**КАРТОТЕКА ИГР   
Составила: Жиленко А.Д.**

|  |
| --- |
| **1.**  **"Выбиваем пыль"**  **Возраст детей:** (младший возраст)  **Цель игры:** создание условий для эмоциональной разрядки.  **Наглядный материал, атрибуты игры:** подушка/ мяч  **Игровые действия:** Каждому участнику даётся "пыльная подушка". Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её "почистить".  **Правила игры:** побить подушку  **Варианты игры** (с усложнением)Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья – обязательно взрослый. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.  **Указание первоисточника, из которого взята игра** журнал «Счастливые родители» |
| **2.**  **"Обзывалки"**  **Возраст детей:** (старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.  **Наглядный материал, атрибуты игры:** мяч  **Игровые действия:** скажите детям следующее: "Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: "А ты, ..., морковка!" Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: " А ты, .... солнышко!" Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.  **Правила игры:** ласковое обращение друг к другу  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** https://nsportal.ru/detskii-sad/korrektsionnaya-pedagogika |
| **3.**  **«Два барана»**  **Возраст детей:** (старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность "легальным образом" выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: "Рано-рано два барана повстречались на мосту". Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки "Бе-е-е". Необходимо соблюдать "технику безопасности", внимательно следить, чтобы "бараны" не расшибли себе лбы.  **Правила игры:** бодаться аккуратно  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** https://nsportal.ru/detskii-sad/korrektsionnaya-pedagogika |
| **4.**  **"Тух-тиби-дух"**  **Возраст детей:** (старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** снятие негативных настроений и восстановление сил.  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** "Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.  **Правила игры:** говорить заклинание сердито  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Счастливые родителиПсихология |
| **5.**  **"Зайчики"**  **Возраст детей: (**старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.  **Наглядный материал, атрибуты игры:** очки  **Игровые действия:** взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, ведущий говорит: "Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения"...  **Правила игры:** выполнять команды ведущего  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Счастливые родители Психология |
| **6.**  **"Толкалки»**  **Возраст детей:** (младший возраст)  **Цель игры:** научить детей контролировать свои движения.  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** скажите следующее: "Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: "Стоп". Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине  **Правила игры:** быстро реагировать, толкаться аккуратно  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Консультации для родителей интернет источник |
| **7.**  **"Жужа"**  **Возраст детей:** (старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.  **Наглядный материал, атрибуты игры:** стульчик, полотенце  **Игровые действия:** "Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. "Жужа" терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет "Жужей". Взрослый должен следить, чтобы "дразнилки" не были слишком обидными.  **Правила игры:** исполнять роль Жужи  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Консультации для родителей интернет источник |
| **8.**  **«Попроси игрушку»**  **Возраст детей:** (средний, старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** обучить детей эффективным способам общения.  **Наглядный материал, атрибуты игры:** игрушки, карандаши, книжки и тп.  **Игровые действия:** Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.  **Правила игры:** делиться игрушками  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Е. В. Карпова, Е. К. Лютова, 1999 |
| **9.**  **«Доброе животное»**  **Возраст детей: с**тарший, подготовительный  **Цель игры:** способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и со­переживать.  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встань­те, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох — два шага назад. Вдох — два шага вперед. Выдох — два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».  **Правила игры:** выполнять движения по тексту  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Н. Л. Кряжева, 1997 |
| **10.**  **"Маленькое привидение"**  **Возраст детей:** (младший, средний дошкольный возраст)  **Цель игры:** научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** "Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук "У". Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить "У", если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить". Затем педагог хлопает в ладоши: "Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!".  **Правила игры:** быстро реагировать  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Консультации для родителей интернет источник |
