

КАРТОТЕКА ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ



Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Ход игры. Все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют.

Психогимнастическое упражнение "Спаси птенца".

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие воображения, эмпатии.

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

Упражнение «Ты мне нравишься потому, что...»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Ход игры. Участники встают в круг. Ведущий бросает мяч (как один из вариантов упражнения в более спокойной и доверительной обстановке, может использоваться мягкая игрушка) одному из участников, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» — и называет понравившееся качество (либо несколько понравившихся качеств). Мяч должен побывать у всех участников упражнения.

После того как в упражнении примут участие все члены группы, необходимо, чтобы каждый участник рассказал о своих чувствах и впечатлениях. Обычно членам группы очень нравится упражнение, и они испытывают только положительные эмоции. В таком случае рефлексию проводить необязательно. Высказываются только те, кто считает это необходимым, и те, у кого есть что сказать.

Среди рекомендуемых вопросов можно отметить следующие:

Что вы чувствовали, когда говорили комплименты? Вам трудно было это сделать или нет?

Что вы чувствовали, когда получали мяч и слышали комплимент?

Как часто мы говорим комплименты в обыденной жизни?

Почему вы выбрали именно этого человека, чтобы сказать ему комплимент?

Ожидаемый результат. В повседневной жизни мы так редко говорим друг другу комплименты, что постепенно забываем, как это делать. Данное упражнение предполагает развитие умений дарить и получать комплименты. Оно создает положительный эмоциональный настрой участников тренинга, формирует доброжелательные отношения в группе.

Примечание: данное упражнение рекомендуется проводить для создания благоприятного эмоционального состояния его участников, чтобы у каждого появилось желание продолжать работу в группе. Правильно проведенное

упражнение дает возможность каждому почувствовать свою значимость. Упражнение не требует подготовки и может быть проведено при необходимости в любой ситуации.

«Рисунок на двоих»

Цель: упражнение направлено на сплочение детского коллектива, развитие умения взаимодействовать с партнёром, договариваться, выявление лидера.

Ход игры. Партнёры в парах, не договариваясь заранее, молча, держа вдвоём один карандаш, должны нарисовать на листе бумаги произвольный рисунок. Далее детям даётся второй лист бумаги и теперь уже они могут договариваться, что именно они будут рисовать.

Вопросы:

Что вы нарисовали?

Как вы решали, кто будет лидировать?

Был ли один лидер, или лидерство переходило от одного партнёра к другому?

В качестве небольшого усложнения можно попросить участников, не договариваясь между собой, совместно подписать получивший рисунок по его окончании.

«Щекоталки»

Цель: учить детей контролировать свои эмоции

Ход игры. Педагог проходит между сидящими детьми и легонько щекочет их. Детям необходимо при этом не рассмеяться и сохранять неподвижность.

Упражнение «Плывем в облаках»

Цель: релаксация и развитие воображения.

Ход игры. Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

Игра на общение друг с другом «Конкурс хвастунов»

Цель: создание игровой ситуации, стимулирующей активность детей, побуждающей их к сближению друг с другом, с окружающими взрослыми.

Задачи: формировать адекватное восприятие себя и других, дружеских взаимоотношений.

Ход игры. Дети садятся в круг, а взрослый объявляет: «Сегодня мы проведем с вами конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается, но хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Подумайте, какой он, что в нем хорошего. Выиграет тот, кто лучше будет хвалить, кто найдет в своем соседе больше достоинств».

«Я - хочу», я – могу, я – умею»

Цель: закреплять приобретенные ранее знания и умения детей; формировать у детей адекватную самооценку, продолжать учить детей позитивным способам общения со сверстниками.

Ход игры. Педагог: «Давайте по очереди закончим предложение: Я хочу...; Я умею...; Я могу... (При этом можно попросить детей объяснить свой ответ).

«Разбуди эмоцию»

Цель: обучение детей умению проявлять и различать человеческие чувства, правильно на них реагировать. Расширение знаний о частях лица и мимике, о зависимости настроения от ситуации.

Ход игры. Воспитатель раскладывает на столе картинки (мальчика и девочки). Дети подбирают для изображенных мальчика и девочки разные губы, носы, глаза, пока не получится определенное эмоциональное состояние. Участники объясняют, какую эмоцию им удалось изобразить («разбудить»), показывают ее на своем лице (при желании дополняют жестами, фразами).

