

## Коммуникативная игра:

### «Машины»

Возраст с 6 лет

Автор: Фопель К.

**Цель:** В ходе этой игры у детей высвобождается много энергии, и они с радостью объединяются в большие группы. Шаг за шагом количество взаимодействующих друг с другом детей увеличивается, пока вся группа не составит собой одну единую фантастическую машину. Игра пробуждает у детей положительные эмоции и веру в сплоченность группы.

**Ход упражнения:** вы можете представить машину, составленную из вас самих? Вначале игры каждый сам по себе должен быть просто человеком-машиной. Превратитесь в маленьких роботов. Побудьте старой моделью, которая передвигается резкими толчками и движениями. Возможно, время от времени ваш механизм функционирует недостаточно точно, что-то заедает, тогда "робот" останавливается и начинает двигаться слишком медленно или, наоборот, слишком быстро.

Теперь разбейтесь на пары. Можете ли вы вместе стать единой стиральной машиной? Как вы будете двигаться? Что вы делаете при предварительной стирке? Как вы ведете себя при полоскании?

Теперь соберитесь в четверки. Теперь вы сами можете выбрать, какой машиной вы станете. Вы можете стать такими машинами, какие существуют на самом деле. А если захотите, можете придумать такую машину, какой и не существует вовсе. Соберитесь вместе и подумайте над следующими вопросами:

- § Какую машину вы хотите составить?
- § Из каких частей она будет состоять?
- § Какой частью машины хочет стать каждый из вас?
- § Должна ли машина издавать какие-либо звуки?
- § Что еще вы можете из себя сделать?

Когда вы выберете, какой машиной вы хотите стать, "запустите" ее для пробы. А другие дети должны будут угадать, что за машину вы придумали. (5—10 минут. Пусть все команды по очереди покажут свои машины.) А теперь вы все вместе можете составить одну общую машину, которая будет двигаться и издавать звуки. Каждый из вас станет частью этой машины. В этот раз нам не нужно знать заранее, для чего данная машина существует. Это должен быть некий фантастический аппарат, которого никогда раньше не существовало. Первые из вас могут начать строить эту чудомашину, а остальные пусть присоединяются сразу, как только найдут подходящее для себя место. Помните о том, что все составные части машины должны быть связаны друг с другом.

*Анализ упражнения:*

- § Понравилась ли тебе эта игра?
- § Что тебе больше нравится - быть самостоятельной машиной или быть частью одной большой машины?
- § Какая "машина" тебе понравилась больше всего?

**Коммуникативное упражнение:  
«Настоящий друг в нашей группе»**

**Возраст с 5-и лет**

**Цель:** формировать взаимопонимание; содействовать формированию доброжелательных отношений в группе.

**Ход упражнения:** Все дети по очереди становятся водящими. Водящий загадывает какого-либо ребенка в группе, которого он считает настоящим другом, а затем описывает этого ребёнка или изображает с помощью пантомимы, жестов. Остальным нужно догадаться, кого из ребят загадал водящий.

**Коммуникативное упражнение:**

**«Танцевальное»**

**Возраст с 5-и лет**

*Автор: О.В. Хухлаева*

**Цель:** сплочение детского коллектива.

**Инструкция:** - Музыкальные движения повышают настроенье. Некогда нам унывать – будем дружно танцевать. Когда зазвучит припев, мы будем дружно шагать по кругу, а когда услышим мелодию куплета – быстро найдём себе пару, и будем хлопать друг другу по ладошкам (двумя руками, правой и левой рукой поочередно).

*Звучит песня «Вместе весело шагать» (муз. В.Шаинского, сл. М.Матусовского.)*

Дети образуют круг, а затем самостоятельные пары и танцуют под музыку.

**Коммуникативная игра:**

**«Войди в круг - выйди из круга»**

**Возраст с 6 -7 лет**

**Цель:** развитие эмпатии, отработка способов поведения в одиночестве, совершенствование навыков межличностной коммуникации.

