

КАРТОТЕКА ИГР ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ

Оглавление

Игры на развитие наблюдательности и внимания.....	1
Игры на развитие воображения	4
Игры на развитие мышления и сообразительности	5
Игры на развитие памяти.....	6
Игры на развитие социальной и психологической адаптации	7
Игры для установления контакта.....	8
Игры для развития внимания, воображения, скорости мышления	9
Игры для развития коммуникабельности	10
Игры и упражнения для снятия страхов и повышения уверенности в себе	11
Игры и упражнения для снижения агрессии.....	12
Подвижные игры дошкольников и младших школьников	13

Игры на развитие наблюдательности и внимания

Птичка

Цель: развивать самоконтроль, научить внимательно следить за ходом игры и быстро отвечать.

Оборудование: картинки с изображением деревьев различных пород,

Условия игры: сначала учитель показывает детям картинки с изображением деревьев, рассказывает о них. Затем выбирается ведущий (учитель или кто-либо из учеников), он дает названия каждому из игроков, или дети сами придумывают себе имена (по названиям деревьев). Затем ведущий произносит слова: «Прилетела птичка и села на клен». «Клен» должен быстро ответить: «На клене не была, улетела на сосну». «Сосна» так же быстро вызывает другое дерево.

Барыня прислала 100 рублей

Цель: воспитывать сосредоточенность и развивать внимание. Развивать умение быстро переключаться с одного слова (или действия) на другое.

Условия игры: ведущий произносит следующие слова, обращаясь к участникам: «Барыня прислала 100 рублей. Что хотите, то и купите. Черный – белый не берите, «да» - «нет» не говорите».

Затем ведущий задает игрокам вопросы, провоцируя сказать запретное слово. Участник должен отвечать быстро, и при этом стараться не назвать запретное слово.

Если участник ошибается, ему задается контрольный вопрос по теме урока, на котором играют дети.

Летает – не летает

Цель: развивать самоконтроль и быстроту реакции.

Оборудование: картинки с изображением птиц, насекомых, летающих аппаратов и сказочных существ, умеющих летать.

Условия игры: в начале игры учитель вместе с детьми рассматривает картинки и объясняет, какие изображенные предметы или живые существа летают, а какие нет. Дети сидят за партами и кладут руки на поверхность стола. Учитель показывает различные картинки с изображением летающих и нелетающих предметов или живых существ. Дети должны быстро реагировать и начинать махать руками, если на картинке летающий объект и убирать руки под стол, если объект не летает. Ученику, допустившему ошибку, учитель задает контрольный вопрос по изучаемой теме.

Нарисуй пароход

Цель: развить внимание и произвольность движения.

Оборудование: листы бумаги, карандаши, картинка с изображением парохода, разные отдельные детали которого составлены из элементов прописных букв и цифр.

Условия игры: учитель предлагает детям нарисовать точно такой пароход, как изображен на картинке. Следует особо обратить внимание детей на то, что некоторые детали парохода состоят из букв и цифр. Затем сравнивается полученный рисунок с оригиналом и обращается внимание на следующие моменты:

- ✓ Как соотносятся размеры деталей;
- ✓ Все ли детали нарисованы;
- ✓ Нет ли в рисунке ребенка зеркального изображения;
- ✓ Правильно ли понимает ребенок понятия «верх», «низ»;
- ✓ Как ребенок рисует – «на глазок» или считает детали.

Вопросы без ответов

Цель: развить внимание, воображение и мимику.

Условия игры: учитель задает детям простые, но смешные и веселые вопросы, на которые можно ответить быстро и односложно. Ребенок должен отвечать только жестами и мимикой, т. е. без слов. Примеры вопросов: «Ты мальчик или девочка?», «Едят ли мышки кошек?».

Палочки

Цель: развивать память, внимание, научить сравнению.

Оборудование: около 40 – 60 палочек или спичек, лист бумаги.

Условия игры: учитель складывает из палочек фигурку (елочку, домик, звездочку и т. д.). Затем в течение нескольких секунд показывает ее ребенку, предлагает внимательно рассмотреть и как можно точнее ее запомнить. После этого учитель накрывает фигурку листом бумаги. Теперь ребенок должен выложить точно такую же фигурку на своей парте и самостоятельно или вместе с учителем сравнить ее с оригиналом.

Маски

Цель: развивать внимание, наблюдательность, способность сравнивать и анализировать.

Оборудование: рисунки с различными масками (или другими картинками), среди которых только две одинаковые.