«Цветок дружбы»

Цель: преодоление барьеров, снятие напряжения в общении, установление эмоциональных контактов, возникновение чувства «нам хорошо вместе».

Ход игры. Воспитатель включает музыку и предлагает детям сесть ногами к подушечке, так чтобы получился цветок, а каждый из детей был его лепестком. Затем дети поворачиваются друг к другу, подают правую руку и называют свое имя в ласковой форме. Взявшись за руки, тянутся к кончикам пальцев ног «цветок закрылся». Ложатся на пол, не разжимая рук «цветок открылся». Воспитатель предлагает закрыть глаза, послушать музыку и подумать о чем-то приятном. Затем дети медленно садятся и рассказывают, по очереди, о чем думали.

«Обезьянка»

Цель: развитие спонтанности у детей 5-7 лет.

Ход игры. Воспитатель предлагает детям превратиться в обезьянок и покривляться. Сначала показывает сам, а дети повторяют. Потом выбирается другая кривляка, она становится ведущей и т.д., пока все дети не побывают главными обезьянками. Все должны повторять за водящим. Водящие только сначала гримасничают, потом кривляются телом и дыханием. В конце игры выбирается самая противная кривляка, которая строила самые смешные и трудно повторяемые рожи, ужаснее всех рычала и размахивала руками.

Игра «На мостике»

Цель: развитие коммуникативных навыков, моторной ловкости.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: 2 команды.

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

Комментарий: приступив к игре, дети должны договориться о темпе движения, следить за синхронностью, а при встрече на середине мостика — аккуратно поменяться местами и дойти до конца.

Игра на развитие адекватной самооценки:

«Что я умею делать хорошего?»

Цель: повышение самооценки ребенка.

Содержание: Каждого из участников просят рассказать о том, что он умеет делать хорошего. При затруднениях группа дополняет ответ участника.

Игра на самореализацию «Управляя пальцами».

Цель игры: развивать речь, формировать навыки общения, учить гармонии жестикуляции

Ход игры: Играют 4 человека. Двое должны сесть друг напротив друга с закрытыми глазами и вытянуть навстречу друг другу указательные пальцы (можно начать с ладоней). Двое других игроков становятся позади сидящих. Затем по очереди каждый из них начинает «управлять» рукой сидящего, давая словесные команды. Цель – свести пальцы (ладони) друзей.

Дидактическая игра «МЫ - РАЗНЫЕ»

Цель: Игра развивает внимание, наблюдательность, умение различать индивидуальные особенности других детей.

Дидактический материал — картинки, на которых изображены птицы, рыбы, звери; принадлежности для рисования.

Ход игры: Дети вместе с педагогом встают в круг. По желанию вызывается один из детей. Педагог, выступающий в роли ведущего, задает вопросы:

1. Кто из нас самый высокий?
2. Кто из нас самый маленький?
3. У кого самые темные (светлые) волосы?
4. У кого на голове есть бант (два банта)?
5. У кого на одежде есть пуговицы?

— У кого в одежде присутствует красный (синий, зеленый и пр.) цвет?

— У кого из детей одинаковая обувь? И т. п.

Педагог, подводя итоги, говорит детям о том, что они смогли убедиться в наличии у каждого из них чего-то такого, чего нет у других, и объясняет им понятие «разные». Он говорит, что все люди и животные отличаются друг от друга разными признаками, один из которых — цвет глаз. Педагог показывает детям картинки птиц, рыб и зверей, предлагает сказать, какие у них глаза, затем дети определяют цвет глаз друг у друга, рисуют и раскрашивают нужным цветом глаза на изображении.

Затем педагог в доступной форме рассказывает детям о глазах человека: какого цвета они бывают, какое настроение выражают, для чего нужно смотреть в глаза друг другу, что в них можно увидеть, какие глаза бывают у мамы, когда она устала, радуется, смеется, как и почему мы плачем.

На следующем занятии тема игры может быть продолжена, но уже с рассмотрением значения носа, рта, ушей и др. Например, педагог читает стихотворение:

Шлеп, шлеп!	Дальше
На лужайке	Носа своего
Шлепаются в грязь	Они не видят
Зазнайки,	Ничего.

