**С детьми**

Игра имеет большое значение для развития личности ребенка. Она является естественным состоянием, потребностью детского организма. Игры создают положительный эмоциональный фон. В игре не только проявляются индивидуальные способности, но и формируются определенные свойства личности. Все самые яркие впечатления ребенок воспроизводит в игре. Через игру ребенок познает окружающий мир, учится общаться со сверстниками, со взрослыми, приобретает необходимые умения и навыки. Умело построенная игровая деятельность развивает познавательные процессы (мышления, память, внимание), эмоциональную сферу. Учит радоваться и сердиться, адекватно реагировать на настроение окружающих.

*Игры на развитие взаимодействия с партнером*

 Игра 1. «Общение тел»

Двигаться свободно, касаться друг друга, приветствовать.

Игра 2. «Живая глина»

Ребенок – скульптор лепит из ребенка-глины фигуру зверя, растения или др. предварительно глину «мнут», поглаживая и растирая. Инструкция: бережно работайте с материалом – глиной, почувствуйте ее, слепите фигуру зверя, растения или др.

Игра 3. «Ежик»

Один ребенок сворачивается в клубок, другой должен его развернуть, найдя подход к «ежику». Запрещаются силовые приемы, щекотка и слова.

Игра №4. «Слепой и поводырь»

«Поводырь» ведет «слепого» осторожно между преградами, не задевая их, затем возвращает на место. Опора: ладонь «поводыря» снизу под ладонью «слепого», касается, но не захватывает ее (затем только 1 раз палец, палец «слепого» сверху). Инструкция: «Слепому» - закройте глаза, положите вашу ладонь на ладонь поводыря, доверьтесь ему, расслабившись наиболее полно. Если возникает страх, обязательно покажите это своему поводырю. «Поводырю» - ведите нежно слепого, объясняйте «слепому» как идти столько раз, сколько необходимо, не спешите.

Игра №5. «Тень и человек»

Ребенок – тень следует за другим ребенком с учетом расположения мнимого солнца (например окна), полностью меняя свои движения за движениями.

Игра №6. «Портрет другого»

В парах один описывает другого (что любит, во что одевается, с кем и какими игрушками любит играть и т.д.). Второй подтверждает то, что верно. Сколько правильных описаний?

Игра №7. «Круг доверия» (восковая свеча)

Упражнение проводится только в группе старшего возраста. Ребенок (свеча), стоящий в кругу, закрыв глаза, опускается расслабляется, на руки детей, которые передают его аккуратно по кругу. «Свече» нельзя переставлять ноги с места на место и одновременно нужно сообщать словами и жестами обо всех своих чувствах, ассоциациях, впечатлениях. Ведущему важно снять напряжение ребенка (можно поглаживанием по спине), не допуская резких движений.

Игра №8. «Парные образы»

Детям раздаются символы: гриб и ель, заяц и морковь, сосулька и солнце, машина и светофор и т.д. Ребята телом изображают образ, каждый находит для себя подходящую пару и молча встает рядом с ней. Затем участники называют, в каких образах они пребывали. Смена ролей и партнеров.

Игра №9. «Сесть спиной»

Дети стоят парами, спиной друг к другу, руки в замке, под мышками. Нужно сесть и встать без помощи рук, опираясь о спину и ноги другого ребенка.

Игра №10. «Клубочек»

Игра в паре. «ребенок» сидит по – турецки, наклонив голову к коленям, «родитель» обхватывает его со спины и «качает ребенка». Родитель делает то, что приятно ребенку. «Дети» сидят по кругу, «родители» переходят к следующему «ребенку» и также ласкают его.

*Игры на развитие группового взаимодействия*

Игра №1. «Видеокамера»

Дети стоят друг за другом по кругу, не касаясь друг друга. Ведущий поворачивает к себе стоящего впереди, просит закрыть глаза и, используя его тело, задает свою последовательность движений (например, разводит руки стоящего впереди в стороны, затем хлопает ими над головой и т.п.). Между движениями делают паузы – они идентичны паузам в речи, помогают осмыслить информацию. Ребенок, принявший двигательную информацию, поворачивает к себе следующего и в той же последовательности, используя его тело, воспроизводит свои движения.

