**Малый сборник игр и упражнений, направленных на снятие мышечного напряжения, усталости, перевозбуждения, на преодоление застенчивости, повышения самооценки у детей**

 **(памятка для педагогов)**

**Составитель:**

**Д.М. Иванова (педагог – психолог)**

**А.С. Пухова (воспитатель)**

**Упражнение «Дракон кусает свой хвост»**

**Цель:** снятие напряжённости , невротических состояний , страхов.

**Ход**: под весёлую музыку дети встают друг за другом и крепко держат друг друга за плечи. Первый ребёнок-«голова дракона», последний-«хвост дракона».

«Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот

уворачивается от неё.

**Упражнение «Гусеница»**

**Цель:** игра учит доверию. Почти всегда партнёров не видно , хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

**Ход:** «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего.  Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара 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 определённому маршруту»

**Игра «Коробочка примирения»**

**Цель: научить детей разнообразным способам примирения после ссоры.**

**Оборудование: яркая коробка с дырками со всех сторон разнообразной формы.**

**Ход игры: поссорившиеся дети просовывают руки с разных сторон коробочки, внутри находят руки друг друга, здороваются и мирятся, произнося разные стихи – мирилки.**

**Упражнение «Пресс - конференция»**

**Ход:** каждый из ребят по очереди становится гостем, садится на стул в центре зала, остальные задают ему вопросы на известные темы.

**Рекомендации:** Темы пресс – конференции должны быть хорошо известны и понятны детям. Например: «Мой режим дня», «Моя любимая игрушка» и т.д. Следите затем, чтобы каждый желающий мог задать свой вопрос. Часто активные дети не дают высказаться более стеснительным. Обращайте их внимание на это.

**Игра «Мешочки настроений»**

**Цель**: научить в приемлемой форме избавляться от плохого настроения.

**Оборудование:** два мешочка. Один из светлого материала с изображением лица с хорошим настроением. Это мешочек радости, хорошего настроения, улыбок, веселья и т.д. Второй –мешочек плохого настроения из темного материала, на нем изображено лицо с плохим настроением. Мешочки завязаны шнурками.

**Ход игры: в**ыяснив, у кого из воспитанников плохое настроение, педагог предлагает им воспользоваться мешочками. Дети развязывают шнурки, «складывают» свое плохое настроение, злость . обиды, в мешочек с плохим настроением и тщательно завязывают шнурок. Потом развязывают шнурок на мешочке с хорошим настроением и берут оттуда хорошее настроение, улыбки, смех радость.

**Упражнение «Зайки и слоники»**

**Цель**: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

**Ход:** «Ребята, я хочу вам предложить вам игру которая называется «зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками трусишками. Скажите когда заяц чувствует опасность что он делает? правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается  старается стать маленьким и не заметным, хвостик и лапки его трясутся и т.д.»

«Покажите, что делают зайки , если слышат шаги человека? А что делает зайки если видят волка?» педагог играет с детьми в течении нескольких минут .

«А теперь мы с вами будем слонами, большими сильными смелыми.

Покажите ,как спокойно, размерено, величаво и бесстрашно ходят слоны.

А что делают слоны, когда видят человека, они боятся его? нет. Они дружат с ним и, когда его видят спокойно продолжают св ой путь. Покажите ,как.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

**Упражнение «Передай по кругу»**



**Цель:**включить каждого участника в общий процесс. Также упражнение учит детей быть внимательными, аккуратными, развивает координацию движений, память.

**Ход:** Сидя в круге, ведущий (пантомимикой) передает по кругу воображаемый предмет: «горячую картошку», «бусинку», «котенка» и т.д., не называя его.