Педагог спрашивает у детей, какие по форме бывают носы (показывает картинки носов у разных животных: короткий и длинный, веселый и унылый, с горбинкой и т.п.), предлагает на схеме «лицо» нарисовать детям свой нос.

Далее дети выясняют, для чего нужен нос (не только для определения запахов и вдыхания воздуха, но и в общении). Какой нос у зазнайки? Почему плохо «задирать свой нос?» Педагог уточняет также гигиенические требования к уходу за носом и необходимость всегда иметь с собой чистый носовой платок.

Подвижная игра «Вулкан»

Среди детей по желанию выбирается один, который будет выполнять роль вулкана. Остальные дети – туристы, которые приехали на остров «настроения», посмотреть на спящий вулкан. Ребенок, исполняющий роль вулкана, сидит в центре круга, изображает, что он спит. Туристы ходят по острову, постепенно приближаясь к вулкану. Вулкан, слыша приближающиеся шаги, начинает просыпаться (выбрасывает пепел – злится).

Далее вулкан извергает лаву – рычит в направлении детей. Туристы должны спрятаться от извергающегося вулкана в заранее обговоренных местах (например, за стульчиками, под стулом и т.д.). Постепенно вулкан начинает успокаиваться: ребенок, изображающий вулкан снова занимает свое место. Дети – туристы подходят к остывающему вулкану и помогают ему успокоиться (поглаживания, ласковые слова и т.д.).

Игра «Войди в круг, выйди из круга»

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

Описание игры: дети выбирают водящего и становятся в круг, очень тесно прижимаясь друг к другу (ногами, туловищами, плечами) и обхватывая друг друга

за талию. Водящий остается за кругом. Он всеми силами пытается пробраться в круг — уговаривает, толкается, старается разорвать цепь. Если водящему удастся пробиться в центр круга, все его поздравляют, а пропустивший становится водящим.

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

Игра «Порви круг»

Цель: укреплять чувство единства, развивать тактильное восприятие.

Эта подвижная игра способствует большей включенности детей в группу. Дети стоят в кругу, крепко взявшись за руки. Один ребенок должен с разбегу разорвать этот круг и оказаться внутри него.

Одним из вариантов этой игры является игра «Разрывание цепи». Дети делятся на две команды и становятся, держась за руки, друг напротив друга на расстоянии 10-15 м. Одна команда вызывает участника из другой, который должен разбежаться и разорвать цепочку игроков. Если ему это удалось, то он забирает одного из игроков этой команды в свою, если нет — сам становится в нее. Следующего игрока вызывает другая команда.

Игра на развитие пластики «Поющие руки»

Из положения «руки в стороны» мягким движением кисти направляются друг другу навстречу, словно собирая перед собой упругий воздух. Такими же пластичными движениями руки снова разводятся в стороны. Корпус при этом помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и откидываясь назад.

Игра на повышение самооценки «Главная роль»

Цель: повышение самооценки ребенка.

Содержание: В условиях театрализации ребенку с низкой самооценкой дается роль победителя, героя. Можно поставить любую оценку, подходящую детям по возрасту.

Игра на повышение самоуважения «Интервью»

Цель: способствовать повышению самооценки детей.

Ход игры: Ребенок-водящий становится Взрослым. Он встает на стул, ведущий помогает ему принять взрослую позу, соответствующее выражение лица. Затем ведущий становится «корреспондентом газеты или журнала» и берет у ребенка интервью, в котором расспрашивает его о работе, семье, детях и т.п.

Коррекционно-развивающая игра «Волшебные очки»

Цель: развивать у детей воображение, учить внимательно выслушивать мнение

другого, принимать иную, отличную от своей точки зрения, формировать сплоченность группы.

Ход игры: Дети садятся в круг. Воспитатель показывает «волшебные очки». Тот кто их наденет, увидит в других только хорошее, даже то, что не всегда сразу заметно.

Воспитатель: А сейчас, ребята, мы посмотрим на мир другими глазами. Сейчас каждый из вас примерит «волшебные» очки и хорошенько рассмотрит остальных (*дети примеряют очки и высказывают свое мнение, называя только добрые качества друг друга*).

Итог: А очки-то действительно «волшебные»!

Подвижная игра «Дракон кусает свой хвост»

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего.

Первый ребенок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Пока звучит музыка, первый играющий пытается сватить последнего – дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга.

Если дракон не поймает свой хвост, то на роль головы дракона назначается другой человек.