**Отдел образования Некоузского муниципального района Ярославской области МДОУ Некоузский детский сад №3**

## Игровые коммуникативные технологии

## Коммуникативные игры для детей дошкольного возраста

Методическое пособие

# Составитель: педагог-психолог Вишнякова Татьяна Петровна

**c. Н. Некоуз, 2016 г.**

**Пояснительная записка**

*«Групповая психотерапия сопоставима с ударной дозой сильнодействующего лекарства, которое снимает остроту заболевания, но не всегда обеспечивает длительный эффект, а эмоционально развивающие игры, особенно, в семейной обстановке дают не столь быстрый, но зато стойкий эффект выздоровления». (Т. Л. Шишова).*

Игровой деятельности в воспитании уделяется особое внимание как средству коммуникативной культуры и социализации личности дошкольника. Основной смысл коммуникативных технологий – развёртывать социально направленные действия, требующие воображения и подкрепляющиеся эмоциональными переживаниями. К старшему дошкольному возрасту ребенок уже должен овладеть коммуникативными навыками. Эту группу навыков составляют общеизвестные умения:

* сотрудничать; слушать и слышать; воспринимать и понимать (перерабатывать) информацию; говорить самому.

Коммуникативные навыки развиваются в повседневной деятельности, дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых играх. Дети очень любят коммуникативные игры.

Они направлены на развитие навыков конструктивного общения, эмоциональной сферы, умения получать радость от общения, умения слушать и слышать другого человека.

Коммуникативные игры помогут стеснительным ребятам активно включиться в детский коллектив, в общую атмосферу жизнерадостности, поднять свою самооценку. Эти игры способствуют также сближению детей и устанавливают благоприятный эмоциональный контакт игроков. Они учат быть внимательным к другим людям, их чувствам. Способствуют пониманию невербальных средств общения. Коммуникативные игры помогут детям научиться выражать свои эмоции, жизнерадостно и легко общаться со сверстниками, воспринимать себя равными другим людям. Они развивают навыки сотрудничества, взаимодействия, навыки саморегуляции, способствуют сплочению детского коллектива.

Коммуникативные игры могут проводиться под руководством опытного педагога, психолога, или просто любящего родителя.

Содержание

Пояснительная записка

1. Игры на знакомство детей, их сближение…………………………………………… 4

2. Игры на развитие коммуникативных навыков, саморегуляции

и произвольности……………..…….................................................................................. 5

3. Игры на развитие ловкости и быстроты у детей, снятие

эмоционального напряжения ……………………………………………………….…...8

4. Игры на снятие эмоционального напряжения…………………………………………. 12

5. Игры на понимание и использование невербальных средств общения………….… 13

6. Игры на сплочение коллектива, повышение самооценки и уверенности в себе…….20

7. Игры, формирующие у детей внимательное отношение к другим людям,

их словам и действиям……………………….……………………………………………28

8. Игры на снятие психологических барьеров……………………………….………..33

9. Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании………………… 34

10. Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании…………………….35

11. Игры на снятие страха……………………………………………………………………37

### 12. Игры, способствующие формированию сотрудничества, взаимодействия, и сплочению коллектива……………………………………………….………………………38

13. Игры, способствующие преодолению мышечных зажимов, тревожности

и агрессивности…………………………………………………………………………. 41

Литература ………………………………………………………………………………….. 43

**1. Игры на знакомство детей, их сближение**

**Цель игр:**  познакомить детей друг с другом, помочь в запоминании имен, узнать больше друг о друге. Возраст: от 3 лет.

**Как меня зовут**

Ход игры: Вариант 1. Дети встают в круг и берут друг друга за руки. Один из детей начинает игру. Он называет свое имя. Стоящий рядом с ним ребенок продолжает игру – называет имя первого ребенка, затем добавляет свое. Следующий ребенок должен назвать имя первого ребенка, затем второго, затем добавляет свое. Все последующие игроки продолжают игру, называя цепочку из имен детей, стоящих перед ними, и свое собственное имя. В зависимости от возраста детей цепочка может состоять из разного количества имен. Для детей трехлетнего возраста цепочка не должна превышать трех имен, для семилетних – не более пяти имен.

**Снежный ком.** Дети сидят в кругу. Один из детей начинает игру. Он называет образ имени, т.е. на что оно похоже, или значение своего имени. Стоящий рядом с ним ребенок продолжает игру – называет значение имени первого ребенка, затем добавляет своё название. Следующий ребенок должен назвать «имя» первого ребенка, затем второго, затем добавляет свое. Все последующие игроки продолжают игру, называя цепочку из «имен» детей, стоящих перед ними, и свое собственное имя.

Вариант 2. Дети в кругу. Первый ребёнок начинает со слов «Я больше всего люблю…, и каждый из игроков заканчивает фразу по своему, при этом, как и 1 варианте, повторяя увлечения или любимые игры предыдущих игроков.

**Давайте познакомимся** Возраст от 3 лет.

Всем играющим предлагается найти себе тёзку по имени, объединится в группы. Те, у кого редкие имена, объединяются в группу под названием «Ассорти». Затем каждая группа творчески представляет своё имя.

**Паровозик Чух – чух** Возраст любой.

«Вагончики» встают в круг. Выбирается двое водящих- паровозиков. Каждый паровозик должен сформировать свой «состав» из вагончиков. Для этого водящий подходит к любому из игроков и произносит: «Я паровозик Чух-чух. Хочешь со мной покататься?» (Называет имя игрока). Затем называет своё имя. После этого вагончик прикрепляется к «хвосту состава. Побеждает паровозик, чей состав длиннее.

**Поменяйся местом**

**Цель**: развить коммуникативные навыки, внимание, координацию, аналитические способности. Эта игра подходит для первоначального знакомства. Она помогает наладить контакт между детьми, способствует возникновению неформальной обстановки.

Необходимые материалы и наглядные пособия: стулья для каждого участника, кроме одного.

Все участники, кроме одного (он будет первым водящим), должны сесть на стулья. В это время ведущий должен назвать какой-нибудь признак, общий для всех (или для некоторых) участников. Это может быть цвет волос, половая принадлежность, детали гардероба и др. После того как он его назовет, те участники, к которым относится названное определение, должны поменяться местами. При этом цель ведущего — самому успеть занять стул. Тот участник, который не успел сесть на стул, становится новым водящим. Он должен назвать новое качество, способное объединить нескольких участников. Теперь по команде они должны поменяться местами.  
Для ведущего важно делать сообщение внезапно, чтобы самому успеть занять место.

**2. Игры на развитие коммуникативных навыков, саморегуляции и произвольности**

**Цифры**

**Цель**: развитие коммуникативных навыков и произвольности. Возраст: 4-6 лет

Дети свободно двигаются под веселую музыку в разных направлениях. Ведущий громко называет цифру, дети должны объединится между собой, соответственно названной цифре. 2 – парами; 3 – тройками; 4 – четверками; В конце игры ведущий произносит: «Все!». Дети встают в общий круг и берутся за руки. В этот момент ведущий берет в руки маленький фонарик или мигающую игрушку-звездочку и начинает ее передавать рядом стоящему ребенку, с пожеланием сказать друг другу добрые слова.

**Где твой домик?**

**Цель игры**: развитие внимательности, командного духа, умение управлять своим поведением. Возраст: от 3 лет.

Ход игры: дети делятся на три команды: рыбки, птички, зайчики. Педагог объясняет детям, что у каждого животного есть своя среда обитания, т. е. птицы летают в небе, рыбки плавают в воде, зайчики прыгают на суше. В середине игровой площадки рисуется небольшой круг диаметром приблизительно 1,5 м. Включается негромкая веселая музыка, под нее дети бегают, прыгают, танцуют. Через некоторое время музыка выключается и педагог командует: «Небо», «Суша» или «Вода». Дети, персонажи которых относятся к названной среде, должны быстро забежать в круг. Дети, которые ошиблись, выбывают из игры. Игра повторяется несколько раз. Затем дети меняются ролями, и игра продолжается до тех пор, пока к ней наблюдается интерес. Малышам можно заранее изготовить шапки-маски, которые помогут им запомнить, кем они являются в игре.

**«Поссорились два петушка»**

**Цель** игры: развитие раскованности, самоконтроля. Ход игры.

Звучит веселая музыка (желательно А. Райчёва «Поссорились два петушка»).

Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами.

Предупреждение: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).

**Моргалки**

Дети разбиваются на пары. Инструкция: пристально смотреть друг на друга как можно дольше, не моргая. Победитель выбирает, с кем он продолжит игру.

**Муха**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры

Руки свободно положили на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача: не открывая глаз, согнать назойливую муху**.**

**Оловянный солдатик**

В состоянии возбуждения, когда не может ребёнок взять себя в руки, предложить игру. Представь, что ты – оловянный солдатик и стоишь на посту. Встань на одну ногу, а вторую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик. Честно несёшь свою службу. Оглянись по сторонам, заметь, что делается вокруг тебя. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец!

**В свободных движениях мы парим, по команде замрем, в своей позе стоим**

**Цель** игры: преодоление гиперактивности, развитие самоконтроля.

Процедура игры. Звучит музыка (лучше маршевая), и дети двигаются под музыку (маршируют или двигаются свободно).

По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых из застала команда ведущего (на 5-7 секунд). Музыка продолжает звучать. Затем по команде ведущего дети снова начинают свободно двигаться и т. д.

**Сосны, елочки, пенечки**

**Цель игры**: развивать внимательность, умение управлять своим поведением. Возраст: от 4 лет.

**Ход игры**: дети встают в круг, взявшись за руки. Педагог находится в центре круга. Звучит негромкая музыка, дети движутся по кругу. По команде педагога «Сосны», «Елочки» или «Пенечки» дети должны остановиться и изобразить названный предмет: «Сосны» – подняв руки высоко вверх, «Елочки» – раскинув руки в стороны, «Пенечки» – присев на корточки. Ошибившиеся игроки выбывают из игры или получают штрафное очко.

**Слушай команду**

Цель игры: развитие способности к сосредоточению. Процедура игры. Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т. п.).

Замечания:

1. Команды даются только на выполнение спокойных движений.

2. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

**Пожалуйста**

Цель: развитие произвольности, слухового внимания. Возраст: 6-7 лет

Полезно: агрессивным, детям с задержкой психического развития

Описание игры: Все дети становятся в круг и выбирают ведущего. Ведущий показывает разнообразные движения, остальные дети должны их повторить, но только если ведущий скажет волшебное слово «Пожалуйста! ». Игрок, допустивший ошибку, выбывает из игры.

**Скучно, скучно так сидеть**

**Цель** игры. Развитие раскованности, тренировка самоорганизации.

Процедура игры. Вдоль одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стороны комнаты также стоят детские стульчики, но их число на 1 меньше количества детей.

Дети садятся около первой стороны комнаты. Ведущий читает стишок:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть;

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий кончает стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула.

Примечания:

1. Не разрешайте детям начинать бег раньше, чем кончится стишок.

2. Запрещается ребенку спихивать другого ребенка со стула, если тот занял его раньше.

**Сова**

**Цель** игры. Развитие произвольности.

### Процедура игры. Дети сами выбирают водящего — "сову", которая садится в "гнездо" (на стул) и "спит". В течение "дня" дети двигаются. Затем ведущий командует: "Ночь!" Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, становится совой. Звучит музыка ("Балалар" О. Гейльфуса).

### Колпак мой треугольный

**Цель**: Развитие произвольности.

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с меня, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий 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 завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу.

**3.** **Игры на развитие ловкости и быстроты у детей, снятие эмоционального напряжения**

**Кто вперед**



Цель игры: развитие быстроты и ловкости, умения опережать соперников, не используя грубость и силу. Возраст: от 5 лет.

**Ход игры**: играет небольшая группа детей – примерно 6–7 человек. Кругом ставятся стулья, их количество должно быть на один меньше, чем количество играющих детей. Под музыку дети ходят вокруг стульев, как только музыка остановится, дети должны быстро сесть на стулья. Одному из детей места не хватит, он зарабатывает штрафное очко. Затем игра продолжается. По итогам игры подсчитывается, кто больше всех оставался без места. Педагог, проводящий игру, должен объяснить, что, занимая место, нельзя толкаться, быть грубыми и агрессивными. По окончании игры педагог может сказать, что очень хорошо быть быстрым и ловким, но игроки, которые чаще других оставались без места, делали это не потому, что они не такие быстрые, как другие, а потому, что привыкли быть вежливыми и уступать людям. Это поможет медлительным детям не чувствовать себя ущемленными и сохранит их желание играть в подвижные игры.

**Гуси и серый волк**

**Цель игры:** развитие ловкости и быстроты у детей, снятие эмоционального напряжения. Возраст: от 3 лет.

Ход игры: игровой зал делится пополам. При помощи считалки выбирается водящий – он будет волком. Остальные дети собираются в одной половине комнаты, педагог говорит слова народной потешки «Гуси-гуси», дети отвечают:

Гуси-гуси! – Га-га-га!

– Есть хотите? – Да-да-да!

– Так летите! – Мы не можем.

– Почему? – Серый волк под горой. Не пускает нас домой.

– Ну, летите, как хотите, только крылья берегите.

После этих слов дети пытаются перебежать на другую сторону комнаты. Волк, бегая вдоль черты, ловит детей. Пойманных детей волк забирает в свое логово, и они выбывают из игры. Игра продолжается, педагог переходит на другую сторону зала и снова зовет «гусей». Таким образом, игра проводится 2–3 раза, затем при помощи считалки дети выбирают нового водящего.

**Веселые старты**

**Цель игры**: развитие ловкости, быстроты и реакции детей, способствование коллективной сплоченности. Возраст: от 3 лет.

Ход игры: педагог заранее предупреждает детей о том, что будет проведено соревнование «Веселые старты», поэтому дети должны иметь при себе удобную спортивную одежду. Педагог заранее продумывает содержание игры, задания для игроков, подготавливает игровую площадку. Дети делятся на команды с равным количеством игроков, и проводится сама игра. Эти соревнования могут состоять из самых различных заданий. Педагог может заранее посоветоваться с детьми, попросить предложить интересные для них виды заданий. Победителями считается команда, первой прошедшая все испытания без ошибок. Для малышей игра может состоять из небольшого количества несложных заданий,4–5 заданий будет вполне достаточно, детям постарше количество заданий стоит увеличить, а сами задания сделать более сложными.

**День и ночь**

**Цель игры**: развить быстроту и ловкость детей, научить свободно выражать свои эмоции, способствовать сближению детей. Возраст: от 4 лет.

**Ход игры:** по желанию выбираются 7–8 детей (в зависимости от количества участников), они становятся в круг, берут друг друга за руки и высоко их поднимают, остальные дети свободно размещаются по игровому залу. По команде педагога «день» включается музыка, дети бегают по залу, пробегают сквозь круг. Педагог командует «ночь», дети в кругу опускают руки и стараются поймать детей, оказавшихся внутри круга. Пойманные дети присоединяются к тем, кто стоит в кругу, и игра продолжается. Педагог должен объяснить детям, что те, кто не стоит в кругу, не должны обходить круг стороной, иначе играть будет неинтересно.

**Веселые кузнечики**

**Цель игры**: развитие быстроты, ловкости, способствование налаживанию дружеских отношений в детском коллективе. Возраст: от 4 лет.

**Ход игры:** игра-эстафета, дети делятся на две команды, становятся колоннами перед линией старта. По команде педагога первый ребенок в колонне должен пропрыгать определенное расстояние, например, до противоположной стены, способом, который укажет педагог. Ребенок прыгает до стены, касается ее рукой, затем возвращается, в эстафету вступает следующий игрок. Если игроки проходят расстояние не до стены, а до линии, нарисованной на полу, обязательно надо заступить ногой за начерченную линию. Следующему игроку педагог указывает новый способ прыгания. Побеждает команда, участники которой выполнят задание первыми. Прыгать можно следующими способами**.**

• На левой ноге.• На правой ноге.

• Большими прыжками с ноги на ногу. • На двух ногах.

• Три прыжка на левой ноге, три прыжка на правой ноге.

Разнообразие способов и видов прыжков зависит от фантазии и возраста играющих детей.

**Живые бусы**

**Цель игры:** научить детей доверительному отношению друг к другу, развитие раскрепощенности в выражении эмоций. Возраст: от 5 лет.

Ход игры: дети делятся на несколько команд с одинаковым количеством человек. Педагог должен проследить, чтобы команды были примерно равны по силам, недопустимо собирать в одной команде активных и инициативных детей, в другую – тихих и застенчивых и т. д. Каждая команда получает свою «иголку с ниткой» – это может быть веревка с безопасной булавкой на конце. Задача каждой команды – собрать «живые» бусы на нитку. Бусинами в этой игре служат члены каждой команды. Булавка вдевается в отверстия на одежде детей – в петлю для пуговицы, пропускается через ремешок и т. д. Побеждает команда, которая быстрее всех соберет всех участников на веревку и завяжет ее концы. Игру можно провести несколько раз и по результатам определить самую быструю команду. По окончании игры всем детям можно вручить небольшие поощрительные призы. Для детей старше 7 лет игру можно усложнить – каждый игрок «нанизывается» на нитку дважды, т. е. веревочка продевается сразу сквозь два отверстия на разных предметах его одежды – например, через брючки и рубашку. Если вдруг у ребенка нет подходящих отверстий на одежде, через которые можно продеть нитку, ребенок может соединить колечком большой и указательный пальцы и протянуть нитку через полученную петельку.

**Бабушка Маланья**

Цель: игра, направленная на формирование уверенного поведения, повышения самооценки.

Содержание: В этой игре водящий должен придумать какое-нибудь оригинальное движение, а все остальные — его повторить. На ребёнка, изображающего «Маланью» можно надеть платочек или фартучек, он становится в круг. Дети начинают петь песню, сопровождая её выразительными движениями.

У Маланьи, у старушки жили в маленькой избушке семь сыновей (движения за руки по кругу). Все без бровей. Вот с такими ушами, вот с такими носами, вот с такими усами, вот с такой бородой, вот с такой головой (движения: останавливаются и с помощью жестов и мимики изображают то, о чём говорится в тексте: закрывают брови руками, делают круглые глаза, большой нос и уши, показывают усы).

Ничего не ели, целый день сидели (присаживаются на корточки).

На неё глядели и делали вот так (повторяют за «Маланьей» любое смешное движение).

Движения могут быть самые разнообразные: можно сделать рожки, попрыгать, поплясать, сделать руками длинный нос и т. д. Движение повторятся несколько раз, чтобы дети могли войти в образ и получить удовольствие от игры.

**Салочки**

**Цель игры**: развивать быстроту, реакцию, ловкость; сближение детей, повышение настроения. Возраст: от 4 лет.

Ход игры: в игре может принимать участие довольно большое количество детей. Один из них выбирается водящим при помощи считалки. Основное правило игры заключается в том, что водящий должен догнать кого-либо из игроков и коснуться его ладонью – осалить. Дети могут стать недосягаемыми для водящего, если успеют выполнить оговоренное действие. Существует много разновидностей салочек: «салочки-крестики», когда дети могут «закрыться» от водящего, стать недоступными, скрестив на груди руки; «салочки-В-воздухе»: чтобы скрыться от водящего, ребенок должен оторваться от земли – забраться на скамейку, качели, забор; «салочки-В-домике», дети очерчивают вокруг себя круг кусочком мела; «салочки-на одной-ножке»: ребенок закрывается от водящего, встав на одну ногу; «красные салочки», в которых ребенок прячется от водящего, касаясь рукой предмета красного цвета и т. д. Вариантов может быть огромное множество, в зависимости от вашей фантазии и фантазии детей. Очень важно подобрать играющих детей по темпераменту – если ваш застенчивый ребенок окажется самым медленным и нерасторопным, он может все время оставаться водящим или вообще выйти из игры.

**Отвечай – не зевай**

**Цель игры:** развивать в детях быстроту реакции и сообразительность. Возраст: от 3 лет. Ход игры: игру можно проводить на улице. Предварительно можно расчертить асфальт мелом таким образом, чтобы у каждого малыша оказалась собственная дорожка с делениями. Дети встают в ряд, каждый на своей дорожке, педагог по очереди задает каждому простой вопрос. Если ребенок ответил без запинки, он перемещается на следующее деление, если не нашелся с ответом, остается на прежнем месте, и педагог переходит к следующему малышу. Очень важно в этой игре с вниманием отнестись к застенчивым детям, помочь им идти наравне с другими детьми и дать им почувствовать уверенность в себе и вкус победы. Вопросы могут быть любые, в том числе и шутливые, так же как и ответы, в этой игре оценивается не правильность ответа, а скорость и реакция. Примеры вопросов:

• Сколько пальчиков у тебя на руке?

