно выполнять задание и с другими положительными эмоциями или качествами. Например, цветок интереса, цветок знаний, цветок дружбы и т.п.

**Упражнение на разыгрывание историй.**

**Цель:** развитие выразительных движений, способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное.

«Сейчас я расскажу вам несколько историй, и мы попробуем их разыграть, как настоящие актеры».

***История 1 «Хорошее настроение»***

«Мама послала сына в магазин: «Купи, пожалуйста, печенье и конфеты, - сказала она, - мы попьем чаю и пойдем в зоопарк». Мальчик взял у мамы деньги и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение».

Выразительные движения: походка - быстрый шаг, иногда вприпрыжку, улыбка.

***История 2 «Умка».***

«Жила - была дружная медвежья семья: папа медведь, мама медведь и их маленький сыночек- медвежонок Умка. Каждый вечер мама с папой укладывали Умку спать. Медведица его нежно обнимала и с улыбкой пела колыбельную песенку, покачиваясь в такт мелодии. Папа стоял рядом и улыбался, а потом, начиная подпевать маме мелодию».

Выразительные движения: улыбка, плавные покачивания.

***Игра с зеркалом.***

«Сегодня мы с вами попытаемся встретиться со своей улыбкой в зеркале. Возьмите зеркало, улыбнитесь, найдите ее в зеркале и закончите по очереди предложение: «Когда я радуюсь, моя улыбка похожа на… »

***Этюд «Встреча с другом»***

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

***Упражнение «Изобрази… »***

**Цель:** закрепление у детей полученных знаний о чувстве радости. «Давайте поиграем в игру, я назову по имени одного из вас, брошу ему мяч и попрошу, например, «… изобрази радостного зайчика».

Тот из вас кого я назову, должен поймать мяч, изображая зайчика, говорит следующие слова: «Я – зайчик. Я радуюсь, когда… »

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



**Доброе животное.**

**Цель: развитие чувства единства.**

Воспитатель: «Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох - все делают шаг вперед. Выдох - шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д.

**Опиши друга.**

**Цель:** развитие внимательности и умения описывать то, что видел, продолжение знакомства.

Упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками).Дети, стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера.  
Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок был точен.

**Слепец и поводырь.**

**Цель:** развить умение доверять, помогать и поддерживать товарищей по общению.

Дети разбиваются на пары: “слепец” и “поводырь”. Один закрывает глаза, а другой водит его по группе, даёт возможность коснуться различных предметов, помогает избежать различных столкновений с другими парами, даёт соответствующие пояснения относительно их передвижения. Команды следует отдавать стоя за спиной, на некотором отдалении. Затем участники меняются ролями. Каждый ребенок, таким образом, проходит определённую “школу доверия”.

По окончанию игры воспитатель просит ребят ответить, кто чувствовал себя надёжно и уверенно, у кого было желание полностью довериться своему товарищу. Почему?

**Волшебные водоросли.**

**Цель:** снятие телесных барьеров, развить умения добиваться цели приемлемыми способами общения.

Каждый участник (по очереди) пытается проникнуть в круг, образованного детьми. Водоросли понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения и могут расслабиться и пропустить в круг, а могут и не пропустить его, если их плохо попросят.

**Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся.**

**Цель:** развить умения выражать свои чувства и понимать чувства другого человека.

Игра выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки.

Воспитатель даёт задания:

- Закройте глаза, протяните руки навстречу друг другу, познакомьтесь руками, постарайтесь получше узнать своего соседа, опустите руки;

- снова вытяните руки вперёд, найдите руки соседа, ваши руки ссорятся, опустите руки;

- ваши руки снова ищут друг друга, они хотят помириться, ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаётесь друзьями.

**Лебедь, рак и щука.**

**Цель**: развить внимание ребенка, улучшить координацию его движений, улучшить коммуникативные способности общения в паре, привить «чувство партнера».

В игре могут принимать участие двое. Дети, располагаясь спиной к спине, соединившись руками в локтевых суставах должны достать по сигналу ведущего, причем перед каждым стоит дополнительная задача – перетянуть соперника на свою сторону. Воспитатель смотрит чтобы дети не нанесли себе травмы.

**Расследование.**

**Цель:** развитие процессов внимания, памяти, наблюдательности. Развитие аналитических способностей ребенка, коммуникативных навыков.

Для игры все участники закрывают глаза, ведущий выбирает одного из детей и ставит его за чуть прозрачную занавеску. Затем все дети открывают по команде глаза, и ведущий объявляет, что они должны понять, кто стоит за занавеской (фактически, кого среди них не хватает). Вспомнив этого ребенка, дети должны вспомнить как можно больше деталей, связанных с ним – цвет глаз, одежду, дать как можно более точный портрет отсутствующего. Когда предположения закончатся, ребенок выходит из-за занавески, все могут увидеть и сравнивать, насколько точным было их описание.

