

## Содержание

1.	<b>Игры и упражнения в психологическом сопровождении детей с признаками агрессивного поведения</b>	Стр. 4
1.1.	Младший дошкольный возраст	Стр. 4
1.2.	Старший дошкольный возраст	Стр. 6
1.3.	Методы саморегуляции и снятие психоэмоционального напряжения у детей	Стр. 12
2.	<b>Игры и упражнения в психологическом сопровождении детей с признаками гиперактивности</b>	Стр. 15
2.1.	Младший дошкольный возраст	Стр. 15
2.2.	Старший дошкольный возраст	Стр. 24
3.	<b>Игры и упражнения в психологическом сопровождении детей с нарушениями коммуникативной сферы</b>	Стр. 31
3.1.	Младший дошкольный возраст	Стр. 31
3.2.	Старший дошкольный возраст	Стр.37
3.3.	Игры и упражнения для детей с затруднениями в общении	Стр. 44

Дошкольный возраст – время активного вхождения ребенка в широкий социальный мир, установления разнообразных взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, пробуждению гуманных чувств. Препятствия на пути удовлетворения различных потребностей порождают отрицательные эмоции, а удача в достижении цели — положительные. Эмоции, участвуя в регуляции поведения человека, способствуют целостной оценке ситуации — благоприятна она или опасна. Кроме того, эмоции способствуют усилению, ускорению и оптимизации когнитивных психических процессов в проблемных ситуациях, так как они непосредственно связаны с энергетическими процессами в организме. Разнообразные события, переживаем с детьми в реальных игровых и условных ситуациях, возникающих по инициативе педагога, и стихийно, обогащают эмоциональный мир дошкольника, делают понятным язык эмоций и чувств и тем самым открывают новые возможности для самовыражения и социального взаимодействия с окружающими людьми. Задача дошкольного воспитания состоит в том, чтобы дать правильное направление эмоциональному развитию ребенка, пробудить в восприимчивой детской душе гуманные чувства, стремление к сотрудничеству и положительному самоутверждению.

В психологической и педагогической практике работы с дошкольниками наиболее часто выделяются такие их индивидуальные особенности, как агрессивность, тревожность и гиперактивность, которые, к сожалению, довольно часто понимаются как негативные или проблемные. Однако эти особенности детей нуждаются не столько в «коррекции», сколько в психологическом сопровождении, в процессе которого ребенок мог бы овладеть социально одобряемыми формами проявления своих особенностей и эффективными способами контроля за поведением.

Предлагаем вашему вниманию подборку игр, упражнений и этюдов для развития эмоциональной сферы дошкольников. Эти игры лучше всего применять в совместных занятиях, так как именно во время игры со сверстниками ребенок учится налаживать контакт с ровесниками, выражать социально приемлемым способом эмоции, адаптироваться к обществу. Еще одним важным моментом совместных занятий по развитию эмоциональной сферы является понимание малышом того, что самовыражение возможно не только, когда кричишь и капризничаешь, но и когда показываешь свои желания через жесты, мимику, голос.

## **Игры и упражнения в психологическом сопровождении детей с признаками агрессивного поведения**



### **Младший дошкольный возраст**

#### **«Это я, узнай меня»**

*Цель:* развитие эмпатии, снятие агрессивности.

*Описание игры:* один ребенок поворачивается спиной к остальным сидящим. Дети по очереди подходят к нему, гладят его по спинке и называют ласковым именем. Водящий пробует угадать, кто его погладил и назвал. (Н.Л. Кряжева )

#### **«Золотая рыбка»**

*Цель:* снятие агрессивности, развитие навыков общения.

*Описание игры:* все встают в круг, плотно, прижавшись друг к другу плечами, бедрами, ногами, взявшись за руки. Это – сеть. Водящий – золотая рыбка стоит к кругу. Его задача - выбраться из круга, а задача остальных не выпустить рыбку. Если водящему долго не удастся выбраться из сети, взрослый может попросить детей помочь рыбке. (Н.Л.Кряжева)

#### **«Рубка дров»**

*Цель:* помочь детям переключиться на активную деятельность, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

*Описание игры:* ребята, кто из вас хоть раз видел, как рубят дрова взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Представьте, что кусок бревна нужно разрубить, поднимите топор над головой (руки сцеплены в замок) и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!» (Н.А.Чистякова )

#### **«Щепки плывут по реке»**

*Цель:* развитие эмпатии, снятие агрессивности, развитие навыков невербального общения.

*Материал:* аудиозапись со спокойной музыкой.

*Описание игры:* дети встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один ребенок – щепка. Он медленно «проплывает» между «берегами». «Берега» мягкими прикосновениями помогают «щепке». Говорят ей ласковые слова, называют по имени. «Щепка» сама выбирает, с какой скоростью ей двигаться. Упражнение можно проводить с открытыми или закрытыми глазами. (К.Шрайнер)

#### **«Ласковые лапки»**

*Цель:* снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

*Описание игры:* взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить “зверек” и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами

угадать, какой “зверек” прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. (И.В.Шевцова)

#### **«Еж»**

*Цель:* реализует потребность детей в агрессии, снимающей у них мышечные зажимы.

*Описание игры:* дети превращаются в ежей, которые приготовились встретить опасность, защищаются иголками, сильно-сильно сжимаясь в клубочек. Но когда все неприятели разбегутся, ежи остаются в кругу друзей. Медленно они вытягиваются и греются на солнышке. Игру повторить 3 раза. (С.В.Лесина)

#### **«Хищники»**

*Цель:* реализует потребность детей в агрессии, снимающей у них мышечные зажимы.

*Описание игры:* дети выбирают для себя какой-либо образ хищника (тигра, льва и т. д.), располагаются друг от друга на безопасном расстоянии. Хищники демонстрируют друг другу свою силу и храбрость. Показав свои возможности, хищники успокаиваются, уважая силу и достоинство каждого. (Попова Г.П.)

#### **«Улей»**

*Цель:* реализовать вербальную потребность детей.

*Описание игры:* все дети превращаются в диких пчел, которые тихо жужжат в своем улье. Но, почувствовав, что кто-то хочет забрать их мед, они усиливают жужжание, становясь сердитыми. Однако волнения напрасные. И пчелы успокаиваются. (Снисаренко Т.Л.)

#### **«Кулачок»**

*Цель:* помочь детям успокоиться, расслабиться, снять мышечное напряжение.

*Описание игры:* просят участников сжать кулачок крепко-крепко. Пусть они поддержат кулачок сжатым, а когда раскроют его, рука расслабится. (Попова Г.П.)

#### **«Выбиваем пыль»**

*Цель:* снятие мышечных зажимов, разрядка общей агрессии.

*Описание игры:* каждому участнику достается «Пыльная подушка». Он должен хорошенько ее «почистить», усердно колотя руками. (Нифонтова О.В.)

#### **«Кукла бобо»**

*Цель:* формировать способы отреагирования гнева, агрессии через игру.

*Описание игры:* куклу можно сделать из подушки: пришейте к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделайте «лицо» - и кукла готова. Такую куклу ребенок может толкать и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится спокойнее в повседневной жизни. (Гренина Л.Е.)

#### **«Снежки»**

*Цель:* эмоциональная разрядка.

*Описание игры:* из любой бумаги скомкать бумажные шарики - «снежки». Дети делятся на две команды. Цель игры - бросить как можно больше «снежков» на территорию «противника». (Голубева Л.В.)

#### **«Бумажный дождик»**

*Цель:* снижение агрессивного поведения, эмоционального напряжения.

*Описание игры:* предложите ребенку порвать на мелкие части бумагу и разбросать ее. (Снисаренко Т.Л.)

### **«Мешочек крика»**

*Цель:* реализовать вербальную потребность детей.

*Описание игры:* предложите ребенку «спрятать» свой крик (гнев) в мешочек. Цель — дать возможность «выпустить пар». (Дремин В.Е.)

### **«Зайчики»**

*Цель:* дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

*Описание игры:* взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, ведущий говорит: "Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения".(Г. Л. Бордиер)

### **«Выбиваем пыль»**

*Цель:* научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

*Описание игры:* каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен её «почистить», усердно колотя её руками. (Кряжева Н.Л.)

## **Старший дошкольный возраст**

### **«Обзывалки»**

*Цель:* снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

*Описание игры:* "Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: "А ты,..., морковка!" Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: " А ты,... солнышко!" Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит. (Н.Л. Кряжева )

### **«Два барана»**

*Цель:* снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность "легальным образом" выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

*Описание игры:* воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: "Рано-рано два барана повстречались на мосту". Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки "Бе-е-е". Необходимо соблюдать "технику безопасности", внимательно следить, чтобы "бараны" не расшибли себе лбы. (Н.Л. Кряжева )

### «Тух-тиби-дух»

*Цель:* снятие негативных настроений и восстановление сил.

*Описание игры:* "Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "Тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

(К. Фопель)

### «Попроси игрушку - (вербальный вариант)

*Цель:* обучить детей эффективным способам общения.

*Описание игры:* группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику

1: "Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать". Инструкция участнику

2: "Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали". Затем участники 1 и 2 меняются ролям.

(Е. К. Лютова., Г. Б. Моница)

### «Попроси игрушку» (невербальный вариант)

*Цель:* обучение детей эффективным способам общения.

*Описание игры:* упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по группам, могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: "Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?" "Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?" Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

(Е. К. Лютова., Г. Б. Моница)

### «Прогулка с компасом»

*Цель:* формирование у детей чувства доверия к окружающим.

*Описание игры:* группа разбивается на пары, где есть ведомый ("турист") и ведущий ("компас"). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом "туриста не может общаться с "компасом" на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания

игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.(Е.В.Коротаева)

#### **«Я вижу...»**

*Цель:* установить доверительные отношения между взрослым и ребенком; развивать память и внимание малыша.

