

1.

ХИТРАЯ ЛИСА

Цель: *упражнять в быстром беге, ориентировке в пространстве, развивать внимание, выдержку.*

Дети становятся в круг плечом к плечу, руки у всех за спиной. Один ребенок выходит из круга. Ему дают игрушку лисичку. Обежав круг с внешней стороны, он незаметно кладет кому-нибудь в руки лисичку и становится в центр круга, говоря вместе с играющими:

«Хитрая лиса, где ты?»

Лиса сначала молчит, а после троекратного повторения вопроса прыгает в середину круга и кричит: «Вот я!» Дети разбегаются и занимают условленные «домики». Кто не успел, остается посреди площадки с лисой. Все играющие присоединяются к этим детям, образуя новый круг. Игрушка передается кому-нибудь другому.

2.

ХИТРАЯ ЛИСА 2

Цель: *упражнять в координации речи с движением, в быстром беге, ориентировке в пространстве, развивать внимание, выдержку.*

Дети становятся в круг плечом к плечу. Водящий стоит в центре, закрыв глаза. Играющие идут по кругу и произносят слова:

Мы по кругу идем,

Мы лисичку зовем,

Пусть глаза не открывает,

Нас по голосу узнает!

Затем дети останавливаются, и кто-нибудь из них спрашивает: «Хитрая лиса, где я?» Водящий должен, не открывая глаз, подойти к тому, кто задал вопрос, дотронуться до него лисичкой и сказать: «Здесь ты!», потом передать лисичку кому-нибудь другому и встать в круг.

ПОГРЕМУШКИ

Цель: Развивать умение слышать и слушать, развивать внимание, координацию движения.

Педагог держит коробку с погремушками. Дети выполняют действия в соответствии со словами педагога:

Все скорей ко мне бегите,

Погремушки получите!

Погремушки дети взяли,

С ними быстро зашагали!

Стали бегать и скакать,

Погремушками играть!

Надо в круг теперь всем встать, И встали все.

Погремушки показать!

Погремушки поднимать,

А потом их опускать.

Поднимать и опускать!

Поднимать и опускать!

Стали дети приседать,

Погремушками стучать,

Стук – и прямо!

Стук – и прямо!

Стук, стук, стук!

А теперь мы все бежим,

Погремушками гремим.

Тихо, тихо все пойдём,

Погремушки уберём!

ПЧЁЛЫ И МЕДВЕЖАТА

Цель: развивать умение слушать и слышать, внимание, упражнять в ходьбе, беге, ползании на четвереньках, умении быстро менять движения, развивать чувство ответственности.

Играющих делят на 2 группы. Одни дети – «пчелы», другие – «медвежата». Пчелы влезают на скамейку. Это улей. Медвежата прячутся за деревом. Услышав слова педагога: «Пчелы, за медом!» – дети спускаются со скамейки и убегают подальше в сторону. В это время медвежата на четвереньках идут к ульям. Педагог говорит: «Медведи идут!» Услышав эти слова, дети-пчелы бегут обратно, произнося «ж-ж-ж-ж-ж!», а медвежата быстро выпрямляются и убегают. Пчелы занимают свои места в улье. При повторении игры дети меняются ролями.

5.

СНЕЖКИ

Цель: *развивать координацию речи и движения, внимание, выдержку, упражнять в беге, бросании.*

Дети делятся на две шеренги, которые становятся на противоположных сторонах площадки. Дети первой шеренги встают спиной ко второй шеренге. Дети второй шеренги берут в руки снежки и, подняв их вверх, идут к первой шеренге под слова: *Мы идем, идем, идем,*

Снежки белые несем.

Дети кладут снежки около первой шеренги и, отступив на 2-3 шага, останавливаются. *У кого снежок лежит,*

Тот за нами не бежит,

Он снежок наш поднимает

И скорее в нас бросает!

После этого положившие снежки убегают, а дети из первой шеренги поворачиваются, поднимают снежки и бросают в убегающих; те поднимают снежки и повторяют игру. Затем дети меняются местами

6.

РОВНЫМ КРУГОМ

Цель: *развивать координацию движений, внимание, ловкость, подражательность.*

Дети идут по кругу, держась за руки. Ведущий стоит в центре круга. Произносят слова:

Ровным кругом,

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг,

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем... вот так!

Ведущий показывает движение, остальные дети повторяют.

