***КОГДА МЫ ДОМА.***

***ИГРЫ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО***

***НАПРЯЖЕНИЯ ДЕТЕЙ***

**«Воробьиные драки»**

Цель: снятие физической агрессии.

Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры. «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого

**«Минута шалости»**

Цель: психологическая разгрузка.

Ведущий по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

***«Злые добрые кошки»***

Цель: снятие общей агрессии.

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого, на полу, лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее…», - и ребенок, изображающий кошку, делает все более активные «злые» движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам ведущий. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается. Игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковым. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

***«Жужа»***

Цель: снятие общей коллективной агрессии.

Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить жужжу, кривляясь перед ней6

Жужжа, жужжа, выходи,

Жужжа, Жужжа, догони!

«Жужжа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «жужжа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жуже»).

***«Обзывалки»***

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

Дети передают по кругу мяч, при этом называя друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, цветов… Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты…». Например, «А ты морковка». В заключительном круге упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например, «А ты моя радость!»

***«Рисуем стихотворение»***

Цель: снятие агрессивности, развитие выразительных движений.

Взрослый предлагает детям инсценировать стихотворение. Он читает и повторяет, дети инсценируют.

Есть во дворе у нас мальчик Иван.

Он – ужасный хулиган!

Дразнит кошек и собак,

Не уймется он никак.

Ваня дерется со всеми подряд,

Встрече с ним никто не рад,

Скоро останется Ваня один,

Мы с ним дружить совсем не хотим!

***«Рисуем на ладошках»***

Цель: снятие напряжения в области мышц рук, формирование доверия.

Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например, море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются.

***ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОЖИВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЬМИ***

***«У моря»***  
Цель: развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии, снятие напряжения.   
Описание игры:

Взрослый говорит: «Представьте, что вы сидите у моря. Теплое, ласковое солнышко. Мы загораем. Подставьте солнышку подбородок, слегка разожмите губы и зубы (вдох). Летит жучок, собирается сесть на язычок. Крепко закрыть рот (задержать дыхание). Энергично двигать губами и руками. Жучок улетит. Слегка открыть рот. Облегченно вздохнуть. Нос загорает, подставить нос к солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть (вдох). Сморщить нос, поднять верхнюю губу к верху, рот оставить полуоткрытым (задержать дыхание). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (выдох). Брови – качели. Снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслаблены мышцы лица (в тени, полусвет).

***«Угадай настроение»***  
Цель: учить детей по мимике лица, жестам, позам, расположению партнеров в пространстве распознавать эмоциональное состояние человека.  
Описание игры: дети садятся в круг. У взрослого в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

***«Говорящие предметы»***  
Цель: развивать у ребенка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать.: в ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью.  
Начинает первый ребенок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным веселым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на веревочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребенок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!» Взрослый предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

***«Надувала кошка мяч»***  
Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.  
Описание игры: дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Взрослый произносит текст: Надувала кошка шар, А котенок ей мешал: Подошел и лапкой-топ! А у кошки шарик -лоп! На слова: «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, надувают щеки. На сигнал «лоп» - «шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

 «Зеркало настроения»  
Цель: развивать один из механизмов проникновения во внутренний мир другого человека – моторное проигрывание. Учить детей воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера.  
Описание игры: игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок - зеркало. Другой - тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дуется, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

***ИГРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ НАВЫК***

***БЕЗКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ***

***«Доброе животное»***

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

Ход игры. Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох — два шага назад. Так не только дышит животное, так же ровно и четко бьется его большое доброе сердце, стук — шаг вперед, стук — шаг назад, и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

***«Дракон кусает свой хвост»***

Цель: сплочение группы.

Ход игры. Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Под музыку первый играющий пытается схватить последнего — «дракон» ловит свой «хвост». Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль «головы дракона» назначается другой ребенок.

***ИГРЫ НА ОБУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБАМ ОБЩЕНИЯ***

***Игра «Ты мне нравишься»***

 Цель: развитие коммуникативных навыков и хороших взаимоотношений между детьми.

Ход игры. Для проведения игры понадобится клубок цветной шерсти. По просьбе взрослого дети садятся в общий круг.

-Давайте все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Когда мы будем ее плести, то каждый из нас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим сверстникам. Итак, обмотайте два раза свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатите клубок в сторону одного из ребят, сопровождая свое движение словами: «Лена (Дима, Маша)! Ты мне нравишься, потому что... (с тобой очень весело играть в разные игры)».

Лена, выслушав обращенные к ней слова, обматывает нитью свою ладонь так, чтобы «паутина» была более-менее натянута. После этого Лена должна подумать и решить, кому передать клубок дальше. Передавая его Диме, она также произносит добрые слова: «Дима! Ты мне нравишься, потому что нашел мой бантик, который я вчера потеряла». И так игра продолжается, пока все дети не будут опутаны «паутиной». Последний ребенок, получивший клубок, начинает сматывать его в обратном направлении, при этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

Дальнейшее обсуждение:

— Легко ли говорить приятные вещи другим детям?

