Карантин и тревога. Комплекс занятий

Карантин и тревога тесно связаны, ведь всеобщее нервное напряжение передаётся каждому, что очень негативно влияет даже на крепкую здоровую психику. Поэтому т**ревожность** – весьма распространенное в настоящее время психологическое явление, частый симптом неврозов, а также других заболеваний, пусковой механизм расстройств эмоциональной сферы личности. Для предотвращения в нашем учреждении проводится специальная работа по снижению тревожности.

Ежедневно специалистами детского дома проводятся игры, упражнения и занятия направленные на стабилизацию эмоционального состояния детей и нормализацию уровня тревожности. Игры подбираются специалистами с учётом личностных и возрастных особенностей детей, поэтому могут проводиться как индивидуально, так и в группе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Цель** | **Содержание** |
| **«Ау!»**(О.Хухлаева)*кол-во играющих*: 5-6. | Развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия | 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. |
| **«Интервью»**(О.Хухлаева)*кол-во играющих*: трое или более.*Необходимые приспособления*: стул. | Развитие коммуникативных навыков, активного словаря, умения вступать в диалог. | Дети выбирают ведущего, а затем, представляя, что они – взрослые  люди, по очереди становятся на стульчик и отвечают на вопросы, которые им будет задавать ведущий. Ведущий просит ребенка представиться по имени-отчеству, рассказать о том, где и кем он работает, есть ли у него дети, какие имеет увлечения и т.д.   *Комментарий:* на первых этапах игры дети часто затрудняются в подборе вопросов. В этом случае взрослый роль берет на себя, предлагая детям образец диалога. Вопросы могут касаться чего угодно, но необходимо помнить, что разговор должен быть «взрослым». |
|  «Дружба начинается с улыбки» |  |  Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди. |
| «Доброе животное» | Сплочение детского коллектива. |   Участники  встают в круг и берутся за руки. ведущий тихим голосом говорит: «Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – все делают шаг назад. Вдох – все делают два шага вперед, вдох – все делают два шага назад. Вдох – два шага вперед, выдох – два шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое  доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе». |
|   «Наседка и      цыплята» |  Развитие групповой сплоченности, выразительности движений и речи, раскованности, воображения, произвольности. |    Дети присаживаются на корточки лицом в круг, наклонив голову и прижав руки, согнутые в локтях, к телу. В центре сидит воспитатель, изображая наседку.   Воспитатель говорит:1. Долго сидела наседка на яйцах. И вот пришла пора появиться цыплятам на свет.

  Первый цыпленок (к нему прикасается воспитатель) появился на свет и удивился: «Как просторно вокруг, а в скорлупке было так тесно!». (Ребенок поднимается и изображает этого цыпленка).  Второй цыпленок рассердился, нахмурив свои желтенькие брови: он так хотел родиться первым, но его опередили. (Ребенок, на которого указывает воспитатель, передает состояние этого цыпленка).  Третий цыпленок появился на свет и сразу расплакался: ему так хорошо и уютно было в яичной скорлупе, а тут так много места и всюду опасности. (Этот ребенок и следующие, выбранные дети изображают то настроение цыплят, которое описывает воспитатель.)  четвертый цыпленок очень обрадовался своему появлению на свет и воскликнул: «Какой чудесный, какой яркий мир вокруг!»   Пятому цыпленку, как только он родился, все было интересно, и он срезу же стал рассматривать своих братьев и сестер, заглядывать им в глаза, дотрагиваться до них.   Шестой цыпленок открыл глаза и увидел, что все уже вылупились и ждут его. Ему стало стыдно, что он всех задерживал.   Далее воспитатель-«наседка» предлагает детям поискать червяка. |
|  «Колобок» |   Развитие коммуникативных навыков, воображения, выразительности речи. |    Дети стоят в кругу и катают друг другу мяч – «Колобок». Тот, кому попадет «Колобок», должен сказать ему несколько слов или задать вопрос. Например: -    Как тебя зовут?* Колобок, я знаю, из какой ты сказки.
* Колобок, давай с тобой дружить.
* Приходи ко мне в гости, Колобок.