*Описание игры:* участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: " Я вижу..." Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.(Е. К. Лютова., Г. Б. Моница)

#### **«Жужа»**

*Цель:* научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

*Описание игры:* "Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. "Жужа" терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет "Жужей". Взрослый должен следить, чтобы "дразнилки" не были слишком обидными. (Н.Л. Кряжева)

#### **«Аэробус»**

*Цель:* научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по "команде" дает уверенность и спокойствие.

*Описание игры:* "Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу "летать"". Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет "три" они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля... Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, плеть закроет глаза, расслабится, совершит "полет" по кругу и снова медленно "приземлится" на ковер". Когда Аэробус "летит", ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно "запускать" два Аэробуса одновременно.(К. Фопель)

#### **«Дракон»**

*Цель:* помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

*Описание игры:* играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — "голова", последний — "хвост". "Голова" должна дотянуться до "хвоста" и дотронуться до него. "Тело" дракона неразрывно. Как только "голова" схватила "хвост", она становится "хвостом". Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях. (Кряжева Н.Л.)

#### **«Глаза в глаза»**

*Цель:* развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

*Описание игры:* "Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите

друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: "я грущу", "мне весело, давай играть", "я рассержен", "не хочу ни с кем разговаривать" и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно. (Кряжева Н.Л.)

#### **«Маленькое привидение»**

*Цель:* научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

*Описание игры:* "Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук "У". Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить "У", если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить". Затем педагог хлопает в ладоши: "Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми! (Е. К. Лютова., Г. Б. Моница)

#### **«Подушечные бои»**

*Цель:* научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

*Описание игры:* для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «сражение двух племен» или «Вот тебе за...». Замечание: игры начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию. (Кряжева Н.Л.)

#### **«Детский футбол»**

*Цель:* научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

*Описание игры:* вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная задача – забить в ворота гол. Замечание: взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля. (Кряжева Н.Л.)

#### **«Падающая башня»**

*Цель:* научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

*Описание игры:* из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа: «А-а-а», «Ура!» и т. д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены. Замечание: 1. Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить; 2. После каждого штурма «болельщики» издадут громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т. д. (Кряжева Н.Л.)

#### **«Детский футбол»**

*Цель:* обучение детей преобразованию прямой агрессии в косвенную с помощью предметов-заменителей.

*Описание игры:* вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол. Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Нарушители удаляются с поля. (Наревская И.Н.)



### **«По кочкам»**

*Цель:* снижение агрессивного поведения, развития саморегуляции, группового сплочения.

*Описание игры:* подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – лягушки, живущие на болоте. Вместе на одной кочке капризным лягушкам тесно. Они прыгают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвинься!». Если двум лягушкам тесно на одной подушке, то один из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседа, и тот ищет себе новую кочку. (Сабирова Н.Г.)

### **«Ругаемся овощами»**

*Цель:* знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

*Описание игры:* предложите детям поругаться, но не плохими словами, а овощами: «Ты - огурец», «А ты – редиска» и т.д. Игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо. (Куранова Н.А.)

### **«Дракон»**

*Цель:* снижение агрессивного поведения, развитие саморегуляции, получение положительных эмоций от общения.

*Описание игры:* дети становятся друг за другом и держаться за плечи. Первый – «голова», последний – «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до последнего. Тело дракона неразрывно. Как только «голова» схватит «хвост», они меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях. (Лесина С.В.)

### **«Толкалки»**

*Цель:* формировать способы отреагирования гнева, агрессии через игру.

*Описание игры:* задание: разбиться на пары. Встать на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднять руки на высоте плеч и опереться ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего — толкать напарника, стараясь сдвинуть его с места. Когда один сдвинет другого с места, вернуться в исходное положение. Отставить одну ногу назад для устойчивости. Тот, кто устанет, может сказать «Стоп». (Куранова Н.А.)

### **«Серебряное копытце»**

*Цель:* создание хорошего настроения у детей, положительных эмоций от общения друг с другом.

*Описание игры:* педагог: «Представь себе, что ты — мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ноге — серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые. С каждой вновь появляющейся монетой ты становишься добрее и ласковее. Окружающие тебя люди начинают чувствовать эту доброту, тепло и ласку, исходящую от тебя. Они тянутся к тебе, ты им все больше и больше нравишься». Игра может стать групповым ритуалом в детском коллективе, одним из способов разрешения конфликтов. (Нурмухаметова Н.С.)

### **«Головомяч»**

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения.

*Описание игры:* педагог: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера.

Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим, без помощи рук. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Попробуйте пройтись по комнате». (Наревская И.Н.)

#### **«Бумажные мячики»**

*Цель:* активизировать детей, создать положительное настроение.

*Описание игры:* перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги, чтобы получился плотный мячик. Разделиться на две команды, выстроиться в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 м. По команде ведущего дети начинают бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Марш!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее перебросить мячи со своей стороны на сторону противника. По команде «Стоп!» игра прекращается. Выигрывает та команда, на чьей половине поля окажется меньше мячей. (И.Н.Наревская)

#### **«Кричалки—шепталки—молчалки»**

*Цель:* развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции, снижение агрессивности.

*Описание игры:* из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — “кричалку” можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — “шепталка” — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал “молчалка” — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует “молчанками”. (И.В. Шевцова )

#### **«Доброе животное»**

*Цель:* способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

*Описание игры:* ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 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». (Н.Л. Кряжева )

#### **«Жужа»**

*Цель:* научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

*Описание игры:* «Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными. (Н.Л. Кряжева)

#### **«Маленькое привидение»**

*Цель:* научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

*Описание игры:* «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По

моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук “У”. Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить “У”, если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко.

Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!» (Лютова Е. К., Монина Г. Б.)

## **Методы саморегуляции и снятие психоэмоционального напряжения у детей**

### **«Возьмите себя в руки» (для детей с 5 лет)**

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».(Н.Л. Кряжева )

### **«Врасти в землю» (для детей с 5 лет)**

Надо сказать ребенку: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека.(Н.Л.Кряжева)

### **«Ты – лев!» (для детей с 5 лет)**

Ребенку говорят: «Закрой глаза, представь себе льва – царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!».(Н.Л. Кряжева )

### **«Просыпайся, третий глаз!» (для детей с 5 лет)**

Ребенку говорят: « Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз»... 6-10 раз.(Н.Л. Кряжева )

### **«Сбрось усталость» (для детей с 5 лет)**

Надо сказать ребенку: «Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори ещё»(Н.Л. Кряжева )

### **«Заряд бодрости» (для детей с 5 лет)**

Надо сказать ребенку: «Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой – снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» - 10 раз в одну сторону и 10 – в другую. А теперь опусти руки, потряхни ладошками. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!». Тряхни ладошками. Собери пальцы руки в горстку, найди снизу шеи ямку, положи туда руку и со словами «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую.

Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

*Предостережение:* взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.(Н.Л. Кряжева )

**«Дыши и думай красиво» (для детей с 5 лет)**

Скажите ребенку: «Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать.

Закрой глаза, глубоко вдохни:

- мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни;
- скажи: «Я – птица» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я – камень» - выдохни, вдохни;
- скажи: « Я – цветок» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я спокоен» - выдохни.

Ты действительно успокоишься.»(Н.Л. Кряжева )

**«Стойкий солдатик» (для детей с 5 лет)**

Скажите ребенку: «Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто, чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри ещё пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»(Н.Л.Кряжева)

**«Замри!» (для детей с 5 лет)**

Скажите ребенку: «Если ты расшалился и тобой недоволены, скажи себе мысленно: «Замри!» . посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».(Н.Л. Кряжева )

**«Спаси птенца» (для детей с 4 лет)**

Скажите ребенку: «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 ещё прилетит к тебе!».(Н.Л. Кряжева )

**«Солнечный зайчик» (для детей с 4 лет)**

Скажите ребенку: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу – нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».(Н.Л. Кряжева )

**«Сломанная кукла» (для детей с 5 лет)**

Скажите ребенку: « Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть. Потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки – медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их; теперь расправь плечи и закрепи руки; подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище; выпрями ноги. Все – куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»(Н.Л. Кряжева )

### **«Гора с плеч!» (для детей с 5 лет)**

«Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется ещё что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе сразу станет легче».(Н.Л. Кряжева )

#### **Список использованной литературы**

1. Бьютнер К. «Жить с агрессивными детьми» Москва "Педагогика" 1991
2. Воробьева Н.Л. «Побегаем, попрыгаем...» (сборник подвижных игр и забав для детей 6-10 лет)/ Москва, издательство Аркти, 2007 г.
3. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1996.-240с., ил
4. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1996.-208с., ил.
5. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2000
6. Лютова Е. Н., Мотина Г. Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, тревожными и агрессивными детьми. М.: Генезис, 2000.
7. Лесина С.В., Попова Г.П., Снисаренко Т.Л. «Коррекционно- развивающие занятия по снижению детской агрессии» Волгоград: Учитель, 2008.
8. Нифонтова О.В. «Учим детей разрешать конфликт» "Сфера», 2011 г.
9. Сабирова Н.Г., Наревская И.Н., куранова Н.А., Нурмухаметова Н.С. «Профилактика нарушений в поведении дошкольников» Москва, 20110 г.
10. Семенака С.И. «Учимся сочувствовать, сопереживать» М.: АРКТИ, 2003г.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения; практическое пособие: Пер. с нем.: в 4-х томах. Т. 1. – М.: Генезис, 2000.
12. Шевченко Ю., Шевченко М. Игры для гиперактивных детей. Журнал "Обруч" № 1 за 2000 г.

