**Игры и упражнения для детей дошкольного возраста**

**Игры и упражнения, направленные на знакомство детей друг с другом, создание положительных эмоций**

***Ласковое имя***

***(с 5 лет).***

*Цели:* данное упражнение позволяет детям запомнить имена друг друга и установить контакт.

**Инструкция.** «Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, важно запоминать, кто каждому из вас

бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые име­на, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести его ласковое имя»

***Представь свое имя в движении***

***(с б лет).***

*Цели:* игра помогает детям запоминать имена своих то­варищей, вызывает положительные эмоции и формирует чувство группового единства. В этом упражнении каждый получает шанс выразить себя и привлечь к себе внимание.

*Ход игры:* дети сидят в кругу. Поочередно, по часовой стрелке, дети делают телодвижения, выражающее их имя. Это упражнение более эффективно, если попросить всех повторять имена и телодвижения

***«Представься с помощью куклы»***

***(с 5 лет).***

*Цели:* помогает снять напряжение и неуверенность, по­зволяет детям лучше узнать друг друга.

*Материал:* две куклы разного пола, желательно в рост ребенка, или перчаточные куклы.

*Ход игры:* ребенку предлагают представиться с помощью куклы и рассказать о себе. Ведущий и дети могут задавать вопросы, уточнять, например: Твоя любимая игра? Как в нее играть? Любимое животное? Почему? Самая вкусная вещь на свете? О чем ты мечтаешь? и т. д.

***Паровозик (дети сидят в кругу)***

***(с 5 лет).***

*Цели:* позволяет детям запомнить имена друг друга и установить контакт, проявить активность.

*Инструкция.* «Сегодня мы будем играть в «паровозики». Сначала у паровозиков не будет вагонов, и тот, кого мы выберем паровозиком, будет в одиночку «ездить» по кругу, громко приговаривая «чух-чух-чух». Потом «паровозик» со­скучится и подъедет к любому мальчику или девочке со сло­вами: «паровозик чух-чух-чух» — и назовет свое имя. Тот ре­бенок, к которому подъехал «паровозик», в ответ называет свое имя и становится новым паровозиком, а первый — его «вагоном». Новый «паровозик» вместе с вагоном продол­жит движение по кругу, затем подъедет к любому ребенку со словами: «паровозик чух-чух-чух» — и назовет свое имя и имя своего «вагона». Игра продолжается до тех пор, пока в «паровозик» не будут включены все дети»

***Переходы (дети сидят в кругу)***

***(с б лет).***

*Цели:* игра обращает внимание на внешность детей, по­зволяет осознать внешние сходства и отличия.

*Ход игры:* А. Воспитатель просит детей внимательно посмотреть друг на друга: «У каждого из вас волосы отли­чаются по цвету. Теперь поменяйтесь местами так, чтобы крайним справа, вот на этом стуле, сидел тот, у кого самые светлые волосы, рядом с ним — у кого потемнее, а крайним справа, на этом стуле, сидел тот, у кого самые темные во­лосы. Начали». Взрослый помогает детям, подходит к каж­дому из них, прикасается к их волосам, советуется с осталь­ными, куда его посадить, и т. д.

Б. Задание то же, что и в предыдущей игре, только дети должны поменяться местами по цвету глаз.

***Пантомима «То, что я люблю делать».***

*Цели:* формирует группу и повышает личную самоо­ценку. *Ход игры:* образуйте круг и попросите детей средствами пантомимы показать то, что им особенно нравится делать. Не выдвигайте догадки о том, что изображается, раньше, чем закончится пантомима. Все желающие участвовать в пантомиме должны получить такую возможность

***Ракета***

***(дети сидят в кругу)***

*Цели:* дает ребенку возможность почувствовать свою зна­чимость. Игра вызывает положительные эмоции и способ­ствует снятию напряжения.

*Инструкция.* «Давайте попробуем запустить в космос ра­кету с космонавтом. Какой человек может быть космонав­том? Конечно, смелый, умный, сильный человек. Но мы здесь все такие, поэтому выберем космонавта с помощью считалки. Итак, космонавт занимает место в корабле — на стуле, а мы будем мотором этого корабля, сядем на корточ­ки вокруг стула и начнем ракету запускать». Дети сначала шепчут «У-у-у», потом постепенно при­поднимаются, усиливая голос, затем с громким криком «ух» подпрыгивают и поднимают руки вверх. Ведущий может попросить детей повторить запуск, если им не удалось до­статочно резко прыгнуть и достаточно громко крикнуть

***Игра «Жмурки»***

***(с 5 лет)****.*

*Цели:* создание положительного эмоционального фона, устранение страхов, повышение уверенности в себе.

*Ход игры:* все дети идут, приплясывая и напевая какую-нибудь песенку, и ведут игрока-кота с завязанными глаза­ми. Подводят к двери, ставят его на порог и велят взяться за ручку, а потом все вместе (хором) нараспев говорят: Кот, кот Ананас, Ты лови три года нас! Ты лови три года нас! Не развязывая глаз! Как только пропоют последние слова, разбегаются в разные стороны. Кот принимается ловить играющих. Все дети вертятся вокруг кота, дразнят его: то дотронутся до него пальцем, то дернут за одежду

***Игра «Жучок»***

***(с 5 лет).***

*Цели:* создание положительного эмоционального фона, развитие тактильной чувствительности и наблюдательности.

*Ход игры:* дети встают в шеренгу за водящим. Водящий стоит спиной к группе, выставив из-под мышек свою руку с раскрытой ладонью. Водящий должен угадать, кто из детей дотронулся до его руки (по выражению лица, движению). Водящий водит до тех пор, пока не угадает правильно. Во­дящего выбирают с помощью считалки

***Игра «Бип»***

***(с 5 лет).***

*Цель:* сплочение группы.