  После сказанной фразы ребенок передает «Колобка соседу или кому захочет.  Как вариант можно предложить каждому ребенку роль какого-либо животного, и дети должны обращаться к «Колобку» в этой роли. |
|  «Комплимен-ты» |  Развитие коммуникативных навыков, выразительности речи. |  Сидя в кругу, все берутся за руки. глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.  *Предупреждение:*1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.
2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрустит его сосед, скажите комплимент сами.
 |
|  «Если «да» – похлопай, если «нет» – потопай»(О.Хухлаева)*кол-во играющих*: двое или более. |  Развитие коммуникативных навыков, развитие слухового внимания. | Взрослый называет предложения, а дети должны оценить их и показать свое отношение, похлопав в ладоши, если они согласны, или потопав ногами, если утверждение неверно.  «*Рома навестил бабушку и так обрадовался, что обиделся на нее».**«Саша отнял игрушку у Пети и побил его, Петя поссорился с ним».**«Лене очень нравился Сережа, поэтому она его побила».**«Максим подарил Даше конфеты, и она очень обрадовалась».**«Сережа увидел, что Максим подарил Даше конфеты, обиделся, что сам не сделал этого и поэтому поссорился с Максимом».**Комментарий:*в конце игры взрослый говорит детям, что обида и злость дружат со ссорой, а ссоры делают человека одиноким, так как с ним никто не хочет разговаривать или играть.   Ситуации можно подбирать из непосредственной жизни детей. Наверняка их будет немало.   Эта игра наглядно демонстрирует эффективность и многофункциональность игровой деятельности вообще, так как в ней можно соединять, казалось бы, разные вещи. |
|   «Гнездышко» |  |    Дети присели в кругу, взявшись за руки – это гнездышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команды: «Птичка вылетает!» Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Опять приседают. Кто не успел – ведущий. |
|  «Пальцы – звери добрые, пальцы – звери злые»,О.Хухлаева,О. Хухлаев.Кол-во играющих: любое. |  Развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков. |  Дети представляют, что их пальчики – добрые кошечки, злые мышки, добрые волчата, злые зайчата и т.д.  *Комментарий:*взрослый предлагает детям превратить свои пальчики, например, на правой руке – в добрых волчат, а на левой – в злых зайчат. Им надо поговорить поссориться. Если у детей хорошо получается, можно предложить им познакомиться с ручками других детей. Кроме развивающего эффекта игра дает возможность выявить особенности общения детей.   Игра полезна гиперактивным, агрессивным и аутичным детям. Она помогает им ощутить возможности своего тела, найти новые способы налаживания контакта, преодолеть боязнь физического контакта. |
| «Узнай по голосу»*кол-во играющих*: 5-20. | Развитие групповой сплоченности, развитие слухового восприятия. | Выбирают водящего, ему завязывают глаза. Дети становятся в круг (водящий – в центр круга) и идут вправо или влево, напевая:        Мы немножко порезвились,        По местам все разместились.        Ты загадку отгадай,        Кто назвал тебя, узнай.  Во время движения ведущий-взрослый должен дотронуться до какого-нибудь ребенка. После окончания песенки этот ребенок зовет водящего по имени, изменив голос. Если водящий узнает ребенка и правильно назовет его имя, он становится водящим, а если нет – игра продолжается с тем же водящим.    *Комментарий:* игра помогает детям лучше узнать друг друга. Эффективна в процессе адаптации детей к условиям детского сада. |
| «Клубочек»*кол-во играющих*: группа детей.*Необходимые приспособления:* клубок ниток. | Развитие коммуникативных навыков. |   Дети садятся в полукруг. Взрослый становится в центре и, намотав на палец нитку, бросает ребенку клубочек, спрашивая при этом о чем-нибудь (как тебя зовут, что ты любишь, чего ты боишься). Ребенок ловит клубочек, наматывает нитку на палец, отвечает на вопрос и задает вопрос передавая клубок следующему игроку. Если ребенок затрудняется с ответом, он возвращает клубок ведущему.   *Комментарий:*эта игра помогает детям увидеть общие связи между ними, а взрослому помогает определить, у кого из детей есть трудности в общении. Она будет полезна малообщительным детям, также ее можно использовать в группах малознакомых участников.    Ведущим может быть выбран и ребенок.   Когда все участники соединились ниточкой, взрослый должен зафиксировать их внимание на том, что все люди чем-то похожи и это сходство найти достаточно легко. И всегда веселее, когда есть друзья. |
|  «Зеркала»*кол-во играющих*: группа детей. |  Развитие коммуникативных навыков и наблюдательности. |    Выбирается ведущий. Он становится в центре, дети обступают его полукругом. Ведущий может показывать любые движения, играющие должны повторить их. Если ребенок ошибается, он выбывает. Победивший ребенок становится ведущим.  *Комментарий:* необходимо помнить детям, что они – «зеркало» ведущего, т.е. должны выполнять движения той же рукой (ногой), что и он. |
| «Поварята»кол-во играющих: группа детей. |  Развитие коммуникативных навыков, чувства принадлежности к группе. |   Дети встают в круг – это «кастрюля» или «миска». Затем дети договариваются, что они будут «готовить» – суп, компот, салат и т.д. каждый придумывает, кем он будет: картошкой, мясом, морковкой или чем-нибудь еще. Ведущий – взрослый, он выкрикивает названия ингредиентов. Названный впрыгивает в круг, следующий компонент берет за руку его и т.д. когда все дети окажутся снова в одном круге, игра заканчивается, можно приступить к приготовлению нового «блюда».   *Комментарий:* хорошо, если ведущий будет выполнять какие-либо действия с «продуктами»: резать, крошить, солить, поливать и т.д. можно имитировать закипание, перемешивание.   Эта игра помогает снять мышечные зажимы, скованность через легкий имитационный массаж. |
| «Съедобное – несъедобное». | Сплочение детского коллектива, раскрепощение детей. | Дети садятся в круг. Водящий говорит задуманное им слово и бросает мяч своему соседу. Если слово обозначает еду (фрукты, овощи, сладости, молочные, мясные и другие продукты), то ребенок, которому бросили мяч, должен поймать его («съесть»). Когда слово обозначает несъедобные предметы, мяч не ловится. Ребенок несправившийся с заданием, становится водящим, называет задуманное слово другому ребенку и бросает мяч. |
|  «Паровозик» |  | На роль ведущего – «паровозика» назначается ребенок по желанию. Остальные дети выстраиваются друг за другом, сцепляются руками и передвигаются вместе в направлении, которое выбирает «паровозик». Основная задача – следовать друг за другом, не разъединяясь. Если кто-то из детей отцепляет руки, то «паровозик» останавливается, «поезд» ремонтируют, а сломанный вагончик отправляется в «депо». |
| «Кто позвал?” |  |     Дети стоят в кругу. Один из играющих встает в центр круга и закрывает глаза. Ведущий подходит и притрагивается к кому-либо из участников игры. Тот громко называет имя водящего. Ведущий: «Кто позвал тебя?»    Ребенок, стоящий в кругу, называет имя товарища. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не побывают в роли отгадывающего.    В процессе этой игры дети лучше узнают друг друга и запоминают имена. Игра способствует сближению ребят, развивает внимание, память, упражняет слуховой анализатор. |
|   «Иголочка и   ниточка» |  |   Участники игры становятся друг за другом. Первый – «иголочка». Он бегает, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать. |
|  «Колечко» |  |   Дети стоят в кругу, а водящий внутри круга. Он держит в ладонях колечко, которое незаметно пытается передать кому-то из детей.  Ладошками, сложенными в лодочку, водящий по очереди раскрывает ладошки детей. Дети внимательно следят за действиями водящего и своих товарищей. А тот, кому досталось колечко, не выдает себя. По сигналу водящего: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» – ребенок с колечком выбегает в центр круга и становится водящим. Если дети заметили у него колечко до сигнала, то не пускают в круг. И игру продолжает прежний водящий. |
|  «Летает – не летает» |  |    Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает – дети поднимают руки. Если не летает – руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания, будут подниматься. Необходимо своевременно удержаться и не поднять рук, когда назван нелетающий предмет. Кто не удержался – платит фант, который в конце игры выкупается. |
|  «Час тишины и час «можно»» |  |   Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т.д.   *Замечание:* «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.   |