Условия игры: ребенок должен внимательно рассмотрев маски найти две одинаковые и объяснить свой выбор.

Запомни фигуру

Цель: развивать внимание и наблюдательность.

Оборудование: листы бумаги, карандаши.

Условия игры: учитель рисует на листе бумаги фигурку, которая в свою очередь может состоять из геометрических фигур. В течение 3 – 4 секунд ребенок должен как можно точнее запомнить эту фигуру. Затем учитель закрывает ее листом бумаги и просит ребенка нарисовать точно такую же.

Быстро повтори

Цель: развивать внимание, быстроту реакции.

Условия игры: ребенку нужно повторить за учителем заданное слово только в том случае, если учитель произносит «сигнальное слово». Например, «сигнальным словом» будет слово «повтори». Тогда игра выстраивается так:

- Раз, два, три, начали! Повтори – дом, повтори - книги, повтори - магазин, громко – кукла, медленно – машина, повтори – мальчик...

Если ученик не назвал слова «кукла» и «машина», то он поступил правильно.

Полярная сова и мышки

Цель: развивать внимание, выдержку.

Оборудование: бубен или колокольчик.

Условия игры: ведущий – сова становится в угол класса и негромко бьет в бубен. Дети в это время двигаются (машут руками, топают ногами..., если игра походит на перемене или в ГПД, дети могут бегать). На громкий удар бубна дети замирают и не шевелятся. Ведущий обходит «мышек» и забирает с собой тех, кто пошевелился. Проигравшим можно задать контрольный вопрос по теме урока.

Нос – пол – потолок

Цель: развивать внимание и реакцию, а так же развивать и тренировать пальцы.

Условия игры: учитель показывает указательным пальцем на свой нос, на пол и на потолок. Дети повторяют движения учителя. После этого дети должны показывать то, что называет учитель, а не то, что он показывает. Учитель называет, например, «нос», а показывает на потолок. Проигравшим можно задать контрольный вопрос по теме урока.

Что изменилось

Цель: развивать внимание и наблюдательность.

Условия игры: ведущий вызывает двух игроков, остальные становятся в ряд. В течение 1-2 минут двое игроков должны рассмотреть ребят и запомнить, как они стоят. После этого игроки на какое-то время выходят из класса, а остальные дети меняются местами. Вернувшись, игроки должны угадать, что изменилось. Игроков можно вызывать по очереди, а можно двоих сразу и посоревноваться, кто назовет больше изменений.

То же самое можно проделать с предметами, выставив их на стол или повесить на доске картинки. Дети закрывают глаза, а учитель в это время меняет картинки или предметы местами.

«Полминутки для шутки»

Цель: развивать внимание, быстроту реакции, учить логически мыслить.

Условия игры: учитель читает детям стихотворение, в котором допущены ошибки. Задача детей услышать их и попытаться исправить:

Закричал охотник: «Ой,
Двери гонятся за мной!»
Посмотрите-ка, ребятки,
Раки выросли на грядке.
Куклу выронив из рук,
Маша мчится к маме:
- Там ползет зеленый лук
С длинными ушами!
Говорят, один рыбак
Выловил в реке башмак.
Но зато ему потом

На крючок попался дом.
Мы собирали васильки,
На голове у нас щенки.

Повтори за мной

Цель: учить сравнению, развивать внимание и наблюдательность.

Оборудование: большой белый лист бумаги, несколько пар одинаковых предметов.

Условия игры: учитель проводит вертикальную черту посередине листа так, чтобы получилось две равные половинки. На одной половине играет учитель, на другой дети. Учитель берет пару одинаковых предметов, один – себе, другой отдает ребенку. Сначала учитель объясняет и показывает действия, которые должен повторить игрок с этим предметом. Например, учитель кладет карандаш острием вверх точно посередине своей половины листа. Ребенок повторяет. Затем учитель сдвигает карандаш в другую сторону и изменяет его положение на листе и т. д. Задача ребенка повторить без ошибок все действия, которые производит учитель.

Рисуем и наблюдаем

Цель: учить сравнивать и анализировать.

Оборудование: белые листы бумаги, карандаши.

Условия игры: игру можно проводить на этапе обучения грамоте в несколько этапов. Учитель рисует на бумаге прямую линию, затем волнистую, ломаную, круг, квадрат и т. д. Задача ребенка нарисовать точно такие же линии и фигуры. Затем можно переходить к написанию элементов букв, самих букв, слов, предложений... Задача ребенка – не только воспроизвести на своем листе изображения, но и предварительно описать его.

