

## ИГРЫ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДЕТЕЙ

### ***1. «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

### ***2. «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.

### ***3. «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.

#### **4. «Жужжа»**

Цель: снятие общей коллективной агрессии.

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

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»).

#### **5. «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 необходимыми 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!»

#### **6. «Рисуем стихотворение»**

Цель: снятие агрессивности, развитие выразительных движений.

Педагог 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!

### **7. «Тучки»**

Цель: снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков само регуляции, воображения.

Из бархатной бумаги синего цвета вырезать тучи. Под музыку П. И. Чайковского «времена года» наклеить тучи на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать пальчиковыми красками синего и голубого цвета.

### **8. «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.

### **9. «Лягушки»**

Цель: на расслабление мышц лица.

Внимательно посмотрите, как я буду делать следующее упражнение. (Показать движение губ, соответствующее артикуляции звука «и», обратить внимание на напряжение и расслабление губ.) А теперь слушайте и делайте, как я.

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

Потяну – перестану!

Губы не напряжены

И расслаблены...

### **10. «Ласковый мелок»**

Цель: Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.

Проведение: Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

### ***11. «Мыльные пузыри»***

Цель: развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.

Описание игры: Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

### ***12. «Ласковый ветерок»***

Цель: снятие напряжения в области мышц лица.

Дети сидят на стульчиках. Ведущий: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще

## ШУТКИ – МИНУТКИ

### *«Художник-фантазёр»*

Педагог предлагает ребятам представить себя на минутку художниками - мысленно взять в руки кисть и палитру и в воздухе перед собой (на воображаемом листе бумаги) нарисовать... Далее педагог читает стихотворение, по ходу жестами изображая действия.

Я художник – просто чудо!

В руки кисть беру и краски. (движет рукой с воображаемой кистью)

Рисовать сейчас я буду

Замечательную сказку!

Вот огромный купол неба. (размашистые круговые движения воображаемой кистью на воображаемом листе)

Вот на нем кружочек солнца

и оранжевого цвета

от него отходят кольца! («рисует» солнце, лучи, кольца света)

Вместо облака хлопушку

нарисую ярко синим. (движения, копирующие работу художника – «рисуем» и «раскрашиваем»)

«Бац!» - и хлопнула как пушка! (резкий взмах вверх кистью)

И пошёл зелёный ливень! (прерывистые движения «кистью»)

Лимонадный дождик с неба

Льёт на травку из хлопушки,

а в траве лежит конфета – (плавные, округлые движения «кистью» – рисуем конфету)

Шоколадная вкуснюшка!

Стала, вдруг, расти конфета. (круговые движения «кистью», конфета растёт)

Выше, выше! Вверх и вверх!

Разделю её я кистью,

По кусочку чтоб на всех! (размашистые «крест-накрест» движения рукой)

### *«Встреча»*

Педагог предлагает ребятам соседям по парте повернуться друг к другу и представить себе встречу друзей-весельчаков, которые не виделись целый год.

Здравствуй, друг мой дорогой! (изображаем радость, удивление, объятия)  
Год не виделись с тобой.  
Я здороваться могу-  
Другу крепко руку жму! (жмём друг другу руки)  
И по-дружески хочу  
Друга хлопнуть по плечу. (изображаем похлопывание)  
Улыбнусь ему задорно, (улыбаемся)  
Рожицу сострою, (строим рожицы)  
И потопаю, как будто  
марширую в строе. (топаем ногами)  
Я руками помашу – (машем руками как крыльями)  
Другу спину почешу. (чешем друг другу спину – просто весело!)  
Воротник ему поправлю, (поправляем воротнички друг другу)  
Громко песенку спою (поём: ля-ля-ля)  
Мы теперь с ним вместе, рядом  
Хлопнем мы в ладони – хлоп! (хлопаем)  
Подмигнем, удобно сядем  
... И продолжим наш урок.

