

Картотека педагога-психолога ДОУ

Коррекционные, развивающие и профилактические игры

Телесно-ориентированные игры	Игры на развитие эмоциональной сферы
Игры на снижение тревожности	Подвижные игры, разминка
Коммуникативные игры	Игры на снижение агрессивности
Игры, развивающие волевые качества личности ребенка	Релаксация/ игры на снятие психоэмоционального и мышечного напряжения

Телесно-ориентированные игры

«Насос и мяч»

Психолог предлагает детям разделиться на пары. Один из детей изображает мяч, другой – насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».

«Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

«Воздушный шарик»

Дети сидят на стульчиках.

Психолог говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились».

Глубоко вдохните воздухом носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаете, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.

Снова вдохните и наполните легкие воздухом.

Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

«Лифт»

Психолог говорит:

«Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома».

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:

Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота.

Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните – и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание.

Выдохните ртом.

Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта».

Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2-3 минуты. Дыхание задерживается на 2-3 секунды.

«Пингвины»

Чтобы согреться. в холодную пору года пингвины сбиваются группы, тесно прижимаясь друг к другу и тем самым согреваясь. Однако кому-либо из них, кто оказался с краю, становится холодно и он начинает протискиваться вглубь стана. Участники имитируют поведение пингинов.

Коммуникативные игры

«Шире круг»

Двое берутся за руки и в образовавшийся круг ловят третьего. Круг расширяют.

Трое берутся за руки и ловят следующего игрока т.д.

Обозначить заранее границы, в которых возможно передвижение участников.

«Спина к спине»

По парам. Игроки становятся спина к спине. Задача – медленно не отрывая своей спины от спины партнера сесть на пол, потом так же встать. Игра повторяется несколько раз. Игроки меняются партнерами.

Обсудить: с кем вставать и садиться было легче всего?

«Волшебники»

Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить ; он ощупывают кисти рук.

«Шкатулка ласковых имен»

Дети придумывают ласковые имена своим товарищам, придумывают ласковое имя для себя. Побеждает тот, больше придумает ласковых имен.

«Угадай-ка»

Дети сидят в кругу. Ведущий дает задание: "Угадайте, что нравится в вашем соседе слева его маме". Дети вслух высказывают свои предположения. Затем выбирают самые лучшие качества, которые были названы.

При повторении игры можно предложить угадать, что нравится в соседе его друзьям.

«Узнай, кто тебя позвал»

Водящий (ребенок) закрывает глаза. Двое детей по очереди называют его имя. Водящий должен догадаться, кто его позвал.

Упражнение можно усложнить - предложить детям, называющим имя ребенка, изменить голос.

«Настроение»

Сначала дети рисуют на общем листе красками свое настроение (в виде облака, цветка и т.д.) - получается «цветопись» настроения группы.

Затем из корзинки с разноцветными бумажными лепестками каждый ребенок выбирает лепесток, соответствующий его настроению, и все вместе составляют один цветок (в виде ромашки).

Заканчивается упражнение спонтанным "танцем настроения": каждый ребенок «сочиняет» свои движения.

«Паровозик»

Дети встают друг за другом, кладут руки на пояс впереди стоящего и начинают двигаться «паровозиком». На пути им встречаются различные препятствия, которые нужно преодолеть: перешагнуть через «кочку», пройти по «мостику», обогнуть большие «валуны», пройти в «ворота» (обруч), стараясь не расцепить «вагоны».

«Встаньте все те, кто...»

Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто 1) любит бегать, 2) любит сладкое, 3) у кого есть сестра", и т. д.

После завершения упражнения подводятся итоги. Ведущий поочередно задает вопросы каждому ребенку. *(Если он не может ответить, ему помогают все дети.)* Например:

- Кто в группе любит сладкое?
- У кого есть младшая сестра? И т. д.

При повторении упражнения вопросы усложняются - включаются два компонента.

При желании роль ведущего могут выполнять дети.

«Сердечко»

Ребята стоят в кругу, закрыв глаза. Ведущий предлагает подумать о том, что они любят больше всего на свете. Одному из детей взрослый дает сердечко и просит рассказать о том, что он любит больше всего на свете. Сердечко передается всем детям по очереди и каждый рассказывает.