Волшебное зеркало

Цель: познакомить ребенка с понятием симметрии, учить сравнивать, анализировать.

Оборудование: белый лист бумаги, карандаши.

Условия игры: разделив лист на две равные половины, учитель рисует на одной стороне какую-нибудь фигуру и просит ребенка повторить рисунок на своей половине листа. Затем с помощью зеркала учитель показывает, как выглядит рисунок в зеркальном отражении. После этого можно попросить ребенка нарисовать рисунок в его зеркальном отображении.

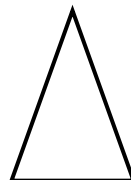
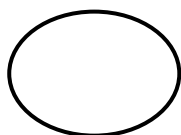
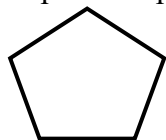
Игры на развитие воображения

Дорисуй

Цель: развитие воображения, сообразительности.

Оборудование: листы бумаги, карандаши.

Условия игры: дети получают листы с незаконченными фигурами и изображениями. Задача ребенка дорисовать что-нибудь интересное и забавное. После рисования желательно попросить ребенка рассказать о том, что он нарисовал.

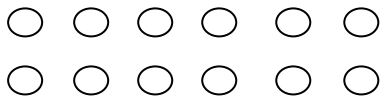


Точки

Цель: развивать пространственное воображение и сообразительность.

Оборудование: лист бумаги, карандаши.

Условия игры: ребенок получает лист с нарисованными на нем рядами точек. Учитель просит ребенка нарисовать какой-нибудь рисунок по точкам, соединяя их в любом направлении.



Пantomима

Цель: развивать воображение, пластику, творческие способности.

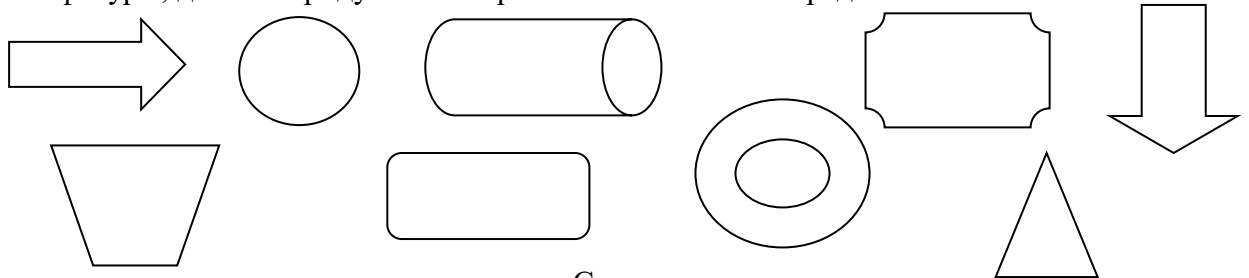
Условия игры: игра заключается в том, чтобы при помощи жестов и мимики показать какой-либо предмет или живое существо. Можно использовать эту игру на уроках окружающего мира и литературного чтения.

Комбинирование

Цель: развивать воображение, фантазию.

Оборудование: лист бумаги, карандаши.

Условия игры: учитель рисует несколько геометрических фигур. Ребенок, используя данные фигуры, должен придумать и нарисовать какой-либо предмет.



Сказка

Цель: развивать воображение, фантазию, учить последовательности действий.

Условия игры: учитель задает детям начало сказки, предлагая главных героев. Детям нужно развить сюжет, придумать продолжение и конец. Можно предложить детям изобразить эту сказку на бумаге в рисунках.

Скульптура

Цель: развитие воображения, творческой фантазии, мелкой моторики, усидчивости.

Оборудование: пластилин.

Условия игры: детям предлагается вылепить героев придуманной ими сказки. Можно попросить детей после лепки рассказать и показать в лицах свои сказки.

Иди сюда

Цель: развивать воображение и учить выразительности речи.

Условия игры: учитель вместе с детьми должен произнести фразу «Иди сюда!» с различными интонациями. После этого можно предложить детям самим придумать фразы, которые можно произнести с различной интонацией.

Игры на развитие мышления и сообразительности

Придумай предложение

Цель: развивать свободу речи, учить соединять слова в предложения.

Условия игры: учитель называет любое слово ребенку, а тот должен придумать предложение с этим словом. Затем каждый ученик по очереди предлагает следующему ученику слово, с которым тот должен придумать предложение.

Одинаковые слова

Цель: развивать навыки свободной речи, развивать понятийные связи.