**Игры и упражнения в психологическом  
сопровождении детей  
с признаками гиперактивности**



**Младший дошкольный возраст  
«Черепаша»**

*Цель:* помощь ребёнку в развитии самоконтроля.

*Описание игры:* взрослый и ребёнок (или несколько детей) встают у стены. Задание следующее: необходимо дойти до противоположной стены в очень медленном темпе, при этом стоять на одном месте запрещается. Побеждает тот, кто соблюдает правила игры. (Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К.)

**«Клубочек»**

*Цель:* обучить ребёнка одному из приёмов саморегуляции.

*Описание игры:* расшалившемуся ребёнку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться всё больше и больше. Взрослый сообщает ребёнку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается. Игра может продолжаться до тех пор, пока у ребёнка сохраняется к ней интерес. Взрослый постепенно увеличивает время игры. (Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К.)

**«Что нового?»**

*Цель:* развить умение концентрировать внимание на деталях.

*Описание игры:* взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один ребёнок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали. (Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К.)

**«Разговор с телом»**

*Цель:* помочь ребёнку научиться владеть своим телом.

*Описание игры:* ребёнок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребёнка. Затем вместе с ребёнком рассматривает силуэт и задает вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел разукрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твоё тело в определённых ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твоё тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить своё тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твоё тело будут стараться лучше понимать друг друга». (Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К.)

**«Ласковый мелок»**

*Цель:* снятие мышечных зажимов, развитие тактильных ощущений.

*Описание игры:* существует хорошее развлечение - рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Предлагаем модификацию данной игры. Взрослый говорит ребёнку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо.» И мягким прикосновением пальцев изображает

контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» всё, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину. (Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К.)

### **«Штанга»**

*Цель:* способствует расслаблению определённой группы мышц.

*Описание игры:*

Вариант 1 (для расслабления мышц спины): «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжёлая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите её. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем ещё раз».

Вариант 2 (для расслабления мышц рук и спины, а также помогает ребёнку почувствовать себя успешным): «А теперь возьмём штангу полегче и будем поднимать её над головой. Сделали, вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь ещё раз, как чемпионы». Упражнение можно выполнить несколько раз. (Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К.)

### **«Насос и мяч»**

*Цель:* помочь расслабить максимальное количество мышц тела.

*Описание игры:* может выполняться в парах. Один из вас - большой надувной мяч, другой - насосом "надувает" этот мяч. "Мяч" стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается всё больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щёки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ «выдёргивает» из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями. (Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К.)

### **«Волшебное путешествие»**

*Цель:* помочь расслабиться не только мышцами, но и душой.

*Описание игры:* предложите ребёнку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить плавную, приятную мелодию. Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребёнка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чём вы ему будете говорить. А рассказать вы можете примерно следующее. «Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем

окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте. Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте ещё немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдём к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдалёк. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)». После того как ребёнок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением?

Отнеситесь внимательно к рассказу ребёнка - он может содержать очень важную информацию о том, где и от чего ваш сын (дочь) чувствует себя наиболее комфортно. (Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К.)

#### **«Это тоже я могу!»**

*Цель:* развить внимание, быстроту реакции, умение следовать инструкции взрослого, обучить навыкам взаимодействия с детьми. Игра по четким правилам организует, дисциплинирует.

*Описание игры:* - Кто скажите, может дети, повторить движенья эти?

- Руки вверх я подниму. – Это тоже я могу!
- Вправо-влево разведу. – Это тоже я могу!
- И как птица полечу. – Это тоже я могу!
- Головою поверчу. – Это тоже я могу!
- А потом присяду, встану и нисколько не устану. – Это тоже я могу!
- Я попрыгаю немного. – Это тоже я могу!
- И пешком пойду в дорогу. – Это тоже я могу!
- Если надо побегу. – Это тоже я могу!
- Всё на свете я могу! (Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К.)

#### **«Удочка»**

*Цель:* развитие ловкости, координации движений.

*Описание игры:* дети образуют круг на расстоянии разведенных в стороны рук. Взрослый встает в центр круга. У него в руках “удочка” – шнур с привязанным к концу мешочком с песком. Он вращает по кругу шнур. Играющие внимательно наблюдают за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте (мешочек не должен коснуться ног). Тот, кого “удочка” заденет по ногам, проигрывает и отходит в сторону, пока не останутся 2–3 ребенка. (Самоукина Н.В.)



### «Самолет»

*Цель:* учить легкости движений, действовать по сигналу.

*Описание игры:* каждый ребенок – самолет. Самолеты стоят в ангарах. Ангара располагаются любым способом: кругом, шеренгой, колонной и др. Каждый летчик должен запомнить место своего ангара, чтобы вернуться точно в него. По сигналу летчики совершают полет: руки в стороны, движение в любом направлении. Условие: руки не сгибать (считается поломкой крыльев). Если встретился с другим самолетом, то можно “планировать”: наклоняться вправо, влево, вперед, но руки не сгибать. По сигналу летчики возвращаются в ангара.

Сигналы дает взрослый. По первому сигналу все поднимают руки в стороны и начинают полет. По второму сигналу все бегут на места за три счета или три удара (в барабан, ладоши) взрослого. Тот, кто не успел добежать за это время, перепутал ангар, не планировал или сломал крылья (опустил их до второго сигнала), один раз не участвует в игре. Игра повторяется до 4 раз. (Самоукина Н.В.)

### «Пятнашки с домами»

*Цель:* развитие координации движений.

*Описание игры:* один из детей назначается салкой и становится посреди площадки, комнаты. Остальные дети размещаются по домам. В зависимости от размера помещения таких домов может быть 0 или несколько. Салка не быстро, отчетливо произносит: “Один, два, три! Все скорей беги, Я – салка!” Тем временем дети должны выбежать своих домов и разбежаться по площадке, словами: “Не боимся салки мы” – дети бег; и увертываются от салки, укрываясь от него своих домах. Салка стремится осалить кого-нибудь, т. е. слегка ударить или просто дотронуться рукой. Осаленный становится новым салкой, поднимает руку, кричит: “Я – салка” – и бросается ловить остальных. Определенного конца игра не имеет. Новому салке не разрешается салить того, кем он был только что осален. Салка не имеет права салить тех, кто находится в доме. (Самоукина Н.В.)

### «Ловишка с мячом»

*Цель:* учить бросать мяч в цель, развитие координации движений, глазомера.

*Описание игры:* дети образуют круг. Ловишка находится в центре круга. У его ног лежит мяч. Ловишка проделывает подскоки, наклоны, приседания, хлопки. Ребята повторяют за ним все движения. По сигналу взрослого: “Беги из круга!” – дети бегут врассыпную. Задача: ловишка быстро берет мяч с земли и старается попасть им в кого-нибудь из убегающих. Затем по сигналу взрослого: “Один, два, три, в круг скорей беги!” – дети снова образуют круг. Ловишкой становится тот, в кого попал мяч. Если мяч пролетел мимо, остается прежний ловишка, и игра продолжается. (Самоукина Н.В.)

### «У медведя на бору»

*Цель:* развитие ловкости, координации движений.

*Описание игры:* одного из детей выбирают медведем, для которого отводится определенное место – берлога. В двух шагах от берлоги проведем линию – это опушка леса. Дети стоят на противоположной стороне от берлоги. Они подбегают к линии, имитируют сбор ягод, грибов, одновременно все вместе начинают нараспев приговаривать:

“У медведя на бору  
Грибы, ягоды беру,

Злой медведь не спит, все на нас смотрит.

А потом как зарычит да за нами побежит!”.

На последнем слове медведь с рычанием выбегает из берлоги, кого-нибудь ловит и отводит к себе в берлогу. Когда будут пойманы все дети, выбирается другой медведь. Медведю нельзя выбегать из берлоги, а дети убегать от нее до того, пока не будет сказано последнее слово. (Самоукина Н.В.)

### **«Голуби и ястреб»**

*Цель:* развитие наблюдательности, волевой саморегуляции.

*Описание игры:* на одном конце площадки обозначается голубятня, в которой помещаются голуби, на другом – дом ястреба. Хозяин выпускает голубей из голубятни сигналом “Кыш!”, и голуби начинают летать по площадке. На возглас: “Ястреб летит!” - ястреб вылетает из своего гнезда, ловит голубей и ведет в свой дом. Подвижная игра кончается, когда ястреб переловит всех голубей. Тогда выбирается новый ястреб, и игра продолжается. Голуби и ястреб вылетают по определенным сигналам. Новый ястреб выбирается из числа непойманных голубей. Голуби не имеют права спасаться в доме. (Самоукина Н.В.)

### **«Салки с перебежками»**

*Цель:* развитие координации движений.

*Описание игры:* на противоположных концах площадки два дома. Играющие становятся в одном из домов. В середине площадки между домами становится водящий. Играющие говорят хором: “Один, два, три! А ну-ка, догони!” С последними словами все перебегают из дома, где стояли, в другой дом – напротив. Водящий салит или ловит кого-нибудь. Осаленный или пойманный выходит из игры, а дети перебегают из нового дома в прежний и т. д. Подвижная игра кончается, когда водящий поймает всех ребят. Играющие могут выбегать только по слову “догнать”. Водящий имеет право ловить салить только вне дома: пойманные не должны вырываться из рук водящего. Когда он переловит всех играющих, выбирают нового водящего. С началом новой игры все пойманные играют вновь. (Самоукина Н.В.)

### **«Птицы и кукушка»**

*Цель:* совершенствование в беге и ориентировки в пространстве.