### **«Шаронадуватель»**

Педагог обращается к ученикам: «Ребята! Я предлагаю всем нам сделать небольшую паузу. Отдохнуть и поиграть в игру «Шаронадуватель».  
Шаронадуватель – это профессия, которую придумали в сказочной стране (а может быть, просто, в сказке). Я расскажу вам о ней в стихотворении, а вы постарайтесь поддержать меня вдохами и выдохами (таковы правила игры). Просто слушайте внимательно. Я буду вам подсказывать – делать вдох и выдох, вы – повторяйте за мной». Итак, начали:

Я не летчик, не швея,  
Даже не спасатель.  
А профессия моя  
Шаронадуватель!  
Я вдыхаю глубоко... (глубокий вдох)  
Выдыхаю смело... (выдох)  
Разноцветные шары  
Делаю умело!  
Вот надую первый шар... (вдох, выдох, вдох, выдох)  
Шар красивый красный.  
Яркий словно огонёк,

Вовсе не опасный.  
Вот надую шар второй... (вдох, выдох, вдох, выдох)  
Что-то очень он тугой... (вдох, выдох, вдох, выдох)  
Ох, какой упрямый!  
Шар – зелёный самый!  
А теперь и третий шар... (вдох, выдох, вдох, выдох)  
Желтый словно солнце... (вдох, выдох, вдох, выдох)  
Ой! Взметнулся и пропал –  
Улетел в оконце! (машем ему рукой)  
И четвертый я беру  
Вам его я подарю!  
Ярко-бирюзовый  
Надуваю снова... (вдох, выдох, вдох, выдох)  
Непослушный ты какой  
Что сопротивляешься?  
Воздух больше наберу... (глубокий вдох, выдох)  
Что не надуваешься? ... (глубокий вдох, выдох)  
Вот растет, растет мой шар... (глубокий вдох, выдох)  
Наравне со мною стал! ... (глубокий вдох, выдох)  
Бах! Бабах! Как сто хлопков! (все делают хлопок в ладоши)  
Лопнул шар на сто клочков! (глубокий выдох)

Главное – не унывать!  
Будем новый надувать! (все хлопают в ладоши)

### **«Спортсмены»**

Педагог объявляет минутку разгрузки: «Ребята! Внимание! Спортивная минутка! Совсем недавно по телевизору вся наша страна наблюдала Олимпиаду в Пекине. Мы переживали за наших спортсменов. Очень хотелось, чтобы они одержали победу в каждом виде спорта. А сейчас давайте дружно представим себя на их месте. Я читаю вам стихотворение – речёвку, а вы повторяйте те действия, о которых в них говорится. Внимание! Спортсмены! Приготовились! Начали! ».

По дорожке я иду, (все идут спортивным шагом)  
И спортивную ходьбу  
Я отлично знаю.  
Раз-два, раз-два!  
Шаг я прибавляю! (идут быстрее)  
Раз-два, раз-два!

Я плывун,  
иду в заплыв  
Волны разгоняю... (действия руками)  
Раз-два, раз-два!  
С головой ныряю! (действия шеей и плечами)

Я гимнастка.  
Раз, два, три!  
Как красиво, посмотри  
Делаю наклоны. (делаем наклоны вправо, влево, вперёд, назад)  
А потом поклоны. (кланяемся)

Я силач-тяжеловес.  
Поднимаю до небес  
Двести сорок килограмм (наклон туловища вперёд, напрягаемся, изображаем поднятие штанги)  
Привезу медали вам!

Я – футбольная команда. (все бегут)  
Много я забью голов. (изображаем ведение мяча по полю)  
Пусть все знают,  
что нет лучше  
нас – российских игроков!

Ура, ребята!  
Мы победили! (прыжки на месте – ура!)

### *«Дождик»*

Педагог: «Ребята! Давайте на минутку отвлечёмся от урока. И послушаем дождик».

Для выполнения этого упражнения дети кладут пальцы на край стола, за которым сидят. Педагог предлагает тихонечко побарабанить пальцами по столу и показывает, как это делается, читает стихотворение, состоящее из вопросов. Педагог: «Ребята! Каждый из вас мысленно отвечает на заданные вопросы. Если ответ на вопрос «да» или «это Я», то дробь по столу усиливает тот, к кому это относится. Получится, что дождь в одни моменты нарастает и превращается в весёлый ливень, в другие – утихает, становится еле слышным. Итак, послушаем наш дождь!»