**Упражнение «Ожившая строка»**

**Ход: Разбиться на 2 подгруппы. Каждая подгруппа получает одинаковый список, состоящий из песенных строк.**

**Варианты песенных строк.**

**- «Я люблю тебя, жизнь!»**

**- «Дружба начинается с улыбки»**

**- «Мы едем, едем, едем в далекие края..»**

**- «Ничего не вижу, ничего не слышу, ничего никому не скажу»**

**Выбрав строку, не сообщая остальным, каждая подгруппа готовит представление этой строчки невербально: позой, жестами, мимикой, движениями. «Ожившую » строку показывает вся подгруппа. Остальные – отгадывают.**

**Игра «Секретики»**

**Сшить небольшие мешочки одной расцветки. Насыпать в них различную крупу, набивать не туго. Предложить детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать, что же находится в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.**

**Упражнение «Ролевая гимнастика»**

**Цель: упражнение помогает почувствовать состояние другого человека. Преодолевать застенчивость, учит ребенка быть раскованным, развивает актерские способности.**

**Ход: Дети по очереди выполняют ряд заданий:**

* ***рассказать известное стихотворение:* а) очень быстро – с пулеметной скоростью; б) как иностранец; в) как робот; г) шепотом; д) медленно – со скоростью черепахи. (Рекомендации: подбирайте короткие и хорошо известные стихотворения)**
* ***пройти как:* трусливый заяц, лев, младенец, старичок.**
* ***попрыгать как* : кузнечик, лягушка, козлик, обезьянка.**
* ***нахмуриться как:* рассерженная мама, осенняя туча, разъяренный лев.**

**Игра «Театр»**

**Цель:** участие в общей игре; учить детей изображать отдельные черты характера с помощью пантомимики, высказывать свою точку зрения; формировать моральные представления, развивать актерские способности.

**Ход игры:** Ведущий рассказывает детям сказку, предлагает сыграть ее по ролям, «поиграть в театр».

**Сказка:** «Жила – была в лесу лиса. Очень хотелось ей быть самой красивой, лучше всех. Вот идет она по лесу и всем старается показать свою шубку, лапки, хвост. (Ребенок показывает, как идет лиса по лесу) Какая  это лисичка? Что она делает? хвастается». А зайка, маленький совсем, только что поменял свою шубку с серой на белую и тоже захотел ее всем показать. В это время в лес приехали охотники. Увидел их заяц и давай перед ними кривляться, скакать. (Что заяц делает неправильно? Что может случиться? как ему лучше поступить? (заяц ищет укромное место и прячется от охотников.)).

А теперь сыграем сказку о волке и мышонке. (следующие участники готовятся изображать новых героев.)

Однажды в лесу волк притаился. Мышонок говорит:

Если только захочу,

Волка я за хвост схвачу,

Кулаком ударю в бок,

Вырву волку шерсти клок –

Убедит в испуге волк!

Услышал волк такие слова, разозлился, зарычал и … выбежал из – за куста. Испугался мышонок, хвостик

поджал и …» Что дальше произошло? Как вел себя мышонок? Почему рассердился волк?

Обсуждаем, как вели себя герои сказки, захотят ли с ними дружить другие жители леса. Можно ли  хвастаться, кривляться и дразниться, почему? Как можно восстановить мир в  лесу?

**Упражнение «Конкурс хвастунов»**

**Цель:** упражнение помогает ребенку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми.

**Ход:** «Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс – конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Чем мы будем хвастаться? Соседом справа. Посмотри внимательно на своего соседа справа. Подумай, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается. Например, так : Лена – очень умная, очень красива, быстро бегает, весело смеется и т.д.»

После того, как будет пройден круг, дети определяют победителя – лучшего хвастуна. Можно обсудить. кому, что понравилось больше: рассказывать –хвастаться о соседе или слушать, как о нем рассказывают.

**Упражнение на релаксацию «Прикосновение»**

Эта игра поможет ребенку расслабиться, снять напряжение, повысит его тактильную восприимчивость.

Подготовьте предметы сделанные из различных материалов. Это могут быть кусочки меха, стеклянные вещи. деревянные изделия, вата, что-нибудь из бумаги и т.д. Положите их на стол перед ребенком. Когда он их рассмотрит, предложите ему закрыть глаза и попробовать дога

даться, чем вы прикасаетесь к его руке.

**Примечание:** можно также прикасаться к щеке, шее, колену. В любом случае касания должны быть ласковыми, неторопливыми, приятными.

