|  |
| --- |
| **Младший дошкольный возраст**  |
| ***" Зеркало"***Цель игры: эта игра помогает ребенку почувствовать себя свободно, раскрыться, увидеть себя со стороны. Подходит для неуверенных в себе, пассивных детей.В игре могут участвовать два ребенка или ребенок и взрослый. Один игрок смотрится в «зеркало» (на своего напарника), которое повторяет все его движения. Поочередно игроки меняются ролями. | ***"Солнышко и тучка"***Цель игры: снять психическое напряжение у ребенка, научить ребенка регулировать свое эмоциональное состояние.Солнышко спряталось за тучку, стало прохладно – нужно свернуться клубочком, чтобы согреться, и задержать дыхание. А вот солнышко вышло из-за тучки, и стало жарко, разморило на солнышке – расслабляемся во время выдоха. |
| ***"Минутка баловства"***Цель игры: устранение агрессии у ребенка.По сигналу ребенку (детям) предлагается побаловаться – можно делать всё, что ребенку хочется. Он может прыгать, бегать, кричать и т.п. Но по сигналу через 1-3 минуты ребенок должен перестать баловаться. Договоритесь о стоп-действии второго сигнала заранее.Эта игра может трансформироваться в час «можно» - час «тишина». Один час ребенку можно всё: брать вещи папы и мамы, громко играть, петь, кричать. Но час потом (по желанию родителей, когда они смогут отдохнуть) ребенок должен играть тихо: рисовать, лепить тихонечко и т.п. Эта игра обучит ребенка саморегуляции, снимет психоэмоциональное напряжение. | ***" Зайчики и слоники"***Цель игры: дает возможность ребенку ощутить себя сильным, смелым, повышает самооценку.Сначала предложите ребенку быть несмелым зайчиком. Спросите, что делает зайчик, когда ощущает опасность? Дрожит. Покажите это. Пригибает ушки, старается быть меньше, стать незаметнее, лапки и хвостик трясутся. Пусть ребенок повторяет. Попросите показать, что чувствует зайчик, когда слышит шаги человека. Скажите, что убегает. Пусть ребенок убежит в другую сторону комнаты. А что делают зайчики, когда слышат волка? Пусть убегает в другую комнатуА теперь мы будет слониками. Сильными, смелыми. Покажите, чтобы ребенок повторил, как бесстрашно, свободно ходят слоны. Что слоны делают, когда видят человека. Бояться? Нет. Они дружат с человеком и спокойно идут дальше. Покажите это вместе. Что делают слоны, когда видят тигра. Не боятся. Показывайте с ребенком смелого слона.После обсудите с ребенком, кем ему понравилось быть больше всего. |
| **«Зайчик»**Цель: развитие моторной памяти.Ребенок должен придумать и запомнить определенную позу. Пока звучит музыка, он свободно прыгает по комнате словно зайчик. Как только музыка закончилась, тут же должен принять выбранную ранее позу. | **«Сова»**Цель: развитие самоконтроля.Если в семье ребенок один, совой должен быть взрослый. Пока сова спит, ребенок свободно перемещается по комнате. По команде: «Ночь!» сова просыпается, а ребенок замирает. Если до следующей команды: «День!» ребенок начнет двигаться или заговорит, сова и ребенок меняются местами. |
| **«Тише!»**Цель: развитие волевой саморегуляции.Мышонок хочет пройти по тропинке, на которой лежит кот. Он, то идет на пальчиках, то останавливается и, приложив указательный пальчик к губам, показывает: «Тише!», брови при этом должны подниматься к верху. | **«Ласковый котенок»**Цель: выражение удовольствия, радости.Ребенок представляет у себя на руках котенка, который ластится, мурлычет. А потом сам становится этим котенком и подставляет голову взрослому, чтобы тот его погладил, приласкал. |
| **Старший дошкольный возраст** |
| **«Отдай»**Цель: тренировка выразительности жестов.Ребенок требует отдать ему игрушку. При этом делает выразительные движения кистями рук и держит их горизонтально ладонями вверх. | **«Удивление»**Цель: выражение удивления.Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл ее, а когда открыл, кошки так не было, а из чемодана выпрыгнул кролик.Мимика: у ребенка открыт рот, брови и верхние веки подняты |
| **«Сердитый дедушка»**Цель: выражение гнева.К дедушке в деревню приехал внук и тут же пошел гулять. Дедушка рассердился, что он ушел за ворота. А если с леса придет волк?Мимика: сдвинутые брови. | **«Игра с шарфиком»**Цель: расслабление мышц шеи.Мама принесла медвежонку теплый шарфик, чтобы тот больше не мерз. Полусонный медвежонок, не открывая глаз, повязал шарфик на шею. Покрутил медвежонок головой в одну сторону, потом в другую: хорошо, тепло. |
| ***"Минутка баловства"***Цель игры: устранение агрессии у ребенка.По сигналу ребенку (детям) предлагается побаловаться – можно делать всё, что ребенку хочется. Он может прыгать, бегать, кричать и т.п. Но по сигналу через 1-3 минуты ребенок должен перестать баловаться. Договоритесь о стоп-действии второго сигнала заранее.Эта игра может трансформироваться в час «можно» - час «тишина». Один час ребенку можно всё: брать вещи папы и мамы, громко играть, петь, кричать. Но час потом (по желанию родителей, когда они смогут отдохнуть) ребенок должен играть тихо: рисовать, лепить тихонечко и т.п. Эта игра обучит ребенка саморегуляции, снимет психоэмоциональное напряжение. |
| **«Тень»**Цель: развитие внимания.Взрослый идет через поле, ребенок – на два-три шага позади, он – его тень. Тень должна точно воспроизвести действия человека (сорвать цветок, наклонится за камушком и т.д.) | **«Хочется спать»**Цель: расслабление мышц.Саша хочет встречать Новый год вместе с родителями. Ему разрешили, но чем ближе к полуночи, тем сильнее хочется спать. Мальчик долго боролся со сном, и наконец уснул. Выразительные движения: зевание, верхние веки опущенные, брови поднятые, голова склоняется к низу, руки опущенные |