          **Игры на расслабление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  «Слепой танец» |  Развивать доверие друг к другу, снять излишнее мышечное напряжение. | «Разбейтесь на пары. Одному из вас  глаза завяжут – он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».   В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук (1-2 минуты). Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.   |
|    «Аквариум»(Т.Зинкевич-Евстигнева),*кол-во играющих:*1-2, не более. | Снятие напряжения, развитие тактильной чувствительности. |   В миску кладут 2-3 пуговицы и объясняют ребенку, что это аквариум, а пуговицы – рыбки. После этого предложите ребенку «опустить в аквариум» еще несколько «рыбок». Попросите его закрыть глаза, опустить руку в «аквариум» и найти «рыбок», которые жили в аквариуме изначально.    *Комментарий:*когда ребенок научится узнавать «рыб», их количество можно увеличить.   Взаимодействие с водой очень важно для саморазвития ребенка: таким образом он снимает напряжение и обогащает свой арсенал ощущений. В любом случае, дети очень любят возиться в воде, песке и т.д. |
|   «Хоровод»(В.М.Минаева),кол-во играющих:группа детей. | Снятие напряжения, развитие чувства общности, выразительности движений. |   Дети встают в круг и по команде воспитателя показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку. |
|   «Доктор          Айболит»(В.М.Минаева),кол-во играющих: группа детей. |  Снятие напряжения, развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии. |   Воспитатель или ребенок выполняет роль доктора Айболита. Остальные изображают больных обезьян.   Доктор подходит к каждой обезьянке лечит ее, жалеет. После того, как доктор обойдет всех, обезьянки выздоравливают и радуются, что у них ничего больше не болит. |
| «Мыльные пузыри» |  Снятие напряжения, развитие воображения, выразительности движений. |   Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей.  Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол. |
|  «Снеговик» |   Снятие напряжения, развитие выразительности движений, воображения. |   Все дети изображают снеговиков. По команде воспитателя «Наступила весна!» снеговики начинают таять. Дети расслабляют свое тело и постепенно опускаются на пол. |
|  «Спаси птенца» |  |  «Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!» |

        **Упражнения на релаксацию и дыхание**(Все перечисленные упражнения можно выполнять в группе, сидя на коврике или за столами)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Драка»**(Это упражнение полезно и для тревожных, и для агрессивных детей). |   Расслабить мышцы нижней части лица и рук. |   «Вы поссорились. Вот-вот начнется драка. Сделайте глубокий вдох, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавив пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»  |
|  **«Воздушный****шарик»**(Упражнение можно повторить 3 раза). |  Снять напряжение, успокоить детей. |   Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Сделайте вдох, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становиться все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарики не лопнули. А теперь покажите их друг другу». |
|  **«Корабль и ветер»**(Упражнение можно повторить 3  раза). |  Настроить уставших детей на рабочий лад. |   «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки… а теперь шумно выдохните через рот, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!». |
|   **«Подарок под елкой»** |  Расслабить мышцы лица, особенно вокруг глаз. |   «Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание… Что лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».    После выполнения упражнения можно поговорить о том (если дети захотят), кто и о чем мечтает. |
|   **«Дудочка»** |   Расслабить мышцы лица, особенно вокруг губ. |   «Давайте поиграем на дудочке. Сделайте неглубокий вдох, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать и на выдохе попытайтесь вытянуть губы трубочкой. Затем начните с начала. Играйте! Какой замечательный оркестр!». |

 **Упражнения на расслабление мышц**Приведенные ниже упражнения рекомендованыМ.И.Чистяковой в книге «Психогимнастика». Они полезны разным детям: тревожным, аутичным, агрессивным.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Петрушка прыгает»** Этюд может сопровождаться музыкой Д.Кобалевского «Клоуны». |                                                                                            Обучение приемам саморасслабления. |   Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает.   Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.  *Выразительные движения.* Ноги согнуты в коленях, корпус наклонен вперед, руки висят вдоль тела, голова наклонена вниз. |
|   **«Сосулька»** |   Расслабить мышцы рук. |    «Дети, я хочу загадать вам загадку:     У нас под крышей     Белый гвоздь висит.             Солнце взойдет,             Гвоздь упадет.                            В.Селиверстов. Правильно, это сосулька. Представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью и четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем…А теперь выступаем. Здорово получилось!»    |
| **« Шалтай-****Болтай»** |  Расслабить мышцы рук, спины, груди. |  «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».     Шалтай-Болтай     Сидел на стене.                       Шалтай-Болтай                       Свалился во сне.                                    С.Маршак.     Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево: руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклоняем корпус тела вниз». |
|   **«Спящий котенок»**Этюд может сопровождаться музыкой Р.Паулса «День растет, ночь настанет» (колыбельная). |  Расслабить максимальное количество мышц тела. |   Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик. |

 **Этюды на выражение основных эмоций**(Психогимнастика.   М.И.Чистякова.)

 **Этюды на выражение удовольствия и радости.**

1. «Золотые   капельки».

2. «Цветок».

3. «Вкусные конфеты».

4. «Медвежата выздоровели».

5. «Маме улыбаемся».

**Этюд на выражение страдания и печали.**

«Северный полюс».

**Этюд на выражение гнева.**

Король Боровик не в духе.

**Игры на выражение различных эмоций.**

1. «Таня- плакса».

2. «Поссорились и помирились».