• Как зовут твою маму?

• Какого цвета солнце?

• Сколько лет Деду Морозу? • Сколько раз ты приходил в детский сад?

• У кого нос морковкой? и т. д.

**4. Игры на снятие эмоционального напряжения**

**Тихо и громко**

**Цель** игры**:** снятие эмоционального напряжения, научить детей попеременно изменять ритм движений по указанию педагога. Возраст: от 2 лет.

Ход игры: играющие дети встают в круг. Педагог берет в руки бубен, располагается в центре круга и объясняет детям правила игры, которые заключаются в следующем: под громкие и частые удары бубна дети активно двигаются, не сходя с места: прыгают на месте, сильно топают ногами, размахивают руками и т. д., в зависимости от пожеланий ребенка. Когда удары бубна становятся редкими и слабыми, дети снижают активность и бесшумно шагают на месте – крадучись, медленно и приподнимаясь на цыпочки. В начале игры педагог меняет ритм через определенные промежутки времени, например, через 3–4 минуты. Дальше игра становится более импульсивной, ритмы и сила ударов бубна меняются часто, через разные промежутки времени. Дети должны научиться резкой смене темпа деятельности. Игру можно проводить достаточно часто, несколько раз в неделю. Когда дети хорошо ознакомятся с игрой, педагог может предложить выполнение роли ведущего кому-то из детей – по желанию.

**Кто за кем?**

**Цель** игры: снижение возбужденности детей.

Процедура игры. Звучит спокойная музыка (например, "Гавот" А. Ферро или "Инвенция" И. С. Баха). В комнате расставлены стулья. Ведущий называет первого ребенка, он начинает двигаться между стульями и, когда в музыке возникает перерыв, садится на стул. (Другие дети - стоят в стороне и смотрят). Затем ведущий вызывает другого ребенка, под музыку он тоже двигается между стульями и садится тогда, когда возникает перерыв. Игра продолжается до тех пор, пока на стулья не сядут все дети.

**Сбрось усталость**

Цель: снижение мышечного и эмоционального напряжения.

Подготовка: чтобы игра стала своеобразным ритуалом, помогающим детям снять усталость, напряжение, необходимо поговорить с ними о том, что такое усталость.

Содержание: Дети стоят, широко расставив ноги, немного согнув их в коленях. Тело согнуто, руки свободно опущены, голова склонилась к груди, рот приоткрыт. Дети слегка покачиваются в стороны, вперёд, назад. По сигналу взрослого надо резко тряхнуть головой, руками, ногами, телом. Взрослый говорит: «Ты стряхнул свою усталость, чуть-чуть осталось, повтори ещё».

**5. Игры на понимание и использование невербальных средств общения**



**Море волнуется раз...**

Цель игры: научить детей при помощи игры изображать различные предметы. Возраст: от 5 лет.

**Ход игры**: Вариант 1. При помощи считалки дети выбирают водящего, дети встают в круг, водящий – в его центр. Водящий говорит такие слова:

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

Морская фигура на месте замри.

В зависимости от фантазии водящего фигура может быть не только морской, но и небесной, огородной, красивой, балетной и т. д. Дети в кругу должны изобразить вариацию фигуры на заданную водящим тему и замереть. Водящий ходит среди замерших фигур и внимательно за ними наблюдает в течение 1–2 минут. Тот, кто пошевелился, улыбнулся или засмеялся, становится новым водящим.

Вариант 2 Слова водящего заканчиваются так: Фигура радости (грусти, удивления и т.д.) замри!!!

**Где мы были, не скажем, а что делали – покажем**

**Цель игры:** научить детей выделять характерные черты какого-либо действия и изображать само действие при их помощи; научить детей распознавать через пантомиму смысл изображаемого действия.

Возраст: от 3 лет.

Ход игры: при помощи считалки выбирается водящий, которому предлагается выйти в другую комнату. Оставшиеся дети договариваются между собой, какое действие они будут изображать. Водящий возвращается и задает вопрос:

– Где вы были? – дети отвечают:

– Мы не скажем!

Водящий спрашивает:

– А что делали?

–покажем!

Дети изображают задуманное действие, водящий должен отгадать, что именно делают дети. Изображать задуманное действие могут все дети или только некоторые из них. Затем при помощи считалки выбирается новый водящий, и игра продолжается. Если водящий не смог угадать, что было изображено, ему говорят правильный ответ, и он продолжает водить. Педагог должен обратить внимание на то, чтобы застенчивые дети не остались в стороне во время игры.

**Колдун**

**Цель:** развитие умений понимать язык жестов.

Колдун заколдовывает одного из участников игры так, что он теряет способность говорить. На все вопросы ребенок отведает жестами. С помощью задаваемых вопросов он старается рассказать историю о том, как его заколдовали. Другие дети должны пересказать то, что «заколдованный» показывает**.**

**Расскажи стихи руками**

**Цель:** развитие умений понимать язык жестов. Ребенок старается бес слов, с помощью пантомимы, рассказать известное все стихотворение или сказку. Остальные дети пытаются понять, что он рассказывает.

**Кто пришел?**

**Цель игры:** научить детей выделять характерные черты в поведении людей и уметь изображать эти черты действиями; научить детей определять людей по характерным признакам поведения**.** Возраст: от 3 лет**.**

Ход игры: при помощи считалки дети выбирают водящего. Педагог

сообщает ребенку, кого он должен изобразить, и он выходит из помещения. Затем ребенок возвращается в комнату, стучит в дверь. Остальные дети спрашивают:

– Кто пришел? Ребенок отвечает: – Не скажу, а покажу.

Водящий начинает изображать кого-то, остальные дети должны угадать, кого именно он хочет изобразить. Например, водящий изображает маму: делает вид, что открывает дверь ключом, готовит ужин, кормит им куклу, моет посуду, укладывает куклу спать. Ребенок, первым угадавший задуманного персонажа, становится новым водящим. Педагог может помогать детям в проведении игры, если водящий ребенок затрудняется с выполнением действий, педагог может задавать наводящие вопросы. Если в игре принимают активное участие одни и те же дети, а застенчивые малыши остаются в стороне, педагог может немного изменить правила и предложить выбор нового водящего при помощи считалки или по своему усмотрению.

**Что это такое?**

**Цель игры:** научить детей выделять характерные признаки предметов и изображать эти предметы; научить детей отгадывать изображаемые при помощи пантомимы предметы. Возраст: от 3 лет.

Ход игры: педагог предлагает детям разделиться на команды с небольшим количеством человек (4–6 детей в каждой группе). Каждая команда получает задание изобразить какой-либо предмет, команды-соперницы должны угадать, что именно было задумано. Предлагают такие предметы, в которых можно легко выделить отличительные признаки. Также предметы, находящиеся в определенной заданной ситуации, например, автобус с людьми, стиральную машину, пылесос, подъемный кран и т. д. Педагог должен обратить пристальное внимание на застенчивых детей, принимают ли они участие в игре в полной мере или наблюдают за игрой со стороны.

**Изобрази эмоции**

**Цель игры:** научить детей изображать заданные эмоции, такие как грусть, радость, восторг, скука, плач, веселье и т. д.. Возраст детей - от 3 лет.

Ход игры: дети при помощи считалки выбирают водящего. Педагог в тайне от других детей называет водящему эмоцию, тот воспроизводит ее при помощи мимики и жестов. Остальные дети угадывают, что именно изобразил водящий. Ребенок, первым назвавший правильный ответ, становится новым водящим. Для детей младшего дошкольного возраста задание можно задавать в ситуативной форме: например, педагог называет условную фразу: «Буратино радуется (грустит, скучает и т. д.)».

**В зоопарке**

**Цель:** позволить детям примерить на себя различные роли – доброго, злого, хитрого, трусливого и т. д.; повысить уровень самооценки. Возраст: от 3 лет.

Ход игры: педагог предлагает поиграть: «Представьте, что мы пришли в зоопарк. Мы будет прогуливаться, переходить от клетки к клетке, наблюдать за поведением животных. Наша задача – изобразить, как ведет себя хозяин каждой клетки». Педагог включает негромкую музыку, называет различных животных, дети в течение 3–4 минут изображают названного зверя, затем педагог предлагает следующее животное. Лучше всего предлагать детям названия животных в паре с прилагательным, характеризующим его. Педагог может назвать следующих животных: злой волк, трусливый зайчик, сердитый медведь, добрый слон, шустрый мышонок, хитрая лиса, ленивый кот, свирепый тигр и т. д. Застенчивые дети часто стесняются проявлять свои эмоции и могут испытывать затруднения в выполнении заданий. Педагог должен помочь им, обратить их внимание на то, каким образом остальные дети имитируют поведение животных.

**Добрый зверь**

**Цель игры:** учить детей сопереживанию и сочувствию, умению показывать и понимать эмоции, выражать их без слов, при помощи жестов и мимики.

Возраст: от 5 лет.

**Ход игры**: игра проводится с небольшой группой детей, не больше 6–7 человек. После прочтения какого-нибудь произведения о животных, педагог предлагает детям придумать своего зверя – маленького и беззащитного, которого не существует в природе. Дети должны описать его внешний вид, придумать черты характера и поведения, дать ему имя. Педагог может помочь детям наводящими вопросами и дополнениями. Например, можно попросить их подумать, есть ли у зверька шерстка, если есть – какого она цвета, мягкая ли на ощупь. Какой у него хвост, какой формы и размера ушки, чем у него оканчиваются лапы – ноготками или копытами и т. д. Затем совместными усилиями дети могут нарисовать портрет этого зверя. После этого можно продолжить игру: дети по очереди будут играть роль этого зверя, остальные должны заботиться о нем, ухаживать и угадывать его желания и потребности. Важное правило – этого зверя нельзя обижать, заставлять что-либо делать, наказывать и сердиться на него. Педагог предлагает для игры какую-нибудь жизненную ситуацию – дети приходят с прогулки и приводят зверя с собой. Один из детей играет роль этого зверя. Дети совместно моют ему руки (лапы), ведут его в столовую и кормят и т. д. Зверь мимикой и жестами дает понять, что ему нравится в действиях детей, а что нет. Например, зверь не любит манную кашу и не хочет ее есть, у него аллергия на земляничное мыло, и спать он ложится строго в 3 часа. Зверь не умеет разговаривать и показывает все свои эмоции при помощи жестов и мимики. Если дети не могут его понять, зверь может сообщить шепотом педагогу, а тот дать детям подсказку.