*Описание игры:* все играющие изображают птиц и имеют по отдельному очерченному месту – гнезду. Только у кукушки гнезда нет. По сигналу взрослого: “Кыш, полетели!” – птицы летят из гнезд и летают, где им угодно. Кукушка летает вместе со всеми птицами. По сигналу ведущего: “Домой!” все, в том числе и кукушка бегут и стараются занять любое гнездо. Кто остался без гнезда будет кукушкой. Подвижная игра продлится несколько раз по желанию детей. (Самоукина Н.В.)

### **«Болото»**

*Цель:* развитие координации движений.

*Описание игры:* проводят две линии одна от другой на расстоянии 7–10 шагов. Между ними чертят мелом 10–12 кругов на расстоянии 25–30 см друг от друга – это кочки, а кругом болото (можно обвести чертой). Задача играющих: перебраться по кочкам с одного берега (линии) на другой. Дети по очереди перепрыгивают на обеих ногах с кочки на кочку. Прыгнувший мимо кочки в болото – “замочил” ноги и выходит из игры (сушится на берегу). Выигрывают те, кто благополучно переберется с берега на берег. (Самоукина Н.В.)

### «Зайцы в огороде»

*Цель:* развитие ловкости и координации движений.

*Описание игры:* на полу или на земле чертят такой круг, чтобы все дети могли свободно стать вокруг него примерно на шаг один от другого. Один из детей – сторож огорода – становится внутри круга в маленький кружок. Остальные – зайцы – размещаются за чертой и прыгают в огород, чтобы поесть капусту. Сторож старается запятнать кого-нибудь из прыгнувших в круг и не успевших своевременно выпрыгнуть. Запятнанный идет в середину круга в маленький кружок и остается в нем. Подвижная игра кончается, когда будут пойманы все ребята.

Попадать в круг, передвигаться по кругу и возвращаться из него можно только прыжками. Прыгать можно заранее обусловленным способом – на обеих ногах или на одной. Ребенок, неправильно впрыгнувший или выпрыгнувший, идет в середину, в маленький кружок; сторож может пятнать только находящихся в кругу. Когда пойманы 3–5 зайцев, выбирают нового сторожа из стоящих в большом кругу, но не из пойманных или попавших за нарушение правил в середину круга. С возобновлением игры, стоявшие в середине круга возвращаются обратно в большой круг.

(Самоукина Н.В.)

### «Ворона и воробьи»

*Цель:* развитие ловкости и координации движений.

*Описание игры:* играющие образуют круг, который изображает большую лужу, образовавшуюся после дождя. В луже купаются воробьи. Выбирается ворона, которая помещается в стороне от круга. Играющие подпрыгивают на обеих ногах: выпрыгивая в круг и выпрыгивая из него. По сигналу руководителя: “Ворона!” – ворона находящаяся вне круга, летит к луже и прогоняет из нее (салит) воробьев, не успевших вовремя выпрыгнуть. Осаленные выходят из игры. Подвижная игра кончается, когда ворона осалит 2–3 воробьев (согласно условию). Те, которых ворона ни разу не осалила, считаются победителями.

(Самоукина Н.В.)

### Упражнения из йоговской гимнастики

*Цель:* развитие произвольности и самоконтроля;

развитие внимания и воображения;

снятие психоэмоционального напряжения;

развитие эмоционально-выразительных движений.

*Описание игры:* дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики:

«Ту-ту-у-у-у».

2. Останавливаются, встают в круг.

3. «Заводят будильник» – сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения: «Джик-джик-джик».

4. «Будильник зазвонил»: «З-з-з». Мы его остановим - дети слегка ударяют ладошкой по голове.

5. «Лепят личико»- проводят руками по краю лица.

6. «Лепят волосики»- нажимают подушечками пальцев на корни волос.

7. «Лепят бровки»- проводят кончиками пальцев по бровям.

8. «Лепят глазки»- трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз.

Марают глазами.

9. «Лепят носики»- проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.
10. «Лепят ушки»- пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.
11. «Лепят подбородок.
12. «Рисуют носиком солнышко»- крутят головой, рисуют носиком лучики — выполняют соответствующие движения головой снизу вверх: « Жжик-жжик-жжик».
13. Произносят хором: « Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове, лицу и обнимают себя обеими руками. (И.Л. Арцишевская)

#### **«Прогулка в лесу»**

*Цель:* развитие произвольности и самоконтроля; внимания и воображения; снятие психоэмоционального напряжения; эмоционально- выразительных движений.

*Описание игры:* психолог приглашает детей прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения психолога: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежники, ком, движутся, по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болото, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр. (О.В. Хухлаева)

#### **«Слушаем и выполняем»**

*Цель:* развитие игровой деятельности, формирование представлений об окружающем мире, умения координировать речь и движение.

*Описание игры:* дети стоят группой, свободно, каждый ребенок находится на расстоянии от другого примерно на 0,5 м. Звучит маршевая музыка, дети маршируют под музыку. В ходе марширования психолог произвольно, с разными интервалами и вперемешку дает команды. Дети реализуют движение в соответствии с командой.

**«Зайчики!»**

*Дети прыгают, имитируя движения зайца.*

**«Лошадки!»**

*Дети ударяют ногой об пол, как будто лошадь бьет копытом.*

**«Раки!»**

*Дети пятаются как раки (спиной).*

**«Птицы!»**

*Дети бегают, раскинув руки.*

**«Аисты!»**

*Стоят на одной ноге.*

**«Лягушки!»**

*Присесть и скакать вприсядку.*

**«Собачки!»**

*Дети сгибают руки («собака служит») и лают.*

**«Курочки!»**

*Дети ходят «ищут зерна» и произносят «ко-ко-ко».*

**«Коровки!»**

*Дети встают на руки и ноги и мычат «му-у-у»*

(ХухлаеваО.В.)

#### **«Паровозик с именем»**

*Цель:* развитие внимания, формирование физических качеств, сохранение и укрепление физического и психического здоровья

*Описание игры:* дети сидят на стульчиках, расположенных возле стены в один ряд. Ребенка, который первым будет изображать паровозик, выбирают с помощью считалки. «Паровозик отправляется в путь» – ребенок встает со стульчика и медленно бежит по кругу, попеременно работая согнутыми в локтях руками и произнося «Чух – чух – чух». Сделав круг, «паровозик» останавливается возле одного из детей и

произносит его имя. Названный по имени ребенок становится «паровозиком» и встает впереди, а первый ребенок становится «вагончиком». Теперь они вдвоем «едут» по кругу со словами «Гух – гух – гух». И «подъезжая» к детям выбирают новый «паровозик». Игра заканчивается после того, как последний из детей изобразит «паровозик». (И.Л. Арцишевская)

### **«Светофор»**

*Цель:* развитие внимания, формирование физических качеств, сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

*Описание игры:* дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по залу и гудят, изображая автобус. Психолог, изображая светофор, показывает «автобусу» круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого – «гудеть» и маршировать на месте, зеленого – продолжать движение. По окончании упражнения психолог говорит: А теперь каждый из вас будет водителем собственного автомобиля. Внимательно следите за сигналами светофора и выполняйте правила дорожного движения. Дети, изображая автомобилистов. Двигаются по залу и следят за сигналами. (И.Л. Арцишевская)

### **«Слушай хлопки»**

*Цель:* тренировка внимания и контроль двигательной активности.

*Описание игры:* все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу. (М.И. Чистякова)

### **«Ловим комаров»**

*Цель:* снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

*Описание игры:* скажите детям: "Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в группу налетело много комаров. По команде "Начали!" вы будете ловить комаров. Вот так! Психолог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет "ловить комаров" в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде "Стоп!" вы садитесь вот так: психолог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? "Начали!"... "Стоп!" Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!" (Е.К. Лютова, Г.Б. Моница)

### **«Танец снежинок»**

*Цель:* развитие внимания, формирование физических качеств, сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

*Описание игры:* дети входят в зал, где звучит спокойная музыка. Психолог говорит: Представьте, что вы снежинки, которые кружатся на ветру под музыку – медленно, спокойно, красиво. Как только музыка перестает звучать, берите за руки того, кто стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда я скажу «Стоп», нужно сразу же остановиться. (Е.К. Лютова, Г.Б. Моница)

### **«Молекула»**

*Цель:* развитие внимания, сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

*Описание игры:* дети бегают по комнате. При слове «молекула», которое произносит психолог, все дети собираются в кучу, плотно прижимаясь друг к другу. (И.Л.Арцишевская)

### **«Сидели два медведя»**

*Цель:* развитие произвольности и самоконтроля; внимания, речи и воображения; координации движений; эмоционально – выразительных движений.

*Описание игры:* дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения. Сидели два медведя на тоненьком суку (приседают) Один читал газету (вытягивают руки вперед, сжимают кулачки, слегка поворачивают голову вправо и влево). Другой месил муку (прижимают кулачки друг к другу, делают вращательные движения). Раз ку – ку, два ку –ку, оба шлепнулись в муку(падают на ковер). (Автор неизвестен)

### **«Питон кусает хвост»**

*Цель:* сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка; развивать внимание, координацию движений, воображение, развивать групповую сплоченность и доверие детей друг к другу.

*Описание игры:* дети стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок – это голова питона, последний – это кончик хвоста. Пока звучит музыка, первый играющий пытается схватить последнего – питон ловит свой хвост. Если питон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль головы питона назначается другой ребенок. (И.А. Арцишевская )

### **«Дождик»**

*Цель:* развитие контроля импульсивности и двигательной активности, развитие внимания (слухового и зрительного).