- Кто родился летом?
- Кто весной?



- ...осенью?
- ...а кто – зимой?
  
- Кто из вас, ребятки  
любит шоколадки?
  
- Кто в косички ленты заплетает?
- Кто по полю мяч гоняет?
  
- Кто умеет шевелить ушами?
- Кто по дому помогает маме?
  
- У кого в квартире кот?
- ...или пёс (наоборот)?
  
- Кто поёт неплохо?
- У кого есть брат?
- ...а сестренка-кроха?
- ...огород?
- ...и сад?
  
- Кто рисует?
- ...лепит?
- ...клеит?
- Кто всех рассмешить умеет?
  
- Кто читает вслух стихи?
- Кто у нас – ученики?

### ***«На концерте»***

Педагог читает, а ребята хлопают в ладоши, в соответствии строкам стихотворения.

Мы сегодня на концерте.  
Зрители хорошие.  
Аплодировать артистам  
Будем мы в ладоши.

Вот на сцене пианист.  
Виртуозно как играл!  
Аплодируем ему!  
Аплодирует весь зал.

А теперь поёт малышка  
про собаку и про книжку.  
Аплодируем и ей  
Аплодируем сильнеей.

Вот маститый, знаменитый  
к микрофону вышел бас  
удивил вокалом нас.  
Аплодируем ему,  
На весь зал, на всю страну!

Клоун выбежал вприпрыжку!  
Вместо носа – с ёлки шишка,  
Вместо шляпы – с банки крышка.  
На плече сидит мартышка.  
Мы ему похлопаем.  
Мы ему потопаем!

Завершает наш концерт  
Удивительный эксперт  
по различным чудесам -  
Фокусник явился к нам.  
Раз и палочкой взмахнул  
В класс обратно нас вернул.

Аплодируем всем нам –  
Восхищённым зри-те-лям!

### **«Полёт»**

Педагог: «Друзья! Давайте представим, что у нас выросли крылья! Мы можем летать. Как бы мы это сделаем? – Мы подвигаемся, покружимся, поиграем в полёт!»

У меня есть крылья за спиной (руки - за спину)  
Я летать умею над землёй. (руки – вверх)  
Я взмываю ввысь и мир - Эгей! (руки – высоко вверх, делаем взмахи)  
На ладошке умещается моей.

Покружу немного в облаках. (машем руками, кружимся вокруг себя)  
Устремлюсь стрелой вниз и – Ах! (приседаем)  
Оседлаю кучевую тучу  
поскачу на ней к небесной круче! (делаем короткие приседания – скачем!)

С кручи я вприпрыжку вниз сбегу. (бег на месте)  
Крылышки почищу, отдохну. (руки опускаем вниз)  
Пальчики как перышки расправлю, (встряхиваем кисти рук)  
Распрямлюсь, встряхну себя немножко. (распрямляем спину, раздвигаем лопатки,  
вытягиваем шею)  
...Вам на память перышко оставляю  
Мягкое, пушистое в ладошке. (сдуваем с ладошки воображаемое пёрышко,  
делаем  
глубокий вдох и выдох)

### «Цветок»

Педагог: «Ребята! Представьте, как здорово быть ...цветком! Вырасти из крохотного семечка, и радовать всех вокруг красотой и гармонией!  
Чувствовать, как тебя наполняет свет, сила и покой. Давайте прикоснёмся к таким ощущениям! Слушайте и повторяйте движения».

Семечко упало в землю (сели на корточки, склонили голову, охватили голову руками)

Тихо до весны спало. (ровно дышим – вдох и выдох, вдох и выдох)

Встрепенулось и проснулось, (встрепенулись, «подрожали», подняли голову)

Только солнышко взошло.

Потянулось: утро ль это? (потянули руки вверх, «к солнышку»)

И пошёл наверх росток (медленно встаем)

Посмотреть на лучик света

Воздуха вдохнуть глоток. (поднимаемся в полный рост, дышим ровно и глубоко)

Распустил листочки-ручки.