**Мимика в рисунках**

**Цель**: научить распознавать чувства другого человека. Для детей младшего школьного возраста

Пиктограмма представляет собой набор карточек, на которых с помощью простых знаков изображены различные эмоции. Всего используются пять пиктограмм. **Первая** символизирует радостное лицо, состоит из овала (лицо), перевернутой цифры семь (нос), двух полуовалов кончиками вниз (брови) и полуовала кончиками вверх (рот). **Вторая** пиктограмма символизирует огорченное лицо, состоит из овала, перевернутой цифры семь, двух наклонных черточек, сходящихся вверху (брови), и полуовала кончиками вниз (рот). **Третья** пиктограмма, символизирующая выражение страха, состоит из овала, перевернутой цифры семь, двух наклонных черточек, сходящихся вверху, и кружочка (раскрытый рот). **Четвертая** пиктограмма изображает гневное лицо и состоит из овала, перевернутой цифры семь, двух наклонных черточек, сходящихся внизу, и прямоугольника или небольшого овала (оскаленный рот). **Пятая** пиктограмма демонстрирует удивленное лицо, состоящее из овала, двух высоко поднятых над перевернутой цифрой семь черточек (брови) и кружочка.

Описание игры с пиктограммами. Использовались наборы из пяти карточек для каждого ребенка. Дети должны, рассмотрев пиктограммы, назвать настроение, которое они символизируют. Затем все карточки разрезаются по линии, делящей условное лицо на верхнюю и нижнюю части, после чего все карточки перемешиваются. Дети получают задание восстановить пиктограммы, соединив их с помощью скотча. Фиксируется, насколько успешно дети справлялись с заданием, насколько быстро они это могли сделать. **«Настроение»**

Данная игра позволяет ребенку понять, как связаны между собой различные настроения.

Ребенок садятся на стул. Взрослый бросает мяч и называет определенное настроение. Ребенок, в свою очередь, бросает мяч обратно, называя противоположное настроение. Например: добрый — злой; веселый — грустный; ясный — мрачный; тихий — громкий; красивый — страшный; теплый — холодный; сильный — слабый; молчаливый — общительный.

**«Ролевая гимнастика»**

Игра направлена на снятие напряжения, на эмоциональное оживление, способствует расширению поведенческих ситуаций у ребенка.

а). **Расскажи** стихотворение (на выбор ребенка) следующим образом:

— очень быстро;

— шепотом;

— со скоростью улитки;

— как иностранец;

— как робот.

б). **Походи,** как:

— младенец;

— лев;

— глубокий старик.

в). **Улыбнись**, как:

— кот на солнышке;

— как само солнышко.

г**). Посиди**, как:

— пчела на цветке;

— наездник на лошади.

д). **Попрыгай,** как:

— кузнечик;

— козлик;

— кенгуру.

е). **Нахмурься**, как:

— осенняя туча;

— рассерженная мама;

— разъяренный лев.

**Веселая зарядка**

**Цель:** раскрепостить детей, обеспечить заряд бодрости на целый день.

Желательно сопровождать проведение зарядки музыкой.

Взрослый рассказывает, дети показывают. Для того, чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Тело устает за день, ему нужен отдых – сон. Но впереди новый день и впереди много, очень много интересных дел и приключений. Надо подготовить себя к ним. Включить, завести свое тело. Скорее прыгнем на пол! Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы – проснувшиеся кошечки, вытягиваете то передние, то задние лапки. Или мы упавшие на спинку божьи коровки? Удастся ли перевернуться без посторонней помощи? А теперь мы – крадущиеся в зарослях тигры. Станем тростником на ветру и возьмем себе его гибкость. А теперь вздохнем глубже и превратимся в воздушные шарики. Еще чуть-чуть и полетим. Тянемся вверх как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы – маятники. Тяжелые бронзовые маятники в старинных часах. Покачиваемся из стороны в сторону – и нам на все хватит времени. А теперь запустим самолет. Крутим его пропеллер из всей силы. Изогнемся, как лук индейца, и станем такими же упругими. Какая, из наших двух ног сегодня выше подпрыгнет – левая или правая? Побей собственный рекорд, присядь на один раз больше, чем вчера. Ты – победитель! Весь день станет нашим! Впрочем, можно и не делать зарядку, а ползать целый день, как старая больная черепаха.

**Инопланетяне**

**Цель:** развитие навыков невербального общения.

Возраст: для старшего дошкольного и младшего школьного возраста

Желательно использовать внешнюю атрибутику: шлемы для инопланетян, картонный макет корабля или летающей тарелки и т. п. Межпланетный корабль совершает вынужденную посадку на незнакомой планете. Это Земля. Инопланетяне ступают на чужую землю и видят группу ребят. Но как наладить контакт? Ведь никто не знает язык друг друга. И тут на помощь приходят жесты. «Инопланетяне» показывают рукой на какой-нибудь предмет (например, стул, кровать, стол и т. д.), а земляне, называя этот предмет, должны жестами показать его функциональное назначение. Игра сопровождается музыкой. В ходе игры застенчивые дети должны добиться понимания со стороны сверстников, что требует от них активности и уверенности.

**Снимается кино (кинопроба)**

Среди детей выбираются Сценарист и Режиссер. Они ищут исполнителя главной роли. Всем претендентам дается задание: Сценарист называет какого-нибудь сказочного героя, а Режиссер называет любое настроение (эмоцию). Актер должен произнести фразу от лица этого персонажа с заданной интонацией.

**Что было бы, если бы...**

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя(ев) которой отсутствует(ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)? Можно разделить детей на микрогруппы по количеству эмоций и каждой группе предложить разыграть ситуацию (то есть одна группа продумывает и разыгрывает ситуацию, если герой картинки злится, другая — если веселится и т.д.).

**Колечко** (для детей с 4 лет)

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим..

1. **Игры на сплочение коллектива, повышение самооценки и уверенности в себе**



**Хорошие слова**

**Цель игры:** научить детей говорить друг другу теплые слова. Возраст: от 3 лет.

Ход игры: педагог рассказывает детям историю: «В одном далеком городе дети стали говорить много плохих слов, а хорошие совсем забыли. Хорошие слова очень устали сидеть без дела и решили уйти из этого города в другие места, где дети не забывают их. А в этом городе началось что-то страшное. Дети стали обзываться, совсем перестали дружить, учителя в школе и воспитатели в детских садах совсем перестали хвалить детей, мамы и папы стали только ругать своих малышей. Очень тяжело пришлось деткам, и пошли они искать хорошие слова, чтобы просить их вернуться в их город. Очень долго дети искали эти слова и, наконец, нашли. Хорошие слова очень обрадовались, что они снова стали нужны детям, и с радостью вернулись. Но теперь, стоит кому-то сказать плохое слово, все тут же вспоминают, как хорошие слова уходили из города, и всем сразу уже не хочется ругаться. Давайте вспомним хорошие слова, которые мы знаем, и скажем их друг другу». Дети, обращаясь к другим, называют добрые слова, которые им знакомы.

**Комплименты**

**Цель игры**: научить детей находить друг в друге хорошие черты, говорить друг другу комплименты и приятные вещи. Возраст: от 4 лет.

**Ход игры:** предварительно педагог объясняет детям значение слова «комплимент» и рассказывает, для чего люди говорят друг другу комплименты. Затем педагог предлагает детям встать в круг и берет в руки мяч. Педагог обращается к одному из детей, говорит ему какой-нибудь комплимент и бросает мяч. Комплименты должны быть конкретизированными, быть чем-то обоснованы. Вместо: «Саша хороший» стоит сказать: «Саша щедрый, он всегда делится игрушками с другими ребятами». Ребенок должен «поймать комплимент», т. е. поймать мяч и вернуть его педагогу. Игра продолжается некоторое время, пока все дети не получат свой комплимент, затем ее правила могут измениться. Ребенок, «поймавший комплимент», выбирает одного из детей, говорит ему свой комплимент и бросает мяч. Тот ловит мяч и, в свою очередь, говорит комплимент следующему. Педагог мягко корректирует и направляет игру детей, помогает детям в случае затруднений. Игра не должна проводиться в быстром темпе, дети должны успеть обдумать комплимент, который они хотят произнести.

Вариант 2. Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь положительное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т. п. В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (Ребёнок повторяет сказанное ему, а затем он подкрепляет фразу еще одной похвалой в свой адрес: «Я еще я думаю, что я ...»).

**Самый лучший спорщик**

**Цель игры:** помочь детям разглядеть друг в друге положительные черты, повышение самооценки и хорошего настроения у детей. Возраст: от 4 лет.

**Ход игры:** игра проводится в небольшой группе детей – 8–12 человек. Дети разбиваются на пары, желательно, чтобы в каждой паре оказались дети, которые хорошо относятся друг к другу. Игра проводится между двумя парами, в каждой паре один ребенок является спорщиком, другой – предметом спора. Два спорщика пытаются доказать друг другу, чем их напарник лучше. Педагог внимательно следит, чтобы в процессе спора обсуждались достоинства своего напарника, а не недостатки противника, в таких случаях игра прекращается, и ребенок, пытающийся унизить противника, автоматически проигрывает. Затем спорит следующая пара. После того, как все пары поучаствуют в игре, дети в каждой паре меняются ролями, и игра возобновляется. По итогам игры выбирается самый убедительный спорщик, который лучше всех преподнес качества своего напарника, привел убедительные доводы. Он становится победителем игры.

**Рычи, лев, рычи!**

В эту игру хорошо играть с детьми, страдающими скованностью и пассивностью. Взрослый говорит: «Все мы - львы, большая дружная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «рычи, лев, рычи!», пусть раздается самое громкое рычание».