**Описание игры:** дети выбирают водящего и становятся в круг, очень тесно прижимаясь друг к другу (ногами, туловищами, плечами) и обхватывая друг друга за талию. Водящий остается за кругом. Он всеми силами пытается пробраться в круг - уговаривает, толкается, старается разорвать цепь. Если водящему удастся пробиться в центр круга, все его поздравляют, а пропустивший становится водящим.

**Комментарий:** взрослый следит, чтобы дети не проявляли агрессию, помогает водящему, если ему приходится совсем туго. В такой игре ребенок получает бесценный опыт общения с разными людьми, когда нужно в одной ситуации проявить уступчивость, попытаться уговорить человека, а в другой, наоборот, проявить твердость и настоять на своем.

### Коммуникативная игра:

#### «Сделай так»

Возраст с 5 лет

**Цель:** Игра направлена на развитие мышечного контроля, умения владеть собой.

**Материалы:** карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения.

**Содержание:** На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения. Взрослый показывает детям карточки и объясняет, какие действия изображены на каждой из них.

Затем взрослый дает инструкцию: «По моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать от 1 до 10, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человечек на выбранной вами картинке. Например, тот, кто возьмет карточку с сидящей на стуле фигуркой, должен сесть на стул, кому достанется карточка с танцующе!" фигуркой, должен танцевать и т. д.

На счет «10» все заканчивают выполнение задания и меняются карточками или подходят к столу за новым заданием педагога. Игру можно повторить несколько раз.

### Коммуникативная игра:

#### «Зеваки»

Возраст с 5 -7 года

*Автор:* (М. Чистякова)

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

**Материалы:** колокольчик или погремушка.

**Описание игры:** дети становятся в ряд или в круги и идут в какую-нибудь сторону. По сигналу, подаваемому колокольчиком или погремушкой, они разворачиваются, хлопают в ладоши четыре раза и идут в обратном направлении. Запоздавший с выполнением инструкции выбывает из игры. У детей младшего возраста выполнение этого правила может вызвать плач. Поэтому можно предложить ребенку, чтобы не расстраивать его, лишь посидеть 1 - 3 минуты на лавочке в качестве штрафа, а затем снова включиться в игру.

**Комментарий:** сигнал может подаваться через разные промежутки времени, что усложнит задачу для детей.

### **Коммуникативная игра:**

**«Говори!»**

**Возраст: 5 - 6 лет**

*Авторы: (Е. Лютова, Г. Моница)*

**Цель:** развитие внимания и саморегуляцию.

**Материалы:** мячик.

**Описание игры:** взрослый предлагает детям сыграть в игру в вопросы и ответы, но предупреждает, что отвечать на вопросы можно только после слова «Говори!». После вопроса бросить мяч, обязательно сделать паузу и лишь, потом сказать «Говори!». Вопросы могут быть любыми, например: «Какие времена годы вы знаете?» ... «Говори!»

### **Коммуникативная игра:**

**«Высвобождение гнева»**

*Автор: К. Рудестам*

**Цель:** Снижение негативных эмоций.

**Материалы:** боксерская груша.

**Описание игры:** боксерская груша, на которые будет вымещаться агрессия, помещают перед ребенком, а он должен сильно ударить по ней рукой. При ударе можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.

**Комментарий:** ребенку объяснить, что, выместив свой гнев на боксерской груше полезней и для него и для других. Игру полезно проводить систематически, так как негативные эмоции постоянно требуют выхода, и лучше, если ребенок выплеснет свой гнев на боксерской груше, чем на окружающих. Игра полезна взрослым не менее (а иногда и более), чем детям.

### **Коммуникативное упражнение:**

**«Кто ты?»**

**Возраст: 5 – 7 лет**

*Автор: О. Хухлаева*

**Цель:** развитие рефлексии.

**Материалы:** мяч

**Описание игры:** Дети становятся около стены, повернувшись к ней спиной. Ведущий кидает мячик по очереди каждому ребенку и задает ему при этом вопрос «Кто ты?». Тот, получив мячик, должен быстро ответить на вопрос и сделать шаг вперед. Например: я – мальчик/девочка, я - сын, я - личность и т.п. Если ребенок не может сделать это, он остается на месте. В конце игры определяется, кому удалось продвинуться дальше всех.