Игра №2. «Угадай, чья рука»

Трое детей здороваются за руку, рассматривают руки друг друга. Один ребенок закрывает глаза, а двое пожимают ему руку. Третий должен отгадать, чья это рука.

Игра №3. «Портрет другого»

Выбрать партнера и изобразить его манеру поведения (что в нем нравится). Пара стоит в центре круга. Инструкция: найдите в нем что-то привлекательное, изобразите.

Игра №4. «Живая геометрия»

Группа стоит в форме круга, по сигналу менять круг на квадрат, треугольник, ромб, овал, увеличивая скорость.

Игра № 5. «Ходьба с закрытыми глазами»

Задание6 по нарисованному на полу кругу (диаметром 1,2 – 1,5 м) или треугольнику (со сторонами 1 м) пройти сначала с открытыми глазами, а затем с закрытыми. Цель: определить меру отклонения: если более чем на 20 см, то у человека низкий уровень саморегуляции и проблемы с моторной памятью.

*Игры на развитие эмоционально – волевых процессов*

Игра №1. «Веселые клоуны»

«Веселый клоун» (водящий) пытается рассмешить «несмеянок». Используется мимика, жесты, интонация, рассказы и д.р. Самый серьезный из «несмеянок», становится водящим.

Игра №2. «Да» и «Нет» не говори

Дети располагаются по кругу. Водящий, передавая предмет (игрушку, 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?....). Проигравшие отдают «фанты». В конце игры эти «фанты» выкупаются (дети читают стихи, поют песни или др.)

 *Упражнения направленные, на развитие произвольных движений и самоконтроля*

Упражнение №1 «Флажок».

Цель: Преодоление гиперактивности, раз­витие самоконтроля.

Процедура игры. Звучит музыка (лучше мар­шевая), и дети двигаются под музыку (маршируют или двигаются свободно). По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны оста­новиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 сек.). Музыка продолжает звучать.

Затем по команде ведущего дети снова начина­ют двигаться и т.д.

Возможен вариант с хлопками без музыки.

Упражнение №2 «Запретный номер».

Цель: Развитие самоконтроля, самодис­циплины, а также укрепление навыков счета.

Процедура игры. Выбирается определенная цифра, например 4. Дети встают в круг и по часовой стрелке считают по очереди: 1,2,3,... Когда доходит очередь до четвертого ребенка, он не произносит цифру, а хлопает в ладоши 4 раза.

В качестве «запретных» выбираются цифры: 4, 7, 11, 14, 15, 18, 21, 23, 25 (в случае, если дети считают до 25).

Упражнение №3 «Стой!».

Цель: Развитие самоконтроля и произ­вольных движений.

Процедура игры. Звучит маршевая музыка. Дети маршируют. Музыка внезапно обрывается, но дети продолжают маршировать. Через 1-1,5 минуты музыка возобновляется, а дети - двигают­ся (маршируют), затем, через 3-4 минуты проис­ходит новое внезапное прерывание музыки, дети маршируют и т.д.

Упражнение №4 «Волшебное слово».

Цель: Развитие произвольности, самокон­троля и внимания.

Процедура игры.

Вариант I. Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий объясняет, что он будет показывать раз­ные движения, а дети должны их повторять, но только в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Если этого ведущий не говорит, дети остаются неподвижными.

Замечание: «Волшебное слово» ведущий произ­носит в случайном порядке, через 1-5 движений.

Вариант II. Процедура игры такая же, как в первом варианте, но тот, кто ошибся, должен выйти на середину и исполнить какой-нибудь «номер» (спеть песенку, прочитать стишок, придумать но­вую игру и др.).

Замечание: Если тот или иной ребенок отказы­вается от игровых заданий, не заставляйте, продол­жайте игру дальше. Постепенно дети станут свободнее и увереннее в себе и будут отказываться все реже и реже.

Упражнение №5 «Запрещенное движение».

Цель: Развитие произвольности.

Процедура игры. Звучит веселая ритмичная музыка (например, И.Дунаевского «До чего же хо­рошо кругом»). Дети стоят полукругом, в центре - ведущий. Он показывает несколько действий, одно из которых (например, приседание) - запретное. Дети должны повторить все действия ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибся, становится ведущим.