**Липучки.**

**Цель:** развивать внимание ребенка, улучшить координацию его движений, улучшить коммуникативные способности общения в паре, привить «чувство партнера».

Все дети передвигаются по комнате. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом припевают (приговаривают): «Я - липучка – приставучка, я хочу тебя поймать - будем вместе прилипать!». Каждого пойманного ребёнка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей «липучей» компании. Затем они вместе ловят других детей.

**Поварята.**

**Цель:** чувство единства, сплоченности, умение действовать в коллективе, снятие телесных барьеров.

Все встают в круг - это кастрюля. Сейчас будем готовить компот.  Каждый участник придумывает,  каким фруктом он будет (яблоко, вишня, груша) Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя встаёт в круг, следующий участник, вставший, берёт за руки предыдущего. Пока все компоненты не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусный и красивый компот. Таким способом также можно сварить суп или  сделать винегрет.

**Нос к носу**

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

Дети свободно располагаются по комнате и двигаются в любом направлении. По команде взрослого, например, «Нос к носу» они становятся по парам и касаются друг друга носами. Команды могут быть разнообразными: «Ладошка к ладошке», «Коленка к коленке», « Ухо к уху» и т.д.

**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 »).

**Давай поговорим.**

**Цель**: развитие коммуникативных навыков.

Играют взрослый и ребенок (или дети). Взрослый начинает игру словами: «Давай поговорим. Я бы хотел стать ... (волшебником, вол­ком, маленьким). Как ты думаешь, почему?». Ребенок высказывает предположение и завязывается беседа. В конце можно спросить, кем бы хотел стать ребенок, но нельзя давать оценок его желанию и нельзя настаивать на ответе, если он не хочет по каким-либо причинам признаться.

Эта игра полезна для замкнутых и застенчивых, так как в игровой форме учит ребенка не бояться общения, ставит в ситуацию необходимости вступления в контакт.

На начальных этапах дети могут отказываться задавать вопросы или вступать в игру. Тогда инициативу на себя должен взять взрослый.

Важный момент! В игре взрослый должен находиться на одном уровне с ребенком, а в случае трудностей — ниже него.

**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.

**Войди в круг — выйди из круга**

**Цель:** развитие эмпатии, отработка способов по­ведения в одиночестве, совершенствование навыков межличностной коммуникации.

Дети выбирают водящего и становятся в круг, очень тесно прижимаясь друг к другу (ногами, туловищами, плечами) и обхватывая друг друга за талию. Водящий остается за кругом. Он все­ми силами пытается пробраться в круг — уговаривает, толкается, старается разорвать цепь. Если водящему удается пробиться в центр круга, все его поздравляют, а пропустивший становится водящим.

Взрослый следит, чтобы дети не проявляли агрессию, помогает водящему, если ему приходится совсем туго. В такой игре ребенок получает бесценный опыт общения с разными людьми, когда нужно в одной ситуации проявить уступчивость, попытаться уговорить человека, а в другой, наоборот, проявить твердость и настоять на своем.

**Старенькая бабушка**

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

**Материал:** платки для завязывания глаз.

Дети разбиваются на две команды — бабушки (дедушки) и внуки (внучки). «Старичкам» завязывают глаза — они очень старенькие, поэтому ничего не видят и не слышат и их надо непременно от­вести к врачу. Идти придется через улицу с сильным движением. Проводить бабушек и дедушек должны их внуки (внучки) постаравшись, чтобы их не сбила машина.

Затем мелом рисуют улицу, а несколько детей становятся «машинами», бегая по «улице» туда-сюда. Задача внуков — не только перевести «старичков» через дорогу, но и показать доктору (его роль играет кто-то из детей), и купить лекарство в аптеке, а затем привести домой.

Перед началом игры можно побеседовать с детьми о необходимости оказания помощи пожилым людям, бабушкам и дедушкам. Нужно потренироваться в принятии характерной позы.

В процессе игры взрослый регулирует взаимоотношения между играющими. «Бабушки (дедушки)» должны довериться внукам, «машины» должны соблюдать правила.

**Рукавички**

**Цель:** упражнять детей в согласованности действий в паре, развитие коммуникативных способностей.

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички. Количество пар рукавичек равно количеству пар детей.

Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенные.

Дети по сигналу ведущего расходятся по группе, находят свою пару и с помощью трех цветных карандашей стараются как можно быстрее, совершенно одинаково раскрасить рукавички.

**Всадник и упряжка**

**Цель:** Упражнять детей работать в паре, слышать голос напарника и выполнять его команды.

Детям предлагается разбиться на пары («на первый, второй рассчитайся!», считалками, выбором меток и пр.) и договориться, кто в их паре будет лошадкой, а кто - всадником.