## Коммуникативная игра:

### «Тропинка»

Возраст: 6 – 7 лет

**Цель:** развитие умения действовать сообща, в команде.

**Материалы:** аудиозапись с русской народной песней «Кума».

**Описание игры:** дети делятся на две команды, число игроков в которых равно. Дети каждой команды берутся за руки, образуя круги, и под музыку идут вправо. Как только музыка смолкнет, они останавливаются и выполняют задания, которые дает ведущий:

*«Тропинка!» - дети кладут руки на плечи впереди-стоящему, приседают и наклоняют головы вниз;*

*«Копна!» - дети соединяют руки в центре своего круга;*

*«Кочки!» - все приседают, обхватив руками голову.*

Ведущий дает команды в любом порядке - как ему захочется. Команда, все игроки которой первыми справились с заданием, получает очко. Выигрывает команда, у которой наберется наибольшее количество очков.

**Комментарий:** игра направлена на развитие у детей способности действовать совместно друг с другом, умения добиваться результата, согласовывая свои действия в соответствии с правилами. Она будет полезна как конфликтным детям, так и замкнутым.

## Коммуникативная игра:

### «Менялки»

Возраст: 5 – 7 лет

**Цель:** развитие внимания, быстроты реакции.

**Материалы:** стулья, которых должно быть на один меньше, чем играющих.

**Описание игры:** участники садятся на стулья в круг. Оставшийся без стула - ведущий. Ведущий должен найти общий признак у детей и предложить им поменяться местами: Меняются местами те, у кого... (рубашка в клеточку, бантики, короткая стрижка и т. д.)). Дети, имеющие такой признак, должны быстро поменяться местами. Цель ведущего - занять освободившееся место. Тот, кто остался без стула, становится ведущим.

**Комментарий:** высокая эмоциональная насыщенность делает игру увлекательной и захватывающей. Поэтому дети могут проявлять двигательную неловкость, сталкиваясь друг с другом. В связи с этим взрослый может ввести в игру систему штрафов, которая поможет детям регулировать свое поведение.

## Коммуникативная игра:

### «Кричалки – шепталки – молчалки»

**Возраст: 5 – 7 лет**

*Автор: И.В.Шевцова*

**Цель:** умение детей регулировать поведение возбужденных детей, успокаивать их, развитие у детей наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции

**Материалы:** 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий.

**Описание игры:** 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.

**Рекомендации.** Игра помогает регулировать поведение детей на занятиях, на мероприятиях. Главное условие: дети должны быть уверены, что обязательно будет включена синяя ладошка. Если игра используется в целях релаксации или успокоения расшалившихся детей, закончить ее следует «молчанками». После того как дети по сигналу лягут на пол, можно включить спокойную музыку и провести упражнение на визуализацию.

## Коммуникативное упражнение:

### «Встаньте дети, встаньте в круг...»

**Возраст: 5 – 7 лет**

**Цель:** Поднятие эмоционального фона, сплочение коллектива, получить больше информации друг о друге.

**Порядок выполнения и инструкции.** Ведущий начинает игру словами: «Встаньте дети, встаньте в круг, те, у кого светлые волосы». Все светловолосые собираются в центре круга. После жмут друг другу руки и расходятся на свободные места.

Возможные варианты:

- Встаньте дети, встаньте в круг, те, кто любит мороженое.
- Встаньте дети, встаньте в круг, те, у кого дома есть животные.
- Встаньте дети, встаньте в круг, те, кого есть украшения.
- Встаньте дети, встаньте в круг, те, кто любит манную кашу.
- Встаньте дети, встаньте в круг, те, кого есть сестра.
- Встаньте дети, встаньте в круг, те, кто любит петь.
- Встаньте дети, встаньте в круг, те, кто любит танцевать.
- Встаньте дети, встаньте в круг, те, кого есть друзья.