Условия игры: учитель предлагает детям слово, например, «маленький». Задача детей придумать и назвать слова, близкие по значению (синонимы). Побеждает тот, кто назовет как можно больше «одинаковых» слов.

Хамелеон

Цель: учить быстроте реакции и логическому мышлению

Условия игры: вначале игры учитель рассказывает детям, кто такой хамелеон. Затем учитель называет слова, а дети должны назвать слово, противоположное по значению (антоним).

Слова потерялись

Цель: учить свободно и логически мыслить.

Условия игры: детям нужно закончить слова, которые «потерялись». Учитель предлагает детям первый слог слова, а дети должны его закончить. Например, зо..., до..., ку..., ми..., пры..., че... и т. д.

Найди «лишнее» слово

Цель: развивать логическое мышление, учить анализировать и сравнивать.

Условия игры: учитель предлагает детям группу слов, в которой есть «лишнее» слово. Дети должны догадаться, какое слово здесь «лишнее» и объяснить, почему. Например:

- ☺ Помидор, огурец, капуста, яблоко;
- ☺ Сосна, ель, тополь, малина;
- ☺ Печенье, хлеб, сухари, кефир;
- ☺ Рубашка, шарф, шуба, кепка.

Кто больше?

Цель: расширение кругозора и словарного запаса.

Условия игры: учитель называет детям слово, обозначающее какое-либо понятие. Детям нужно назвать как можно больше слов, которые входят в это понятие. Например, фрукты, овощи, ягоды, деревья, цветы, звери, птицы...

Игры на развитие памяти

Отгадай-ка!

Цель: развитие памяти, сообразительности, навыков разговорной речи.

Условия игры: начинает игру учитель. Он выбирает в классе любой предмет и, не глядя на него, описывает. Задача детей угадать, о каком предмете говорит учитель. Затем ведущими по очереди становятся дети.

По такому же принципу можно загадывать геометрические фигуры, буквы, цифры.

Игрушки-непоседы

Цель: развитие внимания и памяти, умения свободно мыслить и анализировать.

Условия игры: на столе учитель раскладывает игрушки и предлагает детям запомнить их расположение. Затем дети закрывают глаза, а учитель в это время меняет игрушки местами. Дети должны угадать, что изменилось.

Кроме игрушек модно использовать геометрические фигуры, картинки с буквами и цифрами.

Бабушка укладывает в свой чемодан...

Цель: развитие памяти, кругозора, словарного запаса.

Условия игры: учитель произносит предложение «Бабушка укладывает в свой чемодан...». Дети по очереди должны предлагать вещи, которые может взять бабушка. Сложность в том,

что каждый ученик должен повторить все предложение целиком, называя все вещи, которые до него предложили другие дети. Игра продолжается до тех пор, пока слов не станет слишком много и невозможно будет повторить все предложение целиком.

Пуговицы

Цель: развитие памяти, внимания, пространственной ориентации

Оборудование: лист, расчерченный на 8 клеток, пуговицы.

Условия игры: учитель на доске рисует квадрат, поделенный на 8 частей. У детей на партах лежат листы, расчерченные на 8 квадратов. Учитель прикрепляет в разные квадратики 4 магнита. Дети запоминают расположение магнитов, затем учитель закрывает доску. Дети должны у себя на листах положить пуговицы так же, как учитель на доске. Затем коллективная проверка.

Дверная скважина

Цель: развитие зрительной памяти, пространственного мышления.

Оборудование: картинки на любые темы, лист бумаги с вырезанным на ней отверстием в виде дверной скважины.

Условия игры: учитель берет картинку, накрывает ее листом с вырезанной дверной скважиной. Задача детей угадать, что нарисовано на картинке. Время угадывания – 1 минута.

Игры на развитие социальной и психологической адаптации

(можно использовать в качестве игр на перемене и в ГПД)

Сокол и лиса

Цель: тренировка внимательности и скорости реакции.

Условия игры: выбираются два игрока – сокол и лиса. Остальные дети – это соколята. Лиса сидит в уголке. В это время сокол вылетает со своими соколятами. Которые должны в точности повторять все движения, которые делает сокол. По сигналу учителя лиса выходит на охоту. соколята должны присесть, чтобы лиса их не заметила. Кто не успел присесть, того лиса забирает. После этого пойманные соколята должны выполнить любое задание лисы.

Сосед, подними руку!

Цель: тренировать внимательность, скорость реакции, умение различать правую и левую руку.