—   Кто тебе говорил что-нибудь приятное до этой игры?

—   Дружные ли дети в группе?

—   Почему каждый ребенок достоин любви?

—   Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

***РАБОТА С ЧУВСТВАМИ***

***"Слепой и поводырь"***  
   Эта игра даст ребенку опыт доверия окружающим, а именно этого обычно сильно не хватает агрессивным детям. Для того чтобы начать игру, нужны два человека. Один из них будет слепым - ему завязывают глаза. Второй - его поводырем, старающимся аккуратно и бережно перевести слепого человека через дорогу с оживленным движением.  
Это "движение" вы заранее создадите, расставив в комнате стулья и какие-то другие вещи таким образом, чтобы они мешали свободно перейти с одной стороны помещения на другую. Если есть еще желающие принять участие в игре, то они могут создавать "баррикады" из своих тел, расставив руки и ноги и замерев в любом месте комнаты.  
  Задача проводника - аккуратно перевести слепого на другую "сторону шоссе" (где это место, договоритесь заранее), оберегая его от столкновений с различными препятствиями. После того как задача будет выполнена, обсудите с ребенком, легко ли ему было в роли слепого, доверял ли он проводнику, его заботе и умению, какие чувства испытывал. В следующий раз пусть он попробует себя в роли проводника - это научит его заботе и вниманию к другому человеку.  
 Трудным может быть для детей объяснение со "слепым" человеком, так как фразы типа: "А теперь ставь ногу вот сюда" - ему ни о чем не говорят. Обычно ребенок осознает это через какое-то время и его общение со "слепым" в следующий раз уже будет более эффективным, так что полезно проводить такие игры не по одному разу.  
 Примечание. В этой игре "проводник" может контактировать со "слепым" разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу "слепого" на нужную высоту, чтобы перешагнуть преграду. Можете чередовать эти варианты, введя запрет на один из них, тренируя таким образом владение то вербальными (речевыми), то невербальными средствами общения. Если ваш "слепой" норовит самостоятельно пройти весь путь, игнорируя помощь проводника, то в следующий тур постарайтесь ухудшить его ориентацию в пространстве, расставив по-другому препятствия и раскрутив на месте ребенка после того, как ему завязали глаза.  
 ***"Пойми без слов"***  
  Каждый взрослый по себе знает, как раздражает непонимание окружающими наших мыслей и желаний. Также каждый взрослый догадывается, что есть в этом печальном обстоятельстве и вина самого человека - значит, он не смог этого четко объяснить, был недостаточно настойчив или находчив для достижения этой цели. А вот дети об этом часто не догадываются. В силу детского эгоцентризма (когда они считают себя центром мироздания и меряют весь мир по себе), им трудно бывает представить, что окружающие их действительно не поняли или поняли неправильно. Дети редко прикладывают усилия для того, чтобы быть понятыми, зато часто обижаются и злятся, оценивая непонимание как "злонамеренность".  
  Поэтому данная игра будет полезна всем, так как в ней ребенку понадобится быть максимально доходчивым и постоянно искать объяснения задуманного остальным игрокам. Кроме того, он также побудет и "в чужой шкуре", пытаясь понять водящего, когда они поменяются местами.  
  Итак, в этой игре водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос "кто?" или "что?"). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Единственное, что запрещено в этой игре, так это указывать на сам предмет, даже если он есть поблизости, и произносить слова и звуки. Остальные игроки пытаются угадать изображаемое слово. Когда у них появляется версия о том, чтобы это значило, то они сразу произносят свой ответ. Если он неверен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то водящий снова может говорить и радостно это демонстрирует, называя вслух загаданное слово и приглашая назвавшего его стать водящим. Если же ответ игрока близок по смыслу, но не совсем точен, то ведущий показывает это с помощью знака, о котором договариваются заранее, например, помахав двумя руками перед собой.  
  Примечание. Когда ваш ребенок освоится с этими правилами, можно усложнить игру, загадывая не одно слово, а словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику (например, "толстый кот"). Соответственно отгадывание ответа будет состоять из двух частей. Сначала водящий поднимает вверх один палец, что означает задачу отгадать существительное. Когда оно уже произнесено, то водящий показывает два пальца, что демонстрирует участникам, что они переходят к отгадыванию прилагательного.

***ИГРЫ, С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ***

***«Найди отличие»***

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

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

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

***«Кричалки—шепталки—молчалки»***

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

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

***«Говори!»***

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

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

***«Передай мяч»***

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

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

«Король сказал...»

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

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