3. «Разные настроения».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Золотые   капельки».**Во время этюда звучит музыка Д.Христова «Золотые капельки». | Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое. |   Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым.  Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь.   *Выразительные движения.*Голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.  |
| **«Цветок»** |  Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое. |    Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.   *Выразительные движения.*Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается в след за солнцем.    *Мимика.* Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.   |
| **«Медвежата выздоровели»** | Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое. |    Заболели медвежата Тим и Том. К ним пришел доктор Зай. Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы у Тима и Тома.    *Выразительные движения.* Положение сидя, ноги раздвинуты, тело отклонено назад, подбородок слегка приподнят, улыбка.                     |
| **«Вкусные****конфеты»,** этюд сопровождается музыкой Т.Кассерна «Медовые конфетки». | Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое. |   У девочки воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное. |
| **«Маме улыбаемся»** | Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое. |   Ведущий поет песенку «Маме улыбаемся» В. Агафонникова.             Ой, лады, лады, лады,             Не боимся мы воды,             Чисто умываемся –                                    Вот так!              Маме улыбаемся –                                     Вот так!  Дети слушают песню и повторяют движения, которые им показывает ведущий.  1-я строчка – хлопают в ладоши.   2-я строчка – разводят руки в стороны ладонями вверх.   3-я строчка – гладят по кругу свои щеки.   4-я строчка – опускают руки и улыбаются. |
| **«Северный****полюс»** | Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое |   У девочки Жени был волшебный цветик-семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя свой заветный цветик-семицветик, оторвала один из лепестков, подбросила его вверх и сказала:       “Лети, лети, лепесток,        через запад на восток,        через север, через юг,                                  возвращайся, сделав круг.        Лишь коснешься ты земли -       Быть по-моему вели.  Вели, чтобы я была на Северном полюсе!”     И Женя тут же, как была в летнем платьице, с голыми ногами, одна-одинешенька, оказалась на Северном полюсе, а мороз там сто градусов!  (В.Каверин.)    *Выразительные движения.*Колени сомкнуты так, что одно колено прикрывает другое; руки около рта; дышат на пальцы. |
| **«Король Боровик не в духе»** | Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое |   Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.    Шел король Боровик              Через лес напрямик.    Он грозил кулаком     И стучал каблуком.   Был король Боровик не в духе:   Короля покусали мухи.                           (В.Приходько). |
| **«Таня- плакса»** | Закрепление и воспроизведение различных эмоций. |    Дети водят хоровод, в центре его Таня, и читают стихотворение:    Наша Таня громко плачет:    Уронила в речку мячик.* Тише, Танечка, не плач:

Не утонет в речке мяч.                     (А.Барто). пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается. |
| **«Поссорились и помирились»** | Закрепление и воспроизведение различных эмоций. |    Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей.   *Выразительные движения.* Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.   Затем помирившихся.  *Выразительные движения.* Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются.   Звучит музыка Т.Вилькорейской. «Помирились». |
| **«Разные настроения»** | Закрепление и воспроизведение различных эмоций. |        Ох, как плачет малыш –       Что медведь рычит.                     А смеется малыш –                     Что ручей журчит.       А уж слезы текут –       Будто дождик льет.                  Улыбается малыш –                  Будто солнце взойдет.        Вот какой малыш –        Сын мой.  Ведущий читает стихотворение Еф. Юдина  «Вот какой малыш», а ребенок изображает мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте. |

