

**КАРТОТЕКА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР И  
УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



**Подготовила:  
педагог-психолог  
Сухонос О.А**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Игры на снятие эмоционального напряжения детей..... 3
2. Шутки-Минутки..... 5
3. Игры, упражнения по проживанию эмоциональных состояний детьми..... 8
4. Игры, формирующие навык бесконфликтного общения..... 11
5. Игры на обучение эффективным способам общения..... 12
6. Стихи-Мирилки..... 13
7. Игры с агрессивными детьми..... 14
8. Игры с гиперактивными детьми..... 16
9. Подвижные игры..... 17

## ИГРЫ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДЕТЕЙ

### «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.

### «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 «Жужже»).

### «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!»

### «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.

### «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.

### «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...

### **«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.

### **«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 хлопущку

нарисую ярко синим. (движения, копирующие работу художника – «рисую» 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 хлопущки,

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)

### «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!)

### **«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 маргышка.  
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!

### «Муха»

«Ребята! – обращается педагог к детям. – Я предлагаю сделать небольшую гимнастику для наших глаз. Ведь они сегодня столько работали – помогали 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

### «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.

### «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.

### «Надувала кошка мяч»

**Цель:** снятие эмоционального и мышечного напряжения.

*Описание игры:* дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарик. 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» - «шарик» 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 «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 «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 коврик 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

### «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.

### «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.

## ИГРЫ НА ОБУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБАМ ОБЩЕНИЯ

### «Попроси игрушку»

**Цель:** развитие коммуникативных навыков.

**Ход игры.** Группа детей делится на пары, один из участников пары (с голубым опознавательным знаком (цветок)) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой (№ 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику № 1: «Ты держишь в руках игрушку, которая очень тебе нужна, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику № 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники меняются ролями.

### «Хороший друг»

**Цель:** развивать навык налаживать дружеские взаимоотношения.

**Ход игры.** Для проведения игры понадобятся бумага, карандаш, фломастеры на каждого ребенка.

Воспитатель предлагает детям подумать о своем хорошем друге и уточняет, что это может быть реальный человек или его можно просто себе вообразить. Затем обсуждаются следующие вопросы: «Что ты думаешь об этом человеке? Что вы любите вместе делать? Как выглядит твой друг? Что тебе больше всего в нем нравится? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба крепла? » Ответы на эти вопросы воспитатель предлагает нарисовать на бумаге.

Дальнейшее обсуждение:

- Как человек находит друга?
- Почему так важны в жизни хорошие друзья?
- Есть ли у тебя друг в группе?

## СТИХИ - МИРИЛКИ

1. Ручку за ручку  
Мы крепко возьмем,  
Раньше мы дрались,  
А теперь ни почем!
  
2. Хватит нам уже сердиться,  
Веселятся все вокруг!  
Поскорей давай мириться:  
- Ты мой друг!  
- И я твой друг!  
Мы обиды все забудем  
И дружить, как прежде будем!
  
3. Чтобы солнце улыбалось,  
Нас с тобой согреть старалось,  
Нужно просто стать добрей,  
И мириться нам скорей!
  
4. Чем ругаться и дразниться  
Лучше нам с тобой мириться!  
Будем вместе улыбаться,  
Песни петь и танцевать,  
Летом в озере купаться,  
И клубнику собирать,  
На коньках зимой кататься,  
Баб лепить, в снежки играть,  
На двоих делить конфеты,  
Все проблемы и секреты.  
Очень скучно в ссоре жить,  
Потому – давай дружить!

## ИГРЫ С АГРЕСИВНЫМИ ДЕТЬМИ

### «Драка»

**Цель:** расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!

### «Сосулька»

**Цель:** расслабить мышцы рук.

Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!

### «Шалтай-Болтай»

**Цель:** расслабить мышцы рук, спины и груди.

Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» — резко наклоняем корпус тела вниз.

### «Гусеница»

**Цель:** игра учит доверию.

Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту». Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

### **«Волшебный стул»**

**Цель:** способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

### **«Тух-тиби-дух»**

**Цель:** снятие негативных настроений и восстановление сил.

Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

### **«Глаза в глаза»**

**Цель:** развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д.

После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

## ИГРЫ, С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

### «Кричалки—шепталки—молчалки»

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

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

### «Говори!»

**Цель:** развитие умения контролировать импульсивные действия.

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

### «Броуновское движение»

**Цель:** развитие умения распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### «Менялки»

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

### «Говори!»

**Цель:** развитие умения контролировать импульсивные действия.

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

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

### «Зеваки»

**Цель:** развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

### «Слушай команду»

**Цель:** развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

### «Король сказал...»

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

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

#### **«Запрещенное движение»**

**Цель:** игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

#### **«Слушай хлопки»**

**Цель:** тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

#### **«Замри»**

**Цель:** развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.