*Ход игры:* дети сидят на стульчиках. Водящий с закрыты­ми глазами ходит по кругу, садится по очереди на колени к детям угадывает, на ком сидит. Если он правильно угадал, то тот, на ком он сидит, говорит: «Бип»

***Волны (дети сидят в кругу)***

***(с 4 лет).***

***Цели:* снятие напряжения, создание положительных эмоций. Игра позволяет ребенку почувствовать свою зна­чимость и теплое отношение к себе окружающих.**

***Инструкция.* «Наверное, вы любите купаться в речке, в пруду, но особенно в море. Почему в море? Наверное, по­тому, что в море обычно бывают небольшие волны и так приятно, когда они ласково омывают тебя. Давайте сейчас превратимся в морские волны. Попробуем подвигаться, будто мы волны. Попробуем улыбнуться, как волны, когда они искрятся на ярком солнце. Попробуем «пошуршать», как волны, когда они накатывают на камушки на берегу, по­пробуем сказать вслух, что говорили бы волны купающимся в них людям, если бы умели говорить. Наверное, они гово­рили бы: «Мы любим вас, мы любим вас».**

**Затем ведущий предлагает всем по очереди «искупать­ся в море». «Купающийся» становится в центр, «волны» по одной подбегают к нему и, поглаживая его, тихонько проговаривают свои слова: «Мы любим тебя, мы любим тебя»**

***Котенок (дети сидят в кругу)***

***(с 4 лет).***

*Цель:* помогает Детям выразить свои эмоции, снять на­пряжение, проявить способность к сопереживанию.

*Инструкция.* «Кто хочет, чтобы ему подарили котенка? А у кого дома есть кошка? Представьте: мама принесла до­мой маленького котенка. Он испуган, он ведь первый раз в новом доме. Кто может показать, как двигается этот коте­нок? Мы сейчас разобьемся на пары, и один из пары будет изображать такого котенка. Выходите, котята, в центр, по­кажите, как вам страшно в новом доме. Начинаем играть: пусть каждый из детей попробует познакомиться со своим котенком, успокоит его, чтобы он перестал бояться. При­ласкает его и уговорит уснуть на коврике». Когда «котята» заснут, игра заканчивается

***Потерялся ребенок***

***(с 4 лет).***

*Цели:* развивает слуховое внимание, способствует рас­познаванию по голосу.

*Инструкция.* «Давайте представим себе, что мы с вами в лесу. Что мы там^ делаем? Конечно, собираем грибы или ягоды. Но один из нас потерялся. Мы очень обеспокоены и громко и ласково по очереди зовем его, например: «Ау, Са­шенька!». «Потерявшийся» ребенок стоит спиной к группе и угадывает, кто же его позвал»

***Елочка***

***(с 5 лет).***

(Дети стоят в кругу, один ребенок стоит в центре с шиш­кой в руке — он изображает елочку.)

*Цели:* вызывает положительные эмоции, способствует осознанию абстрактных понятий, развитию воображения. Дает ребенку возможность почувствовать себя в центре внимания других.

*Материал:* шишка, серпантин, фонарики, мармеладные фигурки на ниточках.

*Инструкция.* «Давайте представим себе, что скоро Но­вый год и нам нужно Нарядить нашу елочку. Жаль, конечно, что у нас нет настоящих игрушек, но мы можем повесить на елочку волшебные игрушки. Пусть каждый из вас при­думает, какую игрушку он хочет повесить на нашу елочку, а потом подойдет, повесит и скажет о своей игрушке вслух». Ведущий показывает, как надо «вешать игрушки», обяза­тельно прикасаясь к «веточкам» — телу ребенка. Некото­рые дети могут затрудниться придумать игрушку, ведущий может им помочь. Придуманные игрушки могут быть как предметными, так и абстрактными, например, можно по­весить на елочку улыбку, дружбу, ласковое слово и т.д. Можно украсить «елочку» реальными предметами: сер­пантином, фонариками, мармеладными фигурками на ни­точках. В конце игры каждый без помощи рук съедает одну мармеладную фигурку. Ребенку в роли елочки мармеладка торжественно вручается. Игра заканчивается хороводом вокруг елочки. Игра может повторяться в другие дни с раз­ными елочками.

***Салют***

***(с 4 лет).***

*Цели:* снятие напряжения, создание положительных эмоций. В игре все имеют шанс выразить себя и привлечь к себе внимание.

*Материал:* листы цветной бумаги, салфетки, туалетная бумага, ножницы.

*Ход игры:* детям выбирают для себя материал, затем в те­чение нескольких минут рвут его на мелкие кусочки (либо нарезают ножницами), подготовив, таким образом, матери­ал для салюта. После этого каждый ребенок подбрасывает вверх свои кусочки — изображает свой салют, а остальные ему хлопают

***Магазин зеркал***

***(с 5 лет).***

***Цели:* снимает напряжение, развивает наблюдатель­ность, умение «присоединиться» к другому человеку. Дает возможность проявить активность пассивным детям.**

***Ход игры:* воспитатель собирает детей вокруг себя и го­ворит: «Давайте представим, что в нашем лесу открылся магазин зеркал. Пусть те, кто сидит от меня по правую руку, будут зеркалами, а те, кто по левую, — зверушками. А потом мы поменяемся. Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы и выбирают для себя зеркало. А в это время зеркала должны точно отражать движения и выражения лиц зверушек». Дети-зеркала становятся в ряд, зверушки подбегают к ним, кривляются, дурачатся. Зерка­ла в точности копируют их движения. Взрослый следит за ходом игры и помогает детям**

***«Море волнуется...»***

***(с5лет).***

*Цель:* развитие воображения, выразительных движений, умения контролировать двигательную активность.

*Ход игры:* водящий произносит считалку: Море волнуется — раз! Море волнуется — два! Море волнуется — три! Морская фигура на месте — замри! Дети замирают, изображая какой-либо предмет. Водя­щий должен угадать, что это

***Подарок (дети сидят в кругу)***

***(с 5 лет).***

*Цель:* создание положительных эмоций, групповой спло­ченности. Развивает воображение и позволяет ребенку по­чувствовать себя в разных ролях, осознать свое отношение к ним

*Инструкция:* «Ребята, кто любит получать подарки? А кто дарить? А кто что больше любит? Сегодня мы по­играем в игру, которая позволит вам и получать и дарить подарки, только выдуманные. Давайте представим, что мы можем подарить любой подарок своему соседу. Посмотрите на него внимательно и подумайте, какой подарок ему бы хотелось получить. А теперь давайте по очереди «дарить» друг другу подарки. А тот, кто получит подарки, не забывает поблагодарить». После того как дети «подарят» друг другу подарки, можно спросить, какой подарок им понравился больше всего и что было приятнее: дарить или получать подарки

***Печем пирог***

***(с 4 лет).***

*Цель:* снятие напряжения, обучение бережному отноше­нию к другому, развитие воображения.