Лошадке завязываем глаза, а всадник должен управлять своей упряжкой, провести ее через все препятствия.

*(Всадники проводят своих лошадок через расставленные предметы)*

А сейчас поменяйтесь местами.

**Дракон**

**Цель:** Развивать ловкость, координацию, умение действовать в команде, согласовано.

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник – «голова», последний – «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый игрок не побывает в двух ролях.

**Есть или нет?**

**Цель:**

Игроки встают в круг и берутся за руки. Ведущий стоит в центре. Он объясняет задание: «Если вы согласны с утверждением, то поднимаете руки и кричите «да!», сели не согласны, опускаете руки вниз и кричите «нет!».

* Есть ли в поле светлячки?
* Есть ли в море рыбки?
* Есть ли крылья у теленка?
* Есть ли клюв у поросенка?
* Есть ли гребень у горы?
* Есть ли двери у норы?
* Есть ли хвост у петуха?
* Есть ли ключик у замка?
* Есть ли рифма у стишка?
* Есть ли в нем ошибки?

**Прогулка.**

**Цель:** Формирование навыков работы в команде и групповой сплоченности.

Дети строятся в цепочку друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Выбирается ведущий. На полу расставлены препятствия, нарисованы разные преграды (лужа, кочка, узкая дорожка и пр.). Правило игры: двигаться всем вместе. Затем можно поменять ведущего. После игры обсуждаем, трудно ли быть ведущим, мешали ли дети друг другу или помогали, почему.

**Подарок на всех (ЦВЕТИК - СЕМИЦВЕТИК).**

**Цель:** развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.  
 Детям дается задание: "Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?" Или: "Если бы у нас был Цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?" Каждый ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

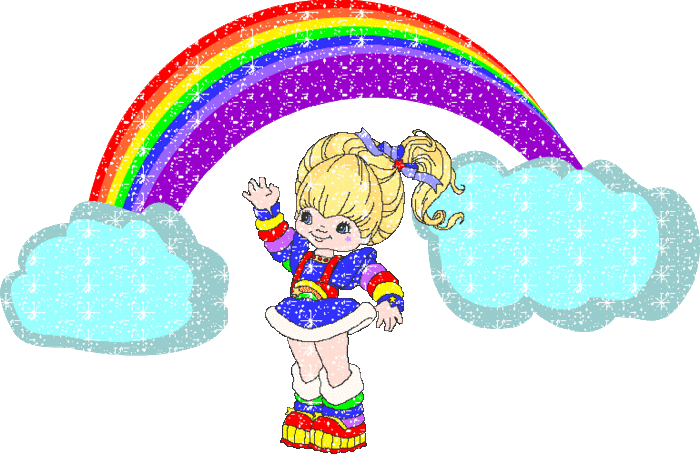
Лети, лети, лепесток, через запад на восток,

Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,

Лишь коснешься ты земли, быть по-моему вели.

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

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

******

**Маски**

**Цель:**снятие страхов и повышение уверенности в себе.

**Материал:** Необходимы краски, бумага и липкая лента.

На листе бумаги дети рисуют страшные маски, затем каждый игрок примеряет на себя любую маску, остается в ней на какое-то время. В такой маске можно потанцевать дикие танцы, покричать, побегать друг за другом.

Затем через какое-то время все внимают маски, берутся за руки, улыбаются, можно плавно потанцевать.

**Бабушка Маланья**

**Цель: Развивать** умение действовать на глазах у всех. Повышение самооценки

Считалкой выбирается бабушка Маланья. Дети берутся за руки и встают в круг. Ребенок, изображающий Маланью, встает в центр круга. На него можно надеть фартук или платочек. Ребята идут по кругу и поют веселую песенку:

***У Маланьи, у старушки,***

***Жили в маленькой избушке***

***Семь сыновей,*** *(идут по кругу)*

***Все без бровей.*** *(Закрыть брови руками)*

***Вот с такими ушами,***

***Вот с такими носами,***

***Вот с такими усами,***

***С такой головой, с такой бородой.***

*(всё это показывают)*

***Ничего не ели,***

***Целый день сидели,***

*(присаживаются на корточки)*

***На неё глядели и делали вот так…***

Затем дети повторяют за Маланьей любое смешное движение, которое покажет ребенок. (Рожки, длинный нос, прыжки, танцевальные движения, приседания, погрозить пальцем, в шутку заплакать и пр.)

**За что меня любит мама**

**Цель:** повышение значимости ребенка в глазах окружающих его детей.

Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их. Я - лев - игра на повышение самооценки.