Условия игры: дети садятся в круг, а ведущий в это время ходит по кругу (внутри круга). Через какое-то время ведущий останавливается напротив одного из сидящих в кругу и говорит: «Сосед, подними руку!». Ребенок, напротив которого остановился ведущий, продолжает сидеть, а его соседи должны быстро поднять руки, сосед справа – левую руку, сосед слева – правую руку. Кто ошибается, становится ведущим.

Школа наоборот

Цель: учить ребенка находить выход из любой ситуации, принимать решения в нестандартных ситуациях.

Условия игры: учитель задает детям по очереди вопросы, на которые дети должны быстро дать неправильные ответы. Например,

- Какого цвета море?
- Желтого.
- Сколько тебе лет?
- 98...

Первоклассник

Цель: учить аккуратности, собранности, познакомить детей со школьными принадлежностями.

Оборудование: портфель, школьные принадлежности, много разных ненужных в школе вещей.

Условия игры: на столе учитель раскладывает вещи, которые нужны и не нужны ученику. Задача детей аккуратно собрать портфель, положив в него только те вещи, которые нужны в школе. Игру можно проводить как соревнование команд. Вещи должны быть собраны аккуратно, чтобы ничего не забыть и не помять.

Отгадай!

Цель: развитие сообразительности, гибкости ума.

Условия игры: выбирается ведущий. Он на какое-то время выходит из комнаты, а все остальные договариваются, что они будут показывать. Ведущий возвращается и спрашивает: «Что вы тут без меня делали?». Дети при помощи мимики и жестов должны показать ведущему, чем они без него занимались.

Пожалуйста!

Цель: развитие внимательности и быстроты реакции, формирование навыка вежливого обращения.

Условия игры: выбирается ведущий, остальные становятся вокруг него. Ведущий просит игроков выполнить какое-либо действие. Игроки выполняют просьбу ведущего только в том случае, если он произносит слово «Пожалуйста!». Если этого слова не прозвучало, то игроки стоят на месте.

Игры для установления контакта

Знакомство

Начните, пожалуйста, ходить по комнате и здороваться с каждым за руку. При этом вы говорите простые слова: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно простое правило: здороваясь с кем-то из участников, вы можете освободить руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы.

Улыбка

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

Комплименты

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

Замечание: некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

Паутина

Подготовка к этой игре не менее увлекательна, чем сама игра. Вам понадобятся разноцветные клубки шерсти или толстые мотки веревки, маленькие кусочки картона 4 х 6 см и небольшие подарки для каждого из игроков. Число участников — от четырех человек. Для каждого игрока отрежьте от мотка куски нитки или бечевки длиной примерно 6–8 метров. Если нити будут разноцветными, ваша «конструкция» получится веселой и красивой. Кроме того, это поможет самым маленьким игрокам распутать паутину. Для усложнения задачи можно использовать одноцветные нитки.

На один конец каждой нити прикрепите табличку с именем игрока, а на другой — подарок для него. Теперь вы должны «соткать паутину», протягивая нити через всю комнату.

Игры для развития внимания, воображения, скорости мышления

Сантики, фантики, лимпомпо

Все становятся в круг и выбирают одного человека (добровольца), который выходит за дверь. Среди оставшихся в кругу выбирается водящий, который будет менять движения в группе. Всем участникам необходимо повторять то движение, которое начнет делать водящий. При этом нужно это делать незаметно (не смотреть на водящего в упор), чтобы не выдать его. Игра начинается стандартно — с хлопков в ладоши и присказки «САНТИКИ, ФАНТИКИ, ЛИМПОМПО». Услышав эту присказку, из-за двери выходит доброволец, обязательно становится в центр круга и начинает угадывать, кто же водящий. Дети в кругу продолжают приговаривать «САНТИКИ, ФАНТИКИ, ЛИМПОМПО» и вслед за водящим менять движения. Доброволец угадывает. Если есть желание усложнить игру, можно ограничить число попыток для добровольца. После того как водящий обнаружен, он выходит за дверь вместо добровольца, который становится в круг. (То же происходит и в случае неправильного ответа.)

Найди и коснись

В этой игре ведущий предлагает детям расхаживать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень легкими, а некоторые, возможно, заставят детей задуматься.