Упражнение «Веселая зарядка».

Дети сидят с закрытыми глазами на ковре или на стульчиках.

Психолог говорит:

«Тело устает за день, и ему нужен отдых – сон. Спящий человек похож на выключенную машину. Но впереди новый день, очень много интересных дел и приключений. Надо подготовить себя к ним. Для того чтобы машина заработала, нужно завести мотор. (Психолог включает аудиозапись бодрой, энергичной музыки.) Давайте дружно попрыгаем! Теперь представьте себе, что вы – проснувшиеся кошечки. Неторопливо вытяните передние лапки, а теперь – задние лапки.

Давайте изобразим божьих коровок, которые лежат на спине. Удастся ли им встать на лапки без посторонней помощи?

Вздохнем поглубже и превратимся в воздушные шарик. Мы стали такими легкими, что кажется, еще чуть-чуть – и полетим.

Чтобы подрасти, потянемся вверх, как жирафы.

Чтобы стать ловкими и сильными, попрыгаем, как кенгуру.

Сейчас будем изображать маятник часов. Покачаем из стороны в сторону.

А ну-ка, запустим самолет. Крутим пропеллер изо всех сил.

Мы получили заряд бодрости и уверенности в себе на весь день. Молодцы!»

«Необычная радуга»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого ципленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

«Цветок»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Сядьте на корточки, опустите голову и руки.

Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы.

Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок.

Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.

Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем.

Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо - влево.

А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветами».

«Водопад»

"Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза".

«Порхание бабочки»

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены, слегка раздвинуты.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него большие и красивые крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг над которым вы летите. Посмотрите сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях.

«Расслабление в позе морской звезды»

Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления. Желательно упражнение выполнять под музыку.

Ребенок ложится расслабленно в позе морской звезды. Попросите его закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда себя хорошо и безопасно чувствует. Это может быть реальное место или вымышленное. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает в этом месте то, от чего он испытывает радость и удовольствие (в другом варианте – то, что хочется).

Продолжительность упражнения 1-2 минуты. В конце упражнения попросите ребенка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

Игры на развитие эмоциональной сферы

«Рассмеши царевну - Несмеяну»

Цель. Научить детей конкретным способам преодоления эмоционального неблагополучия.

Один ребенок – царевна - Несмеяна. Все остальные дети подходят и по очереди пытаются рассмешить ее, используя самые разнообразные приемы (кроме физических - щекотка).

Выигрывает тот, кому удастся рассмешить царевну.

«Калейдоскоп эмоций»

Психолог предлагает детям:

- намуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;
- позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;
- испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;
- улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

Подвижные игры, разминка

«Дождик»

Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога «Кап» дети последовательно выполняют следующие движения:

«Кап» - кисти рук опускаются вниз;

«Кап» - руки сгибаются в локтях;

«Кап» - руки расслабляются и падают вниз;

«Кап» - туловище сгибается, голова опускается вниз;

«Кап» - колени сгибаются, дети приседают на корточки.

«Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

«Изобрази животное»

Дети образуют большой круг.

Поочередно пересекая круг, они с помощью выразительных движений изображают животных.

Остальные участники пытаются угадать, кого изображает ребенок.

Принимается любое изображение. Психолог поддерживает проявление активности.

«Дикий танец»

Оборудование. Воздушные шары.

Психолог показывает детям воздушный шар (отверстие зажато пальцами), затем предлагает понаблюдать за тем, что сейчас произойдет, и подбрасывает шарик.

Шарик исполняет «дикий танец», вертясь и поворачиваясь до тех пор, пока из него не выйдет воздух. Можно поэкспериментировать с несколькими шарами и понаблюдать за ними (все они двигаются по-разному).

Психолог просит детей описать движение шара словами, подсказывает детям яркие определения: стремительный, атакующий, виляющий, жужжащий и т.п.

Затем детям предлагается изобразить шарики, из которых выходит воздух.

Дети выполняют задание. Необходимо напомнить детям-«шарикам», что каждая часть их тела должна находиться в движении.