**Бабушка Маланья**

**Цель**: игра, направленная на формирование уверенного поведения, повышения самооценки.

Содержание: В этой игре водящий должен придумать какое-нибудь оригинальное движение, а все остальные — его повторить. На ребёнка, изображающего «Маланью» можно надеть платочек или фартучек, он становится в круг. Дети начинают петь песню, сопровождая её выразительными движениями.

У Маланьи, у старушки жили в маленькой избушке семь сыновей (движения за руки по кругу). Все без бровей. Вот с такими ушами, вот с такими носами, вот с такими усами, вот с такой бородой, вот с такой головой (движения: останавливаются и с помощью жестов и мимики изображают то, о чём говорится в тексте: закрывают брови руками, делают круглые глаза, большой нос и уши, показывают усы).

Ничего не ели, целый день сидели (присаживаются на корточки).

На неё глядели и делали вот так...(повторяют за «Маланьей» любое смешное движение).

Движения могут быть самые разнообразные: можно сделать рожки, попрыгать, поплясать, сделать руками длинный нос и т. д. Движение должно повторятся несколько раз, чтобы дети могли войти в образ и получить удовольствие от игры.

**Самый лучший**

**Цель игры:** научить детей находить друг в друге положительные черты, говорить друг другу комплименты. Возраст: от 3 лет.

Ход игры: заранее готовится «трон», например, кресло, обтянутое красивой тканью. Над троном крупными яркими буквами изображена надпись: «САМЫЙ ЛУЧШИЙ». Дети рассаживаются на стулья. При помощи считалки выбирается водящий, который занимает место на троне. В течение нескольких минут (время регулируется педагогом) остальные дети объясняют, почему этот ребенок самый лучший, придумывают уменьшительно-ласкательные производные его имени. По окончанию водящий выбирает следующего ребенка, который займет трон. Педагог может подсказать, что можно поблагодарить детей за комплименты и попросить ребенка описать свои эмоции, которые он испытывал, находясь на этом троне. Все дети должны по одному разу побыть на троне. В этой игре застенчивые дети не должны находиться в числе первых игроков, необходимо дать им время освоиться и привыкнуть к мысли, что вскоре ему придется оказаться в центре внимания. Конечно же, педагог должен объяснить детям, что недопустимо говорить обидные слова; что очень неприятно публично выслушивать неприятные для себя вещи, и что если кого-то не устраивает что-либо в поведении других детей, лучше сказать это с глазу на глаз в тактичной и мягкой форме. Если стеснительный ребенок категорически отказывается садиться на трон, не стоит его заставлять, можно предложить ему принять участие попозже, возможно, он изменит мнение. Педагог может сказать ребенку, что напрасно он отказывается играть, ведь воспитатель давно хотел сказать ему, как ценит в этом ребенке ... (педагог называет качество ребенка, характеризующее его с положительной стороны), и сейчас представился отличный случай. Застенчивые дети могут просто побояться услышать о себе что-либо нелестное.

**Посмотри на меня**

**Цель:** научить детей видеть положительные черты в людях. Возраст: от 5 лет.

Ход игры: Педагог предлагает детям изобразить сценку, в которой один человек пристально смотрит на другого. Тот, на кого смотрят, описывает свои ощущения. Тот, кто смотрит, описывает причину, почему он смотрит на человека. Застенчивые дети обычно смущаются от чужих взглядов, поэтому монолог того, на кого смотрят, звучит примерно так: «Зачем он (а) на меня смотрит? Что ему (ей) не нравится? Наверное, у меня грязные ботинки. Или ему (ей) не нравятся мои очки». Тот, который смотрит: «Какой симпатичный мальчик сидит. Ему очень идет этот свитер. И еще у него очень добрые глаза».

**Розовые очки**

**Цель игры:** помочь детям разглядеть друг в друге положительные черты, повышение самооценки и хорошего настроения у детей. Возраст: от 3 лет.

Ход игры: игра проводится в небольшой группе детей. Педагог объясняет детям смысл выражения «розовые очки» – это выражение подразумевает, что человек видит окружающее в «розовом свете», т. е. только хорошее, не замечая всего неприятного и негативного. Педагог одевает заранее приготовленные очки с розовыми стеклами, глядя на каждого ребенка, дает ему краткую положительную характеристику, описывает его сильные стороны и достоинства. После этого педагог может предложить каждому ребенку надеть очки и посмотреть вокруг – посмотреть на других детей и увидеть в каждом хорошие черты. Детям старше 5 лет педагог может предложить психологический прием снятия напряжения в конфликтных ситуациях – если ребенок зол, рассержен на кого-либо, можно мысленно представить, как надеваешь на глаза розовые очки, и мир преображается, неприятный человек предстает в другом свете**.**

**Колючий зверь**

**Цель игры:** создание позитивного настроения у детей, создание дружеской атмосферы. Возраст: от 3 лет.

Ход игры: педагог показывает детям рисунок загадочного животного, выполненный на большом листе. Весь зверь исколот зубочистками, воткнутыми в плакат. Педагог объясняет, что это очень злой и страшный зверь. Таким он стал по той причине, что на нем много колючек, поэтому все его боятся и не хотят с ним играть. Педагог просит детей помочь этому животному избавиться от своей злости и раздражения. Задача детей – пожалеть зверя, наградить его хорошими чертами характера. Как только ребенок говорит хорошее слово об этом животном, педагог выдергивает из него одну колючку и ломает ее. Постепенно количество колючек на звере уменьшается, он приобретает вполне добрый и симпатичный вид, дети все вместе придумывают ему прозвище. Желательно, чтобы количество колючек было больше количества детей, чтобы каждый ребенок мог вложить свой вклад в процесс перевоплощения зверя из злого и колючего в доброго.

**Дорога хорошего настроения**

**Цель игры:** создание дружеской атмосферы в детском коллективе, повышение настроения и создание положительных эмоций. Возраст: от 4 лет.

**Ход игры**: игра проводится в небольшой группе детей. Педагог должен предварительно провести беседу, попросить детей вспомнить ситуации, когда им было хорошо и комфортно. Это может быть прогулка с родителями на теплоходе, катание на велосипедах с друзьями, отдых в деревне у бабушки, которая всегда печет пирожки и т. д. Какие-то предметы или действия могут ассоциироваться у ребенка с хорошим настроением. Самое обычное слово может вызывать у ребенка приятные воспоминания. Дети встают в ряд перед дорожкой, на которой разложены разноцветные кольца от пирамиды (6–7 колец будет достаточно). Дети по одному проходят эту дорожку, касаясь каждого кольца и называя слова, которые кажутся им хорошими и добрыми. Педагог может попросить ребенка объяснить всем, почему он считает это слово хорошим. Слова не должны повторяться. Педагог может предложить детям старше 5 лет использовать этот прием для повышения своего настроения.

**Обзывалки**

**Цель игры:** научить детей понимать других людей, относиться к ним с большим вниманием и уважением. Возраст: от 5 лет.

**Ход игры:** дети садятся в круг, педагог предлагает поиграть в игру под названием «Обзывалки», где каждый ребенок должен обозвать другого. Самое главное правило игры – обзывалки не должны быть унизительными. Прежде чем сказать придуманную обзывалку, ребенок мысленно должен применить это слово к себе и решить, было бы ему обидно, если бы так назвали его. Если он считает эту обзывалку не обидной и не унизительной, он может назвать ей другого ребенка. Очень важно дать детям время обдумать, хотел ли бы он, чтобы таким словом назвали его. Игра поможет детям понять, что неприятные слова, произнесенные в адрес другого, могут доставить тому переживания и обиду. Эту игру не желательно проводить, если в детском коллективе есть очень активные, возбудимые дети, способные необдуманно обидеть других или агрессивно и недружелюбно настроенные дети.

**Я хороший**

**Цель игры**: развивать у детей чувство собственного достоинства, научить видеть в себе положительные стороны. Возраст: от 6 лет.

**Ход игры**: игра проводится в небольшой группе детей, примерно 6–8 человек. Игра заключается в том, что каждый ребенок должен определить одно из своих положительных качеств, а другие дети – догадаться, о каком именно качестве идет речь. Ребенок подходит к педагогу и называет ему одно из своих достоинств. Затем, обращаясь к остальным детям, сообщает: «Я хороший, потому что...» Остальные дети по очереди называют положительные качества этого ребенка до тех пор, пока кто-нибудь из детей не угадает, что именно было загадано. Затем игра продолжается с ребенком, который правильно назвал загаданное качество. В игре должны принять участие все присутствующие дети. Игра поможет детям увидеть реальную картину отношения к себе, сравнить самооценку ребенка с оценкой его окружающими. Возможно, он узнает много нового о себе и увидит, что некоторые черты характера, которые он не считал достоинствами, выглядят таковыми в глазах других людей.

**Сказка.** Ребенку предлагается придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как и его. Это упражнение способствует не только лучшему осознанию себя, но развитию умения говорить о себе без стеснения.

**Смешилки**

**Цель игры**: помочь детям научиться свободно выражать свои эмоции, положительно воздействовать на настроение других людей. Возраст: от 5 лет.

**Ход игры:** при помощи считалки выбирается один ребенок-водящий. Если это девочка, она будет играть роль царевны Несмеяны, если мальчик – роль принца Грустина. Другие дети должны рассмешить этого ребенка. Водящий изо всех сил старается не рассмеяться и не улыбаться. Запрещено дотрагиваться до водящего руками. Если ребенок не смог рассмешить водящего, то в игру вступает другой ребенок, если водящий улыбнулся или рассмеялся, то рассмешивший становится новым водящим. Игра продолжается до тех пор, пока у детей сохраняется интерес к ней. Педагог должен следить, чтобы в игре принимали участие все дети, чтобы застенчивые игроки не оставались в стороне, а их участие в игре не становилось формальным. Желательно, чтобы все игроки смогли побыть в роли царевны Несмеяны или принца Грустина.

**Дождик и ромашки**

**Цель игры**: помочь детям научиться свободно выражать свои эмоции, научить детей чуткости, поднимать настроение другим людям. Возраст: от 5 лет.