Ах, прекрасное растение! (раскинули руки в стороны)

Набежали в небе тучки

и закапал дождь весенний. (плавно подвигали плечами, локтями, пальцами)

А потом бутон красивый

стал готовиться к раскрытию. (покачали головой, сделали наклоны головы вправо, влево,

вперёд, назад)

Рос, крепчал, копил все силы –

Бах!!! Открылся! Посмотрите! (резко вскинули руки вверх, встали на цыпочки)

И качает ветерок

Первый луговой цветок! (раскачиваемся вправо, влево, улыбаемся!!!)

### *«Котята»*

Педагог обращается к ребятам: «Знаете, ребята, когда мы пишем, читаем, над чем-то очень серьёзно размышляем – мышцы нашего лица напрягаются. И тогда лицу нужна своя гимнастика. А что это за гимнастика такая? А вот и давайте с вами попробуем! Нужно просто примерять разное выражение лица – удивлённое (демонстрирует), грустное, весёлое, даже сердитое(!) и конечно не забыть про улыбку!»

У меня живут котята.

Удивляюсь я, ребята, (удивлённое выражение лица: брови приподняты, глаза широко

раскрыты)

Если вижу как они

В мяч играют, шалуны.

Злюсь порой и хмурю брови, (сердимся: брови сдвинуты, уголки губ опущены)

Если бедокурят, спорят,

и шнурок от кед моих,

ловко делят на двоих.

Хохочу над ними, если (хохот: рот раскрыт широко, глаза прищурены)

Ловят муху на лету.

...Когда спят, обнявшись вместе –

Я на цыпочках иду.

Как по тоненькому льду.

Сон кошачий берегу. (выражение лица сосредоточенное, напряженное)

Вот проснулись. Кис-кис-кис!

Кубарем скатились вниз! (улыбка)

Ушибётесь! Осторожно!

...А погладить вас мне можно? (поднимаем брови – вопросительное выражение лица)

## «Муха»

«Ребята! – обращается педагог к детям. – Я предлагаю сделать небольшую гимнастику для наших глаз. Ведь они сегодня столько работали – помогли нам читать, писать, рассматривать рисунки, схемы! Ничего особенного делать не нужно. Просто воспользуемся своим воображением и представим следующую картину» (упражнение для зрачков глаз)

К нам с утра явилась гостья  
из открытого окна,  
Сон наш сладкий прервала.  
Зажужжала, забрюзжала,  
Прямо в ухо! Прямо в ухо!  
Уличная небольшая,  
Но назойливая муха. (наблюдаем за воображаемой мухой – перемещаем зрачки влево, вправо)

Вверх взлетела к потолку, (подняли зрачки вверх)  
Вниз спикировала к нам, (опустили зрачки вниз)  
На подушку слева села, (зрачки – влево)  
Перебралась на диван.

Справа пес лежал Атос,  
так она к нему на нос. (зрачки – вправо)

Покружила надо мной, (движение зрачков: влево – вверх – вправо – вниз)  
И хотела покусать. (зажмурились)

Передумала: на кухню  
полетела зав-тра-кать. (открыли глаза)

Отдохнули? Здорово! С новыми силами – дальше! переживания. В этом упражнении также можно использовать метод незаконченных предложений:

Я радуюсь, когда...

Я горжусь тем, что...

Мне бывает грустно, когда...

Мне бывает страшно, когда...

Я злюсь, когда...

Я был удивлен, когда...

Когда меня обижают,...

Я сержусь, если...  
Однажды я испугался...

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

### **«Облака»**

Цель: развитие воображения, выразительности движений, эмоционального состояния.

Описание игры: воспитатель читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом.

По небу плыли облака, а я на них смотрел. И два похожих облака найти я захотел. Я долго всматривался в высь и даже щурил глаз. А что увидел я, то Вам все расскажу сейчас. Вот облачко веселое смеется надо мной:

- Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной! Я тоже посмеялся с ним: - Мне весело с тобой! И долго-долго облачку махал я вслед рукой.

А вот другое облачко расстроилось всерьез: Его от мамы ветерок вдруг далеко унес. И каплями-дождинками расплакалось оно...

И стало грустно-грустно так, а вовсе не смешно. И вдруг по небу грозное страшилище летит и кулаком громадным сердито мне грозит.