КАРАСИ И ЩУКА

Цель: *Развивать внимание, общую моторику, координацию движений, выдержку, ориентировку в пространстве.*

Дети стоят группой с одной стороны площадки. Это караси. Ребенок, выполняющий роль щуки, отходит в сторону к деревьям – «камышам». По сигналу педагога: «*Караси в пруду плавают!*» – дети, изображающие маленьких рыбок, бегают врассыпную, меняя положение рук – протягивая их вперед, разводя в стороны, соединяя перед грудью и выбрасывая вперед (движение, производимое руками при плавании). Дети должны бегать, не наталкиваясь друг на друга. По сигналу: «*Щука плывет!*» – дети быстро присаживаются в нарисованные на земле круги и не шевелятся, прикрывая голову руками («прячутся»). Ребенок, изображающий щуку, быстро пробегает, широко разводя руки в стороны, как при плавании, и убегает на свое место. Тот, кто не успел спрятаться, щука может увести к себе. Пойманному нужно быть ловким и через некоторое время, когда щука уплывет из своих камышей, убежать от нее. Игра заканчивается спокойной ходьбой с плавательными движениями руками. Дети могут поискать в «пруду» игрушку – рыбку, которая спряталась от щуки.

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Цель: *упражнять в легких и мягких прыжках, быстром беге, развивать смелость, внимание, выдержку.*

Зайчики прячутся за деревьями в «лесу». Водящий ребенок-волк сидит в стороне. Под слова педагога:

*Зайцы скачут скок, скок, скок,
Да на беленький снежок!
(летом – «на зелененький лужок»)*

дети прыжками
появляются из-за деревьев.

*Приседают, слушают,
Не идет ли... волк!*

Ребенок-волк вылезает из «логова» и направляется к поляне, где находятся зайчики. Зайцы должны убежать обратно за деревья. Пойманного волк может отвести к себе в логово. Когда волк снова пойдет охотиться, пойманный заяц должен убежать из логова. Закончить игру можно предложением уйти тихо из леса, чтобы волк не услышал, или найти зайчика, который испугался и где-то спрятался

8.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

СОВУШКА

Цель: развивать общую моторику, внимание, речь, выдержку.

Играющие, изображая птичек, находятся на одной стороне площадки на скамейках. Один из играющих – совушка. Дети бегают, помахивая руками, изображают летающих птичек, затем останавливаются в нескольких шагах от скамеек. Педагог (или дети хором) произносит слова:

*Совушка – сова, большая голова,
На суку сидит, глазами не глядит,
Да вдруг как... полетит!*

После последних слов совушка спускается и бежит, помахивая руками; все птички улетают, садятся на скамейки. Совушка улетает к себе на «дерево». Птичку, которая не успеет спрятаться, совушка может увести к себе. Когда совушка опять пуститься на охоту, птичка должна улететь. Игра выполняется несколько раз, выбирается новая совушка.

10

МЫ ТОПАЕМ!

Цель: *Обучать простым движениям, развивать чувство ритма и умение соотносить свои движения со словами стихотворного текста.*

Стоя в круге, дети делают движения под слова:

*Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Качаем головой,
Качаем головой.
Мы ручки поднимаем,
Мы ручки опускаем,
Мы ручки подаем
И бегаем кругом.*

11.

ОВОА, ЛОВИ!

Цель: *развитие координации движения.*

Дети стоят в кругу на некотором расстоянии друг от друга или в две шеренги друг против друга.

Один из детей держит мяч в поднятых руках и произносит имя стоящего рядом с ним товарища, затем на ударный слог слова "лови!" плавно бросает мяч к его ногам.

Поймавший мяч таким же образом бросает его следующему и т.д. Мяч перебрасывается несколько раз по кругу.

Аналогично можно провести игру "БРОСАЮ - ЛОВИ!". Мяч бросают об пол при ударном слоге в слове "ло-ви!".

12

КАБАЧОК

Дети стоят в кругу, держась за руки. В середине круга сидит ребенок - "кабачок". Дети идут по кругу и хором говорят:

*Кабачок, кабачок,
Тоненькие ножки,
Мы тебя кормили,
Мы тебя поил
На ноги поставим,
Танцевать заставим.
Танцуй, сколько хочешь,
Выбирай, кого захочешь!*

"Кабачок" танцует, а потом выбирает другого ведущего. Игра повторяется несколько раз.

13.

ЛОВИШКИ С КОЛОКОЛЬЧИКАМИ 2

Цель: упражнять в координации речи и движения, в умении быстро построиться в круг, ходьбе по кругу, держась за руки, развивать слуховое внимание, ориентировку в пространстве, развивать умение действовать сообща.

Дети идут по кругу и произносят слова:

*Мы по кругу идем,
Колокольчик несем,
Ты глаза не открывай,
Где звонили – угадай!*

Ловишка стоит с закрытыми глазами в центре круга. Услышав последнее слово, не открывая глаз, должен подойти к тому, кто позвонил в колокольчик.