**«Я».**

**Цель:** Развивать умение детей рассказывать о себе.

Выбирается «именинник» (по очереди). Ему задаётся вопрос от группы: «Какие в тебе есть хорошие качества?» Ответы ребенка записываются психологом. Именинник встает на стул. Его просят каждый раз, когда он услышит свое хорошие качество, громко выкрикнуть: «Я!» Ведший зачитывает записанные качества, а группа хором повторяет.

**Что мне нравится в тебе?**

**Цель:** Повышать самооценку детей и умение замечать друг в друге хорошие черты**.**

Проводят в парах или в круге. О каждом из участников группа (по очереди) высказывается: « Мне нравится в тебе...». В парах высказываются только друг другу (несколько характеристик).

**Что я умею делать хорошо?**

**Цель:** Развивать умение оценивать себя и говорить о своих хороших чертах.

Каждого из участников просят перечислить, рассказать о том, «что я умею делать хорошо». При затруднении группа дополняет   ответ участника.

**Ветер шепчет имя.**

**Цель:**

Представьте себе, что мы вышли на берег озера. С этого озера дует лёгкий ветерок. Закройте глаза. Почувствуйте на своём лице тёплое, нежное дуновение. Прислушайтесь, этот ветерок шепчет ваше имя. Откройте глаза. Прошепчите своё имя так, как это сделал ветер.

**Поём имя.**

**Цель:**

Давайте представим себе, что мы разучились разговаривать и умеем только петь, а нам нужно познакомиться. Пусть каждый из вас по очереди пропоёт своё имя, а потом ваше имя хором пропоют все дети.

**Молчок**

**Цель:** коррекция поведения .

Прочтите детям стихотворение А. Бродского «Новичок ».

В детский сад пришел Молчок -

Очень робкий новичок.

Он сначала был несмел,

С нами песенок не пел.

А потом, глядим, привык:

Словно зайка — скок да прыг.

До чего же осмелел:

Даже песенку запел.

Обсудите с детьми данное стихотворение. Далее выберите «Молчка», который сначала робко сидит на стуле, затем, согласно тексту, преображается в смелого: прыгает со стула, а потом поет какую-нибудь знакомую песенку.

**Скучно, скучно так сидеть.**

**Цель:** развитие раскованности, тренировка самоорганизации.

Для ее проведения вдоль противоположных стен ставятся стулья. Возле одной стены — по количеству детей, а возле другой — на один стул меньше. Дети садятся на стулья. Ведущий читает вслух следующие стишки:

Скучно, скучно так сидеть.

Друг на друга все глядеть;

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться.

Как только заканчивается чтение, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять стулья. Кто остался без места — проиграл. При продолжении игры каждый раз убирается по одному стулу.

**Сочиняем историю.**

**Цель:** помочь детям выразить свою индивидуальность, учит адекватным способам взаимодействия, взаимопонимания, развивает умение спокойно и до конца слушать собеседника.

Дети выбирают основную тему сказки (если испытывают затруднение, тему назначает ведущий). Затем все садятся в круг и по очереди, держа в руках «волшебную палочку», начинают сочинять. Первый ребенок говорит первое предложение, второй — второе и т. д. В конце, когда сказка окончена, проводится коллективное обсуждение, понравилась ли детям полученная сказка, что они чувствовали, сочиняя коллективно, что делали, пытаясь поправить друг друга и т. п.

Можно нарисовать коллективный рисунок по сочиненной сказке.

**Иголка и нитка.**

**Цель:** развивать произвольность, коммуникативные и организаторские способности.

Дети выбирают водящего — он будет «иголкой», а остальные дети получают роль «нитки». «Иголка» бегает по комнате, «петляет», а «нитка» (группа детей друг за другом) — за ней. Хорошо, если роль иголки исполняет застенчивый, зажатый, замкнутый ребенок.

**Ежики смеются**

**Цель:** тренировать психомоторные функции, снимать напряжение.

Ведущий читает стихотворение К. Чуковского «Ежики смеются»:

У канавки

Две козявки

Продают ежам булавки.

А ежи-то хохотать!

«Эх, вы, глупые козявки!

Нам не надобны булавки:

Мы булавками сами утыканы!»

Дети используют выразительные средства, изображают походку ежей, их позы (прищуренные глазки, улыбку, смех и т. д.).

**Танец**

**Цель:** формировать умение самовыражения индивидуальности.

Ведущий предлагает детям потанцевать. Причем каждый танцует то, что сам хочет. Одно условие: ребенок должен выразить в танце какой-либо образ. Лучше, если он придумает образ сам. При затруднении можно ребенку предложить следующие темы: станцуй «бабочку», «зайчика», «лошадку», «цветок», «птичку» и т. п. Ведущий следит за тем, чтобы дети именно танцевали, то есть выполняли танцевальные движения, а не изображали чувства мимикой.