Ох, испугался я, друзья, но ветер мне помог: так дунул, что страшилище пустилось наутек. А маленькое облачко над озером плывет, и удивленно облачко приоткрывает рот: - Ой, кто там в глади озера пушистенный такой. Такой мохнатый, маленький? Летим, летим со мной. Так очень долго я играл и вам хочу сказать, что два похожих облачка не смог я отыскать.

«Садовник» Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Описание игры: воспитатель или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

### **«Дожди»**

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Описание игры: дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно морозящим и т.п.

### **«У моря»**

Цель: развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии, снятие напряжения.

Описание игры: Воспитатель 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 кверху, 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).

### **« Выбери девочку»**

Цель: развитие произвольности, наблюдательности, воображения.

Описание игры: дети выбирают из предложенных карточек с изображениями веселой, грустной, испугавшейся, злой девочки наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений А. Барто.

Зайку бросила хозяйка, под дождем остался зайка. Со скамейки слезть не смог, Весь до ниточки промок. - Какая девочка бросила зайку? - задает вопрос воспитатель, после чтения стихотворения.

Идет бычок качается, вздыхает на ходу: - Ой, доска кончается, сейчас я упаду.

Какая девочка испугалась за бычка? Уронили мишку на пол, оторвали мишке лапу.

Все равно его не брошу, потому что он хороший.

Какая девочка пожалела мишку? Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, Гребешком приглажу хвостик и верхом поеду в гости.

Какая девочка любит свою лошадку?

Дети играют с любимыми игрушками.

### **«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 воспитателя 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!» Педагог 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. Воспитатель 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, дует, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

### ***«Обними и приласкай игрушку»***

Цель: удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости



Описание игры: воспитатель вносит в группу одну или несколько мягких игрушек, например: куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу воспитателя они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы поласкать. Первый ребенок берет игрушку, обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем ребенок передает игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

### ***Игровое упражнение «Посочувствуй другому»***

Цель: развивать у детей способность ставить себя на место другого человека, выражать сочувствие, сопереживание.

Описание игры: упражнения выполняются в парах. Воспитатель задает разнообразные ситуации.

Девочка упала, поранила руку, ей больно (один ребенок с помощью мимики, позы показывает боль, другой пытается найти ласковые слова, жесты, оказывает помощь).

Два друга давно не виделись. Они мечтают о встрече (дается задание показать, как встретятся два друга после долгой разлуки).

Малыш потерялся, плачет (нужно показать, как поступит старший ребенок, как поможет малышу).

Девочку обидели. Ее пожалела подруга (завязала бант, дала игрушку, обняла, как еще можно утешить девочку?).

Девочки подобрали котенка, пожалели его, попили молоком.

Пары по очереди показывают свои упражнения. Остальные дети оценивают выразительность мимики лица и движений, затем меняются ролями.

### ***Игровое упражнение «Закончи предложение»***

Цель: учить детей опознавать свои привязанности, симпатии, интересы, увлечения и рассказывать о них.

Описание: Моя любимая игра...

Моя любимая игрушка...

Мое любимое занятие...

Мой лучший друг...

Моя любимая песня...

Мое любимое время года...

Мои любимые сладости...

Моя любимая книга ...  
Мой любимый праздник...  
Мой любимый сказочный герой...  
Моя любимая считалка...  
Мой любимый мультфильм...  
Моя любимая сказка...  
Мой любимый цветок ...

### ***Игровое упражнение «Я и мое настроение»***

Цель: учить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. В этом упражнении также можно использовать метод незаконченных предложений:

Я радуюсь, когда...  
Я горжусь тем, что...  
Мне бывает грустно, когда...  
Мне бывает страшно, когда...  
Я злюсь, когда...  
Я был удивлен, когда...  
Когда меня обижают,  
Я сержусь, если...  
Однажды я испугался...

### ***Игровое упражнение «Солнечный зайчик»***

Цель: учить детей быть спокойными, радостными, удовлетворенными.  
Описание игры: солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеке, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

### ***Игровое упражнение «Царевна Несмеяна»***

Цель: формировать у детей доброжелательное отношение к партнеру, умение видеть прежде всего положительные качества.