**Ход игры**: педагог предлагает детям разделиться на две группы, треть детей войдет в одну группу – дождик, две трети детей войдут в другую группу – ромашки. Педагог рассказывает детям историю примерно такого содержания: «Наступило жаркое лето, светит яркое солнышко, ромашки очень хотят пить. Они сидят на лугу печальные и ждут дождика. Им ничего не хочется делать, они плохо себя чувствуют. Необходимо срочно их напоить. Наконец начался дождик, капельки дождя падают на ромашки и поят их водой. Постепенно ромашки оживают, раскрываются и выпрямляются». Дети, играющие роль ромашек, присаживаются на корточки, принимают печальный и усталый вид, тихо звучит грустная мелодия. При словах педагога о начавшемся дождике дети «дождинки» подходят к «ромашкам», берут их за руки, смотрят в глаза, говорят нежные и ласковые слова утешения, такие, чтобы «ромашки» перестали грустить и у них повысилось настроение. «Ромашки» улыбаются, поднимаются во весь рост с помощью «капелек дождя». Когда все «ромашки» «оживут», дети могут поменяться ролями и продолжить игру. Игра полностью контролируется педагогом, он помогает детям примерами и подсказками.

**Потому что ты хороший**

**Цель игры:** повысить самооценку детей, научить их видеть положительные стороны в других людях. Возраст: от 5 лет.

**Ход игры**: педагог предлагает детям разделиться на пары. Желательно, чтобы в каждой паре были дети, которые дружат между собой. Педагог дает детям подумать 2–3 минуты и определить, какая черта напарника больше всего нравится ребенку. Каждый игрок говорит своему напарнику: «Я хотел бы быть таким, как ты, потому, что ты ...» и далее называет причину – то качество ребенка, которое он считает у этого ребенка самым выдающимся и замечательным. Затем отвечает его напарник – повторяет ту же фразу, только указывает другую черту характера. Каждая пара принимает участие в игре. Педагог может помочь детям, если у них возникают затруднения.

**Пожелания**

**Цель игры**: научить детей выражать свои эмоции, сопереживать другим людям, делать добрые пожелания. Возраст: от 5 лет.

**Ход игры**: игра проводится в небольшой группе детей. Предварительно дети из бумаги изготавливают на занятиях цветик-семицветик, причем количество лепестков совпадает с количеством детей в группе (или будет кратным количеству детей). Педагог предлагает детям поиграть: написать на каждом лепестке пожелание, оторвать лепестки и подарить тем детям, которые, на их взгляд, нуждаются в этом пожелании. Каждый ребенок отрывает поочередно лепестки, дарит их каждому ребенку и объясняет, почему он дарит каждому из детей именно такое пожелание, а не другое. Например, Саше дарит лепесток с пожеланием здоровья, потому что Саша недавно болел, Кате – лепесток с пожеланием веселья, потому что она сегодня грустная и т. д. Так дети обмениваются всеми лепестками. Затем каждый ребенок наклеивает на свою серединку цветка все пожелания, которые были ему подарены и забирает этот цветок себе домой на память.

**Покажи себя**

Болезненную замкнутость можно попытаться развязать, если дать детям возможность выразить себя, играть роль другого, говоря чужим голосом. Маски, костюмы высвобождают такие неожиданные стороны поведения, которые обычно заторможены. Раздайте детям маски или пусть они их сделают сами. Каждый ребенок возьмет себе новое имя и в игре поведет себя в соответствии со своей новой ролью. Преобразиться можно также, раскрасив лицо. Для выражения чувств могут быть задействованы куклы.

**Какой я есть, и каким я хотел бы быть**

**Цель:** повышение самооценки застенчивого ребенка.

Возраст: для дошкольного и младшего школьного возраста. Можно работать как с одним ребенком, так и с группой детей.

Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке – таким, какой он сейчас, на втором – таким, каким бы он хотел быть. Работа с рисунками строится на сравнении их особенностей. Сравниваются цвета, которые использовал ребенок в каждом рисунке, поза, настроение, в котором он изображен, окружающая обстановка.Самооценка ребенка выражается в различиях между двумя рисунками. У некоторых детей отмечаются совпадения между «реальным» и «идеальным» Я. В этом случае он считает, что менять ничего не следует. Как правило, такие дети обладают завышенной самооценкой. Самооценка считается адекватной, если расхождение между двумя рисунками не слишком значительно. У детей с заниженной самооценкой цвет рисунка остается неизменным, часто темным, рисунок маленького размера, неаккуратный и даже грязный. При рисовании идеального Я используется большое количество цветов, ребенок рисует себя в яркой одежде с элементами, подчеркивающими внешнюю красоту, в ситуациях выполнения положительных поступков. По окончании рисования проводится обсуждение, после которого ребенок должен сам сформулировать для себя, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.

**Волшебный стул**

**Цель:** способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле

**За что меня любит мама**

Дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил то, что сказали другие. При затруднении дети могут ему помочь. После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их. После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами. На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

**Подари карточку**

Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисует карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества. С детьми необходимо обсудить, что означает каждая пиктограмма. Например, карточка с изображением улыбающегося человечка может символизировать веселье, с изображением двух одинаковых конфет - доброту или честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество (обязательно положительное!). Каждому ребенку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети закрепляют на спине товарищей (при помощи скотча) все карточки. Ребенок получает ту или иную карточку, если его товарищи считают, что он обладает этим качеством. По сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины "добычу". На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при повторении игры и после обсуждения ситуация меняется.

Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно выяснить, что приятнее - дарить хорошие слова другим или получать их самому. Чаще всего дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех, кто совсем не получал карточек или получал их совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили карточки, но им бы тоже хотелось получить такие подарки. Как правило, при повторном проведении игры "отверженных" детей не остается.

**7. Игры, формирующие у детей внимательное отношение к другим людям, их словам и действиям**

**Сломанный телефон**



**Цель:** научить детей с вниманием относиться к словам других людей. Возраст: от 5 лет.

Ход игры: дети располагаются в ряд, педагог сообщает на ухо крайнему в ряду ребенку произвольное задуманное слово, тот передает его следующему, и так по цепочке. Ребенок, замыкающий цепочку, произносит слово вслух, все сравнивают начальное слово, которое называет педагог, и слово, получившееся в конце цепочки. Если слово изменилось, выясняется, в каком месте произошла его трансформация. Педагог предварительно предупреждает детей, что слова должны произноситься тихим, но внятным шепотом. Игру нецелесообразно проводить в коллективе, в котором имеются дети с нарушениями речи или слуха.

**Кто спрятался?**

**Цель:** научить детей быть внимательней к другим людям. Возраст: от 4 лет.

Ход игры: дети под музыку танцуют и кружатся, когда музыка замолкает, дети присаживаются на корточки и закрывают глаза руками. Педагог касается плеча одного из детей и жестом предлагает ему выйти из комнаты. Ребенок тихо выходит из помещения, стараясь не шуметь. Через минуту педагог дает сигнал, дети открывают глаза и пытаются определить, кого из них не хватает. После того, как спрятанный ребенок назван, он возвращается к игрокам, и игра продолжается**.**

**Чей предмет?**

**Цель**: научить детей проявлять внимание к другим людям. Возраст: от 4 лет.

Ход игры: педагог заранее подготавливает несколько предметов, принадлежащих разным детям. Включается негромкая музыка, дети кружатся и танцуют, затем музыка смолкает. Дети закрывают глаза и замирают на месте. Педагог выжидает некоторое время, давая возможность детям успокоиться и сосредоточиться, затем предлагает открыть глаза и показывает предмет, принадлежащий одному из детей. Дети должны вспомнить, кому принадлежит эта вещь. Хозяин предмета не должен подсказывать. В игре могут участвовать такие предметы, как заколка для волос, значок, свитер, галстук.

**Коробка добрых поступков**

**Цель игры:** воспитание у детей доброжелательного отношения друг к другу, создание положительного эмоционального настроя в детском коллективе, воспитание в детях умения замечать и ценить положительные поступки, совершенные другими людьми. Возраст: от 5 лет.

**Ход игры:** педагог показывает детям коробку, наполненную кубиками, высыпает их и предлагает детям представить, что каждый кубик – это хороший поступок, совершенный кем-либо из детей. Игра продолжается в течение определенного промежутка времени, например, в течение одного дня. Каждый ребенок может положить в коробку кубик за любой хороший поступок, неважно, кто его совершил – этот ребенок или кто-то другой. О каждом положенном в коробку кубике дети сообщают педагогу, поокончании игры подводятся итоги. Педагог вместе с детьми подсчитывает количество кубиков, вспоминаются и анализируются добрые поступки, за которые были сложены в коробку кубики, поощряются и ставятся в пример дети, совершившие эти поступки. Один и тот же поступок не должен оцениваться дважды

**Старички**

**Цель игры**: развивать уважительное и внимательное отношение к пожилым людям. Возраст: от 5 лет.

**Ход игры**: игра проводится в небольшой группе детей. Дети делятся на пары, один в паре играет роль старичка (или старушки, в зависимости от пола ребенка), другой – роль внука (внучки). Педагог предлагает каждой паре различные жизненные ситуации – поездку в автобусе, семейный обед, переход через оживленную дорогу – дети преодолевают препятствия, причем «внуки» помогают «старичкам». Затем дети меняются ролями. Педагог напоминает детям, что старички не могут двигаться так же быстро, как дети. Им нужно помогать: поддерживать под локоть при ходьбе, подавать руку при выходе из транспорта, позволить старичку или старушке опереться на руку, переходя через дорогу и т.д. Педагог говорит детям о том, что пожилые люди нуждаются не только в физической помощи, но и моральной – в участливом отношении, внимательности, чуткости. Педагог в процессе игры призывает детей к внимательному и уважительному отношению к старым людям.

**Что изменилось?**

**Цель** игры: развить внимательность детей, научить детей внимание к другим людям. Возраст: от 5 лет.

Ход игры: при помощи считалки выбирается водящий. Включается негромкая музыка, под которую дети танцуют. Музыка замолкает, и дети замирают в различных позах. Водящий внимательно рассматривает замерших детей в течение 1 минуты, затем выходит из комнаты. Дети быстро делают несколько изменений (количество изменений зависит от возраста) – один надевает шляпу, второй берет в руки куклу, третий садится на стул и т. д. Водящий заходит и пытается определить, что именно изменилось. Затем выбирается новый водящий, и игра продолжается. Педагог поощряет самых внимательных детей.

**На ощупь**

**Цель** игры: научить детей доверительному отношению друг к другу, развить раскрепощенность в выражении эмоций, внимательность. Возраст: от 5 лет.