*Материал:* одеяло или плед.

*Ход игры:* кого-нибудь из детей накрывают одеялом и предлагают лечь на ковер лицом вниз. Потом его гладят руками, «просеивают муку», «раскатывают», «замешивают», «втыкают изюм» или «обмазывают вареньем». Затем «пирог» переворачивают и украшают. Когда «пирог» будет готов — он скажет. Тогда его разворачивают, и он поднима­ется горячий, как будто пирог из печки. Упражнение про­делывают с теми, кто хочет

***Слон у папы на спине***

***(с 3 лет)*.**

***Цели:* снятие напряжения, создание положительных эмоций, развитие воображения.**

***Ход игры:* все дети, пожелавшие участвовать в игре, лежат под одним одеялом на животе и закрывают глаза. Взрослый водит одним или несколькими пальцами по их спинкам, как бы рисуя очертания разных предметов. Если это окажется трудно, можно «пустить побегать» по их спинкам разных животных: кошку, муравья, слона. Ведь походка у животных разная и движениями рук можно ее воспроизвести**

***Все вместе***

***(с б лет)***

*Цель:* развивает сообразительность, быстроту реакции и координацию, умение действовать согласованно.

*Материал:* мелки для рисования или листы газет.

*Инструкция.* Надо нарисовать на полу круг такого разме­ра, чтобы озадачить детей сложной, но решаемой пробле­мой: как им всем разместиться на очерченном простран­стве. Чтобы усложнить задачу, можно попросить ребят составить «остров» из газет, которые нельзя ни рвать, ни раздвигать.

Выигрывает команда, которая смогла разместиться на самом маленьком пространстве

***Прорви круг***

***(с 5 лет).***

*Цели:* Эта подвижная игра способствует большей вклю­ченности детей в группу, позволяет попробовать разные тактики взаимодействия.

*Ход игры:* дети стоят в кругу, крепко взявшись за руки. Один ребенок должен с разбегу разорвать этот круг и ока­заться внутри него (возможны другие варианты проникно­вения в круг: подлезть в него снизу, просто попросить детей впустить). Разновидностью этой игры является игра «Раз­рывные цепи». Дети делятся на две команды и становятся, держась за руки, друг напротив друга на расстоянии 10— 15 м. Одна команда вызывает участника из другой, который должен разбежаться и разорвать цепочку игроков. Если ему это удалось, то он забирает одного из игроков этой коман­ды в свою. Если нет — сам становится в нее. Следующего *-* игрока вызывает другая команда

***Мозаичные песни***

***(с 5 лет).***

*Цели:* развитие наблюдательности, умения действовать согласованно, сплочение группы.

*Материал:* почтовые открытки с картинками, ножницы, конверты, несколько музыкальных инструментов.

*Ход игры:* открытки разрезаются на части так, чтобы фор­ма кусочков не была слишком сложной. Каждый ребенок получает один кусочек в конверте. По команде дети откры­вают конверты. Теперь игроки пытаются как можно скорее установить, с кем у них совпадают части открытки. Если группа детей правильно собрала свою мозаику, они дого­вариваются и поют песню, сопровождая ее игрой на музы­кальных инструментах. Хорошо, когда тема песни как-то связана с изображением на открытке

***Бутылочка***

***(с 4 лет).***

*Цели;* создание положительного эмоционального фона, развитие воображения.

*Материал:* бутылка.

*Ход игры :дети* садятся в кружок. Ведущий берет бутылку и, прежде чем раскрутить ее, предлагает задание, напри­мер: проскакать на одной ножке, спеть песенку, похлопать в ладоши, что-нибудь сосчитать или принести. Ребенок, на которого укажет горлышко бутылки, должен выполнить за­дание, а потом сам придумать новое

***Воздушная кукуруза***

***(с 6 лет).***

*Цели:* развитие двигательной координации, создание по­ложительных эмоций.

*Ход игры:* в этой игре участвует четное количество играю­щих. У них в распоряжении очень маленькое игровое поле. каждый складывает руки на груди и прыгает, как воздуш­ная кукуруза (попкорн). При этом он уклоняется от встреч с остальными. Если два зерна воздушной кукурузы при­коснутся друг к другу, значит, они «склеились» и должны теперь прыгать вместе. Игра окончена, если остались пры­гать только «парочки»

***Спина к спине***

***(с 6 лет).***

*Цель:* стимулировать детей к анализу процесса общения, осознанию и обсуждению своих чувств в процессе взаимо­действия.

*Ход игры:* дети садятся спиной друг к другу. Задача — до­говориться о чем-нибудь или рассказать что-нибудь друг другу. После упражнения дети делятся своими впечатле­ниями и ощущениями. Взрослый может помочь им, зада­вая вопросы типа: «Было ли вам удобно?», «Не хотелось что-нибудь изменить?». Лучше, если тему для разговора придумают сами дети, но и взрослый может им в этом по­мочь

***«Пошли письмо»***

***(с 6 лет).***

*Цель:* развитие групповой сплоченности, наблюдатель­ности, дает возможность каждому ребенку побывать в роли ведущего.

*Ход игры:* играющие дети стоят в кругу, крепко держась за руки. Водящий — почтальон — в центре круга. Он гово­рит: «Я посылаю письмо от Сережи к Лене». Сережа начи­нает передавать «письмо». Он пожимает руку своему соседу справа или слева, тот пожимает следующему и так дальше по кругу, пока «письмо» не дойдет до Лены. Цель почтальо­на — «перехватить» письмо, т. е. увидеть, у кого из детей оно находится. Ребенок водит до тех пор, пока письмо не будет «перехвачено». Желательно, чтобы каждый ребенок побы­вал в роли почтальона.

***Буря***

***(с 5 лет).***

*Цель:* развивает чувство группового единства.