Игры на снижение тревожности

«Качели»

Цель: Способствовать снятию тревожности, страхов. Развивать уверенность в себе. Научить конкретным способам преодоления своего эмоционального неблагополучия, накапливать опыт практических действий.

Описание игры. В игре могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни потно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему, осторожно начинает покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные; выполнять упражнения 2-3 минуты.

Предупреждение. Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза; можно надеть на глаза повязку. Затем участники меняются местами.

«Спрятанные проблемы»

Большинство тревожных детей склонны держать в себе тревожные переживания. Эта игра позволит ребенку проявить свои чувства, снизить уровень тревожности и подготовиться к играм второго цикла.

Для проведения игры понадобятся пустая емкость с крышкой (ящичек, коробка), фломастеры, бумага. Психолог проделывает в крышке отверстие, чтобы туда можно было просунуть небольшой лист бумаги. Затем он предлагает ребенку нарисовать, что или кто его тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать проблему. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый листочек («вложить» в него проблему) и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

После занятия можно спросить ребенка, что он хочет сделать с содержимым ящика. Если ребенок затрудняется с ответом психологу нужно предложить различные варианты: выбросить, порвать, смять, сжечь и т.д.

«Полет высоко в небе»

Содержание. Психолог говорит: «Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко.

Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо.

Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите парящую птицу. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он - птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

Упражнение рекомендуется проводить под спокойную, расслабляющую музыку.

«Ласковые лапки»

Взрослый подбирает шесть-семь мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д., выкладывает их на стол. Ребенку воспитатель предлагает оголить руку по локоть, объясняет, что по ней будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке, -отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Варианты игры: «зверек» может прикасаться к щеке, колену, ладони; можно поменяться с ребенком местами.

Игры на снижение агрессивности, психоэмоционального напряжения

«Упрямая подушка»

(снятие общей агрессии, негативизма, упрямства)

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (подушка с темной наволочкой) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея (или другой любимый сказочный персонаж) подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри нее живут детские упрямки. Это они заставляют вас капризничать и упрямиться. Давайте, прогоним упрямки».

Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (снимается стереотип и эмоциональный зажим).

Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается (время определяется индивидуально – от нескольких секунд до 2-3 минут).

Взрослый предлагает послушать «упрямки» в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. Некоторые дети говорят, что «упрямки шепчутся», другие ничего не слышат. «Упрямки испугались и молчат в подушке», - отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).

«Черепашка»

Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и так же напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 секунд).

«Психологическая лепка»

Оборудование. Картинки с изображением морской звезды.

Психолог говорит: «Ребята, сейчас мы будем «лепить» одну большую общую фигуру: морскую звезду - вот такую. (Показывает картинку с изображением морской звезды.) Ложитесь на ковер. «Лепите» морскую звезду, «оживляйте» ее - медленно и плавно двигайтесь все вместе».

Можно предложить детям «лепить» и «оживлять» машину, бабочку, осьминога и т.п.

«Огонь и лед»

Дети образуют большой круг.

По команде психолога «Огонь!» - они начинают выполнять интенсивные движения всем телом.

Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно.

По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их настигла команда, напрягая до предела все тело.

После напряжения наступает фаза естественного расслабления. Психолог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Игры на развитие волевой регуляции

«Кричалки - шепталки - молчалки»

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

«Ловим комаров»

Дети садятся на стульчики, образуя большой круг.

Психолог говорит: «Давайте представим, что наступило лето. Окно открыто, и к нам в группу налетело много комаров. По команде «Начали!» - вы встанете и будете ловить комаров. Вот так!»

Психолог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки, то поочередно, то одновременно.

Психолог продолжает: «Каждый из вас будет «ловить комаров», не задевая тех, кто сидит рядом. По команде «Стоп!» - вы сядете на стульчики. Готовы? Начали!.. Стоп! Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные руки вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдохнут. А теперь снова за работу!»

Можно сопровождать упражнение записью комариного писка.

«Встреча»

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично передвигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути (возможно, кто-либо из детей захочет поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом: один хлопок - здороваемся за руку; два - здороваемся плечами; три хлопка - здороваемся спинами. Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре помогает избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.