

Игры на выражение гнева в приемлемой форме

1. **Добрые-злые кошки.** Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит большой обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши или звон колокольчика) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного» круга выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее...», - и ребенок, изображающий кошку, делает все более злые движения. По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым» кошкам стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.
2. **Каратист.** Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит большой обруч. Это «волшебный круг», в котором будет совершаться «превращение» ребенка в каратиста (движение ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее...», - помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.
3. **Боксер.** Это вариант игры «Каратист», он проводится аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются сильные, быстрые движения.
4. **Упрямая подушка.** Взрослый подготавливает «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри нее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давай прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее!». Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки» в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?». Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», - отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка)
5. **Клоуны ругаются.** Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга «овощами и фруктами». Дети могут выбирать пары, менять партнёров, ругаться вместе или по очереди ругать всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

Релаксационные игры.

1. **Море.** *Исходное положение — сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с воспитателем рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями.* На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны: руки сцеплены в замок — рисует в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду — один нырнул, другой нырнул (совершают по очереди волнообразные движения руками). За ними плывут и дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плывут медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).
2. **Водопад.** *Ведущий:* «Сядьте поудобнее, представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и теплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Постоите немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесет прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой. Ваши страхи, беды смысла и унесла с собой вода. Чистая теплая вода омыла вас. Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.»
3. **Тропический остров.** *Ведущий:* «Сядьте удобно. Можете закрыть глаза. Представьте, что вы видите прекрасный волшебный остров. Это может быть место, где вы однажды побывали, которое видели на картинке, или любое другое, нарисованное вашим воображением. Каждый из вас — единственный человек на этом острове. Там есть еще звери, птицы и цветы. Какие звуки слышите? Какие запахи чувствуете?
Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Какое оно? Какая погода на острове? Как себя чувствуете там? Захватите это чувство с собой, возвращаясь назад в нашу группу. Теперь можно представлять этот остров, когда захотите. Отправляйтесь в свой собственный райский уголок в любое время»
4. **На солнышке загораем** *Ведущий:* «Выглянуло солнышко. Подставьте солнышку подбородок — слегка разомкните губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из вас на язык — крепко закройте рот. Жучок улетел — слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. Прогоняя жучка, энергично подвигайте губами. Нос загорает — подставьте нос под солнечные лучи, рот приоткройте. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть, — сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставьте полуоткрытым. Бабочка улетела — расслабьте мышцы рта и носа. Снова прилетела бабочка, покачаемся на качелях — двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем — спать хочется, расслабьте мышцы лица. Глубоко вздохните, потянитесь. А теперь вернемся в нашу группу».
5. **Сон на берегу моря.** Дети слушают шум моря (аудиозапись). Воспитатель говорит детям, что им всем снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали днем (закрепление полученных положительных впечатлений и навыков). Пауза. Воспитатель сообщает, по какому сигналу детям

проснуться (по счету, когда заиграет дудочка, и т.д.). Пауза. Звучит сигнал. Дети спокойно встают.

6. **Рыбки.** *Ведущий:* « Представьте себе, что вы — разноцветные рыбки и плаваете в теплой воде, мягко шевелите плавниками и хвостиком. Вы плывете над самым дном моря и видите красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других разноцветных рыбок. Вам хорошо и спокойно. Вы решили отдохнуть и опускаетесь на мягкий теплый песок на дне. Вы спокойно отдыхаете, отдыхают ваши плавники и хвостик. Вам хорошо и приятно лежать на морском дне... Вы отдохнули и поднимаетесь на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка не покидает вас весь день!»

Игры на повышение самооценки

1. **«За что меня любит мама»** дети сидят в кругу, передавая друг другу маленький мяч, каждый ребенок по очереди говорит, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего ребенка
2. **«Похвалики»** в конце дня или после занятия дети говорят, за что их можно сегодня похвалить.

Игры на снятие эмоционального и мышечного напряжения

1. Давай понюхаем цветок. Покажи, как ты нюхаешь цветы. Раз – поднеси обе руки к носу, представляя, что в них цветок, вдохни их аромат, улыбнись, задержав дыхание. Два – опусти руки, делая выдох. (повторить 3-4 раза)
1. Давай попьем колодезную водичку. Раз – набери воду из колодца. Два – поднеси ладошки с водой ко рту. Смотри, не расплескай воду. Три – попей, сделав вдох. Четыре – стряхни воду с рук и сделай выдох. (повторить 3-4 раза)
2. Я впереди вижу яблоньку с яблоками! Тогда пойдем быстрее. (ребенок встает) Раз – подними правую ногу, поддержи ее в таком положении и затаи дыхание. Два – опусти ногу, сделай выдох. Три – подними левую ногу, сделай вдох, поддержи ногу в таком положении, удержи дыхание. Четыре – опусти левую ногу, сделай выдох. (повторить 3-4 раза)
3. **«Пылесос и пылинки»** Пылинки весело танцуют в лучах солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед-вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает. Пылесос собирает пылинки: кого он коснется, тот встает и уходит.
4. **«Факиры»** Дети садятся на ковер, скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена (подбородок касается груди), глаза закрыты. Звучит тихая, спокойная музыка, факиры отдыхают.
5. **«Ласковый мелок»** Взрослый: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине солнышко». Мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца.
6. **«Добрый-злой, веселый-грустный»** Взрослый вспоминает с детьми добрых, злых, веселых или грустных героев сказок. После этого взрослый загадывает детям героя и показывает, как он выглядит. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает

Игры на отработку уверенного поведения

1. «Покатай куклу» ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, потом постепенно увеличивает амплитуду движений.

Игры на развитие внимания, контроля поведения, двигательного контроля

1. **Пожалуйста.** Ведущий показывает детям движения, а ребенок выполняет их только в том случае, если ведущий произносит слово «пожалуйста». Если этого слова ведущий не говорит, дети остаются неподвижными.
2. **Давайте поздороваемся.** По сигналу ведущего дети хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здраваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку, 2 хлопка – здороваемся плечиками, 3 хлопка – здороваемся спинками. Для полноты тактильных ощущений можно ввести запрет на разговоры во время этой игры.
3. **Говори!** Взрослый говорит детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду – Говори! ».

Игры на отработку навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками

1. **Клубочек.** Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только ребенок начинает его сматывать, он успокаивается.
2. **Кричалки, шепталки, молчалки.** Из разноцветного картона необходимо 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 шептать; на сигнал «молчалка» - синяя ладонь – дети должны замереть на месте и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой».
3. **Бездомный заяц.** В игре принимают участие от 3-10 человек. Каждый игрок – заяц – чертит вокруг себя круг диаметром 50 см. расстояние между кругами 1-1,5 метра. Один из зайцев бездомный – он водит. Зайцы должны незаметно от него (взглядами, жестами) договориться о жилищном обмене, и перебежать из домика в домик. Задача водящего – во время этого обмена занять домик. Тот, кто остался без домика, становится водящим.
4. **Колпак мой треугольный.** Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Во 2 кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет слово «колпак» заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по голове). В следующий раз заменяются уже 2 слова: «колпак» и «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем кругу дети изображают только жестами всю фразу.