**Тропинка**

**Цель:** активизировать воображение детей и сопровождающие его положительные эмоции, формирует оптимистичный чувственный фон.

Все дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде ведущего они проходят определенные препятствия. На­пример: «Спокойно идем по тропинке... Вокруг деревья, ку­сты, зеленая травка... Поют птицы... Шелестят листья... Вдруг на тропинке появилась лужа... Одна... Вторая... Снова идем спокойно... Перед нами ручей, а через него перекинут мостик с перилами... Тропинка пошла через болото. Появи­лись кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз... Два... Три-Четыре... Вот перешли болото. Снова идем спокойно... Перед нами овраг, а через него перекинуто бревно. Переходим ов­раг по бревну... Осторожно!.. Наконец-то перешли... Идем спокойно... Но что это! Тропинка вдруг стала липкой от раз­мокшей глины. Ноги так и прилипают к ней!.. Еле-еле отди­раем ноги от земли... а теперь через тропинку упало огром­ное дерево. Ветки во все стороны!.. Перелезаем через упав­шее дерево... Вот и пришли! Молодцы!

**Имя.**

**Цель:** формировать умение высказывать своё мнение, ассоциация ребёнка со своим именем.

Предложите ребенку придумать себе новое имя. А может он хочет оставить свое. Побеседуйте с ним, узнайте, нравится или не нравится ему его имя, почему он хочет, чтобы его зва­ли по-другому. Отказ ребенка от своего имени говорит, что он недоволен собою или хочет быть лучше, чем есть сейчас.

**Ситуации.**

**Цель:** Помочь детям почувствовать себя в разных ситуациях и помочь найти решение выхода из этой ситуации.

Предложите вашему ребенку следующую игру: вы пред­лагаете ему ситуацию, в которой он должен изобразить са­мого себя. Если играет группа детей, то им отводятся ос­тальные роли. Главное правило в том, чтобы каждый ребе­нок изображал себя (т. е. дети меняются ролями). Ситуа­ции можете придумать сами, можно взять ситуации, кото­рые были реально в жизни ребенка.

Пример ситуации:

* У тебя твой друг взял поиграть твою любимую иг­рушку, а вернул ее сломанной;
* Мама принесла три конфеты: тебе и сестре. Как поде­лить эти конфеты? Почему? И т. п.

**Морозно.**

**Цель:** помочь почувствовать ребенку себя в роли лидера, что в случае успеха может воздействовать на его са­мооценку.

Водящему завязывают глаза. Он «Морозко» и его задача — «заморозить» остальных детей, т. е. поймать и угадать, кто это. После того как водящему завязали глаза, по коман­де все остальные дети разбегаются, а «Морозко» ходит по комнате и ловит их.

**Волшебное зеркало.**

**Цель:** помочь ребенку почувствовать себя более раскованно, свободно, увидеть себя со стороны, «раскрыться».

В эту игру можно играть с одним ребенком и в группе. Выбирается «зеркало» — это может быть другой ребенок или взрослый. Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения, жесты, мимику.

**Угадай, кто**

**Цель:** помочь детям увидеть себя глазами других.

Из группы детей выбирается один ребенок, который выходит за дверь. В это время дети задумывают одного из ребят. После этого заходит в комнату ребенок, который был за дверью, и задает вопросы всем играющим о том, каким зверем, деревом, птицей мог быть тот, кого они загадали, какое имя ему можно дать (резвый козлик, черепаха и т. д.). Цель ребенка — узнать, кого загадали.

**Я — разный.**

**Цель:** развивать умение осознавать, что человек и в частности данный ребёнок может быть разным.

Для проведения данной игры потребуется лист бумаги, разделенный на три части, цветные карандаши. Предложите ребенку нарисовать себя в трех рисунках: какой он был раньше, какой он сейчас и каким бы он хотел стать (какой он будет). После рисования можно обсудить рисунки: в чем их разница, что необходимо, чтобы стать таким, каким хочется, что для этого нужно.

**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!»

***4. Игры и упражнения на снятие мышечного зажима и релаксация.***

****

**Игры и упражнения для расслабления мышц рук и ног.**

**Спящий котёнок**

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

**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. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза)

**Холодно – жарко**

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. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

**Солнышко и тучка**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло  из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

**Драгоценность**

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

**Игра с песком**

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания).  Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

**Муравей.**

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

**Игры и упражнения для расслабления мышц лица и речевого аппарата.**

**Улыбка**

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

**Солнечный зайчик**

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

**Пчелка**

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

**Бабочка**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

**Качели**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка   садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

**Задуй свечу.**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

**Озорные щечки.**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

**Рот на замочке.**

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:    
 У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).   
 Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).   
 Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

**Злюка успокоилась.**

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.   
 Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).   
 Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,   
 Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,   
 Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

**Игры и упражнения для расслабления всего тела.**

**Снежная баба.**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**Птички.**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

**Бубенчик.**

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

**Летний денек.**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

 Я на солнышке лежу,   
 Но на солнце не гляжу.    
 Глазки закрываем, глазки отдыхают.    
 Солнце гладит наши лица,    
 Пусть нам сон хороший снится.    
 Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!    
 Прогуляться вышел гром.    
 Гремит гром, как барабан.