Итак, найдите и коснитесь:

- ✓ чего-либо красного;
- ✓ холодного на ощупь;
- ✓ шершавого;
- ✓ того, что весит примерно полкилограмма;
- ✓ круглого;
- ✓ железного;
- ✓ голубого;
- ✓ прозрачного;
- ✓ зеленого;
- ✓ из золота;
- ✓ очень тяжелого;
- ✓ чего-нибудь, что легче воздуха;
- ✓ части одежды, показавшейся вам шикарной;
- ✓ руки, которую вы находите интересной;
- ✓ чего-нибудь, на ваш взгляд, безобразного;

Игры для развития коммуникабельности

Секрет

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т.д.), кладет в ладошку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, снedaемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать свой «секрет».

Замечание: ведущий следит за процессом обмена «секретами», помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

Письмо на руке

Каждый выбирает себе партнера и становится напротив него. Тот, кто выше, должен закрыть глаза. Если дети одинакового роста, пусть закроет глаза тот, кто раньше родился. Он протягивает вперед свою руку ладонью вверх. Его «зрячий» партнер должен будет сейчас писать на ладони отдельные печатные буквы. «Слепой» игрок должен попытаться расшифровать эти буквы и сказать партнеру, что он прочитал. Прежде чем второй партнер напишет новую букву, он должен «стереть» с руки старую. Задачу можно усложнить, записывая на руке целое слово или целое предложение. Не забывайте, прежде чем написать новое слово, стереть старое.

На что похоже настроение?

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, помните, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

Строим цифры

Играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 4 и т.д.)», — дети выполняют задание.

Замечание: если дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения.

Живая скульптура

Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему в том месте, где много свободного пространства, затем к ним (уже в своей позе) присоединяется третий. Затем из скульптуры осторожно выходит первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре. И так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

Замечание: взрослый выполняет роль скульптора в течение всего упражнения, следит, чтобы участники не застаивались в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

Раскрась меня в фиолетовый цвет

Два участника становятся друг напротив друга и представляют, что они большие птицы с сильными и мягкими крыльями. Эти птицы двигаются мягко и плавно, красиво размахивая крыльями. И вот они решили покрасить друг друга в фиолетовый цвет. Они обмакивают крылья в фиолетовую краску и выкрашивают птицу-партнера, где смогут достать. Задача птицы-партнера увернуться от прикосновений и самому раскрасить другую птицу. Красить может не ладонь, а все «крыло» — рука от кисти до плеча.

Песенка по кругу

Ведущий выбирает вместе с детьми знакомую всем детскую песню. Затем по кругу каждый поет свою строчку. Последний куплет поют все хором.

Поводыри

Играющие разбиваются на пары. Один становится впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. «Поводырь» сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, затем траектория и скорость движения увеличиваются. Упражнение выполняется в течение пяти минут, затем пары меняются ролями.

Сиамские близнецы

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом с ногой партнера. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать и т.д.

Замечание: «третью» ногу можно скрепить веревочкой.

Игры и упражнения для снятия страхов и повышения уверенности в себе

Путешествие по ватману

Для игры вам понадобятся ватман и краски. Можно играть в группе детей или вдвоем со своим ребенком. Вы предлагаете: «Сегодня мы вместе отправимся в путешествие по... ватману. Каждый из нас внесет свой вклад в создание общей картины. Один за другим мы будем выходить к ватману и рисовать на нем какие-нибудь линии. При этом следует придерживаться одного правила: нельзя отрывать кисточку (маркер) от ватмана. Как только человек оторвал руку от ватмана — это сигнал того, что он закончил. Кроме того, каждому из нас дается ограниченное время, примерно 10 секунд. Дольше этого рисовать никто не может, но если кто-то сможет уложиться в меньшее время — то это хорошо. Лучше, если мы будем работать быстро, не оценивая свои результаты.

И еще одно: нарисованные нами линии могут пересекаться, мы можем выбирать маркеры разных цветов, можем рисовать все, что хотим. Но помним при этом: как только кисточка (маркер) перестанет касаться ватмана, мы должны будем вернуться на свое место».

Шаг в правильном направлении

«Вы должны будете ответить на 30 моих вопросов, причем если вы дадите правильный ответ на вопрос, то я делаю шаг вперед, если же ответ не верен, то я делаю шаг назад. Я начинаю от двери. Я хотел бы пересечь всю комнату и вернуться обратно. Фактически я становлюсь пешкой, которую ваши ответы двигают туда или сюда. Посмотрим, куда в конце концов я приду. Я был бы очень рад, если бы в конце игры я снова стоял здесь, у двери».

Вопросы могут касаться учебного материала (изучение иностранного языка, математики) или межличностных отношений (что нравится, что нет, о чем мечтаешь и др).