*Ход игры:* ведущий начинает игру, остановившись перед кем-нибудь из круга и потирая ладони. Ребенок, перед ко­торым остановился ведущий, имитирует звук начинающей­ся бури таким же образом. Ведущий движется дальше по кругу и предлагает каждому участнику, перед которым он остановился, сделать то же самое. Дети сами начинают по­тирать руки, когда ведущий двигается по кругу второй раз, щелкая пальцами и предлагая делать то же самое каждо­му участнику. При третьем движении вдоль круга ведущий производит звук легким потопыванием ног. Пик бури обо­значается полновесными ударами ног об пол. Таким обра­зом, сначала просто ветер шуршал в листве деревьев, затем начался дождь, перешедший в ливень, и, наконец, началась настоящая буря. Спустя несколько секунд буря начинает стихать. Топот ног сменяется легким потопыванием, щел­каньем пальцев и, наконец, потиранием ладоней, пока не наступит полная тишина

***Снежинки***

***(с б лет)***

*Цель:* обучение сотрудничеству.

*Материал:* бумага, ножницы.

*Ход игры:* попросите каждого участника сложить 8 раз ли­сток бумаги и вырезать звездочку, напоминающую снежин­ку. Когда все закончат работу, дети выкладывают на полу снежинки таким образом, чтобы получилась одна большая. Это упражнение можно выполнять небольшими группами детей, каждая из которых будет делать свою снежинку

***Рисуем всей группой***

***(с 5 лет).***

*Цель:* способствует развитию сотрудничества, умению договариваться, уважать чужую работу, пространство.

*Материал:* лист ватмана, восковые мелки или флома­стеры. *Инструкция.* «Сегодня вы будете рисовать на одном ли­сте бумаги одновременно. Придумайте, что вы хотите на­рисовать, и выберите себе место. Для рисования я дам каж­дому из вас только один мелок (фломастер), но я думаю, что вам, конечно, захочется сделать свои рисунки разно­цветными. Для этого вам нужно будет обмениваться друг с другом мелками».

Рисование лучше проводить на большом ковре, чтобы дети могли занять удобное положение. Взрослый наблю­дает за процессом и предлагает в случае возникновения конфликтных ситуаций компромиссные варианты их ре­шения.

***«Путаница»***

***(с 6 лет).***

*Цель:* формирование группового единства.

*Ход игры:* водящий выбирается считалкой. Он выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться — кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий вхо­дит в комнату и распутывает их, не разжимая рук у де­тей

***«Ладонь на ладонь»***

***(с 5 лет).***

*Цель:* развитие умения согласовывать действия с пар­тнером.

*Ход игры:* дети прижимают ладошки друг к другу и та­ким образом двигаются по комнате, где можно установить разные препятствия, которые пара должна преодолеть. Это может быть стул или стол, а может быть сооруженная ре­бенком гора или река. В игре может участвовать пара взрос­лый—ребенок

***«Меняемся пуговицами***

***(с 5 лет).***

*Цель:* побуждает детей договариваться друг с другом, со­трудничать.

*Материал:* 100 пуговиц по 10 разного цвета, шаблоны с цветным узором.

*Ход игры:* ведущий перемешивает пуговицы и затем раз­дает каждому участнику шаблон и 10 пуговиц (число пу­говиц определяется количеством участников). Каждый ребенок должен собрать из пуговиц по шаблону узор опре­деленного цвета. Для этого ему придется обмениваться пу­говицами с другими детьми.

***От спины к спине (с 6 лет).***

*Цель:* игра помогает детям установить хороший контакт друг с другом, объединиться для решения совместной за­дачи.

*Материал:* «летающая тарелка» — одноразовая кар­тонная или пластмассовая тарелка. Дети разбиваются на группы по 8 человек и становятся в тесный плотный круг, плечом к плечу. Потом они встают на четвереньки, по-прежнему тесно прижавшись плечом к плечу. Ведущий кладет тарелку на спину одного из них. Играющие должны передавать тарелку друг другу спинами, без помощи рук. Когда тарелка сделает полный круг, всем вместе можно громко крикнуть: «Ура!»

***Передай апельсин (с 6 лет).***

*Цели:* развивает ловкость и сообразительность, а также побуждает участников действовать слаженно.

*Ход игры:* участники игры становятся в ряд. Первый игрок удерживает апельсин подбородком около шеи. Необходимо без помощи рук передать апельсин следующему игроку.

**Игры доверия**

Помогают детям испытывать положительные чувства друг к другу и формируют атмосферу сотрудничества. Ис­пользовать эти игры можно тогда, когда дети чувствуют себя довольно уверенно друг с другом.

***Прогулка с завязанными глазами (с 5 лет).***

*Дели:* игра способствует доверию и формирует ответ­ственность за другого человека.

*Ход игры:* дети по желанию разбиваются на пары — ве­домый с завязанными глазами и ведущий. Ведущий берет ведомого за руку и объясняет, где они сейчас движутся, что их ожидает и как избежать падения или столкновения с ве­щами. Ведомый должен полностью доверять ведущему. По­просите детей поменяться ролями через некоторое время. В конце упражнения обсудите чувства детей во время игры, в какой роли им больше всего понравилось

***Надежное падение (свеча) (с 6 лет).***

*Цель:* игра формирует чувство единства и взаимного до­верия.

*Ход игры:* попросите детей образовать небольшой тес­ный круг и крепко взяться за руки. Один ребенок стоит в центре круга и, стараясь держать свое тело прямо, падает

*Материал:* одеяло, любая игрушка.

*Ход игры:* двое взрослых (психолог и педагог) раскачива­ют за углы одеяло — это кораблик. При словах: «тихая, спо­койная погода, светит солнышко» — все дети изображают хорошую погоду.

При слове «буря» они начинают издавать шум, кораблик качается все сильнее. Ребенок находящийся в кораблике, должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый силь­ный матрос!»

Для объяснения этой игры в первое «плавание» можно отправить игрушку

***Ива на ветру.***

*Цель:* способствует доверию и снимает напряжение.

*Инструкция.* «Вообразите теплую летнюю ночь. Стреко­чут сверчки, легкий ветер раскачивает чуткие ветви ивы».