 **Дидактические игры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Слушай хлопки»****(М.Чистякова),****кол-во играющих: любое** | Развитие внимания, произвольности поведения. |  Дети свободно передвигаются по комнате, но по хлопку ведущего они должны остановиться и превратиться в аиста (поднять одну ногу, руки в стороны), на два хлопка они должны отреагировать превращением в лягушку (присесть, пятки вместе, носки врозь, между носками руки). три хлопка разрешают снова двигаться свободно.   Комментарий: игра помогает в развитии произвольного внимания, умения быстро переключаться с одного вида действий на другой. |
| **«Волшебные превращения»****кол-во играющих:****3-6.** | Развитие воображения, умения перевоплощаться. |  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. |
| **«Что слышно»***кол-во играющих:*один или несколько. |  Развитие умения сосредотачиваться, соотносить звуки и действия. |   Взрослый предлагает ребенку послушать и запомнить, что происходит за дверью. Потом ребенок должен рассказать, что он слышал. После этого так же обращают внимание за окно, затем снова на дверь. Впоследствии ребенок должен точно рассказать, что за чем происходило за окном и за дверью.   *Комментарий*: взрослый сам должен сосредоточиться на звуках, чтобы помочь детям в случае затруднения или исправить в случае ошибок.  Можно усложнить задачу, если предложить детям вести рассказ по очереди.   |
| **“Четыре стихии”***кол-во играющих:*группа детей. | Развитие внимания. |   Дети садятся в круг. Ведущий предлагает им при слове «земля» опустить руки вниз, при слове «вода» – вытянуть вперед, при слове «воздух» – поднять вверх, при слове «огонь» – вращать кистями. Ошибшийся выходит из игры.   *Комментарии:* взрослый принимает активное участие в игре. После того как дети освоили движения, взрослый может специально сбивать детей, допуская ошибки. Например, сказать:«Воздух!» – а показать движение «земли». |
| **“Горячий мяч”** кол-во играющих: группа детей до 10человек. |  Развитие внимания, скорости реакции, моторной ловкости. |   Дети становятся в круг, очень близко друг к другу. Они передают мяч друг другу быстро, стараясь не уронить его. Тот, кто упустил мячик, выбывает из игры. Побеждают последние два оставшихся ребенка.   *Комментарии:* другие варианты игры строятся на изменении расположения детей.   Можно построить детей в колонну, а мяч передавать либо через голову вверх, либо, наклонившись, через ноги. Так же можно построить детей зигзагом. |
| **“Фигуры”***кол-во играющих:*один.Необходимые приспособления:Счетные палочки. |  Развитие внимания, мелкой моторики, воображения. |   Взрослый раскладывает счетные палочки в виде определенной фигуры. Ребенок должен сложить точно такую же фигуру. Сложность задания все время увеличивают: сначала показывают простые фигуры, затем более сложные; сначала ребенок составляет фигуры, глядя на образец, затем образец убирают, дав ребенку возможность запомнить фигуру.    *Комментарии:*счетные палочки можно заменить спичками с обрезанными головками.    Эту игру можно использовать наиболее эффективно в работе с детьми, испытывающими трудности при сосредоточении, характеризующимися расторможенностью. |
| **“Полет бабочки”**(Ю.и М.Шевченко)кол-во играющих: двое и более. |  Развитие внимания, выразительности движений. |   Детям предлагается запомнить несколько движений и точно повторить их. Для облегчения запоминания предварительно можно разучить блоки движений, дав им оригинальные названия, вроде: «полет бабочки», «кошачий шаг» и т.д.   *Комментарии:*необходимо оговорить движения с детьми с помощью вопроса «А как у нас ходит мишка (например)?». Когда все дети поймут принцип движений, тогда можно приступать непосредственно к игре.   Игра может нести и познавательную нагрузку, если ее включать в занятия по изучению видов профессий, животных, транспорта и т.д.; т.е. предлагать, например, имитировать только движения машины, самолета, паровоза и т.д.  Смена движения должна происходить либо по команде взрослого либо по звуковому сигналу. Выигрывает самый внимательный ребенок. |
| **“Зеркало”**И.Томашпольскаякол-во играющих: не менее трех. |  Развитие внимания, скорости реакции, моторики. |  Дети выбирают ведущего, он становится в центр, а остальные дети – полукругом вокруг ведущего, который показывает разнообразные позы, демонстрирует разные выражения лица. Дети должны повторить их.   *Комментарии:* смена поз и мимических этюдов должна быть быстрой. За темпом и правильностью должен следить взрослый. |
| **“Мой необыкновен-ный фотоаппарат”** М.Сигимова.Кол-во играющих: любое. |  Развитие внимания, активного словаря. |   Дети рассаживаются вокруг. Воспитатель передает им картинки через каждые 10 секунд. Картинки должны попасть к каждому ребенку 2-3 раза, после этого им задается вопрос: какая картинка была показана первой? Что на ней было нарисовано? Дети при ответе не должны закрывать глаза.   *Комментарии:* для детей 5 лет временной прмежуток можно увеличить  до 30 секунд, а потом постепенно его сокращать. Можно спросить детей о том, кто запомнил последовательность предлагаемых картинок. С помощью этой игры легко выявить детей с низким уровнем зрительной памяти. |
| **“Кто кем будет”,** кол-во играющих: два или более. |  Развитие внимания, воображения, мышления, речи. |    Дети садятся в кружок. Взрослый задает вопросы. Обращаясь по очереди к каждому ребенку: «Кем (чем) будет…(пока – ученик, яйцо, утенок, желудь, мальчик, козленок, ягненок, щенок, котенок, личинка, семечко, икринка, теленок, поросенок, цыпленок, птенец, волчонок, тазик, моржонок, зайчонок, головастик, гусеница, тесто, луковица и т.д.?».   Комментарии: вариантов ответа на каждое слово может быть несколько. Например, мальчик будет: мужчиной, слесарем, взрослым, учеником, хорошим человеком, отцом, братом и т.д. Луковица будет салатом, перьями, дудочкой, семенами, удобрением, украшением подоконника и т.д.   Детям так же можно предлагать предметы, объединенные одной тематикой (растения, животные и т.д.).   |
| **“Кем был”**кол-во играющих: два или более. |  Развитие мышления, речи, воображения. |       Дети садятся в кружок. Взрослый задает вопросы, обращаясь по очереди к каждому ребенку: «Кем (чем) был…(яблоня, буйвол, лошадь,  курица, лягушка, собака, мастер, птица, овца, коза, бабочка, рыба, утка, заяц и т. д.)?».  Комментарии: игра проводится сразу после игры «Кто кем будет» или на следующий день. Это поможет детям взглянуть на обыденные предметы с различных временных точек, выстроить логические цепочки. |
| **“Танец шляпы”,**кол-во играющих: 4-8 человек.Необходимые приспособления: шляпа, аудиокассета с записью музыкального произведения. |  Развитие внимания, моторной координации. |    Дети садятся в круг, при первых же звуках музыки они начинают передавать шляпу, надевая ее на голову соседа. Когда музыка прервется, участник,  на голове которого оказалась шляпа, должен показать какое-нибудь движение, а все остальные дети – повторить его. Затем игра продолжается.   *Комментарии:*в этой игре шляпа по сути является «отвлекающим маневром», т.к. дети с удовольствием стараются нарядить соседа, забывая про музыку. Если дети стесняются по одному выполнять движения, можно предложить ребенку на котором остановилась музыка, выбрать себе партнера и станцевать с ним. |
| **“Угадай и найди”,**кол-во играющих: один человек.Необходимые приспособления:игрушки. |  Развитие внимания, восприятия, памяти. |   Взрослый рассказывает о какой-либо игрушке. Ребенок задает вопросы, если он еще не понял, о чем идет речь, а затем он должен найти игрушку в комнате.   *Комментарии:*игра может происходить по схеме «ребенок – ребенок», т.е. взрослый в игре может не участвовать. При описании той или иной игрушки начинать лучше со второстепенных деталей или косвенных признаков. Например, можно сказать. Что с этой игрушкой больше любят играть девочки, и т.д. |
| **“Золушка”,**кол-во играющих: один или более. Необходимые приспособления: спичечные коробки, наполненные семенами: гречихи, овса, ржи, риса, различных цветов и др. |    Развитие тактильной чувствительности и зрительной памяти, сосредоточеннос-ти, усидчивости, навыков счета. |   Ребенку предлагается помочь Золушке: разобрать зерна, подарить по 2-3 разных зернышка сказочным героям, посадить поле. Задание можно усложнить, завязав ребенку глаза.   *Комментарии:* перед началом игры необходимо расмотреть вместе с детьми зернышки каждого вида, определить их форму, отличия от других, четко обозначить название каждого. К игре можно приступать только тогда, когда ведущий убедится в том, что участники усвоили отличия. |
| **“На ощупь”,**кол-во играющих:5-10 человек.*Необходимые приспособления:* Мешок, разнообразные мелкие предметы, повязка на глаза. |   Развитие мелкой моторики рук, тактильной чувствительности |   В мешок складывают до десяти небольших предметов. Ребенок, ощупывая мешок должен сказать, что в нем находится. На выполнение задания отводится 30 секунд. Выигрывает тот, кто назовет больше всех предметов.   *Комментарии:* детям младшего возраста предварительно показывают предметы, которые складывают в мешок.   Лучше приготовить несколько наборов предметов, что бы дети не могли их запомнить.   Во время обследования мешка ребенок должен показать все обнаруженные предметы, чтобы другие участники убедились в правильности ответа.     Детям 4-х лет время обследования можно увеличить. |
| **“Сложи сказку”**(И.Климина), кол-во играющих: 6-7 человек. Необходимые приспособления: рисунки-иллюстрации к сказкам. |  Развитие воображения, мышления. | 1. Дети должны сложить несколько рисунков в таком порядке, в каком развивается сюжет.
2. Дети отбирают рисунки самостоятельно, а потом, объединив их какой-то темой, придумывают сюжет.