Пастушок

Игра проводится на улице или в просторном помещении. Ведущий берет в руки какой-либо музыкальный инструмент (дудочку, барабан, бубен), он — «пастух», все остальные участники — «овечки». Им завязываются глаза. Музыкант, наигрывая, медленно перемещается по комнате и ждет, когда все его «овечки» соберутся вместе. Если кто-нибудь заблудился, он начинает играть громче. Когда вся «отара» соберется, выбирается новый «пастух».

Мышь и мышеловка

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

Замечание: взрослый следит, чтобы «мышеловка» не пиналась ногами, не делала больно «мышке»; если взрослый замечает, что «мышонок» загрустил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку выбраться, пожалеем его».

Нарисуй свой страх

Ребенку предлагают нарисовать свой страх. Обычно это происходит после какого-то сна или испугавшего ребенка случая. После того как ребенок нарисует свой страх, задайте ему вопросы по поводу того, где страх живет, насколько он страшен, какой у него характер, что в нем хорошего, что плохого, боится ли сам страх чего-нибудь, почему он боится. Обычный вывод бывает таков, что страх сам чего-то боится и он одинок потому, что с ним никто не дружит. Предложите ребенку нейтрализовать страх на рисунке. Может быть, нарисовать ему друзей, или раскрасить яркими красками, или дорисовать яркие крылья, как у бабочки. Обсудите с ребенком, какие преимущества теперь есть у страха. Договоритесь с ребенком, что нужно делать или говорить, если страх опять появится.

Художники-натуралисты

Для игры вам понадобятся большие листы ватмана и краски. Предлагается нарисовать картину сначала пальчиками рук, затем пальчиками ног или всей стопой. Затем можно рисовать любой частью тела. Главное ограничение — это страх самих родителей.

Игры и упражнения для снижения агрессии

Черепахи бега

Это необычная гонка, цель которой заключается в том, чтобы прийти к финишу не первым, а последним. Игра требует от детей хорошей моторики, ловкости, расчета, координации движений и умения анализировать действия соперников. Игроки встают у стены в одну линию и по сигналу ведущего начинают двигаться к противоположной стене так медленно, как только могут. Запрещается просто стоять на месте. Все должны двигаться постоянно, но очень медленно. Победителем объявляется «черепашка», пришедшая последней. Ей достается приз из коробки.

Принц-на-цыпочках

В эту игру могут играть даже четырехлетние дети. Главный персонаж — принц, который совершенно не выносит шума, поэтому все усилия будут направлены на то, чтобы сохранить у принца хорошее настроение и не шуметь. Принца зовут Принц-На-Цыпочках, потому что походка у него легкая и совершенно бесшумная. Эту роль играет один из детей.

Ведущий говорит следующее: «Все, кроме принца, расходятся по комнате и встают в любом месте, где им понравится. Принц-На-Цыпочках прижимает указательный палец к губам и шепчет: «Ш-ш-ш, идет Принц-На-Цыпочках». Все должны замереть, а принц начинает медленно, на носочках, проходить между вами. Он тихо подходит к кому-нибудь из вас и прикладывает палец к кончику вашего носа. После этого вы должны пойти за принцем, тоже абсолютно тихо и на цыпочках. Затем принц подходит ко второму игроку, прикладывает палец к его носу, и второй игрок встает вслед за первым, теперь они ходят по

комнате уже втроем. Так шаг за шагом они обходят всех игроков в комнате и каждый пристраивается в конец ряда, идущего на цыпочках.

Когда все игроки образовали длинную колонну, принц ускоряет шаг, и все следуют за ним в новом темпе. Затем он останавливается, поворачивается к стоящему следом за ним и тихо шепчет: «Ш-ш-ш!». Игрок, который получил этот сигнал, должен на цыпочках вернуться на то место, где он стоял, и сесть там. Затем принц смотрит на следующего игрока, говорит ему: «Ш-ш-ш!» и тот тоже возвращается на свое место в комнате. Так продолжается, пока все вы не окажетесь на своих прежних местах. Тогда принц сам садится. На этом игра заканчивается».

Ругаемся овощами

Это своеобразная словесная дуэль, когда вместо грубых слов используются названия овощей. Предлагается ребенку использовать эту игру, когда он расстроен или злится на кого-нибудь.

Подвижные игры дошкольников и младших школьников

Рыбачек и рыбки

На полу или на площадке чертится большой круг. Один из играющих - рыбачек - находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие - рыбки, обступив круг, хором говорят: «Рыбачек, рыбачек, поймай нас на крючок».