*Описание игры:* дети сидят в кругу на стульях. Взрослый говорит: «Дети, на улице пошел мелкий дождик», - и начинает постукивать одним пальцем правой руки по левой ладони. Дети повторяют. «Дождик стал сильнее», - дети стучат двумя пальчиками, затем – тремя, четырьмя. «Пошел сильный дождь», - дети хлопают ладошками. «Загремел гром!» - дети стучат ногами «Гроза прошла, но дождь еще очень сильный», - дети хлопают в ладоши.

«Дождь постепенно стихает», - дети постукивают пальчиками по ладошкам. «На улице – светло и сухо, можно идти гулять», - все дети двигаются по комнате под спокойную музыку. (Е.К. Лютова-Робертс, Г.Б. Моница)

### **«Снежинки»**

*Цель:* развитие координации движений, произвольности поведения.

*Описание игры:* ведущий говорит: Представьте, пожалуйста, что вы – первые снежинки, которые падают на землю ранней зимой. Ажурные, легкие (дети разводят руки и пальчики в стороны). Сейчас снежинки будут под музыку медленно-медленно, плавно-плавню кружиться по комнате и тихонько напевать: «И-и-и». Как только музыка закончится, снежинки так же аккуратно, медленно и плавно сядут или лягут на ковер. Руки, ноги и тело расслаблены. Но вот опять поднялся ветер – и снежинки снова под музыку закружились... (Е.К. Лютова-Робертс, Г.Б. Моница)

### **«Координация движений»**

*Цель:* развитие координированности движений и контроля двигательной активности.

*Описание игры:* участники стоят или сидят в кругу. Каждый из них выполняет задание:

Сначала правой рукой быстро похлопывает себя по животу, а левой медленно гладит затылок.

Потом левой рукой похлопывает себя по животу, а правой гладит по затылку.

Потом правой рукой медленно хлопает себя по животу, а левой – быстро постукивает по затылку. И сразу же – правой рукой быстро, а левой медленно. (С.В. Гиппиус)

#### **«Хлопки»**

*Цель:* развитие слухового внимания, быстроты реакции, эмоциональная зарядка

*Описание игры:* участники сидят в кругу и хлопают в ладоши в заданном темпе один за другим, по кругу (по ходу часовой стрелки). По команде ведущего: «Хоп!» хлопки должны пойти в другую сторону. Главное – не сбиться с темпа в момент перехода. Команда должна застать игрока за мгновение до хлопка, чтобы его соседи (справа и слева) успели сориентироваться, кто из них должен сделать следующий хлопок. (С.В. Гиппиус)

#### **«Рыба»**

*Цель:* развитие координации движений, навыков взаимодействия в группе, слухового внимания, умения подчиняться инструкции.

*Описание игры:* все дети, закрыв глаза, ходят по комнате и кричат: «Рыба – рыба – рыба». Ведущий шепчет на ухо одному из участников, что он – не рыба. Теперь этот игрок должен передвигаться молча. Если кто-то из детей наталкивается на молчащего, то встает за ним «паровозиком» и дальше также молча двигается вместе с ним.

Игра продолжается, пока все дети не присоединятся к «паровозу», и в комнате не воцарится тишина.

*Примечание:* помещение должно быть безопасным для игры с закрытыми глазами. (Б. Басаргина)

### **Старший дошкольный возраст**

#### **«Найди отличие»**

*Цель:* развитие умения концентрировать внимание на деталях.

*Описание игры:* ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли. (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

#### **«Ласковые лапки»**

*Цель:* снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

*Описание игры:* взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по

руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами. (Шевцова И.В.)

#### «Гвалт»

*Цель:* развитие концентрации внимания.

*Описание игры:* один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово. (Коротаева Е.В.)

#### «Разговор с руками»

*Цель:* научить детей контролировать свои действия.

*Описание игры:* если ребенок подрался, что - то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина. (Шевцова И.В.)

#### «Говори!»

*Цель:* развитие умения контролировать импульсивные действия.

*Описание игры:* скажите детям следующее. "Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: "Говори!" Давайте потренируемся: "Какое сейчас время года?" (Педагог делает паузу) "Говори!"; "Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?"... "Говори!"; "Какой сегодня день недели?"... "Говори!"; "Сколько будет два плюс три?" и т. д." Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей. (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

#### «Час тишины и час «можно»

*Цель:* дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому — научиться управлять его поведением.

*Описание игры:* договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час "можно", когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.



"Часы" можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивно-му ребенку (а тот их "не слышит"). (Кряжева Н.Л.)

#### **«Передай мяч»**

*Цель:* снять излишнюю двигательную активность.

*Описание игры:* сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей. (Кряжева Н.Л.)

#### **«Сиамские близнецы»**

*Цель:* научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

*Описание игры:* скажите детям следующее. "Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиесь близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д." Чтобы "третья" нога действовала "дружно", ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут "срастись" не только ногами, но спинками, головами и др. (Кряжева Н.Л.)

#### **«Зеваки»**

*Цель:* развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

*Описание игры:* все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее). (Чистякова М.И.)

#### **«Колпак мой треугольный» (Старинная игра)**

*Цель:* научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение.

*Описание игры:* играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: ^Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпака. После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово "колпак" заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В еледующий раз уже заменяются 2 слова: слово "колпак" и слово "мой" (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а "показывают" на одно больше. В завершающемся повторе дети изображают только жестами всю фразу. Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

#### **«Слушай команду»**

*Цель:* развитие внимания, произвольности поведения.

*Описание игры:* звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: "Положите правую руку на плечо соседа") и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности. (Чистякова М.И.)

#### **«Расставь посты»**

*Цель:* развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.

*Описание игры:* дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно. (Чистякова М.И.)

#### **«Король сказал...» (Известная детская игра)**

*Цель:* переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

*Описание игры:* все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова "Король сказала. Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов "Король сказал" можно добавлять и другие, например, "Пожалуйста" или "Командир приказал".

#### **«Запрещенное движение»**

*Цель:* игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

*Описание игры:* дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять"- Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте). (Кряжева Н.Л.)

#### **«Слушай хлопки»**

*Цель:* тренировка внимания и контроль двигательной активности.

*Описание игры:* все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу. (Чистякова М.И.)

### **«Замри»**

*Цель:* развитие внимания и памяти.

*Описание игры:* дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий. (Чистякова М.И.)

### **«Давайте поздороваемся»**

*Цель:* снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

*Описание игры:* дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок — здороваемся за руку;

2 хлопка — здороваемся плечиками;

3 хлопка — здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

### **«Веселая игра с колокольчиком»**

*Цель:* развитие слухового восприятия.

*Описание игры:* все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего — поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя. (Карпова Е.В., Лютова Е.К.)

### **«Игры с песком и водой»**

*Цель:* снятие мышечного напряжения, развитие внимания, моторного функционирования кистей рук и пальцев.

*Описание игры:* для игры с песком и водой необходимо дать ребенку следующие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки. Все эти игрушки успокаивают ребенка. (Кряжева Н.Л.)

### **«Иголлка и нитка»**

*Цель:* научить концентрировать внимание, последовательно выполнять свои действия.

*Описание игры:* один из детей — «иголлка», а все остальные — «нити». Ребенок, выполняющий роль иголки, бегаёт по залу, меняя направление, а все остальные дети бегают за ним. (Арцишевская И.Л.)

### **«Сборщики»**

*Цель:* формирование физических качеств, сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

*Описание игры:* масса всевозможных мелких игрушек разбросаны по полу. Участники игры разбиваются на группы по 2-3 человека и берутся за руки. По сигналу психолога двумя свободными руками каждая тройка должна собрать как можно больше предметов. После того как все предметы собраны, каждая тройка подсчитывает число

имеющихся у них предметов. При сборе используется веселая, энергичная музыка. В ходе игры могут возникнуть различные конфликтные ситуации внутри одной группы или между ними, которые можно использовать для разыгрывания. (И.В. Шевцова )

### **«Жмурки» (старинная игра)**

*Цель:* сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

*Описание игры:* с помощью считалки выбирается водящий. Психолог завязывает ему глаза шарфом. Задача водящего – поймать, кого – ни будь из игроков. Пойманный ребенок становится новым водящим, игра продолжается.

### **«Слепой и поводырь»**

*Цель:* развитие произвольности и самоконтроля; внимания и воображения; эмоционально – выразительных движений.

*Описание игры:* психолог расставляет по залу несколько стульев и разделяет детей на пары.

Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль слепого, другой – поводыря. «Слепому» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и ведет по залу, обходя стулья. Затем дети меняются ролями. Остальные дети («зрители») наблюдают за парой. (Арцишевская Л.И.)

### **«Кричалки—шепталки—молчалки»**

*Цель:* развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

*Описание игры:* из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — "кричалку" можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — "шепталка" — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал "молчалка" — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчанками". » (И.В. Шевцова)

### **«Менялки»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

*Описание игры:* игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: "Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим. (Автор неизвестен)

### **«Броуновское движение»**

*Цель:* развитие умения распределять внимание.

*Описание игры:* все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге. (Ю.С. Шевченко )

### **«Море волнуется»**

*Цель:* развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на сигнале.

*Описание игры:* дети бегают по залу, изображая руками движение волн. Психолог

говорит: Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри!

Дети должны остановиться и удерживать позу, в которой они находились до того, как прозвучала

команда «Замри». Психолог ходит по залу, рассматривает «морские фигуры, хвалит каждого ребенка за необычность или красоту фигуры, за неподвижность и т. д.

#### **«Цирковые артисты»**

*Цель:* развитие произвольности и самоконтроля; внимания, речи и воображения; координации движений; эмоционально – выразительных движений.