  *Комментарии:* первый вариант игры подходит больше для детей 4-х лет, а второй лучше использовать в работе с более старшими детьми. в ходе игры дети способны сочинять самые невероятные истории и объединять абсолютно разных героев. Главное – дать им возможность оторваться от стереотипов. |
| **“И я”(народная игра),** кол-во играющих: один или более. | Развитие сообразительнос-ти, выдержки, чувства юмора. |   Взрослый рассказывает детям историю, а они должны говорить, там где это подходит по смыслу, «И я!». Если сказано будет не к месту, ребенок платит фант. По окончанию игры дети сами придумывают, что нужно сделать обладателю фанта.   Взрослый начинает:* Гуляла я как-то по лесу…

Дети:* И я!
* И вдруг из-за дерева выскочил волк!

(*Тишина*).* Он лязгнул зубами…

(*Тишина*).* Я испугалась…
* И я!
* Но в этот момент из-за кустов выехала машина…

(*Тишина*).* Волк убежал…

(*Тишина*).* А я сила в машину…
* И я!
* Счастливая, что удалось избежать опасности, я засмеялась…
* И я!

  *Комментарии:*со временем, когда дети поймут правила игры, можно будет доверить им роль ведущего.   Истории могут быть самыми разнообразными, можно ввести проблемные ситуации, наблюдающиеся у детей в группе. Например, рассказ может ставить детей перед двойным выбором: выполнение игрового правила и соответствие поступка нравственным нормам.* Я принесла новую игрушку.
* И я!
* Вадик попросил поиграть.
* И я!
* Я не дала ему игрушку.
* ?..
 |
|   **«Зоопарк»,**кол-во играющих:4-20 человек. |   Развитие творческих способностей, воображения, выразительности движений. |    Дети становятся в круг, и каждый по очереди показывает движения, которые совершают задуманные животные. Остальные играющие должны угадать, что это за животное.  Можно разбить играющих на группы по 3-4 человека. Ведущий тихонько говорит им, какое животное нужно изобразить. Все стараются, как могут, каждый – в меру своих представлений о привычках этого зверя. Задача остальных – угадать, что это за животное.   *Комментарии:*этой игре должна предшествовать определенная работа: чтение книг, рассматривание иллюстраций и т.д. Тогда детям легче будет передать повадки того или иного животного. |
| **“Разговор с руками”,**И.Шевцова,кол-во играющих: взрослый + ребенок.Необходимые приспособления: карандаши, лист бумаги. |  Отреагирование эмоций, развитие позитивного самовосприятия. |   В эту игру играют, если ребенок склонен к дракам или разрушению. Взрослый предлагает ребенку обвести контур ладошек, а затем «оживить» их: нарисовать им лица (глазки, ротик, носик и т.д.), можно раскрасить пальчики цветными карандашами. Затем взрослый начинает разговор с пальчиками, расспрашивая их об их привычках и привязанностях, о том, что они любят и чего не любят. Отвечать может ребенок, но если он молчит, то взрослый сам отвечает за пальчики, рассказывая о том, какие они хорошие, как много они умеют. Потом взрослый говорит: «Но пальчики иногда не слушаются своего хозяина», - и предлагает заключить с непослушными пальчиками «договор», что они в течение 2-3 дней не будут никому причинять боль и не будут ничего ломать, будут делать только хорошее: здороваться, мастерить, играть, помогать хозяину одеваться и раздеваться. Для гиперактивных детей назначают меньший срок – 1-2 дня или даже несколько часов. Если ребенок вступает в эту игру, то через оговоренный промежуток времени можно повторить рисование с ним, похвалив пальчики и их хозяина, а также предложив больший срок действия «договора».   *Комментарий:*игра может не получиться с первого раза, так как  расторможенные дети с трудом переносят приобретенные навыки в повседневную жизнь, испытывают трудности в контроле за своими порывами. В процессе самой игры взрослый косвенно должен убедить ребенка в том, что он подружится со своими пальчиками, сделает их добрыми. Так, с одной стороны, у ребенка развивается позитивное самовосприятие, а с другой стороны, он задумывается над проблемой. |