### **Коммуникативное упражнение:**

#### **«Дотронься до цвета»**

**Возраст: 5 – 7 лет**

*Автор: О. Горбушина*

**Цель:** Поднятие эмоционального фона, развитие внимания.

**Порядок выполнения и инструкции:** Ведущий говорит предложения, в которых есть слова, обозначающие название какого-либо цвета. Задача участников - глазами найти предмет такого цвета и на счёт «раз-два-три» дотронуться до него.

- Заяц белый в лесу бегал.
- В космос полетела ракета белого цвета.
- Зимой и летом стройной оранжевой была.
- Ярко светит в небе зелёное солнце.
- Снесла курочка яичко не простое, а красное.
- В траве сидел кузнечик, совсем как огуречик, но розовый он был.

### **Коммуникативное упражнение:**

#### **«Я хочу - они хотят - я поступаю».**

**Возраст: 5 – 7 лет**

*Автор: О. Хухлаева*

**Цель:** способствовать осознанию детьми мотивов своего поведения.

**Материалы:** три листа бумаги на одном написано крупными буквами «я хочу», на другом - «они хотят», на третьем - «я поступаю».

**Описание игры:** Взрослый задает ту или иную значимую для ребенка ситуацию, например: «Пришло время, ложиться спать». На полу раскладываются три листа бумаги, на одном написано крупными буквами «я хочу», на другом - «они хотят», на третьем - «я поступаю». Каждый ребенок поочередно встает на каждый из листов и говорит о том, как ему хочется обычно поступать в этой ситуации, чего хотят от него другие (мама, воспитатель), как он обычно поступает на самом деле.

### **Коммуникативное упражнение:**

#### **«Хочукалки»**

**Возраст: 5 – 7 лет**

*Автор: О. Хухлаева*

**Цель:** тренировка умения владеть своими чувствами

**Описание игры:** Ведущий кончиком пальца рисует в воздухе очень медленно какую-либо букву. Детям предлагается угадать букву (а угадывают они обычно все), но не кричать тут же правильный ответ (хотя очень хочется), а, преодолев свое «хочу выкрикнуть», дожидаться команды ведущего и ответ прошептать.

### **Коммуникативная игра:**

**«Я очень хороший»**

**Возраст: 5 – 7 лет**

*Автор: О. Хухлаева*

**Цель:** способствует повышению самооценки у детей.

**Описание игры:** Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети пришептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я », затем - слово «очень», потом – слово «хороший».

### **Коммуникативное упражнение:**

**«Слушай команду»**

**Возраст: 5 – 7 лет**

*Автор: О. Хухлаева*

**Цель:** умение детей успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

**Материалы:** магнитофон

**Инструкция:** Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается, все останавливаются и слушают команду ведущего, произнесенную шепотом, и тотчас же ее выполняют, например: «Положите правую руку на плечо соседа», затем снова звучит музыка и все опять продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа не начнёт хорошо слушать и выполнять задания.

### **Коммуникативное упражнение:**

**«Слушай хлопки»**

**Возраст: 5 – 7 лет**

*Автор: О. Хухлаева*

**Цель:** Развитие произвольного внимания, контроль двигательной активности и выполнения инструкции.

**Инструкция:** 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, дети должны принять позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка дети возобновляют ходьбу.

## **Коммуникативная игра:**

### **«Надувные игрушки»**

**Возраст с 4-х лет**

**Цель:** Развивать умение напрягать и расслаблять мышцы взаимодействовать с партнером, тренировать три вида выдыхания, артикулировать звуки «с» и «ш»; действовать с воображаемым предметом.

