

Коммуникативные игры и упражнения для детей дошкольного возраста

ИГРЫ НА СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ :

«Возьми себя в руки»-обхватить крепко руками плечи.
«Ты – лев!»-нахмуриться, замереть, выпрямив спинку.
«Просыпайся, третий глаз!» - активация точки между бровями- с 5 лет.
«Спаси птенца» - спрячь, согрей, прижми, покачай, раскрой ладошки, улыбнись!-в воображении с помощью ладошек.
«Гора с плеч» - стряхнуть усталость как будто устал.
«По кочкам» - лягушки в болоте прыгают.

ИГРЫ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ :

«Качели» - раскачивание сидящего на корточках с завязанными глазами
«Соломинки на ветру» - плечом к плечу качаемся в стороны.
«Нарисуй свой страх и победи его» - с 5-6 лет на листе.
«Художники-натуралисты» - рисуем носиком, ладошками и т. п. – с 4 лет
«Жмурки» - с 4 лет.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

«Ветер дует на того...» - назвать имя и все подбегают и обнимают его - с 4-5 лет
«Рукавички» - найти пару и раскрасить одинаково вдвоём.
«Сочиним историю вместе» - с 5 лет
«Дотронься до...синего, красного и т.п.» - с 4 лет
«Строим цифры» - на полу из любого материала, с 6 лет
«Передай мячик» -любым способом, с закрытыми глазами, с 4 лет
«Зеркало» -один показывает движения, другие повторяют- с 5 лет

Этюды на эмоции : осенняя тучка; рассерженный ребенок; злая волшебница; улыбаемся-котик на солнышке, хитрая лиса, увидели маму(папу), позлились-отняли мороженое; два барана на мосту; испугайся-потерялся в лесу; увидел волка; котенок; отдохни- турист, снявший рюкзак; усталый воин.

ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УСПОКОЕНИЮ, УМЕНЬШЕНИЮ ВОЗБУЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЮ САМОКОНТРОЛЯ У ДЕТЕЙ.

1, «В свободных движениях мы парим, по команде мы замрем, в своей позе постоим»

Цель : преодоление импульсивности, развитие самоконтроля.

Ход : звучит энергичная музыка и дети двигаются под неё свободно или маршем. По команде ведущего(поднятие флага или руки) все должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда на 5-7 секунд .Затем снова музыка и снова сигнал ведущего и т.д. Вместо замирания в позе можно придумать определенное движение.

2 «Дракон кусает свой хвост».

Цель: снятие напряженности, невротических состояний.

Ход: Под веселую музыку дети встают друг за другом и крепко держатся за плечи.

Первый ребенок-это «голова», а последний-«хвост». Голова пытается поймать хвост, а тот

уворачивается от неё. Следите, чтобы дети не отпускали друг друга, а роли «головы» и «хвоста» выполняли все желающие.

3. **«Сделай сам»** - мастера, рисунки и занимаясь лепкой. Предлагайте детям фантазировать, создавать новых животных, лепить и делать из самых необычных подручных средств, попросите ребенка назвать созданные образы.

4. **«Буквы»** - изучая буквы, спросите у детей, на что они похожи (Г-на грабли, О- на калач и т.п.). Пусть дети попробуют нарисовать тот предмет, на который похожи буквы.

5. **«Аппликация»**- необычным способом, например из десяти одинаковых фигур разного цвета (10 квадратов. треугольников и т.д.).

6. **«Слушай команду»** - дети двигаются под музыку. Затем музыка прерывается и ведущий шепотом произносит команду(сесть на стулья, поднять правую руку, присесть и т.п). Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

7. **«Кто за кем?»** - цель: снижение возбужденности детей.

Ход: Звучит спокойная музыка, в группе расставлены стулья. Ведущий называет первого ребенка, он начинает двигаться между стульями и, когда возникнет перерыв, садится на стул. Затем тоже самое с другим ребенком. Игра продолжается до тех пор, пока на стулья не сядут все дети.

8. **«Пантомима»** - играйте с детьми в пантомимы, изобразите им предмет, чтобы они догадались, что это, а когда они угадают, пусть показывают вам предмет, вам нужно будет догадаться, что это.

9. **«Следы»** - предложите ребенку понаблюдать за тем, какие следы оставляет кошка, собака, птички, попросите нарисовать эти следы.

А потом пофантазируйте, какие следы могут оставлять сказочные герои (Баба-яга, Кощей, Колобок и т.п.).

Педагог – психолог Пацан Е. А.