14.

ПЕТУШОК

Дети сидят на стульчиках и, свесив головки на грудь, "спят". В сторонке сидит "петушок". Ведущий читает текст:

*Тихо-тихо все кругом,
Все уснули крепким сном.
Петушок один вскочил,
Всех ребяток разбуди
"Ку-ка-ре-ку!"*

При слове "ку-ка-ре-ку!" дети просыпаются" и бегут за "петушком". Игра проводится несколько раз. Ведущие меняются.

15.

ЗАЙЧИК

Дети ходят между стульчиками, поставленными рядами (это капуста на грядках), поднимают стульчики, которые упали, и проговаривают текст:

*Длинноухий озорник
В огород ходить привык.
Он по грядкам прыгать стал,*

*Всю капусту потоптал.
Мы за ним - он скок-поскок
С огорода наутек!*

Ребенок, которого выбрали зайчиком, сидит за стулом; когда его находят, он выскакивает и бежит, а дети за ним.

16

ПЁС БАРБОС

Цель: *развитие внимания, ловкости, быстроты, речи.*

Водящий – пес Барбос сидит на стуле, «спит». Дети подходят к водящему, произнося:

*Вот сидит наш пес Барбос,
В лапы спрятал черный нос.
Ну, Барбос, скорей вставай!
Нас, ребяток, догоняй!*

Пес просыпается, говорит «Гав-гав!» и догоняет убегающих детей. Пойманный ребенок становится ведущим, игра начинается снова.

17.

ДОГОНЯЛКИ

Цель: *обучение ориентироваться в пространстве, развитие навыков бега на небольшие расстояния, тренировка умения выполнять простейшие команды по ходу игры.*

Один ребенок сидит на стуле, к нему подходят остальные дети и говорят:

*Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть!
Ну, попробуй нас догнать,
Раз, два, три, четыре, пять!*

При слове «Пять» все бегут, а водящий встает и догоняет. Тот, кого он поймал, садится на стул, и игра повторяется.

18.

БЫСТРЕЕ - МЕДЛЕНЕЕ

Цель: *развитие умение слушать и слышать, внимание, формировать умение двигаться в разном темпе.*

Дети держат в руках воображаемый руль. По сигналу педагога (звон колокольчика) дети «ездыт» медленно по площадке. Услышав другой сигнал («би-би-би»), переходят на бег («машина едет» быстрее). Дети должны бегать, не натываясь на предметы, на других детей. По сигналу колокольчика дети замедляют бег и переходят на ходьбу.

19.

СКОРЕЙ С ФЛАЖКОМ!

Цель: *упражнять в умении выполнять движения по сигналу, развивать ловкость, сообразительность, внимание.*

Дети строятся в 3-4 отряда; у каждого отряда флажки своего цвета. По сигналу: «Убрать флажки!» – все разбегаются в разные стороны и где-либо устанавливают свои флажки (например, зимой в снежных сугробах, летом – на скамейках) и кружатся без флажков. По сигналу: «Чей отряд быстрее?» – дети должны отыскать свои флажки и построиться в отряды.

20.

УВИДАЛИ ФЛАЖОК!

Цель: *развивать умение двигаться в ритме стиха, внимание, ловкость, правильную осанку.*

Дети стоят по кругу, один из них находится в середине с флажком в руке. Дети идут по кругу и произносят:

*Дети стали в кружок,
Увидали флажок:
Кому дать, кому дать,
Кому флаг поднимать?*

Водящий поднимает флажок над головой и вызывает следующего ребенка словами: *Выйди, (Оля), в кружок,*

*Возьми, (Оля), флажок,
Выйди, выйди – возьми.
Выше флаг подними!*

Выходит вызванный ребенок и берет флажок у водящего. Водящий встает со всеми в общий круг. Все дети переходят к ходьбе по кругу за ребенком с флажком. Затем дети переходят к бегу.

21

ПОРЯДОК И БЕСПОРЯДОК

Цель: *развивать внимание, память, координацию движений, учить детей действовать в коллективе.*

Дети строятся в две колонны; в руках у каждого флажок. Педагог показывает различные движения и предлагает повторить их и запомнить последнее, например: «Флаги в стороны», «Флаги вверх», «Один флаг вперед, другой – в сторону». Внезапно он говорит: «Беспорядок!» – все должны разбежаться в разные стороны, размахивая флажками в поднятых руках. По сигналу: «Порядок!» - все становятся на свои места и показывают движение, которое было последним. Педагог отмечает ту колонну, которая лучше выполнит упражнение.

22.