*Ход игры:* группа становится в тесный кружок, плечом к плечу, а в центре один ребенок — «ива». Легкие движе­ния рук вперед изображают ласковые прикосновения ве­тра, слегка раскачивающего иву. У ребенка — «ивы» ноги вместе, руки скрещены на груди, глаза закрыты. Сохраняя ноги в том же положении, а тело прямым, но совершенно расслабленным, ива отдает себя на волю ветра, раскачи­ваясь из стороны в сторону, вперед и назад. Те, кто стоит по кругу, поддерживают ее мягкими толчками ладоней. Ветерки, раскачивая иву, поют ей колыбельную на какой-нибудь нежный мотив. Каждый из участников должен по­бывать «ивой».

**Игры, снимающие напряжение**

***Игра «Крепость».***

*Цель:* игра дает детям возможность проявить агрессию в адекватной игровой форме. Интересна диагностика — кто с кем захочет быть в команде. *Ход игры:* дети делятся на две команды (по желанию са­мих ребят). Каждая команда строит для себя крепость (из мебели, напольного конструктора, модулей и т. д.). Одна команда защищает крепость, другая штурмует. Основное оружие — надувные шарики, мячи, мягкие игрушки

***«Реакля» (с 3 лет).***

*Цели:* помогает снять напряжение, дает выход деструк­тивной энергии.

*Материал:* ненужные газеты, журналы, бумаги; широкое ведро или корзина.

*Ход игры:* ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, де­лать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бу­мажек — они отлично пружинят

***Зоопарк (с 5 лет).***

*Цель:* помогает снять напряжение.

*Ход игры:* дети «превращаются» в животных, в тех, в кого захотят сами. Сначала все сидят на стульях («в клетках»). Каждый ребенок изображает свое животное, другие уга­дывают, кого он изображает. После того как всех «узнали», клетки открываются и «звери» выходят на свободу: прыга­ют, бегают, рычат, кричат

***«Медвежата» (с 4 лет).***

*Цель:* упражнение направлено на мышечное расслабле­ние.

*Ход игры:* ребенок превратился в маленького медвежон­ка. Он лежит в берлоге. Подул холодный ветер и пробрал­ся в берлогу. Медвежонок замерз. Он сжался в маленький клубочек — греется. Стало жарко, медвежонок развернулся и зарычал.

Взрослый рассказывает ребенку про медвежонка, а тот изображает его движения

***Из семечка* — *в дерево (с 4 лет).***

*Цель:* обучение выразительным движениям, релакса­ция.

*Ход игры:* дети стоят в кругу. Воспитатель стоит в центре и предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, убрать голову и за­крыть ее руками). Взрослый — садовник — очень береж­но относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти (дети-семечки медленно под­нимаются). У него раскрываются листочки (руки подни­маются), растет стебелек (вытягивается тело), появляют­ся веточки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты). Наступает радостный момент — бутоны лопаются (резко разжимаются кулачки), и росток превращается в прекрас­ный сильный цветок. Наступает лето, цветок хорошеет, любуется собой (осмотреть себя), улыбается цветам-со­седям, кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (кончиками пальцев дотянуться до соседей). Но вот подул ветер, пришла осень. Цветок качается в раз­ные стороны, борется с непогодой (раскачивания руками, головой, телом), сгибается, клонится к земле и ложится на нее. Ему грустно. Но вот пошел зимний снежок. Цве­ток опять превратился в маленькое семечко (свернуться на полу). Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна, и оно оживет. Воспитатель ходит между детьми, показывает им движения. После того как дети «сворачиваются» на полу, взрослый подходит к каж­дому ребенку, гладит его.

***Волшебные превращения.***

*Цели:* дать возможность ребенку снять напряжение, про­явить агрессию, постепенно сводя их на нет. Игра учит де­тей соотносить свои действия с инструкцией, контролиро­вать активность. *Ход игры:* взрослый произносит текст, для усиления эф­фекта можно показать детям картинку с изображением того образа, в который они будут превращаться. Напри­мер: «Представьте, что вы превратились в отважных львов. Вы — сильные и бесстрашные. От вашего рыка дрожат все звери в округе. Сейчас вы проголодались и идете охотить­ся. (Дети могут подвигаться, как львы, порычать, поточить когти и пр.) Чтобы не спугнуть добычу, вы потихоньку кра­детесь в зарослях и принюхиваетесь. Но что это за шум? Вы ложитесь на живот и выжидаете. Шум приближается, и вы отчетливо слышите лай собак и человеческие голоса. А еще — выстрелы! (Можно произвести какой-нибудь гром­кий звук или проколоть воздушный шарик.) Пора спасать­ся! Скорей бегите в свое логово! (Дети бегут каждый в свое «логово».) Наконец-то вы дома! Можно перевести дыхание, и вы делаете несколько глубоких вдохов и выдохов. А потом сворачиваетесь клубочком, как домашняя кошка, и закры­ваете глаза — нужно немного отдохнуть». Через некоторое время ведущий просит детей открыть глаза, сладко потя­нуться и спрашивает: «Отдохнули? А теперь снова превра­щайтесь в мальчиков и девочек».

В зависимости от особенностей детской группы можно придумать любой текст.

**Ау!**

**Ц*ель****:* развитие интереса к сверстникам, слухового вос­приятия.

***Нарушение****:* застенчивость/тревожность, СДВГ, РДА, ЗПР.

***Возраст****:* 3—4 года.

***Количество играющих****:* 5—6.

***Описание игры****:* один ребенок стоит спиной ко всем ос­тальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» — и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

***Комментарий****:* игра косвенно стимулирует интерес детей друг к другу через игровое правило. Эту игру хорошо ис­пользовать в процессе знакомства детей друг с другом. Ре­бенку, стоящему спиной ко всем остальным, легче преодо­леть барьер в общении, побороть тревогу при знакомстве.

**Змейка**

***Цель****:* развитие ловкости и координации, умения дей­ствовать согласованно.

***Нарушение****:* застенчивость/тревожность, СДВГ, агрес­сивность.

***Возраст****:* любой, но предпочтительно одинаковый**.**

***Количество играющих****:* 10 и более.

***Описание игры****:* выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причуд­ливой траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку». Его цель — заставить играющих расцепить руки. Такие дети из игры выбывают. Выигрывают те, кто дольше всех продержится в «змейке».