Ход игры: дети встают в круг и при помощи считалки выбирают водящего. Ему завязывают глаза шарфом или повязкой, и он становится в центр круга. Включается музыка, под нее дети водят хоровод вокруг водящего, пока воспитатель не скажет им остановиться при помощи определенного жеста или знака, например, взмаха рукой или слова «стоп». Тогда водящий подходит к первому попавшемуся ребенку и пытается на ощупь определить, кто это. Если он угадывает, то водящим становится угаданный ребенок, если водящий ошибается – он продолжает водить. Ребенок, которого пытается опознать на ощупь водящий, должен вести себя тихо, не смеяться, ничего не говорить, чтобы усложнить задачу водящему. Другие дети не должны подсказывать водящему. Один и тот же ребенок не должен оставаться водящим более 3 раз подряд. Эту игру следует проводить в группах с небольшим количеством детей, не более 15.

**Шторм на море**

**Цель:** раскрепостить эмоциональную сферу детей, научить избавляться от негативных эмоций в приемлемой для этого форме. Возраст: от 5 лет.

Ход игры: при помощи длинной веревки педагог делает очертания корабля, внутри которого на стульчиках располагаются дети. Педагог играет роль капитана, он имитирует плавание и комментирует «происходящее» вокруг: – Мы плывем по морю, справа по курсу виден остров Обезьян. На этом острове растет много-много пальм с огромными бананами. Видите, обезьяны сидят на самых верхушках пальм и машут нам лапами? Они нас приветствуют и приглашают в гости. Ну что, у нас есть пол часика свободного времени, заглянем в гости к обезьянам? Рулевой, поворачивай корабль, держим курс на остров Обезьян. Но что это, мы тонем! Почему это произошло? Ребята, помогайте мне, надо срочно вычерпывать воду из тонущего судна! (Дети делают вид, что вычерпывают воду и выливают ее за борт). Нам нужна срочная помощь! (Обращаясь к одному из детей) Саша, позови на помощь обезьян, громко крикни: «Помогите! Спасите!». Педагог предлагает детям по очереди крикнуть как можно громче, попросить о помощи. Обычно у застенчивых детей существуют психологические барьеры, не дающие им громко кричать. Как правило, эти барьеры возникают вследствие постоянного шумового контроля со стороны родителей. Детям необходимо иногда покричать, выплеснуть отрицательную энергию, эта игра научит детей делать это в определенных ситуациях и подходящих местах. Игра развивается по сценарию, придуманному педагогом. Дети должны принимать в игре непосредственное участие и стать соавторами игры, для этого педагог может постоянно обращаться к детям за помощью и подсказками.

**Слепец и поводырь**

Цель: развить умение доверять, помогать и поддерживать товарищей по общению.

Содержание. Дети разбиваются на пары: “слепец” и “поводырь”. Один закрывает глаза, а другой водит его по группе, даёт возможность коснуться различных предметов, помогает избежать различных столкновений с другими парами, даёт соответствующие пояснения относительно их передвижения. Команды следует отдавать стоя за спиной, на некотором отдалении. Затем участники меняются ролями. Каждый ребенок, таким образом, проходит определённую “школу доверия”.

По окончанию игры воспитатель просит ребят ответить, кто чувствовал себя надёжно и уверенно, у кого было желание полностью довериться своему товарищу. Почему?

Вели, чтобы…

В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

**Волшебные водоросли**

Цель: снятие телесных барьеров, развить умения добиваться цели приемлемыми способами общения.

Содержание. Каждый участник (по очереди) пытается проникнуть в круг, образованного детьми. Водоросли понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения и могут расслабиться и пропустить в круг, а могут и не пропустить его, если их плохо попросят.

**Наши маленькие друзья**

**Цель**: развивать в детях способность сочувствовать и сопереживать, развивать бережное отношение к домашним питомцам. Возраст: от 3 лет.

Ход игры: предварительно педагог предлагает детям нарисовать своих домашних животных. По этим рисункам дети должны рассказать истории о своих любимцах. Это может быть история появления маленького друга в семье ребенка, какой-нибудь забавный случай из их жизни или просто рассказ, о том, как они живут, чем занимаются, куда ходят гулять и т. д.

**Все наоборот**

**Цель:** научить детей определять действия, противоположные по смыслу. Возраст: от 4 лет.

Ход игры: при помощи считалки выбираем водящего. Дети встают в круг, руки на пояс, водящий становится в центр круга. Водящий делает произвольные движения и называет их, остальные дети выполняют противоположные действия. Например, водящий поднимает вверх руки и говорит: «Руки вверх», все дети опускают руки по швам. Ребенок, допустивший ошибку, становится водящим. Если все дети выполнят действия правильно, через некоторое время выбирается новый водящий при помощи считалочки..



**8. Игры на снятие психологических барьеров**

Представленные ниже игры: «Нарисовать фигуру», «Скульптура» могут быть полезны для тех застенчивых детей, которые испытывают трудности в общении с взрослыми людьми.

**Нарисовать фигуру**

**Цель** игры: снять коммуникативные барьеры, повысить доверие к взрослым. Возраст: 6–12 лет

В игре принимают участие минимум двое детей и двое взрослых. Разбиваются на пары: один взрослый и один ребенок. Желательно, чтобы ребенок оказался в одной паре с чужим взрослым, однако не следует настаивать, если такое деление вызывает у застенчивого ребенка сильное возражение. В этом случае можно попытаться ввести условие, что игроки обязательно должны меняться партнерами, но опять же не настаивать в случае сильного неприятия такого условия застенчивым ребенком. Часто ребенок, освоившись по ходу игры, сам предлагает такой вариант.

Правила игры следующие: партнеры договариваются, что они будут изображать (задача взрослого позаботиться о том, чтобы задумка не была слишком сложной и трудно выполнимой), после этого один рисует пальцем на спине другого какую-то фигуру, а второй изображает ее мимикой, жестами, можно танцем. Вторая пара отгадывает. Очко присуждается (внимание!) не отгадавшим, а тем, кто похоже изобразил задуманное. «Я хочу с тобой дружить»

**Я хочу с тобой дружить** (О. В. Хухлаева)

**Цель:** наладить доброжелательную обстановку в группе взрослых и детей.

Водящий говорит: «Я хочу подружиться…» и далее описывает одного из участников группы. Участник, который догадался, что описывают именно его, быстро подбегает к водящему и жмет ему руку. И сам становится водящим в игре.

**Скульптура**

**Цель игры**: научить доверять другому человеку. Для старшего дошкольного возраста.

Минимальное количество участвующих в игре – 3 человека. Двое договариваются, какую фигуру они будут изображать, после чего один играющий «лепит» её из другого, постепенно заставляя его принять нужные позы. Третий же игрок должен отгадать, что это за скульптура.

Наиболее актуальной проблемой застенчивого ребенка является тема отверженности. Взрослые часто не считают её достаточно значимой, каковой она является для самого ребенка. Для коррекции этого комплекса рекомендуется взрослым обратиться к играм «Бездомный котенок» и «Робот».

**9. Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании**

**Медвежата в берлоге (вводная игра).** Возраст: для детей 4–5 лет.

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кроватки в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кроватки и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук).

Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в разные стороны и роняют лапки вдоль тела – лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам. Повторить игру 2–3 раза.

**Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног).**

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки, но ловкая пчелка не попалась. Повторить игру 2–3 раза.

**Холодно – жарко** (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Мама-медведица ушла, Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. Повторить игру 2–3 раза.

**Игра с шарфиком (на расслабление мышц шеи).**

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

**Пчелка мешает спать (игра лицевых мышц).**

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке, погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх – вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

**Отдых**. Медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись пудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза). Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Пауза). Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснуться (П. И. Чайковский, «Сладкая греза»). Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза). Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: **легли спать** осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге.

Ведущий предлагает медвежатам снова превратиться в детей.

**10. Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании**

**На берегу моря (вводная игра**) Возраст: для детей 6–7 лет.

Дети играют на берегу моря (игра с камушками), плещутся в воде. Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

**Игра с песком (на напряжение и расслабление мышц рук).**

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру с песком 2–3 раза.

**Игра с муравьем (на напряжение и расслабление мышц ног).**

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегает по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают. Повторить игру 2–3 раза.

**Солнышко и тучка (на напряжение и расслабление мышц туловища).** Солнышко зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко – расслабиться – разморило на солнце (на выдохе).

**В уши попала вода (на напряжение и расслабление мышц шеи).**

В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

**Лицо загорает (на напряжение и расслабление мышц шеи).**

Подбородок загорает – подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на выдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает – подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови – качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

**Отдых. Сон на берегу моря.** Ведущий сообщает детям название пьесы, которую они будут слушать, и предлагает им принять удобную позу и закрыть глаза. Звучит музыка (К. Сен-Санс, «Лебедь»). С окончанием музыки дети тихо встают и подходят к ведущему.

**11. Игры на снятие страха**

**Страшные сказки**

Дети рассаживаются вокруг рассказчика, который рассказывает «страшную сказку» или «страшную историю». Игра «Коллективная страшная сказка». Детям предлагается сочинить коллективную страшную сказку и обыграть ее. Ход игры. Взрослый называет первые слова, например, «однажды...», ребенок продолжает, затем продолжает другой ребенок и т. д.

**Рисование страхов**

Психолог предлагает детям нарисовать свои страхи в специальном альбоме. Затем каждый рисунок обсуждается.

**Чего я боюсь?**

Предложите ребенку, предварительно дав листы бумаги и цветные карандаши (или краски), нарисовать свой страх, то, что ребенок боится больше всего. Перед рисованием можно провести с ним беседу о страхах, какие они бывают, и попросить их рассказать о своих страхах, предварительно рассказав о своем, например: «Я тоже в детстве очень боялась...» После того как он нарисуют свои страхи, обратите внимание на цветовые решения рисунков. Можно также обсудить с детьми, что они изобразили. После беседы с каждым из ребят, предложите ребенку порвать свой рисунок со словами: «Страх мне не нужен, его больше никогда не будет!» и выбросить в мусорную корзину свои рисунки.

