МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД № 41 «ЧЕБУРАШКА»

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Игры по приобщению детей к основам здорового образа жизни:**

формирование психологического здоровья

(для детей 5 – 7 лет)

Подготовила

Никулина Т.В.

Мытищи 2013

* *Овладение детьми языком эмоций*

**Игра «Лото настроений»**

*Задачи:*

- познакомить с изображениями эмоционального состояния;

- развивать мимику лицу.

*Оборудование:* наборы картинок с изображением людей или животных, выражающих эмоциональное состояние радости, грусти, злости страха, удивления, стыда.

 *1-й вариант.* Воспитатель предлагает детям найти на карточках названное эмоциональное состояние (радость, грусть, злость, страх, удивление, стыд). Дети изображают найденные эмоциональные состояния.

 *2-ой вариант.* Чтение детям отрывков художественных произведений с описанием данных эмоциональных состояний. Потом они показывают картинки с эмоциональным состоянием героев произведений и изображают эти состояния.

**Игра «Кубик»**

(В.М. Минаева)

*Задачи:*

- закреплять знания о схематическом изображении эмоциональных состояний;

- учить изображать их.

*Оборудование:* кубик, на гранях которого схематично изображены различные эмоциональные состояния.

 *1-й вариант.* Воспитатель бросает кубик, на каждой грани которого схематически изображено лицо, выражающее какое-либо эмоциональное состояние. Дети изображают соответствующую эмоцию. Тот, кто удачнее других выполнит задание, будет бросать кубик следующим.

 *2-й вариант.* Ребенок бросает кубик, предварительно указав, кто будет имитировать эмоциональное состояние, изображенное на его грани. Далее кубик бросает тот, кто выполнял задание.

**Игра «Пиктограммы»**

(Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина)

*Задача:* учить определять эмоциональные состояния человека по его жестам, позе (пантомимике);

*Оборудование:* пиктограммы - набор карточек, на которых с помощью простых знаков изображены различные эмоции.

 Карточки перевернуты. Ребенок берет одну и рассмотрев пиктограммы старается определить настроение, которое они символизируют. Остальные дети стараются ему помочь.

* *Преодоление конфликтности в общении*

**Игра-драматизация «Взаимоотношения»**

*Задача:* помочь осознать, что отношение со стороны других людей зависит, прежде всего от самих детей.

*Оборудование:* костюм седой старушки, колокольчик.

 Воспитатель читает стихотворение Л. Кузьмина «Дом с колокольчиком». Анализирует прочитанное вместе с детьми, помогает им сделать вывод, что результат зависит от самого человека и его поведения. Стихотворение обыгрывается.

**Игра «Да» и «нет» не говори»**

(М.А. Панфилова)

*Задача:* развивать произвольное поведение, воображение и эмоционально-волевые процессы.

Дети располагаются по кругу. Водящий, передавая мяч кому-то из детей, задает вопрос, на который должен ответить его товарищ. В ответах не должно быть слов: «да», «нет», «черный», «белый». Чем хитрее вопросы, тем интереснее игра. (Например: какого цвета зубы? Тебя зовут Таня?).

**Дидактическая игра «Проигрывание ситуаций»**

(Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина)

*Задача:* помочь детям освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.

Ребенку предлагаются ситуации, в которых он должен изображать самого себя. Ситуации могут быть разными, придуманными или взятыми из жизни. Прочие роли при разыгрывании выполняют другие дети. Полезно меняться ролями. Пример ситуации:

 Ребята из твоей группы в детском саду играют в интересную игру, а ты опоздал, игра уже началась. Попроси, чтобы тебя приняли в игру. Что будешь делать, если дети не захотят принять тебя?

* *Формирование уверенности в себе*

**Жили-были ...**

 Каждый ребенок слышит эти слова с удовольствием, теплотой и надеждой на что-то новое, интересное Сказки рассказывают мамы, бабушки, воспитатели в детском саду. Дети выбирают удобную позу, прижимаются к любимым взрослым или к мягким, пушистым игрушкам и слушают сказки, рассказы, истории…

 Сформировать уверенность в себе, снять психоэмоциональное напряжение, развить воображение и т.д. помогут **игры-сказки М.А. Панфиловой.**

* Игра-сказка «Воробьиная семья»

*Задачи:*

- корректировать тревожность, страхи;

- развивать творческую активность.

* Игра-сказка «Брыкающаяся лошадка»

*Задачи:*

- корректировать тревожность, страхи;

- развить творческую активность;

- снимать психоэмоциональное напряжение.

**Игра «Имя»**

(Н.В. Клюева, Н.В. Касаткина)

*Задача:* способствовать идентификации ребенка со своим именем.

 Воспитатель предлагает ребенку придумать себе имя, которое он хотел бы иметь, или оставить свое. Спросите, почему ему не нравится или нравится его имя, почему бы он хотел, чтобы его называли по-другому.

 Эта игра может дать дополнительную информацию о самооценке малыша. Ведь часто отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен собой или хочет быть лучше, чем он есть сейчас.

**Игра «Зайки и слоники»**

(Лютова Е.К., Монина Г. Б.)

*Задачи:*

- дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми;

- способствовать повышению самооценки.

 Воспитатель: «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?». Дети разбегаются по группе, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?...» Воспитатель играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

* *Формирование социальных навыков*

**Игра «Гусеница»**

*Задачи:*

- учить детей доверию;

- учить быть одной командой.

*Оборудование:* мяч

 Воспитатель: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по группе. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите мяч. Дотрагиваться руками до мяча строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой мяч на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

 Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение “живой гусеницы”.

**Игра «Клеевой дождик»**

(Р.Р. Калинина)

*Задачи:*

- развить чувство коллектива, умение согласовывать свои движения с движениями окружающих;

- способствовать снятию эмоционального и физического напряжения.

 Дети встают друг за другом и держатся за плечи впередистоящего. В таком положении они выполняют разные задания.

*Например:*
1. Подняться и сойти со стула.
2. Проползти под столом.
3. Обогнуть «широкое озеро».
4. Пробраться через «дремучий лес».
5. Прятаться или убегать от диких животных.
На протяжении всего упражнения дети не должны отрываться от своего партнера.

**Игра-драматизация «Кто здесь кто?»**

(Л.М. Шипицына, О.В. Защиринская)

*Задача:* учить с помощью мимики и пантомимики передавать наиболее характерные черты персонажа сказки.