На последнем слове рыбачек вскакивает, выбегает, из круга и начинает гоняться за рыбками, которые разбегаются по всей площадке. Пойманный становится рыбачком и идет в центр круга.

Совушка

Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит в середину круга, он будет изображать совушку, а все остальные - Жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает - все оживает!» - малыши бегают по кругу. Совушка в это время «спит», т. е. стоит в середине круга, закрыв глаза, подогнув под себя одну ногу. Когда же ведущий скамандует: «Ночь наступает - всё замирает!», играющие останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, а совушка в этот момент выбегает на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит провинившихся к себе в круг. Они становятся совушками, и при повторении игры все вместе «вылетают» на охоту.

Охотники

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стойте!» - все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны. Сходить с места. Если игрок после команды «Стойте!» сошел с места, он заменяет охотника.

Невод

Все игроки - рыбки, кроме двух рыбаков. Рыбаки, взявшись за руки, бегут за рыбкой. Они стараются окружить ее, сомкнув вокруг рыбки руки. Постепенно из пойманных рыбок составляется целая цепочка - «невод». Теперь рыбки ловятся «неводом». Последние двое не пойманных игроков являются победителями, при повторении игры они - рыбаки.

Колобок

Дети, присев на корточки, размещаются по кругу. В центре круга находится водящий - «лиса». Играющие перекатывают мяч - «колобок» друг другу так, чтобы он уходил от

«лисы». Водящего сменяет тот игрок, который прикатит колобок так, что «лиса» сможет его поймать.

Берегись, Буратино!

У одного из играющих на голове колпачок. Он - Буратино. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с колпачком. Однако сделать это не так просто: играющие на бегу передают колпачок друг другу. Когда водящий запятнает Буратино, они. Меняются ролями.

Воробьи-попрыгунчики

На полу или площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих - «кот», он помещается в центре круга, остальные играющие - «воробышки» - становятся за кругом у самой черты.

По сигналу руководителя «воробышки» начинают, выпрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а «кот» старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится «котом», а «кот» - «воробышком». Игра повторяется вновь.

Горелки

Участники игры становятся парами в затылок друг Другу. Впереди всех пар встает водящий, он громко говорит:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три, Последняя пара, беги!

После последнего слова «беги» играющие последней пары бегут вперед (каждый со своей стороны) до условного места, а водящий старается задержать одного из бегущих прикосновением руки до момента, когда игроки встретятся. Тот, кого задержали, встает рядом с водящим впереди первой пары, а второй становится водящим. Игра продолжается.

Петушки

Играющие (по одному от каждой команды) входят в круг диаметром 3 метра и принимают исходное для боя положение, присев на двух ногах или стоя на одной (правая рука держит левую ногу, а левая рука согнута впереди и прижата к туловищу или наоборот). Задача: вытолкнуть противника из круга.

Самый ловкий - это ты!

Начертите на земле два круга диаметром до метра. Круги расположены рядом. В центр круга положите шайбу, кубик, мячик, городок. Играть могут двое или две команды из трех-четырех человек. По сигналу ведущего дети должны игрушечной шпагой, саблей, гимнастической палкой этот предмет (предметы) выбить из круга «противника», защитив свои. Ребята как бы сражаются на шпагах и саблях. Побеждает тот или те, кто, выбив предмет «противникам не допустил (и) его к своим.

Брось в кольцо

В комнате или на школьном дворе подвешивают кольцо на высоте примерно 1,5 метра. А в руки каждому участнику дают палочку длиной до 50 сантиметров. Надо с расстояния 10-15 шагов пробежать к кольцу, бросьте палочку так, чтобы она проскочила через него, и вновь поймать ее. Если игрок выполнит задание, он выигрывает два очка; если не

успеет поймать палочку и она упадет на пол - одно очко, ну а если бросит так, что промахнется, бросок просто-напросто не зачитывается. Игра продолжается пять минут. Кто набрал больше очков, тот и победил.

Не попадись на удочку

Для игры нужна веревка длиной 2-3 метра с привязанным на конце грузиком - мешочком с песком. Играющие образуют круг, в центре которого стоит водящий с веревкой в руках. Он начинает раскручивать ее так, чтобы она вращалась над самой землей. Ребята перепрыгивают через веревку. Водящий постепенно поднимает плоскость вращения веревки выше и выше, пока кто-нибудь из участников не «попадется на удочку», т. е. не сумеет перепрыгнуть через вращающуюся веревку. Попавшийся водит. Игра продолжается.