Описание игры: с помощью считалки выбирается «Царевна Несмеяна». Чтобы Несмеяна улыбнулась, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая, отзывчивая, веселая. Дети по очереди говорят «царевне» о ее хороших качествах, поступках.

### ***Игровое упражнение «В центре круга»***

Цель: учить детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность

каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Описание игры: дети сидят в кругу на коврикe или на стульях. В центре ребенок, который выбирается воспитателем или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

Примечание: это игровое упражнение рекомендуется проводить в течение длительного периода, чтобы у каждого ребенка была возможность побывать в центре круга.

## **ИГРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ НАВЫК БЕЗКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ**

Цели и основные задачи:

Развивать отношения, построенные на равноправии или готовности (способности) конструктивно решать проблемы, связанные с занимаемым положением (статусом) в группе, помочь детям ощутить единение с другими.

Развивать открытость, умение выразить интерес друг к другу и свое отношение к другим.

Показать детям, что значит взаимное признание и уважение.

Развивать коммуникативные навыки и умение без насилия разрешать конфликты.

Вызывать заинтересованность в общей цели.

Развивать готовность внести свою лепту в общее дело.

Развивать готовность идти друг другу навстречу.

Учить проявлять терпение к недостаткам других.

Учить умению считаться с интересами других.

### ***«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».

### ***«Паровозик»***

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, развитие произвольного контроля, умения подчиняться правилам других.

Ход игры. Дети строятся друг за другом, держась за плечи. «Паровозик» везет «вагончик», преодолевая различные препятствия.

### ***«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.

### ***«Жучок»***

Цель: раскрытие групповых отношений.

Ход игры. Дети встают в шеренгу за водящим. Водящий стоит спиной к группе, выставив из-под мышек свою руку с раскрытой ладонью. Водящей должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки.

Через три занятия в группе можно по наблюдениям выделить 5 стихийных ролей:

лидер;

товарищ лидера («прихвостень»);

неприсоединившийся оппозиционер;

покорный конформист («баран»);

«козел отпущения».

### **«Объятия»**

Цель: научить детей физическому выражению своих положительных чувств, тем самым способствуя развитию групповой сплоченности. Игру можно проводить утром, когда дети собираются в группе, для ее «разогрева». Воспитатель должен проявить свое стремление видеть перед собой единую сплоченную группу, объединяющую всех детей, независимо от уровня их общительности.

Ход игры. Воспитатель предлагает детям сесть в один большой круг.

Воспитатель. Дети, кто из вас еще помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг другу и дружили между собой. Конечно, иногда можно и поспорить друг с другом, но, когда люди дружны, им проще переносить обиды или разногласия. Я хочу, чтобы вы выразили свои дружеские чувства к остальным детям, обнимая их. Быть может, будет такой день, когда кто-нибудь из вас не захочет, чтобы его обнимали. Тогда дайте нам знать, что вы хотите, пока же можно просто посмотреть, но не участвовать в игре. Тогда все остальные не будут трогать этого ребенка. Я начну с легкого маленького объятия и надеюсь, что вы мне поможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское. Когда объятие будет доходить до вас, то любой из вас может добавить в него энтузиазма и дружелюбия.

Дети по кругу начинают обнимать друг друга, с каждым разом, если сосед не возражает, усиливая объятие.

После игры, задаются вопросы:

- Понравилась ли тебе игра?
- Почему хорошо обнимать других детей?
- Как ты себя чувствуешь, когда другой ребенок тебя обнимает?
- Берут ли тебя дома на руки? Часто ли это бывает?

### **«Аплодисменты по кругу»**

Цель: формирование групповой сплоченности.

Ход игры. Воспитатель. Ребята, кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта или спектакля — стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем своим телом и душой. У нас хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу с вами поиграть в игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Становитесь в общий круг, я начинаю.

Воспитатель подходит к кому-нибудь из детей. Смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем вместе с этим ребенком воспитатель выбирает следующего, который также получает свою порцию аплодисментов, затем тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, выбирает следующего, игра продолжается до тех пор, пока последний участник игры не получил аплодисменты всей группы.