**Замедленное движение.**

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

 Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.    
 Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.    
 Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.   
 Замедляется движенье, исчезает напряженье.    
 И становится понятно – расслабление приятно!

**Тишина.**

 Тише, тише, тишина!   
 Разговаривать нельзя!   
 Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,   
 И тихонько будем спать.

**Силач.**

Выполнить контрастное напряжение и рас­слабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что Вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяже­лую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закры­вающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви де­ревьев в лесной чаще.

**Весы.**

Предложите ребенку представить, что его ладони - чашечки весов. При необходимости - реально «нагру­зить» весы, надавливая собственной рукой или кладя на них какой-либо «груз».

Встать, поставив руки перед грудью ладонями вверх, пальцы направ­лены навстречу друг другу, локти в стороны. Сделать длинный вдох че­рез нос, задержать дыхание. «Уравновесить» чашечки весов.

Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть, по­смотреть на нее. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонталь­но, ладонью вниз, пальцами от себя. С силой вытянуть ее: на этой ча­шечке весов лежит груз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить упражнение, изменив положение рук. Аналогичное упражнение можно выполнять лежа, весами при этом становятся ноги.

**Травинка на ветру.**

Ребёнок изображает всем телом тра­винку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туло­вище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягивают­ся вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть ру­ки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потя­нуться вверх).

**Раскачивающееся дерево.**

Строится аналогично пре­дыдущему упражнению (корни - ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, что­бы каждый Р. представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

**Парусник.**

Ребёнок изображает лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки не­сколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук спле­сти в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, вы­пятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и па­рус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина стано­вится круглой). Вернуться в исходное положение.

**Дракон.**

Ребёнок изображает дракона, облетающего дозо­ром свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт рукам-крыльям. Затем он приземляется на остров и на­чинает «размешивать» хвостом море.

**Двигательный репертуар.**

Детям предлагается сво­бодно двигаться по комнате самыми разнообразными способами, не ка­саясь друг друга и сосредоточившись на ощущениях, возникающих в теле. Они могут передвигаться с разной скоростью: медленно, макси­мально быстро (медленно), чуть медленнее и т. п.; с различным уров­нем напряжения (максимально напряженно, чередуя напряжение-расслабление разных групп мышц, максимально расслабленно). В ходе этого процесса их просят вспомнить и воспроизвести (телом) различ­ные ощущения: холода, жары, вкусной еды, неприятных запахов, силь­ного ветра в спину и т. п. Эти и следующие упражнения направлены на расширение диапазона движений по следующим параметрам: быстрые - медленные, мягкие - жесткие, сильные - слабые; тяжелые - легкие, непрерывные - отрывистые, свободные - с сопротивлением.

**Огонь и лед.**

Исходное положение - стоя в кругу. По команде «Огонь!» - дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребёнок выбирает произвольно. По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Преподаватель несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

**Рыбки и водоросли.**

Упражнения со сменой ролей: плавные, легкие движения водорослей - на месте, а рыб - с передвиже­нием в «воде».

**Страна кукол».**

Когда-нибудь все люди вырастают и забывают, что были детьми. Игрушки, которые мы так любили в детст­ве, не исчезают бесследно. Они просто уходят в свою страну, куда мы сегодня и отправляемся, став ненадолго разными «куклами».

«Свободная кукла»: индивидуальный танец в том образе, который выберет ребёнок.

«Гуттаперчевая кукла»: движения мягкие, плавные; тело - полностью расслабленно (тело «без костей»). «Пластмассовая кукла»: напряженное тело, законченные движения.

«Марионетка»: кукла, кото­рую кукловод - педагог или другой ребёнок - приводит в движение при помощи нитей, привязанных к различным частям ее тела. Это упражнение на­правлено на осознавание центров движения.

**Росток.**

И. п. - сидя на корточках; голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Представь себе, что ты - маленький росток, только что показавшийся из земли. Ты растешь, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устрем­ляясь вверх. Я буду помогать тебе «расти».

Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. На счет 1 - медленно выпрямляются ноги; 2 - ноги продолжают «расти», постепенно «оживают» руки, висят как «тряпочки»; 3 - осторожно выпрямляется позвоночник (от поясни­цы к плечам); 4 - выпрямляются плечи, шея и голова; 5 - руки подни­маем вверх, смотрим на «солнышко», тянемся к нему. Усложняя задачу, педагог. может увеличивать этапы «роста» до 10-20.

**Репка.**

И. п. - на корточках, колени разведены в сто­роны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ног. Из этого положения «репка» медленно растет до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются немного выше голо­вы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко.

**Потянулись - сломались.**

И. п. - стоя. Руки и все те­ло устремлены вверх (пятки от пола не отрывать).

Педагог: Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пят­ки от пола, чтобы стать еще выше (пятки прижаты к полу)... А теперь представьте, что наши кисти сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки «сломались» в локтях (хлопок), в плечах (хлопок), упали. Повисла голова (хлопок), «сломались» в талии (хлопок), подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе.

**Подвески.**

Детям предлагается представить, что они куклы - марионетки, которые после выступления висят на гвоздике в шкафу.

Инструкция: «Представьте себе, что вас «подвесили» за руку, за палец, за плечо и т. д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все ос­тальное - расслаблено, болтается».

Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами.

**Сосулька.**

Ребятам предлагается представить, что он - со­сулька. Исходное положение: стоя, с закрытыми глазами, руки подняты вверх. Следует зафиксироваться в этой позе на 1-2 минуты. Затем Р. предлагается представить, что под действием солнечного тепла, изо­бражаемая им сосулька начинает медленно таять. Расслабляются посте­пенно сначала кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.

**Воздушный шар».**

В положении стоя закрыть глаза, руки поднять вверх, глубоко вдохнуть и набрать в себя воздух. Ребёнку пред­лагается представить, что он большой воздушный шар, наполненный воздухом. В данном положении необходимо зафиксироваться в течение 1-2 минуты, затем представить, что в шаре появилось небольшое отвер­стие. Следует медленно выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д.

**Ленивая кошечка.**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

**Насос и мяч**

Выбирается один игрок – это насос. Все остальные участники игры – мячи.

Сначала мячи стоят, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда насос начинает надувать мячи, сопровождая свои действия звуком, дети начинают распрямляться, надувают щеки и поднимают руки. Мячи надуты. Дети стоят гордо.

Но как только насос «вытягивает» шланг из мячей, мячи издают звук «ш-ш-ш-ш…» и возвращаются в исходное положение.

Меняется насос и игру можно продолжить.

*(Упражнение на чередование расслабления и напряжения).*

**Ласковые лапки**

**Цель:** снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть: взрослый объясняет, что по руке будет ходить зверек и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой зверек прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

**Уходи, злость, уходи!**

**Цель:** снятие агрессивности.

Играющие лежат на ковре по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы быть ногами по полу, а руками по подушкам, с громким криком «Уходи, злость, уходи! » Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, спокойно лежат, слушая спокойную музыку, еще 3 минуты.

**Боксёр.**

**Цель:** снятие физической агрессии.

Это вариант игры «Каратист», и проводится он аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются быстрые, сильные движения.

**Упрямый капризный ребёнок.**

**Цель:** преодоление упрямства и негативизма.

Дети, входящие в круг (в обруч), по очереди показывают капризного ребенка. Все помогают словами: «Сильнее, сильнее, сильнее ...». Затем дети разбиваются на пары « родитель и ребенок»: ребенок капризничает, родитель его уговаривает и успокаивает. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и уговаривающего родителя.

**Упрямая подушка.**

**Цель:** снятие общей агрессии, негативизма, упрямства )

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (подушка с темной наволочкой) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея (или другой любимый сказочный персонаж) подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри нее живут детские упрямки. Это они заставляют вас капризничать и упрямиться. Давайте, прогоним упрямки».

Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (снимается стереотип и эмоциональный зажим).

Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается (время определяется индивидуально — от нескольких секунд до 2-3 минут).

Взрослый предлагает послушать «упрямки» в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. Некоторые дети говорят, что «упрямки шепчутся», другие ничего не слышат. «Упрямки испугались и молчат в подушке», — отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).

**Клоуны ругаются.**

**Цель:** снятие вербальной аг­рессии

«Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Да, да, сердито ругаться друг на друга «овощами и фруктами». Например: «Ты, — говорит клоун, — капуста!» А ребенок отвечает ... (пауза для того, что­бы ребенок придумал ответ). «А ты, — продолжает клоун, - клубника». Другой ребенок отвечает (ругает взрослого). Обра­щается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сиг­налом объявляет начало и конец игры, останавливает, если ис­пользуются другие слова или физическая агрессия.