*Описание игры:* дети ставят стульчики вдоль стены. Психолог с помощью ленты или веревки выкладывает на полу большой круг и говорит: Психолог: «Представьте, что вы находитесь за кулисами и ждете своего выхода на арену (показывает на круг). Можно потихоньку переговариваться, двигаться, разминаться, репетировать свой номер. Но как только вы услышите свое имя, необходимо приготовиться и, досчитав про себя до трех, выйти на арену и кого – ни будь изобразить – жонглера, канатоходца, силача, фокусника, дрессировщика или его животных».

(И.Л. Арцишевская)

#### **«Стихотворение»**

*Цель:* развитие произвольности поведения, управления телом, координации.

*Описание игры:* взрослый зачитывает строчку из какого-либо хорошо известного стихотворения, например: «Зайку бросила хозяйка, под дождем остался зайка».

Затем взрослый предлагает детям рассказать эту строчку самостоятельно, но обязательно выполнять правило: каждое слово дети говорят по очереди, но не договариваясь заранее. Например, если первое слово «Зайку» произносят сразу несколько человек, то игра начинается сначала. Так, пока вся строчка не будет произнесена детьми по очереди, с соблюдением правила. (Е.К. Лютова-Робертс, Г.Б. Моница)

#### **«Ха-ха-ха»**

*Цель:* снижение мышечного и эмоционального напряжения, развитие координации движений, навыков тактильного взаимодействия.

*Описание игры:* все играющие ложатся на ковер зигзагом: голова каждого ребенка (кроме первого) лежит на животе у предыдущего. Первый участник говорит: «Ха», второй: «Ха-ха», третий: «Ха-ха-ха». И так далее. Каждый новый игрок прибавляет одно «ха». Задача игроков – не рассмеяться. Если кто-то не выдержит и засмеется, игра начинается заново. (Б. Басаргина)

#### **Список использованной литературы**

1. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми. Изд. 2-е, доп. — М.: Книголюб, 2005.
2. Кряжева Н.Л. Игра и ее роль в развитии дошкольника. Ярославль: Академия развития, 1996.
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. «Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми», Москва, изд-во ЦСПА «Генезис».
4. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Игры для гиперактивных детей. СПб: Речь, 2011.
5. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М., 1995.
6. Шевченко Ю.С. «Коррекция поведения детей с гиперактивностью» Вита – Пресс, Москва 1997

## **Игры и упражнения в психологическом сопровождении детей с нарушениями коммуникативной сферы**

### **Младший дошкольный возраст «Утреннее приветствие»**

*Цель:* создание положительного эмоционального климата в группе, развитие навыков общения, привитие навыка приветствия каждого ребенка в группе.

*Описание игры:* дети и взрослый встают в круг. Все берутся за руки. Взрослый, обращая взгляд поочередно к каждому, говорит: «Все мы проснулись и собрались вместе. И Толя здесь... И Саша здесь... Все дети повторяют за взрослым. Взрослый вместе с детьми приветствует друг друга: «Здравствуй Толя! Здравствуй Саша!» Затем взрослый оглядывает каждого ребенка и говорит: «Все здесь!» Дети повторяют хором: «Все здесь!» и крепко пожимают друг другу руки (или обнимают друг друга).  
(С.В. Крюкова)



### **«Сделай как я»**

*Цель:* создание оптимальных условий для физического контакта, обмена эмоциями; способствовать становлению положительного отношения к сверстнику.

*Описание игры:* взрослый говорит детям: «Я взяла Никиту за руку. Посмотри. Сделай как я». Добивается, чтоб ребенок повторил просьбу, делая акцент на то, что это Никита. Или: «Я дала машинку Коле. Сделай как я» и т.д. (А.С. Роньжина)

### **«Ласковое имя»**

*Цель:* учить взаимодействовать друг с другом, называть имя другого ребенка.

*Описание игры:* дети встают в круг, каждый из них по очереди выходит в центр. Все остальные дети при помощи взрослого называют варианты ласкового имени ребенка, стоящего в центре круга. (С.В. Крюкова)

### **«Вместе играем»**

*Цель:* учить детей взаимодействию и вежливому обращению друг с другом.

*Описание игры:* взрослый раздает детям игрушки, расставляет детей парами, предлагает поиграть вместе. Затем он помогает каждому из детей выполнять предметно-игровые действия в соответствии с назначением каждой игрушки. В конце игры взрослый фиксирует, кто с кем играл, называя каждого ребенка по имени: «Аня играла с Дашей – катали шарик, Дима играл с Васей – возили паровозик, Петя играл с Леной – нагружали и возили кубики в машине». (А.С. Роньжина)

### **«Кто лучше разбудит»**

*Цель:* способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

*Описание игры:* один ребенок превращается в кошечку и засыпает – ложиться на коврик в центре группы. Ведущий просит детей по очереди будить «спящую кошечку». Желательно делать это по-разному (разными словами и прикосновениями), но всякий раз ласково. В конце упражнения дети все вместе решают, кто «будил кошечку» наиболее ласково. (О.В. Хухлаева)

### **«Листочек падает»**

*Цель:* развивать у детей умение сотрудничать.

*Описание игры:* взрослый поднимает над столом лист бумаги (на расстоянии около

метра), затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно он спускается вниз и ложится на стол. После этого ведущий просит детей превратить свои руки в листочки бумаги. Ведущий снова поднимает лист бумаги – дети поднимают руки вверх. Взрослый отпускает лист, он спускается на стол. Детям нужно сделать то же самое, то есть плавно опустить руки на стол одновременно с листом бумаги. Упражнение можно повторить несколько раз. Ведущий подчеркивает умение ребят действовать согласованно, вместе. (О.В. Хухлаева)

#### **«Пальцы-звери добрые, пальцы-звери злые»**

*Цель:* развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков.

*Описание игры:* 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 друг с другом, познакомиться, поиграть, может быть, поссориться. Если у детей хорошо получается, можно предложить им познакомиться с ручками других детей. Кроме развивающего эффекта игра дает возможность выявить особенности общения детей. (О. Хухлаев, О.Хухлаева)

#### **«Паровозик»**

*Цель:* учить ребенка отзываться на свое имя, запоминать имена сверстников, действовать по показу и словесной инструкции.

*Описание игры:* взрослый объясняет детям, что сейчас они будут играть в паровозик. Главным паровозом будет взрослый, а вагончиками – дети. Он поочередно подзывает к себе детей, эмоционально комментируя происходящее: «Я буду паровозом, а вы вагончиками.

"Петя, иди ко мне, становись за мной, держи меня за пояс, вот так. Теперь, Ваня, иди сюда, встань за Петей, держи его за пояс". После того как все дети выстроились, «поезд» отправляется в путь. Взрослый, имитируя движение паровоза «Чух - чух, у-у-у!», побуждает детей повторить их. (А.С. Роньжина)

#### **«Передай мяч»**

*Цель:* учить взаимодействовать со сверстниками.

*Описание игры:* дети стоят напротив друг друга. Взрослый показывает детям, как нужно правильно удерживать и передавать мяч другому ребенку, называя его по имени («На, Петя!»). Игра эмоционально поддерживается взрослым. (А.С. Роньжина)

#### **«Ласковый ребенок»**

*Цель:* продолжать учить детей подражать эмоционально-тактильным и вербальным способам взаимодействия с партнером.

*Описание игры:* Дети сидят на стульях полукругом перед взрослым. Он вызывает к себе одного из детей и показывает, как можно его обнять, прислониться, смотреть в глаза, улыбаться. «Ах, какой хороший Саша, иди ко мне. Я тебя обниму, вот так. Посмотрите детки, как я обнимаю Сашу, вот так. Я ласковая». Затем взрослый приглашает еще одного ребенка к себе и предлагает ему повторить все свои действия, эмоционально акцентируя каждое действие ребенка и при необходимости оказывая ему помощь. В конце игры взрослый подчеркивает, подытоживает все действия ребенка: «Ваня обнял Сашу, посмотрел ему в глазки, улыбнулся. Вот какой Ваня, ласковый ребенок!» Затем взрослый поочередно вызывает оставшихся детей и игра повторяется. (Е.К. Лютова, Г.Б. Моница)

### **«Звериное пианино»**

*Цель:* развивать у детей умение сотрудничать.

*Описание игры:* дети садятся на корточки в одну линию. Они – клавиши пианино, которые звучат голосами разных животных. Ведущий раздает детям карточки с изображениями животных, голосами которых будут звучать «клавиши» (кошка, собака, свинья, мышка и т.д.). Потом взрослый дотрагивается до головок детей, как будто нажимает клавиши. Клавишам нужно звучать голосами соответствующих животных. (О.В. Хухлаева)

### **«Если «да» — похлопай, если «нет» — потопай»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков детей, развитие слухового внимания.

*Описание игры:* 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».(О.Хухлаев, О.Хухлаева)

### **«Обзывалки»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, снятие отрицательных эмоций.

*Описание игры:* 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, Лешка — 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.

Комментарий: перед началом игры можно провести с детьми беседу об обидных словах, о том, после чего люди обычно обижаются и начинают обзываться.(Н. Кряжева)

### **«Охота на тигров»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков.

*Описание игры:* дети встают в круг, водящий отворачивается к стене и громко считает до 10. Пока водящий считает, дети передают друг другу игрушку. Когда водящий 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. (Е. Карпова. Е. Лютова)

### **«Давай поговорим»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков.

*Описание игры:* 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. (Е. Лютова)



### **«Клубочек»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков.

*Описание игры:* 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.

### **«Поварята»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, чувства принадлежности к группе.

*Описание игры:* все дети встают в круг — это «кастрюля» или «миска». Затем дети договариваются, что они будут «готовить» — суп, компот, салат и т. д. Каждый придумывает, чем он будет: картошкой, мясом, морковкой или чем-нибудь еще. Ведущий — взрослый, он выкрикивает названия ингредиентов. Названный в прыгивает 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». (Н. Кряжева)

### **«Газета»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров.

*Описание игры:* 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. (Н. Кряжева)

### **«Живая картина»**

*Цель:* развитие выразительности движений, произвольности, коммуникативных навыков.