***Комментарий:***взрослый занимает либо позицию на­блюдателя, либо позицию судьи, который следит за со­блюдением целостности «змейки» и выводит нарушив­ших правила игроков.

Оказываясь в ситуации, в которой необходимо и в пря­мом и в переносном смысле держаться друг за друга, дети приобретают опыт проживания различных ситуаций, учатся не бояться общения, согласовывать свои действия.

**Замок**

***Цель:***развитие мелкой моторики, самомассаж.

***Нарушение****:* СДВГ, агрессивность, застенчивость/тре­вожность, РДА.

***Возраст:***3-4 года.

***Количество играющих****:* любое.

***Описание игры****:* ведущий читает стихотворение, а дети выполняют определенные движения, разученные заранее.

На двери висит замок. *Движения типа «буравчик».*

Кто открыть его бы мог? *Дети быстро соединяют пальцы в «замок», это дви­жение повторяется несколъко раз.*

Потянули... *Руки, соединенные «замком», вытягивают вправо, за­тем влево.*

Покрутили... *'Руки, соединенные «замком», вытягивают вперед, за­тем к себе.*

Постучали...

*Пальцы в «замке», ладошками «аплодируют»* — *не­сколъко раз.*

И — открыли!

*Пальцы разъединяют, ладони держат на весу парал­лельно друг другу.*

***Комментарий****:* такие имитационные игры, в основе которых лежат детские стихи, потешки, сопровождае­мые движениями, можно придумывать самостоятельно, так как почти любое детское стихотворение имеет в своей основе ритмический рисунок, легко перекладываемый на движения.

**Слепые фотографы**

***Цель****:* развитие внимания, памяти, тактильной чув­ствительности.

***Нарушение****:* СДВГ, ЗПР.

***Возраст:***4 года

***Количество играющих****:* трое или более. *Описание игры:* детям предлагают запомнить («сфо­тографировать») несколько предметов и их расположе­ние, а после этого завязывают им глаза и перемешивают предметы. Играющие должны на ощупь определить пред­меты и расставить их так же, как они лежали. Если игра проводится в группе, то можно обратить внимание дру­гих детей на то, как «спорят» руки «фотографов».

***Комментарий:***эта игра направлена на развитие мел­кой моторики или, другими словами, чувствительности и умелости пальцев рук детей, которая па уровне мозго­вых структур непосредственно связана с интеллектом. По­этому такие игры должны занимать одно из основных мест в работе с дошкольниками.

**Найди игрушку**

***Цель****:* снижение чувства страха, развитие внимания.

***Нарушение****:* СДВГ, застенчивость/тревожность, РДА.

***Возраст****:* 3-4 года.

***Количество играющих****:* не менее трех.

***Необходимые приспособления****:* небольшая игрушка.

***Описание игры****:* выбирают ведущего, который прячет игрушку в пределах оговоренного пространства, а потом остальные ее ищут, воспользовавшись подсказкой веду­щего: «Игрушка лежит на подоконнике в комнате». За тем описание места расширяют: «Игрушка спрятана в спальне под подушкой». Ребенок, нашедший игрушку, должен рассказать, что она делала на том месте, где была найдена. Местоположение игрушки можно задавать, опи­сав функцию помещения («моет посуду» или ее действия («лежит, закрыв глаза»).

***Комментарий****:* эта игра поможет детям лучше ориен­тироваться в помещениях и комнатах. Поэтому она мо­жет использоваться в процессе сопровождения адаптации ребенка к условиям детского сада, так как часто у малы­шей наблюдается боязнь всего незнакомого, им трудно сориентироваться в новой обстановке.

**Мышка**

***Цель:* развитие тактильных ощущений, формирование выдержки, терпимого отношения к физическому контак­ту с другими людьми.**

***Нарушение:* СДВГ, агрессивность, застенчивость/тре­вожность, РДА, ЗПР.**

***Возраст:* 4 года**

***Количество играющих:* 3—6.**

***Необходимые'приспособления:* мышка, бубен, платок.**

***Описание игры****:* двое детей садятся на стулья друг на­против друга. Одному завязывают глаза, а другому в руки дают бубен. Когда второй играющий начинает играть, третий человек принимается водить мышкой по телу пер­вого ребенка. Мышка бегает, кувыркается, в соответствии с темпом звучания музыки. Первый учас­тник игры сидит спокойно, он не должен пытаться пой­мать мышку руками, его задача — сконцентрироваться на своих ощущениях.

Можно использовать несколько инструментов, под звуки которых мышка двигается по-разному: под гармошку она ползет, а под бой барабана — прыгает; или под звуки бубна она ходит по рукам, а под дудочку — взбирается на шею и т. д.

***Комментарий****:* с детьми можно провести беседу о том, что звуки тоже, как и люди, имеют свой характер, свое настроение. В зависимости от темпа музыки меняются движения, поэтому под одни звуки хочется двигаться плав­но и медленно, а под другие хочется попрыгать.

После игры с первым участником нужно поговорить о его ощущениях, что ему понравилось, когда было при­ятно, а когда нет. Это поможет лучшему осознанию ре­бенком его чувств и переживаний.

**Час тишины и час «можно».**

***Цель:* развитие произвольности поведения.**

***Нарушение:* СДВГ, агрессивность.**

***Возраст:* 3-4 года.**

***Количество играющих:* любое.**

***Описание игры****:* взрослый договаривается с детьми о том, что у них теперь будет час тишины и час «мож­но». Это значит, что в час тишины дети будут вести себя тихо и заниматься спокойными делами — рисова­нием, лепкой и т. д. Зато в час «можно» они смогут делать все, что захочется — бегать, прыгать, кричать, петь и т. д. При этом желательно заранее предупредить, что даже в час «можно» нельзя драться, ругаться, оби­жать кого-либо и т. д.

***Комментарий:***эти часы можно чередовать в течение дня или играть в них в разные дни, но они должны стать привычными в группе детского сада или дома, тогда взрос­лому будет проще контролировать поведение детей в лю­бой момент. Например, когда нужно, чтобы разгоряченные дети успокоились, им предлагается поиграть в час тишины, а во время прогулки можно предложить час «можно».