 **Подвижные игры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Крокодил в болоте»,**Л.Названова,Кол-во играющих: 5-6 человек.Необходимые приспособления: различные геометрические фигуры, вырезанные из картона – «кочки» на болоте. |  Развитие двигательной активности и воспитание умения сдерживаться. |  По ковру раскладывают «кочки». Дети – «охотники», они ловят крокодила, молча и как можно тише прыгая с кочки на кочку. В роли крокодила лучше всего выступить взрослому, так как он ловит незадачливых «охотников», которые сильно шумят («крокодил» называет имя, и «охотник» должен подойти к нему).   *Комментарий:*число «крокодилов» может увеличиваться по мере развития игры. Также будет интересно расширить сюжет, ввести какие-то дополнительные ограничения. Например, можно договориться, что когда наступает ночь, прыгать можно только по квадратным «кочкам», а когда день – по круглым. Команды «День!», «Ночь!» взрослый может подавать голосом, а может использовать какой-нибудь звуковой сигнал, что также будет способствовать развитию навыков регуляции своего поведения. |
| **«Змейка»,**кол-во играющих: 10 и более. |    Развитие ловкости и координации, умения действовать согласованно. |     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. |
| **«Кенгуру»,**кол-во играющих: любое.Необходимые приспособления:мячи. | Развитие координации движений. |  Играющие выстраиваются на одной линии и зажимают мяч между ногами.  По сигналу они начинают прыжками двигаться к финишу, который установлен на расстоянии 20-30 метров. Если мяч выпадает, его поднимают и продолжают движение.   *Комментарий:*эта игра – эстафета проходит для детей любого возраста, полезна она и для взрослых. На первый взгляд, игра проста и не требует усилий. Но, несмотря на кажущуюся легкость, она достаточно трудна для дошкольников, требует тренировки. |
| «Бабочки и      слоны»**В.М.Минаева** | Развитие коммуникативных навыков, воображения, выразительности движений. | Воспитатель предлагает детям превратиться в слонов. Дети ходят по комнате, изображая слонов, при встрече общаются друг с другом.   Затем воспитатель предлагает детям стать бабочками. Дети, изображая бабочек, легко порхают по комнате и общаются. |
| «Раздувайся          пузырь»(Р.Калинина),*кол-во играющих*: группа. | Развитие чувства сплоченности, развитие внимания. | Дети стоят в кругу очень тесно – это «сдутый пузырь». Потом они его надувают: дуют в кулачки, поставленные один на другой, как в дудочку. После каждого выдоха делают шаг назад – «пузырь» увеличивается, сделав несколько вдохов, все берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:        Раздувайся, пузырь,        Раздувайся   большой,        Оставайся такой,        Да не лопайся!  Получается большой круг. Затем воспитатель (или кто-то из детей, выбранный ведущим) говорит: «Хлоп!» – «пузырь» лопается, все сбегаются к центру («пузырь» сдулся) или разбегаются по комнате (разлетелись пузырьки).   *Комментарий:* взрослому необходимо внимательно следить за тем, чтобы дети правильно выполняли игровые действия. В частности, на каждый вдох делали один шаг. Такие игры-развлечения любят дети любого возраста, так как правила в них предельно просты и легко выполнимы, а сама игра способствует эмоциональной разгрузке. |
| «Дракон кусает свой хвост» |  |    Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Первый играющий пытается схватить последнего – дракон ловит свой хвост. Остальные цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост («не укусит хвост»), то на  место головы дракона встает другой ребенок.   *Примечание:* когда игра проводится впервые, головой дракона может быть взрослый. |
| «Поймай рыбку» |  | Часть детей стоят в кругу, держась за руки («сети»). Остальные дети – «рыбки» «плавают» (бегают, прыгают) внутри круга, «выплывают из него (подлезают под сцепленными руками детей). По сигналу взрослого: «Сети!» – дети, держащиеся за руки, садятся. Кто из «рыбок» остался в кругу, того и «поймали». Игра может проводится под музыку. |
|  “Пчелкины шалости” |  | «Пчелки» «летают» (бегают) с цветка на цветок (используются обручи, кубики и т.п.). Они трудятся, собирают нектар. Но пчелкам очень хочется пошалить. И тогда они «летают» (бегают, прыгают) друг за другом, забыв о работе. Но «главная пчела» (ведущий) не разрешает отвлекаться. Когда замечает нарушителей, «подлетает» к ним и «сажает» на свой большой цветок. |
|  “Передай мячик” |  |  Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч. Кто уронил – выбывает.   *Замечание:*усложнить упражнение можно, попросив детей закрыть глаза. |
|  “Медвежонок” |  |  Все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок»сидит внутри с закрытыми глазами. Все хором говорят (лучше петь) стихотворение и медленно движутся к центру круга:           Медвежонок, медвежонок           Спит в своей берлоге.           Хоть он не опасен,           Будьте осторожны:           Вы такому шалуну           Не верьте никогда. «Медвежонок» по окончании стишка (песенки) неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей. |
| **«Лови-лови!»**(Р.Калинина),кол-во играющих: любоеНеобходимые приспособления:Палочка длиной 0,5 м с прикрепленным к ней легким мячиком на яркой ленте. | Снятие эмоционального напряжения. |    Выбирают ведущего, вручают ему палочку, затем становятся в круг, а ведущий – в центре круга. Ведущий подходит к детям со словами: «Лови-лови!». Задача играющих – поймать мяч, который все время подлетает вверх. Ловить мяч могут сразу несколько участников.   *Комментарий:*игра сильно возбуждает детей, поэтому ее лучше проводить во время прогулки после сна. Ее хорошо использовать, когда необходимо активизировать детей, повысить тонус, снять эмоциональное напряжение, направить их двигательную активность в нужное русло. |