**Ход игры:** Дети распределяются на пары. Один ребенок – надувная игрушка, из которой выпущен воздух, он сидит на корточках, все мышцы расслаблены, руки и голова опущены; второй – «накачивает» воздух в куклу с помощью насоса; наклоняясь вперед, при каждом нажатии на «рычаг», он выдыхает воздух со звуком «с-с-с-с», при вдохе – выпрямляется. Игрушка, «наполняясь воздухом», медленно поднимается и выпрямляется, руки. Затем куклу сдувают, вытаскивая пробку, воздух выходит со звуком «ш-ш-ш-ш» ребенок опускается на корточки, вновь расслабляя все мышцы. Затем дети меняются ролями

## **Коммуникативное упражнение:**

### **«Горячая картошка»**

**Возраст: 5 – 7 лет**

*Автор: О. Хухлаева*

**Цель:** умение прочувствовать и понять, что иногда неудача бывает, неизбежна и что с ней надо уметь, справиться.

**Материалы:** одна картофелина.

*Одновременно игра показывает, как легко помочь тому, кто в беде.*

**Инструкция:** «Сядьте на пол в круг. У меня для нашей игры приготовлена картофелина. Но она - особенная. Вам надо представить, что эта картофелина очень горячая. Поэтому мы должны передавать ее друг другу очень-очень быстро. Если она у кого-то в руках задержится, то можем обжечь пальцы. Что тогда? Еще у нас в игре есть стоп-часы. Ими будет один из вас, кто сидит за кругом к нам спиной и время от времени, когда захочет, кричит «Стоп!». Если мы услышали «Стоп!», картошку передавать нельзя, она остается у кого-то в руках, и он «обжигается».

*(Интервал для стоп-часов должен быть от 30 до 60 секунд.)*

Ай-яй-яй! Да это же настоящая беда! Но, к счастью, мы можем утешить своего товарища. Те, кто сидит рядом. Обнимут его за плечи и мягко покачают из стороны в сторону. Пока ребёнок с картофелиной не скажет «Дальше». И снова быстро – быстро передаём картошку из рук в руки, пока стоп-часы не прокричат «Стоп».

### **Коммуникативная игра:**

#### **«На тропинке»**

**Возраст: 5 – 7 лет**

**Цель:** развитие саморегуляции, согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

**Материалы:** мел или ленты

**Ход игры:** На полу или на асфальте чертится узкая полоска. Педагог обращает внимание детей на полоску: «Это — узенькая тропинка на заснеженной дороге, по ней одновременно может идти только один человек. Сейчас вы разделитесь на пары, каждый из вас встанет по разные стороны тропинки. Ваша задача — пойти одновременно навстречу друг другу и встать на противоположную сторону тропинки, ни разу не заступив за черту. Переговариваться при этом бесполезно: метет метель, ваши слова уносит ветер, и они не долетают до товарища». Взрослый помогает детям разбиться на пары и наблюдает вместе с остальными детьми за тем, как по тропинке проходит очередная пара. Успешное выполнение этого задания возможно только в том случае, если один из партнеров уступит дорогу своему товарищу.

### **Коммуникативная игра:**

#### **«Замри»**

**Возраст с 5-ти лет**

**Цель:** обучение детей умению владеть своими чувствами.

**Ход игры:** «Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

### **Коммуникативная игра:**

#### **«Тыкалки»**

**Возраст с 5-ти лет**

**Цель:** обучение детей умению владеть своими чувствами.

**Ход игры:** Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают». Ведущий, медленно считая до 10-ти, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность. При повторном выполнении водит один из детей.

### **Этюд: «Спящий котёнок»**

**Возраст с 5-х лет**

**Цель:** обучение детей умению владеть своими чувствами.

**Материалы:**- музыка Р. Паулса «День растает, ночь настанет»

**Ход игры:** Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик. Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

## Этюд: «Барсук»

**Возраст с 5-х лет**

**Цель:** обучение детей умению владеть своими чувствами.

**Материалы:** Песня Д. Кабалевского «Лентяй»

**Ход игры:** Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

*Хоть и жарко, хоть и зной, занят, весь народ лесной  
Лишь барсук - лентяй изрядный. Сладко спит в норе прохладной  
Лежебока видит сон, будто делом занят он.  
На заре и на закате все не слезть ему с кровати*

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит Песня Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться

## Коммуникативная игра:

**«Ласковый мелок»**

**Возраст с 5-ти лет**

**Цель:** Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

**Ход игры:** Существует хорошее развлечение – рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т.к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому мы предлагаем модификацию данной игры. Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце «ласковым мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь, белка или лиса нарисует солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или еще что-нибудь? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце «ласковым мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь, белка или лиса нарисует солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или еще что-нибудь? После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что нарисовал, при этом, слегка массируя спинку или другой участок тела.