**Зеваки**

***Цель:* развитие внимания, произвольности поведения.**

***Нарушение:* СДВГ, ЗПР.**

***Возраст:* 3—4 года.**

***Количество играющих:* взрослый и группа детей.**

***Необходимые приспособления:* колокольчик или по­гремушка**.

***Описание игры****:* дети становятся в ряд или в круги идут в какую-нибудь сторону. По сигналу, подаваемому коло­кольчиком или погремушкой, они разворачиваются, хло­пают в ладоши четыре раза и идут в обратном направле­нии. Запоздавший с выполнением инструкции выбывает из игры. У детей младшего возраста выполнение этого правила может вызвать плач. Поэтому можно предло­жить ребенку, чтобы не расстраивать его, лишь посидеть 1—3 минуты на лавочке в качестве штрафа, а затем снова включиться в игру.

***Комментарий****:* сигнал может подаваться через разные промежутки времени, что усложнит задачу для детей.

**Высвобождение гнева**

***Цель:***отреагирование негативных эмоций.

***Нарушение:***СДВГ, агрессивность, застенчивость/тре­вожность.

***Возраст:***любой.

***Количество играющих****:* один или более.

***Необходимые приспособления****:* мягкий стул или кучэ подушек.

***Описание игры****:* подушки, на которые будет вымещаться агрессия, складывают перед ребенком, а он должен силь­но ударять по ним — пластмассовой выбивалкой, бад­минтонной ракеткой, просто расслабленной рукой. При ударе можно выкрикивать любые слова, выражающие чув­ство гнева.

***Комментарий:***при ударе из подушки обычно ле­тит пыль, поэтому лучше делать это на улице, а ре­бенку объяснить, что, выместив свой гнев на подуш­ке, он еще и взрослым помог очистить помещение от пыли.

Игру полезно проводить систематически, так как не­гативные эмоции постоянно требуют выхода, и лучше, если ребенок выплеснет свой гнев на подушках, чем на окружающих.

Игра полезна взрослым не менее (а иногда и более), чем детям.

**Колдун (С. Чижова)**

***Цель:***развитие невербальных средств общения.

***Нарушение:***СДВГ, агрессивность, ЗПР.

***Возраст:***5—6 лет.

***Количество играющих:* 4—6.**

***Описание игры****:* дети выбирают «колдуна». «Колдун» придумывает какое-либо действие, с помощью которого он лишает заколдованного ребенка способности говорить. Заколдованный должен с помощью жестов и мимики рас­сказать, как его поймал в плен «колдун», свои ощуще­ния в момент пленения. Все его движения и выражение лица другие дети описывают словами. Заколдованный старается жестами выразить свое отношение к их описа­нию — правильно ли его поняли друзья.

***Комментарий:***все дети должны побывать в роли за­колдованного и в роли «колдуна».

Чтобы разнообразить мимические этюды, можно зада­вать детям вопросы, касающиеся их эмоционального со­стояния, самочувствия и т. Д

**Пожалуйста**

***Цель:***развитие произвольности, слухового внимания.

***Нарушение:***СДВГ, ЗПР.

***Возраст:***6-7 лет.

***Количество играющих****:* группа.

***Описание игры****:* вариант 1. Все дети становятся в круг и выбирают ведущего. Ведущий показывает им разнооб­разные движения, а остальные дети должны их повто­рить, но только если ведущий скажет волшебное слово — «Пожалуйста!». Ошибшийся выбывает из игры.

Вариант 2. Все дети становятся в круг и выбирают ведущего. Ведущий показывает им разнообразные движе­ния, а остальные дети должны их повторить, когда веду­щий скажет волшебное слово — «Пожалуйста!». Ошиб­шийся выходит в центр круга и выполняет какое-нибудь задание — любое придуманное ведущим.

***Комментарий:***первый вариант игры может использо­ваться в работе и с детьми 4—5 лет.

Второй вариант — эмоционально щадящий чувства детей, так как ошибшийся ребенок имеет возможность исправиться.

**Придумай слова**

***Цель:***развитие воображения, эмоциональной сферы. *Нарушение:* РДА, ЗПР. ***Возраст:***5—6 лет.

***Количество играющих****:* любое.

***Необходимые приспособления****:* рисунки с изображени­ем сказочных персонажей**.**

***Описание игры****:* дети рассматривают рисунок, а потом они должны придумать как можно больше слов для ха­рактеристики того, кто изображен на картинке.

***Комментарий****:* взрослый должен помнить, что в зави­симости от рисунка и личностных особенностей детей ха­рактер героев может кардинально меняться. Это нужно принимать во внимание.

**Оживлялки**

***Цель****:* развитие умения выражать свои эмоции невер­бально.

***Нарушение****:* РДА, ЗПР. -

***Возраст:***5-6 лет.

***Количество играющих****:* любое.

***Необходимые приспособления****:* рисунки детей.

***Описание игры****:* дети рассматривают рисунки друг дру­га, а потом один из них пытается изобразить любой из них с помощью мимики и жестов, остальные дети долж­ны угадать, какую картину он показывает.

***Комментарий:***интересно, если вариантов будет, не­сколько. Тогда детям можно наглядно объяснить, что одно и то же явление или предмет у разных людей могут вы­зывать различные чувства, но каждый человек имеет пра­во на свое мнение.

**Расставить посты**

***Цель****:* развитие внимания, произвольного контроля поведения.

***Нарушение****:* СДВГ, застенчивоеть/тревожность, ЗПР.

***Возраст:* 5-6 лет.**

***Количество играющих****:* 6—8 человек.

***Описание игры:***дети выстраиваются в ряд, выбирают командира, который становится во главе шеренги. Затем командир начинает движение. Все маршируют следом за ним, повторяя его движения. В какой-то момент коман­дир хлопает в ладоши, тогда идущий последним должен остановиться, а все остальные продолжают идти. Коман­дир расставляет детей в тех местах, где считает нужным (по кругу, по периметру комнаты и т. д.). Когда все дети будут стоять по местам, назначается новый командир. Игра продолжается, пока все дети не побывают командирами.

