**Методический материал**

**Составил: педагог-психолог**

 **Прокопенкова О. А**

**Игры и упражнения, направленные**

**на развитие эмоционально-волевой сферы детей**

***Цели и задачи:***

 - снятие психо-эмоционального и мышечного напряжения

 - снятие агрессии, негативных переживаний, отрицательных эмоций

 - формирование эмоциональной стабильности, способности к эмоциональной регуляции своего поведения

 - развитие межполушарного взаимодействия

**Мы охотимся на льва**

Мы охотимся на льва, (шлепки двумя руками по правой,

Мы охотимся на льва. по левой колени)

Не боимся мы его? (испуганно, тихо – вверх правый указательный палец,

Не боимся мы его! утвердительно, громко – вверх левый указательный палец)

У нас огромное ружье? (мизинцы близко друг к другу, тихо,

У нас огромное ружье! большие пальцы рук в стороны)

И точеный меч, ух! («моторчик», большой правый палец назад за плечо,

И точеный меч, ух! «моторчик», большой левый палец назад за плечо)

Ой, кто это? (испуганно, удивленно – шлепки по правой колени двумя руками,

Ой, что это? по левой колени)

1. А это река! («волны» поочередно правой и левой руками)

Над ней не пролетишь?! (дуга вверх над головой двумя руками)

Под ней не проползешь?! (дуга волнообразная двумя руками внизу)

Ее не обойдешь! (оаспростертые руки в стороны)

А мы - напрямик! (прямой жест правым указательным пальцем)

Буль – буль – буль – буль! («плывем»)

- - - «» «» «» - - - «» «» «» - - -

2. А это лес! («дерево» - растопыренные пальцы обеих рук вверх)

Над ним не пролетишь?!

Под ним не проползешь?!

Его не обойдешь!

А мы – напрямик!

Тух – тух – тух – тух! («раздвигаем ветки кустов в стороны»)

 - - - «» «» «» - - - «» «» «» - - -

3. А это болото! («увязли руками в болоте» - по коленям идем)

Над ним не пролетишь?!

Под ним не проползешь?!

Его не обойдешь!

А мы – напрямик!

Чмок – чмок – чмок – чмок! («губами причмокиваем»)

 - - - «» «» «» - - - «» «» «» - - -

4. А это горы! (руки над головой в форме треугольника – «крыша», «домик»)

Над ними не пролетишь?!

Под ними не проползешь?!

Их не обойдешь!

А мы – напрямик!

Ух – ух – ух – ух! («закидываем вверх канат, веревку, карабкаемся руками по канату вверх»)

 - - - «» «» «» - - - «» «» «» «»

5. А это лев! Р – р – р – р – р! (страшное лицо, рыканье, можно показать игрушку льва, дети убегают или выполняем обратные действия – «убегаем»)

А мы как от него по горам! (сняли канат, «вниз по канату с горы спускаемся»)

Ух – ух – ух – ух!

А мы как от него по болоту!

Чмок – чмок – чмок – чмок!

А мы как от него по лесу!

Тух – тух – тух - тух!

А мы как от него по реке!

Буль – буль – буль - буль!

Ух! Устали! Отдохнем! (вниз наклонили голову, расслабились, руки свесили)

**Бахчисарай**

О Бахчисарай, Бахчисарай! (руки вверху над головой в форме треугольника «крыша» , « дом»)

Ворона (машем крыльями)

Каркнула - кар – кар! (пальцами обеих рук изображаем подвижный клюв)

И села на сарай! (присесть, обхватив голову руками)

(Увеличиваем громкость произношения фразы, размах движений и уменьшаем: сначала произносим громко, интенсивно выполняем движения – «кричалки» , затем шепотом, умеренно выполняем движения – «шепталки», затем проговариваем про себя, только губами, без движений – «молчалки». Заканчиваем всегда упражнение «шепталками»).

**Шалтай – Болтай**

Шалтай – Болтай (повороты туловища вправо – влево, корпус тела немного наклонен

Сидел на стене. вперед, руки свободно болтаются из стороны в стророну)

Шалтай – болтай (энергичные наклоны корпуса тела вперед – вниз)

Свалился во сне. (дотронуться руками до пола, или присесть, лечь на пол)

**Штанга**

Медленно с пола «поднимаем тяжелую штангу», руки вверх, держим - напрягаем все мышцы. Затем «бросаем ее», тело наклоняем вперед – вниз, руки свободно болтаются, отдыхаем. Повторяем несколько раз, пока не почувствуем легкость в теле.

**Тряпичная кукла и солдат**

- Встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямьтесь в струнку ,как солдат. Застыньте в этой позе, словно вы стойкий оловянный солдатик, не двигайтесь (10 сек.).

- А теперь наклонитесь вперед, руки болтаются, как тряпочки. Станьте такими же легкими, мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени, попружиньте ими…

И т.д., поочередно- солдат – тряпичная кукла.(можно показать игрушки).

- Встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины…плеч…живота…волос…лица… ног и ступней…

**Пылесос и пылинки**

Дети-пылинки медленно кружатся и передвигаются по комнате. Заработал, зажужжал, быстро передвигается по комнате пылесос-взрослый или ведущий ребенок. Пылинки кружатся все быстрее, пылесос собирает пылинки (дотрагивается до головы пылинки), кого он коснется рукой, тот со звуком «ах, ой» как можно медленнее садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед-вниз, голова наклоняется, он весь как бы обмякает, можно лечь на пол и свернуться в клубочек.

**Поймай мышь**

- Встаньте в разных местах комнаты. Представьте себе, что вы прямо сейчас и прямо здесь будете ловить мышь. Что это будет за мышь? Хорошенькая белая мышка или серовато-коричневая мышь? Вы должны передвигаться совершенно бесшумно, чтобы не спугнуть этого маленького зверька. Крадитесь как можно медленнее и тише к своей мышке, пройдите через всю комнату, подойдите к тому месту, где находится ваша мышка. Присядьте, если хотите, можете взять ее в руки и погладить, или же просто внимательно понаблюдайте, как она сидит и с любопытством оглядывается по сторонам, что она делает, о чем думает, что чувствует в данный момент, какая у нее мордочка, спинка, лапки, хвостик. Теперь вспомните, где вы находились в комнате перед тем, как заметили свою мышку, вернитесь тихо на свои места, откуда вы шли к мышке (дождитесь, пока все дети вернутся на свои места). Попрощайтесь со своей мышкой, мысленно проследите за тем, как все мышки побегут гулять. Я немного приоткрою дверь, так, чтобы все они смогли выбежать наружу.