*Описание игры:* дети создают сюжетную сценку и замирают. Изменить позу они могут лишь после того, как водящий угадает название «картины».

*Комментарий:* несмотря на то, что основная цель игры — создание «живой картины», акцент в ней делается на развитие умения договариваться, находить общий язык. Эта игра будет особенно полезна детям, испытывающим трудности в общении (конфликтным, агрессивным, застенчивым, замкнутым). Взрослому лучше занимать позицию наблюдателя. Его вмешательство требуется только в случае ссоры детей. (Ю. Шевченко, М. Шевченко)

### **«Войди в круг — выйди из круга»**

*Цель:* развитие эмпатии, отработка способов поведения в одиночестве, совершенствование навыков межличностной коммуникации.

*Описание игры:* дети выбирают водящего и становятся в круг, очень тесно прижимаясь друг к другу (ногами, туловищами, плечами) и обхватывая друг друга за талию. Водящий остается за кругом. Он всеми силами пытается пробраться в круг — уговаривает, толкается, старается разорвать цепь. Если водящему удастся пробиться в центр круга, все его поздравляют, а пропустивший становится водящим.

*Комментарий:* взрослый следит, чтобы дети не проявляли агрессию, помогает водящему, если ему приходится совсем туго. В такой игре ребенок получает бесценный опыт общения с разными людьми, когда нужно в одной ситуации проявить уступчивость, попытаться уговорить человека, а в другой, наоборот, проявить

твердость и настоять на своем. (К. Фопель)

### **«Зоопарк»**

*Цель:* развитие коммуникативных способностей, умение распознавать язык мимики и жестов, снятие телесных зажимов.

*Описание игры:* интереснее играть командами. Одна команда изображает разных животных, копируя их повадки, позы, походку. Вторая команда — зрители — они гуляют по «зверинцу», «фотографируют» животных, хвалят их и угадывают название. Когда все животные будут угаданы, команды меняются ролями.

*Комментарий:* нужно стимулировать детей к тому, чтобы они передавали повадки того или иного животного, а также по своему желанию наделяли его какими-либо чертами характера. (Н. Кряжева)

### **«Найди отличие»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков.

*Описание игры:* 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 раскладываются 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.

(Е. Лютова, Г. Моница)

### **«Дотронься...»**

*Цель:* развитие навыков общения, умения просить, снятие телесных зажимов.

*Описание игры:* дети становятся в круг, в центр складывают игрушки. Ведущий произносит: «Дотронься до ... (глаза, колес а, 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.

### **«Ау!»**

*Цель:* развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия.

*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. (О. Хухлаев. О. Хухлаева)

### **«Небоскреб»**

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

*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 упадет хоть один кубик, 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.

В конце игры взрослый может провести аналогию между башней и командной работой, поясняя детям, что дружба и умение приходить к единому решению — это та основа, которая может удерживать башню от падения, а группу — от развала. (К.Фопель)

### **«Утка, утка, гусь»**

*Цель:* развитие умения работать в команде, слухового восприятия.

*Описание игры:* участники игры встают в круг. Ведущий внутри круга. Он ходит по кругу, указывает рукой и приговаривает: «Утка, утка, утка... гусь», Гусь срывается с места, убегая в противоположную от ведущего сторону. Их обоим задача быстрее занять освободившееся место. Вся сложность игры в том, что в месте встречи соревнующиеся должны взять друг друга за руки, сделать реверанс, улыбнуться и поприветствовать: «Доброе утро, добрый день, добрый вечер!», а затем снова броситься к свободному месту.

**ЗАМЕЧАНИЕ:** Взрослый следит за тем, чтобы каждый участник побывал в роли «гуся». Приветствия и реверансы должны выполняться четко и громко. (Н.Л.Кряжева)

### **«Дружба начинается с улыбки...»**

*Цель:* развитие эмпатии, совершенствование навыков межличностной коммуникации.

*Описание игры:* сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди. (Н. Л. Кряжева)

### **«Доброе животное»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, доверия, эмпатии, развитие моторной ловкости.

*Описание игры:* 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 2 шага вперед, выдох — все делают 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед, выдох — 2 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». (Н. Л. Кряжева)

### **«Комплименты»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, доверия, эмпатии.

*Описание игры:* 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:** некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо

помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное », «сладкое», «цветочное », «молочное» слово, если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами. (Н.Л.Кряжева)

#### **«Поварята»**

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

*Описание игры:* все встают в круг - это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковка, лук, капуста, петрушка, соль и т. д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо - просто объедение.(Н. Л. Кряжева)

#### **«Гнездышко»**

*Цель:* развитие умения работать в команде, слухового восприятия.

*Описание игры:* дети присели в кругу, взявшись за руки - это гнездышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команду: «Птичка вылетает!» Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Опять приседают. Кто не успел - ведущий.(Н. Л. Кряжева)

### **Старший дошкольный возраст**

#### **«Интервью»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, активного словаря, умения вступать в диалог.

Необходимые приспособления: стул.

*Описание игры:* 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 ведущего берет на себя, предлагая детям образец диалога. Вопросы могут касаться чего угодно, но необходимо помнить, что разговор должен быть «взрослым».(О.Хухлаев, О.Хухлаева)

#### **«Позвони другу»**

*Цель:* развить умение вступать в процесс общения и ориентироваться в партнёрах и ситуациях общения.

Игровое правило: сообщение должно быть хорошим, звонивший должен соблюдать все правила “телефонного разговора”.

*Описание игры:* дети стоят по кругу. В центре круга – водящий. Водящий стоит с закрытыми глазами с вытянутой рукой. Дети движутся по кругу со словами:

Позвони мне позвони

И что хочешь мне скажи.

Может быть, а может сказку

Можешь слово, можешь два –

Только, чтобы без подсказки

Понял все твои слова.

На кого покажет рука водящего, тот ему должен “позвонить” и передать сообщение. Водящий может задавать уточняющие вопросы. (М.А. Панфилова )

#### **«На балу у короля»**

*Цель:* развить умения выражать приветствия, просьбы, приглашения; учить соотносить средства вербального и невербального общения.

*Описание игры:* дети “приезжают” в сказочное королевство и попадают на бал к королю. Они должны придумать себе маскарадные костюмы и рассказать о них. Остальные гости должны отгадать придуманный ребёнком костюм. (Г.А. Широкова)

#### **«На мостике»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, моторной ловкости.

*Описание игры:* взрослый предлагает детям пройти по мостику через пропасть. Для этого на полу или на земле чертится мостик — полоска шириной 30-40 см. По условию, по «мостику» должны с двух сторон навстречу друг другу идти одновременно два человека, иначе он перевернется. Также важно не переступить черту, иначе играющий считается свалившимся в пропасть и выбывает из игры. Вместе с ним выбывает и второй игрок (потому что, когда он остался один, мостик перевернулся). Пока два ребенка идут по «мостику», остальные за них активно «болеют».

*Комментарий:* приступив к игре, дети должны договориться о темпе движения, следить за синхронностью, а при встрече на середине мостика - аккуратно поменяться местами и дойти до конца. (Г.А. Широкова)

#### **«Магазин игрушек»**

*Цель:* развить умение выполнять различные роли, учить оценивать эмоциональное поведение партнёров по общению.

*Описание игры:* дети делятся на покупателей и игрушки. Дети-покупатели отходят в противоположный конец комнаты, дети-игрушки усаживаются в ряд на скамеечке, изображая товар, расставленный на полках в магазине. Продавец подходит к каждому ребёнку и спрашивает, какой игрушкой он будет. Покупатель должен отгадать игрушку, которую ему показывают. Кто не угадает, уходит без покупки. (О.Хухлаев, О.Хухлаева)

#### **«Близнецы»**

*Цель:* развить умение ориентироваться в собственных вкусах и желаниях, устанавливать сходство с различными партнёрами по тому или иному признаку (регуляционно-коммуникативные умения).

*Описание игры:* взрослый предлагает нарисовать на маленьком листе бумаге то, что дети любят (из еды, из занятий, из игрушек и т.д.). По сигналу дети бегают по группе, по сигналу “Найди друга” - ищут пару – того, с кем совпадают вкусы, интересы. Игра заканчивается тем, что пара (или группа) детей с помощью жестов показывает, что их объединяет. (Г.А. Широкова)

#### **«Подарок на всех»**

*Цель:* развить умение дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками, чувства коллектива.

*Описание игры:* детям даётся задание: “Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?” или “Если бы у тебя был Цветик-Семицветик, какое бы желание ты загадал?”. Каждый ребёнок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети лепесток, через запад на восток,  
Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,  
Лишь коснёшься ты земли, быть, по-моему, вели.  
Вели, чтобы...

В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех. (Г.А. Широкова)

### **«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»**

*Цель:* развить умения выражать свои чувства и понимать чувства другого человека (аффективно-коммуникативные умения).

*Описание игры:* игра выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Взрослый даёт задания:

«Закройте глаза, протяните руки навстречу друг другу, познакомьтесь руками, постарайтесь лучше узнать своего соседа, опустите руки;

снова вытяните руки вперёд, найдите руки соседа, ваши руки ссорятся, опустите руки; ваши руки снова ищут друг друга, они хотят помириться, ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаётесь друзьями». (О.В. Хухлаева)

### **«Игра с масками»**

*Цель:* развить умения проявлять чуткость, отзывчивость, сопереживание (аффективно-коммуникативные умения).