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не толь­ко ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Например: « Ты — колокольчик...» (ребенок лас­ково называет взрослого). Интонирование должно быть адекват­ным. Дети вновь разбиваются на пары и т.п. и ласково называ­ют друг друга цветами.

**Жужа.**

**Цель:** снятие общей коллективной агрессии

Ведущий выбирает «Жужу», которая садится на стул (в до­мик), остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляться перед ней.

«Жужа, Жужа выходи,

Жужа, Жужа, догони1»

«Жужа» смотрит из окошка своего домика (со стула), пока­зывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят за «волшебную черту» выбегает и ловит детей. Кого «Жужа» пой­мала, тот выбывает из игры (попадает в плен «Жужи»).

**Мирилки.**

1. Ссориться не будем. 2. Жили - были я ли, ты ли

Будем мы дружить. Между нами вышел спор.

Клятву не забудем, Кто затеял позабыли

Пока будем жить. И не дружим до сих пор.

Ир - ир- ир- ир,

Наступил мир. 3. Петя драться любит очень

Ба-ба-ба-ба С ним играть никто не хочет.

Снова дружба. На друзей не дуйся, брат.

Я мирюсь, мирюсь, мирюсь. Сам ты в этом виноват!

И я больше не дерусь. Драчунов и нытиков

Ну, а если подерусь, Пусть исправит критика.

В грязной луже окажусь.

4. Ем я кашу и сметану, 5. Улыбкой делиться мы будем,

У меня силёнки есть. И с дружбой по жизни шагать.

Все же драться я не стану, Пожалуйста, больше не будем,

Только ты ко мне не лезь. Друг друга мы обижать.

6. Лучше съешьте вы ириску 7. Не ругайся, не бранись.

Или сладких сухарей. А скажи ты: «Подружись»

А драчливых и капризных А скажи ты: «Помирись»

Прочь гоните поскорей. Будем мы с тобой всегда

Неразлучные друзья!

8.Мы с тобою подружились 9. Кто будет играть в интересную игру

Чтобы вместе играть. Драться, обзываться

Чтоб игрушки и улыбки Тому не разрешу.

Друг другу дарить. Лучше весело играть

Чтобы ссора исчезла Никого не обижать,

И пропала обида Если будешь драться -

Чтобы яркое солнце Один можешь остаться.

Нам светило всегда.

10. Я твой друг, 11. Раз, два, три, четыре, пять.

Ты мой друг Мы помиримся опять,

Руку мне давай Руку крепко мы пожмем

И меня не обижай. И опять дружить начнем.

12. Мы дружные дети, 13.Кто ударил мячиком,

Драться нельзя. На ногу наступил.

Давай с тобой обниматься Кто сделал все нечаянно -

И прокричим: Ура! Ура! Ура! Прощенья попросил.

Играть уже пора. С тем я буду играть,

И не буду обижать.

14. Мы поссорились с подругой 15.Мы играли, мы играли

И уселись по углам. Нашу дружбу потеряли,

Очень скучно друг без друга, А теперь мирись, мирись

Помириться нужно нам. И с друзьями не дерись!

Дам ей мишку, извинюсь, Драться и ругаться

Дам ей мячик, дам трамвай Вовсе ни к чему,

И скажу: «Играть давай!» Ссоры не желаем

Больше никому.

16. Я хочу с тобой мириться,

Я хочу с тобой дружиться. 17. Зачем шуметь и ссориться

Будем вместе мы играть, Нам нечего делить

Долго бегать, хохотать. У дружных дело спорится

Вместе будем мы читать, Водой их не разлить.

И друг другу помогать.

Заведем себе игрушку. 18. Помирились Лена с Олей

Тайны говорить на ушко. Помирились Коля с Толей,

Ссор не будет никогда, Помирись и ты дружок.

Потому что мы друзья. Становись-ка в наш кружок.

19. Два козлика, два братца 20. Ты мой друг

Дерутся и бранятся И я твой друг,

Я говорю им: «Братцы, Помирившись,

Не надо, братцы, драться! Встали в круг.

Лягаться и бодаться! Раз, два, раз, два,

А надо разобраться!» Начинается игра.

21.Для чего нам ссориться, 22. Ты мирись, ты мирись!

Просто не понятно. Больше с нами не дерись!

Лучше взявшись за руки, Раз, два, три, четыре, пять

Петь на целый свет! Будем дружно мы играть!

Если мы помиримся.

Это так приятно. 23. Мы одной планеты дети

И милей на свете Все друзья, одна семья.

Дружбы нет! Дружбе нет преград на свете

Дружба - это ты и я!

24.Драться больше мы не будем 25. Мы помиримся с тобою,

Помириться не забудем Очень дружно заживем.

Руку ты мою пожми, Нам ругаться недосуг,

На меня зла не держи. Поиграем лучше, друг.

**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/).