### **Коммуникативная игра:**

#### **«Гора с плеч»**

**Возраст с 5-ти лет**

**Цель:** обучение детей умению владеть своими чувствами.

**Ход игры:** Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5—6 раз, и тебе сразу станет легче.

### **Коммуникативное упражнение:**

#### **«Рвём бумагу и делаем аппликацию»**

**Возраст с 5-ти лет**

**Цель:** обучение детей умению владеть своими чувствами.

**Материалы:** лист акварельной бумаги или картона с изображением контура: рыбы, гриба, цветка и др.; листы цветной бумаги, клей, кисть для клея.

**Ход упражнения:** На лист акварельной бумаги или картона наносят контур простого изображения: рыбы, гриба, цветка и др. Предлагают детям порвать листы цветной бумагу на мелкие кусочки. Изображение намазывают клеем, и предлагает детям наклеивать кусочки цветной бумаги на изображение.

### **Коммуникативная игра:**

#### **«Смехунчик»**

**Возраст с 5-ти лет**

*Автор: О.А.Хухлаева*

**Цель:** развитие у детей навыка саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.

**Ход игры:** Ведущий просит детей представить, что они очень серьезные сидят на уроке в школе, а в класс забежал «Смехунчик» и пытается всех рассмешить, помешать занятию. Выбирается водящий – «Смехунчик»,- который пытается различными способами рассмешить детей. Если кто-нибудь из детей рассмеётся, значит, он проиграл и выходит из игры.

### **Коммуникативная игра:**

#### **«Археологи»**

**Возраст с 5-ти лет**

**Цель:** Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений. Развитие мышечного контроля.

**Материалы:** таз с песком или крупой.

**Ход игры:** Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку — делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями с взрослым.

## Релаксационное упражнение:

### «Порхание бабочки»

Возраст с 5-х лет

**Цель:** снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации

**Материалы:** релаксационная музыка

**Ход игры:** «Лягте на ковре, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и медленно. Хорошо. Представьте себе, что вы находитесь на природе прекрасным летним днем. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Бабочка села на цветок рядом с вами. Обратите внимание на цвет и форму ее крыльев. Какой интересный рисунок крыльев — линии, темные пятна, светлые пятна! Вот бабочка взлетает и парит в воздухе, проследите, как медленно и плавно движутся ее крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущениями медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг под вами. 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 середину цветка. Вдохните еще раз его аромат....и откройте глаза».

### Этюд:

#### «Спаси птенца»

Возраст с 5 лет

**Цель:** развитие саморегуляции.

**Ход игры:** дети стоят по кругу. «Представьте себе, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте к себе. Медленно, по одному пальчику сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам».

### Этюд: «Подарок под ёлкой»

Возраст с 5-х лет

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

**Ход игры:** дети стоят по кругу. «Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто, о чем мечтает.

## **Коммуникативная игра:**

### **«Улитка»**

**Возраст с 5-и лет**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности детей.

**Ход упражнения:** педагог показывает детям картинки с изображением улитки и лягушки, сообщает им, что улитка боится лягушку, спрашивает, что делает улитка в момент опасности. Затем педагог встает во главе строя детей, а дети пристраиваются за ним «паровозиком» - каждый последующий обнимает за талию предыдущего. Педагог говорит, что теперь они все вместе – большая улитка.

По команде психолога «Лягушка» улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится.

По команде «лягушка ускакала» дети, не расцепляя рук, прохаживаются по комнате и хором говорят: «Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет».

Игра повторяется до тех пор, пока не перестанет доставлять детям удовольствие.

## **Коммуникативная игра:**

### **«Черепахи»**

**Возраст с 5-и лет**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности детей.

**Ход упражнения:** Участники игры выстраиваются в шеренгу и направляются к впереди стоящей стене как можно тише, тот, кто медленней всего шел, выигрывает перестанет доставлять детям удовольствие.