ЛОВИШКИ С КОЛОКОЛЬЧИКОМ 1

Цель: *упражнять в координации речи и движения, в умении быстро построиться в круг, ходьбе по кругу, держась за руки, развивать внимание, ориентировку в пространстве, развивать умение действовать сообща.*

Дети становятся в круг и выбирают ловишку, которому педагог дает колокольчик или погремушку. Ловишка становится в центр круга. Дети идут по кругу и произносят:

*Мы веселые ребята
Любим бегать и скакать,
Ты попробуй нас догнать!
Приготовься, посмотри
И кому-то позвони!*

Произнеся последнее слово, разбегаются, занимают любые «домики» (доски, скамейки, начерченные на земле круги и т.д.). Ловишка должен кого-либо задержать, позвонить в колокольчик и передать его пойманному. Ловишка приводит задержанного в центр круга. После этого игра повторяется.

23.

КОТ И МЫШИ

Цель: *упражнять в беге враспынную, быстроте реакции на сигнал, развивать внимание, смелость, осторожность.*

На площадке выделяется место для «норок» мышек. Один ребенок – кот. Кот находится подальше от мышей, подобрав под себя ноги. Педагог произносит слова:

*Кот мышей сторожит,
Притворился, будто спит.
Тише, мыши, не шумите
И кота не разбудите.*

Дети бегают по площадке легко на носочках, крадутся к коту. После слов педагога: «*Просыпается кот!*», ребенок, изображающий кота, встает, говорит «*Мяу!*» и ловит мышей. Дети-мыши должны убежать в свои норки. Кого водящий запяпнует, останавливается. Затем дети подсчитывают количество пойманных мышек. Закончить игру можно поисками на площадке заранее спрятанной игрушки.

24

АУ! АУ!

Цель: *развитие внимания, умение ориентироваться в пространстве, различать левую и правую стороны.*

Дети стоят в кругу. Ведущий в центре круга с закрытыми глазами должен отгадать, откуда доносятся слова:

*Я скажу тебе «Ау!»,
Угадай, где я стою?
Ты найди меня, найди,
Здесь я, где-то на пути!
Где я, где – реши скорей:
Иль левее, иль правей!*

Водящий, определив направление звука, выбирает нового водящего. Игра повторяется несколько раз.

25

АИСТЫ, БАБОЧКИ, ЛЯГУШКИ

Дети становятся в круг или строятся в линейку, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. По сигналу "аисты!" дети становятся на одну ногу, руки вытянуты в стороны, по сигналу "бабочки!" машут руками, как крылышками, по сигналу "лягушки!" приседают на корточки и прыгают.

26.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ

Цель: развитие координации движения.

Дети на каждое слово при счете "раз, два, три, четыре, пять" бросают мяч об пол. В игру можно ввести элемент соревнования: кто, сосчитав до пяти, ни разу не уронит мяча.

Можно вести чет до пяти, подбрасывая мяч вверх. Сначала невысоко, а потом все выше и выше.

ПЕнь, ЁЛКА

Дети становятся в круг или в линейку, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук.

По сигналу "пень!" дети приседают на корточки, по сигналу "Ёлка!" поднимают руки вверх и т.д.

1. ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

ПОДУШЕЧНЫЕ БОИ

(для детей с 5 лет)

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, 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.

2. ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ

(для детей с 4 лет)

Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».

3. ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ

(для детей с 4 лет)

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.

Замечание: Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

4. ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

ПАВДАЮЩАЯ БАШНЯ

(для детей с 5 лет)

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом запрыгнуть на нее, издавал победные крики, типа: «А-а-а», «Ура!» и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив ее стены.

Замечание:

1. Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.
2. После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т.д.

5. ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

ПО КОЧКАМ

(для детей с 5 лет)

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 запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвинься!» Если двум лягушкам тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую кочку.

Замечание: Взрослый тоже прыгает по кочкам. Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

6. ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

УХОДИ, УХОДИ ЗЛОСТЬ

(для детей с 4 лет)

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

Предостережение: Следите, чтобы, ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

7. ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

БРЫКАНИЕ

(для детей с 6 лет)

Участники разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий сопротивляется «нападению» и при этом громко кричит: «Нет!» Упражнение длится 2—3 минуты, затем пары меняются ролями.

Предостережение:

1. «Нападающий» давит только руками, а не телом.
2. Защищающийся брыкается только ногами, без помощи рук.

8. ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

ДВА БАРАНА (для детей с 5 лет)

«Рано-рано два барана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся, проиграл. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Замечание: Следите, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

9. ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

ШТУРМ КРЕПОСТИ (для детей с 5 лет)

Из попавшихся «под руку» небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги, одеяла и т.д. – все собирается в одну большую кучу). У играющих есть мяч – «пушечное ядро». По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – «крепость» – не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

10. ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

ТИГР НА ОХОТЕ

(для детей с 5 лет)

Взрослый – тигр. За ним встают тигрята. Тигр обучает детей охотиться. Тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра, иначе получают шлепок. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, потом выставляет вторую ногу, вторую лапу, подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав 5 – 6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!» Тигрята делают все это с ним одновременно.

11. ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

ЖУЖА

(для детей с 6 лет)

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Замечание: Взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

12. ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

ПЕРЕЕЗД

(для детей с 5 лет)

Осмотрите помещение, где вы занимаетесь. А теперь представьте, что здесь можно изменить. Передвиньте стулья, столы – все, что под силу, поменяйте вестами книги, игрушки, посуду, измените все, что можно изменить. Сделайте так, чтобы комнату было не узнать. Посидите, посмотрите, как вам больше нравится. Если было лучше, потрудитесь и верните все на свои места.

13. ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС МОЖНО

(для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т.д.

Замечание: «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

14. ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ

(для детей с 5 лет)

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а... овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А ты – тыква» и т.д.

Замечание: Прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.

15. ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

НЕТ! ДА!

(для детей с 5 лет)

Дети свободно бегают по помещению и громко-громко кричат «Нет! Нет!». Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и еще громче кричат «Нет!», «Нет!».

По сигналу ведущего продолжают бегать, но кричат уже «Да! Да!», заглядывая друг другу в глаза.



| | |
|--|---------------------|
| 1. | ИГРЫ ЭМПАТИЯ |
| <p data-bbox="622 1366 973 1467" style="text-align: center;"><u>ФОТОГРАФИЯ</u> (для детей с 4 лет)</p> <p data-bbox="225 1512 1369 1904">Рассмотрите с ребенком свой семейный альбом. Показывая фотографии его самого и близких, спрашивайте, какое настроение было у них при этом, что они чувствовали: удивление, испуг, радость, грусть и т. д. Там, где ребенок затрудняется, помогите ему, расскажите о ситуации, когда была сделана фотография. Упражнение позволяет ребенку развивать понимание чувств и эмоций, укрепляет семейные связи и привязанности.</p> | |

2.

ИГРЫ ЭМПАТИЯ

ТРЕНИРУЕМ ЭМОЦИИ

(для детей с 4 лет)

Попросите ребенка: нахмуриться, как: осенняя туча; рассерженный человек; злая волшебница.

Улыбнуться, как: кот на солнце; само солнце; как Буратино; как хитрая лиса; как радостный ребенок; как будто ты увидел чудо.

Позлись, как: ребенок, у которого отняли мороженое; два барана на мосту; как человек, которого ударили.

Испугайся, как: ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака;

Устань, как: папа после работы; человек, поднявший тяжелый груз; муравей, притащивший большую муху.

Отдохни, как: турист, снявший тяжелый рюкзак; ребенок, который много потрудился, но помог маме; как уставший воин после победы.

3.

ИГРЫ ЭМПАТИЯ

ГЛАЗА В ГЛАЗА

(для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!» «Мне весело, давай поиграем!» «Я не хочу с тобой дружить!» Потом дети обсуждают, в какой раз какая эмоция передавалась и воспринималась.

4.

ИГРЫ ЭМПАТИЯ

КАК ТЫ СЕБЯ СЕГОДНЯ ЧУВСТВУЕШЬ?

(для детей с 5 лет)

Ребенку предлагаются карточки с изображением различных оттенков настроений. Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т.д.

5.

ИГРЫ ЭМПАТИЯ

КЛАССИФИКАЦИЯ ЧУВСТВ

(для детей с 5 лет)

Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам:

какие нравятся; какие не нравятся.

Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить, почему он так их разложил.

6.

ИГРЫ ЭМПАТИЯ

ВСТРЕЧА ЭМОЦИЙ

(для детей с 7 лет)

Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить ребенка представить, как встречаются Разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая Неприятна. Ведущий (родитель) изображает «хорошую», ребенок «плохую». Затем они берут карточку из противоположной кучки и так меняются. Интересно пронаблюдать изменение выражений лица при «встрече эмоций» – это может быть удивление, смех, отвращение и т.д. – и обсудить, как можно «помирить» эмоции.

1.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

КЛУБОЧЕК (для детей с 4 лет)

Игра полезна в компании малознакомых детей. Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры (Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься» и т.д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, сплачиваются.

Замечание: Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, у ведущего с ними будут

2. ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ВЕТЕР ДУЕТ НА... (для детей 5—10 лет)

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.

3. ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

НАЙДИ ДРУГА (для детей с 5 лет)

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.

4.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

СЕКРЕТ

(для детей с 6 лет)

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, разъедаемые 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.

5.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

РУКАВИЧКИ

(для детей 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, 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.

6. ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

УТКА, УТКА, ГУСЬ

(для детей с 4-х лет)

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 свободному месту.

Замечание: Взрослый следит за тем, чтобы каждый участник побывал в роли «гуся». Приветствия реверансы должны выполняться четко и громко.

7. ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

СОЧИНИМ ИСТОРИЮ

(для детей с 5 лет)

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.

8. ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С
ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ДРАКОН
(для детей 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.

9. ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С
ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

РЫЧИ ЛЕВ ...
(для детей с 5 лет)

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.

10. ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ПОВАРЯТА (для детей с 4 лет)

Все встают в круг – это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковь, 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.

11. ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ДОТРОНЬСЯ ДО ... (для детей 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 – ведущий.

Замечание: Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

12.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ДРУЖБА НАЧИНАЕТСЯ С ...

(для детей с 4 лет)

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

13.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

КОМПЛИМЕНТЫ

(для детей 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 комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

Предупреждение:

1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.
2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не

ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

14. ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

НА ЧТО ПОХОЖЕ НАСТРОЕНИЕ?

(для детей с 5 лет)

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.

15. ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

СТРОИМ ЦИФРЫ

(для детей с 6 лет)

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.

16.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

СТРОИМ ЦИФРЫ

(для детей с 7 лет)

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».

17.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ВОРОНА

(для детей с 4 лет)

Ведущий стоит в центре круга, приговаривает и имитирует полет вороны и ощипывание крыльев:

«Ворона сидит на крыше, ощипывает она свои крылышки. Сирлалала, сирлалала!»

Затем очень быстро и неожиданно: «А кто раньше сядет?»

Затем: «А кто раньше встанет?»

Кто опоздал выполнить команду выбывает из игры.

18. ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С
ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ТЕНЬ
(для детей с 5 лет)

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.

19. ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С
ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ЖИВАЯ СКУЛЬПТУРА
(для детей с 6 лет)

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.

20. ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?

(для детей 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 не согласны, 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 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?

21. ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЛЕПКА

(для детей 5 лет)

В этом деле многое зависит от фантазии взрослого. Он просит детей слепить из своих тел одну общую фигуру: «морскую звезду» (можно лежать 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.

22.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ГУЛЯЕМ ПО ПАРКУ

(для детей с 6 лет)

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.

23.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ЗАПРЕЩЁННОЕ ДВИЖЕНИЕ

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.

24.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ПРОГУЛКА ПО РУЧЬЮ

(для детей с 5 лет)

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.

25.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ГНЁЗДЫШКО

(для детей с 4 лет)

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.

26.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ПЕРЕДАЙ МЯЧИК

(для детей с 4 лет)

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч. Кто уронил – выбывает.

Замечание: Усложнить упражнение можно, попросив детей закрыть глаза.

27.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ЗЕРКАЛО

(для детей с 5 лет)

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.

28.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ

(для детей с 6 лет)

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.

29.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

ПОВОДЫРИ

(для детей с 6 лет)

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 увеличивайся. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

1. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И
СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

ВОЗЬМИТЕ В 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».

2. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И
СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ

(для детей с 5 лет)

«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».

3. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И
СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

ТЫ – ЛЕВ!

(для детей с 5 лет)

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

4. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

ПРОСЫПАЙСЯ ТРЕТИЙ ГЛАЗ

(для детей с 5 лет)

«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.

5. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

ПОРТРЕТ (для детей с 5 лет)

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый – художник. Все остальные краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать?» – спрашивает он у ребенка, такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки – большие, маленькие или оставим, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любуются портретом, говорят, как он хорош.

Замечание: Упорное нежелание ребенком «сохранить» свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорит о том, что ребенок недоволен собой,

6. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И
СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ

(для детей с 5 лет)

«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. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

7. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И
СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

ЗАРЯД БОДРОСТИ

(для детей с 4 лет)

«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, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу 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.

8. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

ДЫШИ И ДУМАЙ КРАСИВО

(для детей с 5 лет, авторское)

«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».

9. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

СТОЙКИЙ СОЛДАТИК

(для детей с 5 лет)

«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 еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

10. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И
СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

ЗАМРИ

(для детей с 5 лет)

«Если ты расшалился и тобой недоволен, 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».

11. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И
СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

СПАСИТЕ ПТИЦА

(для детей с 4 лет)

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

12. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И
СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК

(для детей с 4 лет)

«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».

13. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И
СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

СЛОМАННАЯ КУКЛА

(для детей с 5 лет)

«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, ну и выпрями ноги. Все – куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней

все хотят играть!»

14. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

ГОРА С ПЛЕЧ (для детей с 5 лет)

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще 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.

15. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

ТОРТ (для детей с 4 лет)

Положите ребенка на коврик. Вокруг его сверстники или знакомые. Взрослый: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник – мука, другой – сахар, третий – молоко, четвертый – масло и т.д. Взрослый – повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука – «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар – он «посыпает» тело, и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается – ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль и др. – тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко. Большая часть торта достанется родителям и друзьям.

Замечание:

1. Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.
2. Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку, – курицу, блины, компот и т.д.

16. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

ТЕАТР ПРИКОСНОВЕНИЙ

(для детей с 6 лет)

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком – к груди, локтем – к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

Замечание:

1. взрослый следит за силой прикосновений.
2. наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.
3. поглаживаний должно быть мало.

17. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

Предостережение: Старайтесь в тексте ничего не менять, так как в его содержании, дыхательных паузах заложен глубокий психо-физиологический смысл.

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ГОЛУБУЮ ПЛАНЕТУ

Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное

ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

(продолжение на карточке №18)

18. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

(начало на карточке №17)

Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох – выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох, 2 раза.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда...

(Продолжение на карточке №19)

19. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

(Начало на карточках №17, 18)

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х – и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши

соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые
(Продолжение на карточке №20)

20. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

(Начало на карточках №17, 18, 19)

крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы ради встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

21. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

ПОЛЁТ ПТИЦЫ

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо – это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым

клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя! Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны, такая шея у лебедя! Закройте глаза. Давайте
(Продолжение на карточке №22)

22. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

(Начало на карточке №21)

подышим, как птицы. Вдох – выдох. После вдоха говорите про себя: «Я – лебедь», потом выдохните. Вдох: – «Я – лебедь» – выдох (3 раза). Хорошо!

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно... Молодцы! Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох – выдох (3 раза). Вдох – выдох... Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох – выдох... (3 раза).

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая
(Продолжение на карточке №23)

23. ИГРЫ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

(Начало на карточках № 21,22)

птица!.. Вдох – выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья. Замечательным был полет!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все

прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!

1. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

МЫШЬ И МЫШЕЛОВКА

(для детей с 5 лет)

Необходимое количество играющих 5 – 6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс – это мышеловка (м.б., сеть). Водящий – в кругу. Его задача всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

Предупреждение:

Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не пинались, не делали больно мышке.

Если взрослый замечает, что мышонку загрустил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и руки, пожалеем его».

2. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

КОРАБЛИК

(для детей с 5 лет)

Необходимо небольшое одеяло. Количество играющих минимум 2 взрослых и ребенок, либо 5 – 6 детей. Одеяло это корабль, красивый парусник. Дети матросы. Один ребенок капитан. Капитан любит свой корабль и верит в своих матросов. Игрой руководит взрослый. Он объясняет капитану задачу быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен громким голосом дать матросам команду «Бросить якорь!», или «Стоп машина!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего «Буря!» качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

3. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

КАЧЕЛИ

(для детей с 4 лет)

В упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2 – 3 минуты.

Предупреждение: Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Затем участники меняются местами.

4. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

НЕВАЛЯШКА (для детей с 6 лет)

Необходимое количество участников трое, желательно, родители и ребенок, либо один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги стоят устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2 – 3 минут, при этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

Предупреждение: Дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнения с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

5. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

СОЛОМИНКА НА ВЕТРУ (для детей с 6 лет)

Упражнение выполняется с группой детей и взрослых не менее 6 – 7 человек. Все встают в круг вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными или закрытыми глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!», – участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

Предупреждение: Недоверчивые и робкие дети сначала

должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбка на лицах «соломинок» заставит их побывать в этой роли. Участие в игре взрослых обязательно.

6. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

ГАРМОМИЧНЫЙ ТАНЕЦ

(для детей с 6 лет)

В игре участвуют двое. Один закрывает глаза (Лучше надеть повязку). Встают друг против друга, прикасаются легко ладонями. Звучит плавная музыка. Ведущий делает плавные движения руками, телом, приседает, слегка отходит в стороны, вперед, назад. Задача ведомого следовать за руками ведущего и повторять его движения, не потеряться.

Предупреждение: Не допускать смены ролей, то есть ведомый не должен вести ведущего. Можно разрешить ведомому выполнять упражнение сначала с открытыми глазами.

7. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

НАРИСУЙ СВОЙ СТРАХ И ПОБЕДИ ЕГО

(для детей с 5 лет)

До упражнения желательно поговорить с ребенком: «Чего ты боишься, когда тебе бывает страшно, было ли такое, когда ты сильно испугался». Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие – еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем с ребенком сходите и выбросите весь мусор – он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет.

Замечание: Повторите упражнение через 1– 2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до

того момента, пока не увидите недоуменное выражение лица ребенка в ответ на просьбу: «Нарисуй свой страх».

8. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

ХУДОЖНИКИ – НАТУРАЛИСТЫ

(для детей с 4 лет)

Для выполнения этого задания родители тоже должны поработать над своими страхами и предубеждениями.

Возьмите большой лист белой бумаги, либо кусок старых обоев, и положите на клеенку или газеты. Перед играющими поставьте блюдца с жидкими красками. Разрешите себе и ребенку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, щечками, носиком. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «Падают листья», «Следы невидимых зверей», «Фантастическая планета», «Разноцветная мозаика» и т.д.

Замечание: После упражнения желательно хорошо помыться, вспоминать то раскрепощение и ощущение свободы и радости, которое все почувствовали.

Хорошо проводить это упражнение на природе перед купанием и отмывать всем вместе друг друга.

9. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

ДИЗАЙНЕРЫ

(для детей с 4 лет)

Для игры необходимо накопить несколько непонравившихся маме по какой-то причине тюбиков губной помады. Играть можно всей семьей и с друзьями ребенка. Каждый получает по тюбику и ему разрешается подойти к любому участнику и «украсить» его лицо, руки, ноги. В результате игры вы увидите преобразовавшиеся в своем выражении и красоте лица игроков.

Следите, чтобы «украшали» всех, не забывайте позволять «украшать» себя.

Совет: После игры хорошенько отмойтесь.

10. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

ЖМУРКИ

(для детей с 4 лет)

Старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!» Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и только после снимает повязку.

Предостережение: Следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков, как только почувствуете, что они затаились, поддайтесь с радостью.

11. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

МАСКИ

(для детей с 6 лет)

Минимальное количество участников – 2, но чем больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

Совет: Чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.

12. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

РАССКАЖИ СВОЙ СТРАХ

(для детей с 5 лет)

Минимальное количество участников – 2, чем больше, тем продуктивнее упражнение. В тесном доверительном круге взрослый рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким, как ты, то...» Затем задает вопрос: «А у вас было такое?» «А кто чего боится, расскажите!» Дети, по желанию, рассказывают о ситуациях, когда им было страшно.

Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее.

Предостережение: Следите, чтобы сюжеты рассказов были непохожими, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.

13. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

НЕОБЫЧНОЕ СРАЖЕНИЕ

(для детей с 5 лет)

Количество участников – не менее 2-х человек. В просторном помещении или на улице накидывается много маленький мячей или собранных заранее высохших еловых шишек.

Представив, что в предстоящей «битве» обязательно надо победить, участники игры пытаются нападать и

защищаться, кидая шишки или мячи. Каждый должен собрать больше трофеев, а свои запасы беречь.

Замечание: Объясните, что попадание мячом или шишкой это немного больно, но таким образом можно стать отважным, сильным, смелым победителем.

14. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

РЫБАКИ И РЫБКА

(для детей с 6 лет)

Чем больше участников, тем игра интереснее и полезнее, но не менее 6.

Два участника – рыбки. Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – это сеть. Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом усердно задевают ее по спине, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, ползущую за ней, они берутся за руки и становятся сетью. Процесс смены ролей повторяется 2 – 3 раза.

Предупреждение: Движения сети должны быть в меру агрессивными.

15. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

МЕДВЕЖОНОК

(для детей с 4 лет)

Все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок» сидит внутри с закрытыми глазами. Все хором говорят (лучше петь) стихотворение и медленно движутся к центру круга:

Медвежонок, медвежонок

Спит в своей берлоге.

Хоть он не опасен,

Будьте осторожны:
Вы такому шалуну
Не верьте никогда.

«Медвежонок» по окончании стишка (песенки) неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей

16. ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

ЧЕХАРДА

(для детей с 6 лет)

Играют 3 – 5 участников. Один стоит на четвереньках. Следующий разбегается и пытается его перепрыгнуть. Если застрял на спине, то так там и остается. Следующий разбегается и прыгает на образовавшуюся кучу и так далее до последнего участника. Игра снимает мышечные зажимы, страх прикосновений и робость, укрепляет опору и расширяет свободу движений.