 **Коммуникативные игры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Обзывалки»**(Н.Кряжева)кол-во играющих: не менее двух,необходимые приспособления:мячик. | Развитие коммуникативных навыков, снятие отрицательных эмоций. |     Детям предлагается передавая друг другу мячик, обзывать друг друга необидными словами, например названиями овощей или фруктов, при этом обязательно называть имя того, кому передается мячик: «А ты, Алешка – картошка», «А ты, Иришка – редиска», «А ты Вовка – морковка» и т.д. обязательно предупредить детей, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра. Завершать игру обязательно хорошими словами: «А ты, Маринка – картинка», «А ты, Антошка – солнышко», - и т.д.  Мячик передавать нужно быстро, нельзя долго задумываться. |
| **«Динозаврики»**(Н.Кряжева),кол-во играющих: 6-7. | Снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов. |    Дети, представляя себя “динозавриками”, делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по залу и издают душераздирающие крики.    *Комментарий:* игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой у них появляется  возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям, обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать то, что им захочется. |
| **«Охота на тигров»**(Е.Карпова, Е.Лютова),кол-во играющих:не менее 4-х,необходимые приспособления:маленькая игрушка (тигр). | Развитие коммуникативных навыков. | Дети встают в круг, водящий отворачивается к стене и громко считает до 10-ти.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. |
| **«Давай поговорим»**кол-во играющих: два или больше. | 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 детей, так как в игровой форме учит ребенка не боятся 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 его. |
| **«Ладонь в ладонь»**(Н.Клюева, Ю.Касаткина),кол-во играющих:двое или более;необходимые приспособления: стол, стулья и т. д. | Развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта. |  Дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони друга. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, гору (в виде кучи подушек), реку (в виде разложенного полотенца или детской железной дороги) и т.д.  *Комментарий:* в этой игре пару могут составлять взрослый и ребенок. Усложнить игру можно, если дать задание передвигаться прыжками, бегом, на корточках и т.д. играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя.   Игра будет полезна детям, испытывающим трудности в процессе общения. |
| **«Радость и грусть»**(И.Климина),кол-во играющих: любое. Необходимые приспособления: рисунки. | Развитие эмоциональной сферы, умения дифференцировать эмоции и чувства других людей. | 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. |
| **«Газета»**кол-во играющих: четверо или кратное четырем.Необходимые приспособления:газета. | Развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров. |   На пол кладут развернутую газету, на которую встают четыре ребенка. Затем газету складывают пополам, все дети должны снова встать на нее. Газету складывают до тех пор, пока кто-то из участников не сможет встать на газету. В процессе игры дети должны понять, что для победы им нужно обняться – тогда расстояние между ними максимально сократится.  *Комментарий:*эта игра помогает детям преодолеть робость перед тактильным контактом, снимает «мышечный панцирь», делает их более открытыми. Особенно это важно для замкнутых и робких детей, а так же детей перенесших какие-то травмы.  Игра будет проходить интереснее, если дети будут действовать по команде. Другими словами, на газету они должны встать после определенного сигнала, а между ними они могут свободно двигаться по комнате. После того как дети станут на газету, взрослый должен зафиксировать их расположение, дать детям возможность почувствовать поддержку соседа. |
| **«Найди отличие»**(Е.Лютова, Г.Монина)кол-во играющих: взрослый + ребенок (группа детей).Необходимые приспособления: лист бумаги, карандаш (и). | Развитие коммуникативных навыков. |  Ребенок рисует все, что ему захочется, затем передает листок взрослому. Взрослый добавляет одну или несколько деталей и возвращает рисунок ребенку, который должен найти изменения. Затем взрослый рисует, а ребенок вносит изменения – они меняются ролями.    *Комментарий:*если в игре принимают участие несколько детей, их можно расположить по кругу и предложить меняться рисунками, пустив их по кругу, пока листок не вернется к хозяину.   В зависимости от особенностей детей игра может проходить как в быстром так и в медленном темпе.   После завершения игры рисунки складываются на столе или на полу. Взрослый предлагает поговорить  о них. Важно спросить ребенка, нравится ли ему рисунок, что именно нравится (или не нравится), что бы он хотел убрать (добавить) и т.д. |
| **«Пес Барбос»**кол-во играющих:6-8.Необходимые приспособления:платок. | Развитие произвольности, самоконтроля. |   Выбирается ребенок, который будет “собакой”. Он завязывает глаза и уши платком, сворачивается в клубок и делает вид, что спит. Остальные дети должны тихонько проходить мимо него. Неожиданно «собака»просыпается и с лаем ловит побеспокоивших детей. Пойманный становится «собакой».     *Комментарий:*игра проходит шумно и интересно. Взрослому не стоит сдерживать эмоциональные порывы детей, дайте им повеселиться вдоволь.Такой выплеск поможет детям через полчаса сосредоточится на занятиях. |
| **«Растущие цветы»**кол-во играющих: группа.Необходимые приспособления:Музыкальные инструменты, 2-3 больших бумажных цветка. | Укрепление уверенности в себе, стимулирование стремления к лидерству. Развитие наблюдательности. | Один ребенок играет на музыкальном инструменте, остальные слушают. Одновременно взрослый, спрятавшись, за высоким предметом мебели, начинает поднимать цветок. Когда музыка стихает, цветок перестает расти, при быстрой и громкой музыке он растет быстрее. Если цветок не может уже расти дальше, все начинают танцевать вокруг него или изображают его увядание. Если одновременно играет два инструмента, можно использовать два цветка.   *Комментарий:*когда детям станет ясна суть игры, взрослого может заменить ребенок.   После игры с детьми проводится беседа. У ребенка-цветка можно спросить, под какие звуки ему хотелось расти, а под какие – нет. у ребенка-музыканта можно спросить, хотелось ли ему, чтобы цветок рос, если нет, то почему.   В процессе игры взрослый должен пытаться комментировать темп роста цветка, предлагать те или иные версии поворота сюжета. Например: если цветок долго не растет, взрослый должен обратить внимание детей на звуки, а затем на то, что, вероятно, ему не нравится или что ему грустно. Можно попросить всех детей вместе с музыкантом помочь цветку подрасти.   Игра стимулирует детей к пониманию чувств другого человека, развивает чувство эмпатии, желание помочь при необходимости. |
| **«Дотронься…»**кол-во играющих: 6-8 человек;необходимые приспособления:игрушки. | Развитие навыков общения, умения просить, снятие телесных зажимов. |   Дети становятся в круг, в центр складывают игрушки. Ведущий произносит: «дотронься до…(глаза, колеса, правой ноги, хвоста и т.д.)». кто не нашел необходимого предмета – водит.  *Комментарий:*игрушек должно быть меньше, чем детей. Если у детей коммуникативные навыки развиты плохо, на начальных этапах игры могут развиваться конфликты. Но в дальнейшем, при систематическом проведении бесед и обсуждении проблемных ситуаций с нравственным содержанием, с включением этой и подобных игр, дети научатся делиться, находить общий язык. |