| **11.**  **«Листок гнева»**  **Возраст детей:** (старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения**. Наглядный материал, атрибуты игры:** лист бумаги, карандаш, мусорное ведро  **Игровые действия:** Предложите ребенку представить, как выглядит его обида: какой она формы, размера, на что или на кого похожа. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с обидой предложите ребенку разные способы выражения своих негативных эмоции: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось, и теперь он легко с ним справится. После этого попросите ребенка окончательно справиться со своей обидой и гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросить их в мусорное ведро. Как правило, в процессе работы дети перестают обижаться/ злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.  **Правила игры:** рисовать  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Библиотека материалов Инфоурок |
| **12.**  **«Прогулка с компасом»**  **Возраст детей:** (подготовительный, начальная школа)  **Цель игры:** Формирование у детей чувства доверия к окружающим.  **Наглядный материал, атрибуты игры:** шарфик  **Игровые действия:** Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами.  После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.  **Правила игры:** действовать в команде  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Е. В. Коротаева, 1997 |
| **13.**  **«Я вижу…»**  **Возраст детей:** (младший- подготовительный)  **Цель игры: у**становить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша.  **Наглядный материал, атрибуты игры:** шарфик  **Игровые действия:** Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу...»  Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.  **Правила игры:** называть предметы окружения  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Е. В. Карпова, Е. К. Лютова, 1999 |
| **14.**  **«Кулачок»**  **Возраст детей:** (младший- подготовительный)  **Цель игры:** способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрессии и мышечной релаксации.  **Наглядный материал, атрибуты игры:** конфета/ маленькая игрушка  **Игровые действия:** Дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладошке будет красивая игрушка.  **Правила игры:** крепко сжимать кулачок  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра Е. В. Карпова, Е. К. Лютова, 1999** |
| **15.**  **«Кукла Бобо»**  **Возраст детей:** (младший- подготовительный)  **Цель игры:** формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения  Вы, наверное, заметили, что агрессия у ребенка по­степенно накапливается, и, когда ему удается выплеснуть ее, он снова становится спокойным и уравновешенным. Значит, если дать ребенку возможность выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная кукла «Бобо». Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни. |
| **16.**  **«Почему подрались мальчики»**  **Возраст детей:** (средний- подготовительный)  **Цель игры:** способствует осознанию эффективных форм поведения  **Наглядный материал, атрибуты игры:** иллюстрация  **Игровые действия:** ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчишки. Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончилась драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было поступить по- другому.  **Правила игры:** отвечать на вопросы  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Психология гиперактивный ребенок |
| **17.**  **«Зеркало»**  **Возраст детей:** (средний- подготовительный)  **Цель игры: с**пособствовать снятию тревожности, страхов. Развивать уверенность в себе. Научить конкретным способам преодоления своего эмоционального неблагополучия, накапливать опыт практических действий.  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** Детям предлагается представить, что они пришли в магазин зеркал. Одна половина группы — «зеркала», другая — разные «звери». «Звери» ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы. «Зеркала» должны точно повторять движения и выражения лиц «зверей».  **Правила игры:** кривлять рожицы  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** портал педагогических работников Афанасьева И. М. |
| **18.**  **«Рубка дров»**  **Возраст детей:** (старший- подготовительный)  **Цель игры:** помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и "истратить" ее во время игры.  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** скажите следующее: "Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: "Ха!"" Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.  **Правила игры:** имитировать движения  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Фопель К., 1998 |
| **19.**  **«Дракон»**  **Возраст детей:** (подготовительный, начальная школа)  **Цель игры**: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — "голова", последний — "хвост". "Голова" должна дотянуться до "хвоста" и дотронуться до него. "Тело" дракона неразрывно. Как только "голова" схватила "хвост", она становится "хвостом". Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.  **Правила игры:** быстро реагировать  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Кряжево Н.Л., 1997 |
| **20.**  **«Воздушные шарики»**  **Возраст детей:** (младший- подготовительный)  **Цель игры: с**нять напряжение, успокоить детей.  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».  Упражнение можно повторить 3 раза.  **Правила игры:** надувать шарик (имитация движений)  **Варианты игры (с усложнением)**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** журнал Счастливые родители |