*Описание игры:* взрослый предлагает детям по желанию надеть маску домашнего животного. Две маски могут построить диалог о том, как им живётся у своих хозяев, как они к ним относятся, а так же, как они сами относятся к своим хозяевам.

В заключении делают вывод о необходимости бережного и ответственного отношения к своим питомцам. (Н.Л. Кряжева)

### **«Ладонь в ладонь»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.

Необходимые приспособления: стол, стулья и т. д.

*Описание игры:* 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.

(Н. Ключева, Ю. Касаткина)

### **«Старенькая бабушка»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, доверия, эмпатии, развитие моторной ловкости.

Необходимые приспособления: платки для завязывания глаз.

*Описание игры:* дети разбиваются на две команды - бабушки (дедушки) и внуки (внучки). «Старичкам» завязывают глаза - они очень старенькие, поэтому ничего не видят и не слышат и их надо непременно отвести к врачу. Идти придется через улицу с сильным движением. Проводить бабушек и дедушек должны их внуки (внучки) постаравшись, чтобы их не сбила машина.

Затем мелом рисуют улицу, а несколько детей становятся «машинами», бегая по

«улице» туда-сюда. Задача внуков — не только перевести «старичков» через дорогу, но и показать доктору (его роль играет кто-то из детей), и купить лекарство в аптеке, а затем привести домой.

*Комментарий:* перед началом игры можно побеседовать с детьми о необходимости оказания помощи пожилым людям, бабушкам и дедушкам. Нужно потренироваться в принятии характерной позы.

В процессе игры взрослый регулирует взаимоотношения между играющими. «Бабушки (дедушки)» должны довериться внукам, «машины» должны соблюдать правила. (Н. Кряжева)

#### **«Ветер дует на...»**

*Цель:* развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия.

*Описание игры:* со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... - есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т. д. Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому. (Н. Л. Кряжева)

#### **«Найди друга»**

*Цель:* развитие умения чувствовать других.

*Описание игры:* упражнение выполняется среди детей или же между родителями и детьми. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (или своего родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями. (Н. Л. Кряжева)

#### **«Секрет»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, доверия, эмпатии.

*Описание игры:* всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т. д.), кладет в ладошку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, развешиваемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

*Замечание:* ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником. (Н. Л. Кряжева)

#### **«Рукавички»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков.

*Описание игры:* для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички.

*Замечание:* ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Победителей поздравляют. (Н. Л. Кряжева)

#### **«Сочиним историю»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков.

*Описание игры:* ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение

продолжается.(Н. Л. Кряжева)

### **«Дракон»**

*Цель:* развитие умения работать в команде, чувствовать других, поддержки и сопереживания.

*Описание игры:* играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник - «голова», последний - «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.(Н. Л. Кряжева)

### **«Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи»**

*Цель:* развитие умения работать в команде, чувствовать других, поддержки и сопереживания.

*Описание игры:* ведущий говорит: «Все мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание.» «А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите, львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку. Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.(Н. Л. Кряжева)

### **«Дотронься до...»**

*Цель:* развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия.

*Описание игры:* все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел -ведущий.

*Замечание:* взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.  
(Н. Л. Кряжева)

### **«На что похоже настроение?»**

*Цель:* развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия.

*Описание игры:* участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает - какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.(Н. Л. Кряжева)

### **«Строим цифры»**

*Цель:* развитие умения работать в команде, чувствовать других.

*Описание игры:* играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 5 и т. д.)», - дети выполняют задание.

*Замечание:* Если дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее,



то есть сократить время построения.(Н. Л. Кряжева)

### **«Строим ответ»**

*Цель:* развитие умения работать в команде, чувствовать других.

*Описание игры:* вариант предыдущей игры. Ведущий усложняет задание: «Пока я буду считать до 10, вы сделаете в уме сложение или вычитание и построите из себя все вместе цифру-ответ. Например:  $5+2$ , вы построите 7;  $8-3$ , вы построите цифру 5».

(Н. Л. Кряжева)

### **«Есть или нет?»**

*Цель:* развитие слухового восприятия.

*Описание игры:* играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий - в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!»

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у теленка?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем ошибки?(Н. Л. Кряжева)

### **«Тень»**

*Цель:* развитие умения работать в команде, чувствовать других.

*Описание игры:* один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они - его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.(Н. Л. Кряжева)

### **«Живая скульптура»**

*Цель:* развитие умения работать в команде, чувствовать других.

*Описание игры:* участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему какой-нибудь позой в том месте, где много свободного пространства, затем к ним в своей позе присоединяется третий, затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

*Замечание:* взрослый выполняет роль скульптора в течение всего упражнения, следит, чтобы участники не застаивались в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.(Н. Л. Кряжева)

### **«Психологическая лепка»**

*Цель:* развитие умения работать в команде, чувствовать других.

*Описание игры:* в этом деле многое зависит от фантазии взрослого. Он просит детей слепить из своих тел одну общую фигуру: «морскую звезду» (можно лежа на ковре) —

и показать, как она движется. Ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т. д. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» ее, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая ее целостности. (Н. Л. Кряжева)

### **«Гуляем по парку»**

*Цель:* развитие умения работать в команде, чувствовать других.

*Описание игры:* участники упражнения делятся на «скульпторов» и «глину». Глина мягкая, податливая, послушная. Скульптор делает из глины свою статую: зверушку, цветок, рыбку, птичку, игрушку и т. д. Скульптура замирает, и все скульпторы дают ей название. Затем скульпторы гуляют по парку, рассматривая творения рук своих друзей, хвалят скульптуры, отгадывают их названия. Участники меняются ролями.

*Замечание:* скульптуры не меняют свои позы и не умеют разговаривать, взрослый — главный эксперт, ему нравятся все скульптуры, и он их сильно нахваливает. (Н. Л. Кряжева)

### **«Запрещенное движение»**

*Цель:* развитие слухового восприятия.

*Описание игры:* ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим, прибавляя еще одно, свое запрещенное движение. Игра продолжается дальше.

*Замечание:* запрещенных движений может быть около 7 (Н. Л. Кряжева)

### **«Прогулка по ручью»**

*Цель:* развитие умения работать в команде, чувствовать других.

*Описание игры:* на полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. Туристы выстраиваются друг за другом в одну «цепь», кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину ручья в том месте, где их путь начинается, и медленно передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам ручья. Оступившийся попадает ногой в ручей и встает в конец цепи. (Н. Л. Кряжева)

### **«Зеркало»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, доверия, эмпатии.

*Описание игры:* детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы — зеркала, другая — разные зверушки.

Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы — зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц зверушек. (Н. Л. Кряжева)

### **«Сиамские близнецы»**

*Цель:* развитие умения работать в команде, чувствовать других.

*Описание игры:* дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать и т. д.

*Совет:* чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой. (Н. Л. Кряжева)

### **«Поводыри»**

*Цель:* развитие умения работать в команде, чувствовать других.

*Описание игры:* играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего,

встает с закрытыми глазами. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, затем траектория и скорость движения увеличиваются. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями. (Н. Л. Кряжева)

### **Игры и упражнения для детей с затруднениями в общении** (М. И. Чистякова)

#### **«Ветер дует на ....» с 5-7 лет**

Со словами: "Ветер дует на..." ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть: "Ветер дует на того, у кого светлые волосы" - все светловолосые собираются в группку. " На то, у кого... есть сестра...кто любит животных...кто много плачет...у кого нет друзей" и т. д. Ведущего необходимо менять, давая возможность спрашивать участников каждому.

#### **«Найди друга» с 5 лет**

Упражнение выполняется среди детей или между детьми и родителями. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

#### **«Рукавички» с 5 лет**

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети расходятся по залу. Отыскивают свою пару, отходят в уголок и с помощью карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички. Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как договариваются. Победителей поздравляют.

#### **«Дракон» с 5 лет**

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник - голова, последний - хвост дракона. Голова должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. Тело дракона неразрывно. Как только голова схватила хвост, она становится хвостом. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

#### **«Дотронься до....» с 5 лет**

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: "дотронься до...синего!" Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются. Кто не успел, тот ведущий. Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

#### **«Позитрон» с 4 лет**

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 комплименты своему соседу, упражнение по кругу. Вместо похвалы можно просто сказать вкусное, сладкое, цветочное, молочное слово. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, то сами сделайте комплимент его соседу.

Есть или нет?". С 5 лет. Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий в центре.

Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат: "Да!" Если они не согласны с утверждением, то опускают руки и кричат: "Нет!"

- Есть ли в поле светлячки?
- Есть ли в море рыбки?
- Есть ли крылья у тельца?
- Есть ли клюв у поросенка?
- Есть ли гребень у волны?
- Есть ли двери у норы?
- Есть ли хвост у петуха?
- Есть ли ключ у скрипки?
- Есть ли рифма у стиха?
- Есть ли в нем ошибки?

#### **«Зеркало» с 5 лет**

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы - зеркала, другая - разные зверюшки. Зверюшки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы - зеркала должны точно отражать движения и выражения лиц зверюшек.

#### **Список использованной литературы**

1. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). – СПб.: Издательство «Речь», 2003.
2. Маханева М.Д., Решикова С.В. Игровые занятия с детьми от 1 до 3 лет. – М.: Сфера, 2008
3. Панфилова М. А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. — М., 2005.
4. Роньжина А.С. Занятия психолога с детьми 2—4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению. – М.: Книголюб, 2004.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. — М., 2006.
6. Хухлаева О.В. Практический материал для работы с детьми 3-9 лет. – М.: Генезис, 2005
7. Чистякова М. И. "Психогимнастика". М.: Просвещение, 1990
8. Широкова Г.А. «Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста» - М.: Феникс, 2005.