Упражнение №6 «Игра в мяч».

Цель: Развитие самоконтроля.

Процедура игры. Дети свободно двигаются под веселую музыку. У одного из детей (водящего) в руках мяч. Он кидает его и кричит: «Таня!» Девочка из группы по имени Таня быстро подбегает и хватает мяч. Она задумывается, подбрасывает мяч и кричит новое имя. Тот, кто заигрался и не услышал своего имени, становится «зрителем» (выбывает из игры).

Замечание: Следите, чтобы дети не называли имена одних и тех же детей. В игре должны участво­вать все ребята.

Упражнения направленные на развитие произвольной активности, формирование эмоциональной и волевой сфер

Упражнение №7 «Поссорились два петушка».

Цель: Развитие раскованности и самоконт­роля.

Процедура игры. Звучит веселая музыка (же­лательно А.Райчева «Поссорились два петушка»). Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами. Замечание: не разре­шается, чтобы удары детей были слишком сильны­ми и болезненными. Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).

Упражнение №8 «Иголка и нитка».

Цель: Развитие произвольности.

Процедура игры. Выбирается водящий из де­тей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети - роль нитки. «Иголка» бегает между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) - за ней.

Замечание: Если в группе имеется зажатый ребенок, то предложите роль «иголки» ему.

Упражнение №9 «Дракон кусает свой хвост».

Цель: Снятие напряженности.

Процедура игры. Звучит веселая музыка (мож­но и без музыки). 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.

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

Упражнение №10 «Скучно, скучно так сидеть».

Цель: Развитие раскованности, трениров­ка самоорганизации.

Процедура игры. У одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стены комнаты также стоят сту­лья, но их число на 1 меньше количества детей.

Дети садятся около первой стены комнаты. Ведущий читает стишок:

Скучно, скучно так сидеть. Друг на друга все глядеть; Не пора ли пробежаться и местами поменяться?

Как только ведущий заканчивает стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула.

Замечания: Не разрешайте детям начинать бег раньше,
чем кончится стишок. Запрещается ребенку спихивать другого ре­бенка со стула, если первый занял его раньше второго.

Упражнение №11 «Сова».

Цель: Развитие произвольности.

Процедура игры. Дети сами выбирают водяще­го - «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение дня дети двигаются.

Затем ведущий командует: «Ночь!» Дети зами­рают, а сова открывает глаза и начинает ловить.

Кто из играющих пошевелится или рассмеется, тот становится совой.

Упражнения направленные, на развитие психической саморегуляции, способствующие успокоению и снятию напряжения.

*Дыхательные упражнения*

Упражнение №1 «Лифт».

Психолог говорит: «Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:

Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните – и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта».

Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2-3 минуты. Дыхание задерживается на 2-3 секунды.

Упражнение № 2 «Воздушный шарик».

Дети сидят на стульчиках.

Психолог говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились.

Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.

Снова вдохните и наполните легкие воздухом.

Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

Упражнение №3 «Насос и мяч».

Психолог предлагает детям разделиться на пары. Один из детей изображает мяч, другой – насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с…».

«Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

*Растяжки*

Упражнение №1 «Росток»

Исходное положение: сидя, сгруппировавшись, обхватив колени руками:

1-2 - медленно выпрямляются колени, корпус при этом наклонен к коленям, голова и руки расслаблены и висят;

3-4 - медленно поднимается корпус, выпрямляется позвоночник;

5-6 - выпрямляется и вытягивается шея, поднимается голова, руки при этом висят;

7-8 - медленно поднимаются руки и вытягиваются вверх, ладони от­крыты, пальцы расставлены;

9-10 - все тело вытягивается вверх, но пятки не отрываются от пола. («Улыбнитесь и поприветствуйте солнце, мир вокруг вас и друг друга».)

Упражнение №2 «Марионетки»

Лежа на спине, руки вытянуты за головой, кисти соединены, ладони раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. Потянуться сначала одной ру­кой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потя­нуться ногами. Затем одновременно одной рукой и ногой, затем другой рукой и ногой, имитируя марионетку на веревочке.