***Комментарий:***в игру можно вводить дополнительные правила; оговаривается, что по ходу игры нужно мол­чать. В случае необходимости командира может выбрать взрослый. Например, если в игре участвует застенчивый ребенок, весь процесс игры будет направлен на то, чтобы дать ему возможность почувствовать себя уверенно. В случае участия в игре детей с ЗПР или СДВГ акцент будет смещен на развитие у них чувства ответственности по отношению к другим людям.

**Радость и грусть**

***Цель:***развитие эмоциональной сферы, умения диффе­ренцировать эмоции и чувства других людей.

***Нарушение****:* СДВГ, застенчивость/тревожность, РДА, ЗПР.

***Возраст:***4—5 лет.

***Количество играющих****:* любое.

***Необходимые приспособления****:* рисунки.

***Описание игры****:* дети внимательно рассматривают ри­сунки, а потом раскладывают их в два ряда — радость и грусть — в зависимости от цветовой гаммы.

***Комментарий****:* основная задача взрослого — помочь детям рассказать о своих чувствах, возникших по поводу того или иного рисунка, объяснить, почему один рисунок они считают веселым, а другой — грустным.

**Музыкальная загадка**

***Цель****:* развитие воображения, эмпатийных способностей.

***Нарушение****:* застенчивость/тревожность, ЗПР.

***Возраст****:* 5-6 лет.

***Количество играющих****:* любое четное.

***Необходимые приспособления****:* аудиозапись музыкаль­ных произведений.

***Описание игры****:* дети слушают кассету с записью како­го-то музыкального произведения, а потом они должны сказать, какую картину задумал взрослый**.**

***Комментарий****:* игру можно немного видоизменить, если предложить детям сначала нарисовать возникшую в про­цессе прослушивания картину, а потом уже рассказать о том, почему у них возникли именно такие образы

**Волшебные превращения**

***Цель****:* развитие воображения, умения перевоплощаться.

***Нарушение:***застенчивость/тревожность, ЗПР.

***Возраст:* 4—5 лет.**

***Количество играющих:* 3-6.**

***Описание игры:*** детям предлагают «превратиться» в яго­ды, фрукты, пароходик, игрушку и т. д. Взрослый (или кто-то из детей) начинает игру словами: «Мы заходим в... *(пауза* — *чтобы дети сконцентрировались)* сад... *(па­уза* — *каждый ребенок должен решить, каким фруктом он будет).* Раз, два, три!». После этой команды дети при­нимают вид задуманного фрукта.

*Комментарий:* взрослый (или ведущий-ребенок) дол­жен творчески подойти к дальнейшему продолжению игры. Ему нужно придумать какую-нибудь историю с уча­стием детей. Но для начала он должен, конечно, дога­даться, кто в кого превратился.

**Сиамские близнецы**

***Цель:***развитие коммуникативных навыков, умения согласовывать свои действия, развитие графических на­выков.

***Нарушение:***агрессивность, застенчивость/тревожность.

***Возраст:***6-7 лет.

***Количество играющих****:* кратное двум.

***Необходимые приспособления****:* перевязочный бинт, большой лист бумаги, восковые мелки.

***Описание игры:***дети разбиваются на пары, садятся за стол очень близко друг к другу, затем связывают правую руку одного ребенка и левую — другого от локтя до кис­ти. Каждому в руку дают мелок. Мелки должны быть разного цвета. До начала рисования дети могут догово­риться между собой, что они будут рисовать. Время на рисование — 5—6 минут. Чтобы усложнить задание, од­ному из игроков можно завязать глаза, тогда «зрячий» игрок должен руководить движениями «незрячего».

***Комментарий:***на первых этапах игры временные ог­раничения можно снять, чтобы игроки могли получить опыт взаимодействия в паре без посторонних помех. В процессе игры взрослый может сопровождать действия участников комментариями по поводу необходимости до­говора в паре для достижения лучшего результата. Пос­ле игры с детьми проводится беседа об их ощущениях, возникших в процессе рисования, было ли им комфорт­но, что им мешало, а что помогало.

**Картонные башни**

***Цель:***развитие навыков невербального общения, уме­ния согласовывать свои действия.

***Нарушение:***СДВГ, агрессивность, застенчивость/тре­вожность.

***Возраст:* 6-7 лет.**

***Количество играющих:* любое, не менее 6 человек.**

***Необходимые приспособления****:* 20 листочков цветного картона 6x10 см, скотч — для каждой группы.

***Описание игры****:* дети разбиваются на группы по 6 че­ловек. Их задача — за 10 минут построить башню. При строительстве нельзя разговаривать. Через некоторое вре­мя игру можно повторить, но уже разрешив вербальное общение.

***Комментарий:***игра развивает навыки конструирова­ния, мышление, так как чтобы выполнить задание за определенное время, детям необходимо сначала наметить структуру башни, этапы ее строительства.

С первого раза дети, скорее всего, с заданием не спра­вятся. Можно снять временное ограничение и разрешить им разговаривать. И уже после такой тренировки можно вводить основные правила игры: строить башню молча в течение 10 минут.

**Небоскреб**

***Цель****:* развитие умения договариваться, работать в ко­манде.

***Нарушение****:* СДВГ, агрессивность, застенчивость/тре­вожность.

***Возраст:* 6—7 лет.**

***Количество играющих:* 5—6.**

***Необходимые приспособления****:* складной метр; 2—3 де­ревянных кубика (можно — разного размера) на каждого ребенка.

***Описание игры****:* дети садятся в круг, а в центре круга им необходимо построить небоскреб. Дети по очереди кладут свои кубики (по одному за ход). При этом они могут обсуждать, куда лучше положить кубик, чтобы небоскреб не упал. Если хотя бы один кубик упадет, стро­ительство начинается сначала. Взрослый, наблюдающий за ходом строительства, периодически измеряет высоту постройки.

***Комментарий:***взрослый в данной игре занимает мес­то стороннего наблюдателя. Он может вмешаться в ход игры только в случае возникновения неконструктивного конфликта. Дети должны самостоятельно попытаться найти общий язык, преследуя игровую цель: построить как можно более высокую башню, более или менее устой­чивую.

Использовались материалы авторов:

* М. Сигимова;
* И. Климина;
* Р. Калинина;
* Н. Кряжева;
* М. Чистякова;
* К. Рудестам;
* К. Фопель.