**Чертик, чертик, кто я? Цель**: устранение страхов. Возраст: 5-6 лет

Полезно: застенчивым, тревожным детям. Необходимые приспособления: страшная маска

Описание игры: выбирается водящий. Ему надевают страшную маску, а дети бегают вокруг него, кричат и стараются ухватиться за руки. Водящий должен по голосу, либо ощупывая протянутые руки, сказать, кто перед ним. Одним из главных правил в этой игре, которое дети должны четко усвоить, должен стать договор о том, что хватать «чертика» можно только за руки.

В роли «чертика» должны побывать все дети, чтобы они смогли испытать одинаковые эмоции, может быть, даже негативные. Тогда дети лучше понимают чувства другого. Закончить игру лучше ритуалом, в ходе которого взрослый подходит к каждому игроку (если он был «чертиком») и. поглаживая его по голове и рукам, говорит: «Теперь ты мальчик (девочка), имя».

### 12. Игры, способствующие формированию сотрудничества, взаимодействия; сплочению коллектива

### Рисунки на спине

1.Дети разбиваются на группы по три человека в каждой, образуя одну гигантскую звезду. Каждая группа становится одним из лучей этой звезды, для этого необходимо сесть на пол в один ряд, друг за другом, повернувшись спиной к ведущему. Ведущий показывает сидящим ближе всего к нему детям картинки фигур, а им необходимо будет ее нарисовать на спине сидящих перед ними ребенку. Второй ребенок в ряду постарается «прочитать» своей спиной рисунок и должен будет нарисовать то же самое на спине того, кто сидит перед ним. И так далее. Когда картинка «дойдет» до ребенка, сидящего в вершине своего луча, он должен будет нарисовать на листе бумаги, тот рисунок что «дошел» до него. Угадай»

2. Все игроки сидят на ковре. Один игрок – водящий – поворачивается ко всем спиной. Игроки по очереди поглаживают его по спине. Задача водящего – отгадать, кто его сейчас погладил. Затем игроки меняются местами, чтобы каждый смог побыть в роли ведущего. Игру можно проводить не только на ковре, но и стоя (например, на прогулке).

3. Аналогичную игру можно провести в другом варианте – позвать водящего по имени – получится игра «Угадай, кто позвал».

**Дракон кусает свой хвост**

Цель игры: снятие напряженности, невротических состоянии, страхов.

Процедура игры. Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок - «голова дракона», последний - «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Замечания: Следите, чтобы дети не отпускали друг друга и роли «головы дракона» и «хвост» выполняли все желающие.

**Сиамские близнецы**

**Вариант 2. Цель:** развитие коммуникативных навыков, умения согласовывать свои действия, развитие графических навыков. Возраст: 6-7 лет. Полезно: агрессивным, застенчивым, тревожным

Необходимые приспособления: перевязочный бинт, большой лист бумаги, восковые мелки. Описание игры: дети разбиваются на пары, садятся за стол очень близко друг к другу, затем связывают правого руку одного ребенка и левую – другого от локтя до кисти. Каждому в руку дают мелок. Мелки должны быть разного цвета. До начала рисования дети могут договориться между собой, что они будут рисовать. Время на рисование 5-6 минут. В процессе игры взрослый может сопровождать действия участников комментариями по поводу необходимости договора в паре для достижения лучшего результата. После игры с детьми проводится беседа об их ощущениях, возникших в процессе рисования, было ли им комфортно, что им мешало, а что помогало. «Звериное пианино».

**Звериное пианино** (О. В. Хухлаева)

**Цель**: развивать умение сотрудничать друг с другом.

Дети садятся в одну линию (получается клавиатура фортепиано). Ведущий игры (взрослый) раздает каждому ребенку его голос – звукоподражание (мяу, хрю, гав, му, кококо, гага и другие). Ведущий, то есть «пианист», дотрагивается до голов детей («играет на клавишах»). А «клавиши» издают каждая свой звук.

Можно играть и на коленках – клавишах. Тогда можно ввести в игру еще и громкость звука. Если пианист легко дотронулся до клавиши – она звучит очень тихо, еле слышно, если сильнее – то громко. Если сильно – то «клавиша» говорить громко.

**Кто громче крикнет**

Детям предлагается издавать громкие звуки. Но крик должен постепенно превратиться в общую мелодию (хор).

**Сороконожка**

**Цель:** развития двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками

Участники игры встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребёнка. По команде ведущего сороконожка начинает движение вперёд, приседает, прыгает на правых и левых ногах ит.п. Главная задача участников – не разорвать цепочку и сохранить «сороконожку».

**Иголка и нитка**

**Цель** игры. Развитие произвольности и взаимодействия.

Процедура игры. Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку он играет роль иголки, а все другие дети - роль нитки. "Иголка" бегает между стульями, а "нитка" (группа детей друг за другом) — за ней. Главная задача участников – не разорвать цепочку и сохранить «нитку».

Примечание. Если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложите роль "иголки" ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

**Гусеница**

**Цель:** Игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

"Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту".Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение "живой гусеницы".

**Клеевой ручеёк**

**Цель:** развить умение действовать совместно и осуществлять само - и взаимоконтроль за деятельностью; учить доверять и помогать тем, с кем общаешься.

Содержание. Перед игрой воспитатель беседует с детьми о дружбе и взаимопомощи, о том, что сообща можно преодолеть любые препятствия.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия.

1. Подняться и сойти со стула.

2. Проползти под столом.

3. Обогнуть “широкое озеро”.

4. Пробраться через “дремучий лес”.

5. Спрятаться от диких животных.

Непременное условие для ребят: на протяжении всей игры они не должны отцепляться друг от друга.

**Взаимопонимание**

Создаются маленькие группы по три человека. Ведущий выбирает, кто из участников «не имеет» слуха, зрения, речи, и оглашает какое - либо задание. Например, группа к концу игры должна дойти всем составом до определённого места. Лишённые хотя бы одного способа восприятия окружающего мира, люди становятся практически беспомощными. Эта игра учит детей помогать друг другу.

**Щепка на реке**

Игроки должны выстроиться в два ряда лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Это будут «берега реки». Один из участников начинает движение между «берегов» с закрытыми глазами. Это «щепка». Дети, стоящие в рядах, должны прикосновениями помогать этому игроку двигаться. В конце «щепка» становится элементом «берега» и следующий игрок начинает движение. Эта игра способствует развитию доверительных отношений в группе.

**Головомяч**

**Цель**: развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля.

Участники разбиваются на пары или тройки, ложатся на пол голова к голове. Между головами находится мяч, который необходимо поднять при помощи голов и подняться самим. Некоторое время можно передвигаться по комнате, удерживая мяч головами.

**Рисование коллективного рисунка.**

Предлагаем детям подойти к доске, на которой прикреплен большой ватман, и фломастерами нарисовать то, что каждый желает, но нарисовать так, чтобы получился общий рисунок. После выполнения задания рисунок коллективно просматривается и обсуждается

**Держи мяч**

**Цель:** научить подстраиваться в своих движениях к движениям партнера по игре.

Игроки встают парами и держат один общий большой мяч. Каждый игрок держит мяч двумя руками. По команде игроки должны присесть, не выронив мяч из рук, пройти с ним по комнате, попрыгать вместе. Главная задача – действовать согласованно и не выронить мяч. Когда игроки без проблем будут держать мяч двумя руками, задача усложняется – мяч нужно будет удержать только одной рукой у каждого игрока в паре.

**13. Игры, способствующие преодолению мышечных зажимов, тревожности и агрессивности**

**Воздушный шарик**

**Цель:** снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу".

Упражнение можно повторить 3 раза

**Дудочка**

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"

**Корабль и ветер**

**Цель:** настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!"

Упражнение можно повторить 3 раза.

**Подарок под елкой**

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь".

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто, о чем мечтает.

**Ласковый мелок**

**Цель**: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Содержание: Существует хорошее развлечение - рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т. к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому для тревожных детей предлагается модификация данной игры. Взрослый говорит ребенку 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» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

**Покатай куклу**

**Цель:** Игра способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Содержание: Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить еще раз.

**Драка**

**Цель**: Упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Содержание: Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-прекрепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание. Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

Примечание: Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

**Добрый - злой, веселый - грустный**

**Цель:** Игра помогает расслабить мышцы лица.

Содержание: Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т. д.)?» Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это. Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.

**Живая картина**

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

Возраст: 5-6 лет

Полезно: агрессивным, застенчивым, тревожным детям

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

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 занять позицию наблюдателя. Его вмешательство требуется только в случае ссор детей

**Ассоциации**

**Цель:** получение обратной связи, развитие рефлексивных способностей

Возраст: 6-7 лет. Полезно: агрессивным, застенчивым, тревожным детям, детям с задержкой психического развития

Описание игры: выбирают водящего, он выходит из комнаты, а остальные дети в это время договариваются, кого из детей они задумают. Затем водящий возвращается и задает вопросы о загаданном: каким деревом, цветком, птицей или животным мог бы быть этот ребенок. Водящий по ассоциации должен угадать, кого загадали дети.

В роли загаданного должен побывать каждый ребенок. С помощью этой игры дети могут лучше узнать сами себя, а также узнают о том, что о них думают другие. Но необходимо договориться с детьми о том, что ассоциации не должны быть обидными.

**Войди в круг – выйди из круга**

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

Возраст: 6-7 лет. Количество игроков: не больше 10. Полезно: агрессивным детям

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 удается пробиться в центр круга, все его поздравляют, а пропустивший становится водящим. 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

**Литература**

* Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей М., 1997.
* Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников М., 2002
* Нечаев М.Н., Романова Г.А. Интерактивные технологии в реализации ФГОС ДО М., 2014 (игры Н.В.Клюевой, К. Фоппеля и др.)
* Панфилова М.А. Игротерапия общения М.,2001.
* Смирнова Е.О. Ребенок-взрослый-сверстник М.,2004.
* Хухлаева О.В. Лесенка радости М., 1998.
* Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я.- М.: Генезис, 2001.
* Чистякова М.А. Психогимнастика М., 1990.
* ШишоваТ.Л. Как помочь ребёнку избавится от страха СПб.,2007.
* http://www.maam.ru/detskijsad/didakticheskaja-igra-po-socialno-komunikativnomu-razvitiyu-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta.h
* [http://godovastik.ru/kommunikativnye-igry/http://godovastik.ru/kommunikativnye-igry/](http://godovastik.ru/kommunikativnye-igry/)