Примечание. Проследите за положением ребенка. В этом положении важ­но почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Взяв ребенка за руку или за ногу, проверьте, насколько он расслаблен.

Упражнение №3 «Потягивание»

Лежа на спине, носки, голени и пятки касаются друг друга, руки вы­тянуты вдоль тела и свободно лежат ладонями к полу. Носки вытянуть, но без напряжения, затем потянуть носки на себя, чтобы растянулись задние мышцы ног.

Упражнение №4 «Ежик»

Стоя на коленях, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены. Сесть между пяток. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на подошвах - кому как удобно). При выдохе плечи подать вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в ис­ходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

Упражнение №5 «Свеча»

Стоя прямо, колени прямые, руки напряжены и подняты вверх, тело напряжено, будто свечка на праздничном торте. Постепенно свечка начи­нает таять - тело расслабляется сверху вниз. Сначала опускаются руки, затем голова падает на плечи, потом сгибается туловище, подгибаются ноги, и ребенок медленно падает на пол - «свеча растаяла».

*Постизометрическая релаксация (ПИРС)*

Упражнение №1 «Упираемся в стену»

Ребенок упирается руками в стену, ноги стоят как можно дальше от стены (тело и руки по возможности прямые). Происходит напряжение практически всех мышц тела. Поза удерживается до возникновения от­четливого утомления, после чего следует пауза, затем расслабление.

Примечание. Необходимо следить, чтобы дети не падали в момент рас­слабления. Упражнение выполняется не менее двух раз.

Упражнение №2 «Давим кулаками на стол»

Сесть, положить кулаки на стол и осуществлять давление кулаками на стол.

Упражнения в парах

«Два барашка». Дети стоят на четвереньках, упираясь плечом в плечо друг друга, стараясь сдвинуть партнера с места.

«Сдвинь скалу». Дети сидят на полу и, упираясь спиной в спину
партнера, стараются сдвинуть друг друга с места.

«Сиамские близнецы». Дети стоят спиной друг к другу (соприка­саясь головой, спиной и ногами), сцепив с партнером руки в области лок­тевых суставов. Оставаясь на месте, одновременно тянут локти партнера вперед.

*Релаксирующие упражнения*

Упражнение №1 «Порхание бабочки».

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены, слегка раздвинуты.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него большие и красивые крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат… и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях.

Упражнение №2 «Цветок».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Сядьте на корточки, опустите голову и руки.

Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо - влево.

А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветами».

Упражнение №3 «Необычная радуга».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

**С родителями**

*Игры на взаимопонимание*

Игра № 1. «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»

Участники делятся на две группы. Группы договариваются, какую деятельность они будут имитировать. Можно изображать профессиональную деятельность, домашнюю работу, конфликтную ситуацию в общественном месте, эмоциональное состояние и т.п. Одна группа показывает движения, а вторая должна догадаться, что делают участники. Более интересно, когда участники выполняют разные движения одной ситуации.

Игра № 2. «Чувство другого»

Из группы выделяются двое играющих. Их задача: медленно удаляясь в противоположные стороны, одновременно оглянуться, остановиться, идти и вновь оглянуться – и так три раза подряд. Необходимо чтобы их взгляды совпали.

Игра № 3. «Почетный гость»

Участникам игры объявляется, что через некоторое время один из членов группы покинет помещение и войдет только тогда, когда его позовут. Он будет выполнять роль почетного гостя, а остальные члены группы должны сделать так, чтобы гость чувствовал себя как дома. Несколько человек выбираются членами жюри, которые по пятибалльной системе оценивают все действия участников. Учитывается и оценивается сухость или фамильярность, подобострастие или грубость, скованность или развязность и т.п.

Игра № 4. «Найди своего ребенка» (совместно с детьми)

Один из родителей завязывает себе глаза и ощупывает каждого играющего ребенка. Дети должны стоять молча, можно менять одежду (кофту, бантики и т.д). Взрослый, найдя своего ребенка, называет его имя и снимает повязку с глаз. Если родитель ошибается, то платит фант, который в конце игры выкупается. Необходимо, чтобы все родители участвовали в отгадывании.