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

|  |
| --- |
| **1 Упражнения на релаксацию и дыхание**  **«Рычи, лев, рычи!»**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст)\_\_  **Цель игры:** развитие дыхательной системы, силы голоса  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** В эту игру хорошо играть с детьми, страдающими скованностью и пассивностью. Взрослый говорит: «Все мы - львы, большая дружная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «рычи, лев, рычи!», пусть раздается самое громкое рычание».  **Правила игры:** Дети реагируют на сигнал воспитателя  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** http://www.razlib.ru/psihologija/zastenchivyi\_malysh/p8 |
| **2 Расслабление мышц**  **"Драка"**  **Возраст детей**: (младший или старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия** "Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"  **Правила игры:** Повторение движений за воспитателем  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** http://открытыйурок.рф/статьи/556805 |
| **3 Расслабление мышц**  **"Воздушный шарик"**  **Возраст детей**: (младший или старший дошкольный возраст)**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Цель игры:** снять напряжение  **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".  **Правила игры:** Упражнение можно повторить 3 раза.  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Игры М.И. Чистяковой |
| **4 Расслабление мышц**  **"Подарок под елкой"**  **Возраст детей: (**младший или старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** "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  **Правила игры:** Упражнение можно повторить 3 раза.  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Игры М.И. Чистяковой. |
| **5 Расслабление мышц**  **"Дудочка"**  **Возраст детей**: (младший или старший дошкольный возраст) \_\_  **Цель игры:** расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** "Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы. в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"  **Правила игры:** Имитировать игру на дудочке  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Игры М.И. Чистяковой. |
| **6 Расслабление мышц**  **"Штанга»**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст**)**  **Цель игры:** расслабить мышцы спины  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** "Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".  **Правила игры:** Повторять движения за воспитателем  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Игры М.И. Чистяковой. |
| **7 Расслабление мышц**  **"Сосулька"**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст) **\_\_\_\_\_\_**  **Цель игры**: расслабить мышцы рук  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** "Ребята, я хочу загадать вам загадку:  У нас под крышей  Белый гвоздь висит,  Солнце взойдет,  Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)  Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"  **Правила игры:** Повторять движения за воспитателем  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Е. Мишина Детская психология, Книги по психологии  **\_\_** |
| **8 Создание атмосферы**  **сотрудничества, дружбы и взаимопомощи.**  **"Клубочек"**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** развитие коммуникативных навыков.  **Наглядный материал, атрибуты игры: клубок ниток\_**  **Игровые действия:** Дети садятся в полукруг. Воспитатель становится в центре и, намотав нитку на палец, бросает ребёнку клубочек, спрашивая при этом о чём-нибудь (как тебя зовут, что ты любишь, чего ты боишься). Ребёнок ловит клубочек, наматывает нитку на палец, отвечает на вопрос и задаёт вопрос, передавая клубочек следующему игроку. Если ребёнок затрудняется с ответом, он возвращает клубок ведущему.  Комментарий: эта игра помогает детям увидеть общие связи между ними, а педагогу определить, у кого из детей есть трудности в общении. Когда все участники соединись ниточкой, воспитатель должен зафиксировать их внимание на том, что все люди чем-то похожи и это сходство найти достаточно легко. И всегда веселее, когда есть друзья.  **Правила игры:** Повторять движения за воспитателем  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** книга Шишовой Т. "Застенчивый невидимка" |
| **9 Создание атмосферы**  **сотрудничества, дружбы и взаимопомощи.**  **"Танец шляпы"**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст )  **Цель игры:** развитие внимания, моторной координации.  **Наглядный материал, атрибуты игры:** шляпа, музыкальное произведение.  **Игровые действия:** Дети садятся в круг, при первых же звуках музыки они начинают передавать шляпу, надевая её на голову соседа. Когда музыка прервётся, участник, на голове которого осталась шляпа, должен показать какое-нибудь движение, а все остальные дети - повторить его. Затем игра продолжается.  Комментарий: в этой игре шляпа, по сути, является "отвлекающим манёвром", так как дети с удовольствием стараются нарядить соседа, забывая про музыку. Если дети стесняются по одному выполнять движения, можно предложить ребёнку, на котором остановилась музыка, выбрать себе партнёра и станцевать с ним.  **Правила игры:** Повторять движения за воспитателем, быстро реагировать  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** http://www.razlib.ru/psihologija/zastenchivyi\_malysh/p8 |
| **10 Раскрепощающая игра для преодоления детской застенчивости**  **«Угадай эмоцию»**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** Учить преодолевать стеснительность  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** Тут чуть ли не важнее всего правильно замотивировать необходимость игры. Дело в том, что дети, о которых идет речь, обычно стесняются своего лица. И уж тем более им стыдно кривляться на людях. А данное упражнение будет восприниматься ими как кривлянье. Поэтому вы должны взять на себя активную роль и подавать ребенку пример. Кроме того, поскольку застенчивые дети обычно рады побыть в роли артистов (конечно, когда убеждаются, что у них это выходит), вы можете представить мимические, пантомимические и проч. упражнения как полезную актерскую тренировку. Сперва играйте вдвоем. Затем, когда он уже будет без труда справляться с заданиями, вовлекайте в игру его приятелей. Правила игры очень просты: ведущий показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко. Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали. Показывать их надо утрированно, даже карикатурно. Постепенно расширяйте диапазон чувств, вводите различные оттенки эмоций (скажем, раздражение, возмущение, гнев, ярость). Детям постарше можно давать задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть экспромтом маленькую сценку (либо в куклах, либо «в живом плане») с соответствующим сюжетом.  **Правила игры:** Показ эмоции мимикой  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** http://www.razlib.ru/psihologija/zastenchivyi\_malysh/p8 |
| **11 Раскрепощающая игра для преодоления детской застенчивости**  **«Изобрази животное»**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** Учить преодолевать стеснительность  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия**: Эта игра используется многими специалистами. Детей просят пантомимически показать различных зверей и птиц. Тут важно учитывать два момента. Во-первых, надо постараться создать обстановку безудержного веселья, чтобы каждое выступление встречалось взрывом хохота и аплодисментами, а во-вторых, не давать слишком трудных заданий. Попробуйте всякий раз сначала представить себе: а как бы вы сами изобразили то или иное животное? (Например, вы сможете похоже изобразить броненосца или бегемота?) Старайтесь выбирать животных с яркими отличительными признаками и легко узнаваемыми повадками. Обязательно обсуждайте потом с детьми, какой характер у показанного животного.  **Правила игры:** Показ животного имитацией движений  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** книга Шишовой Т. "Застенчивый невидимка" |
| **12 Раскрепощающая игра для преодоления детской застенчивости**  **«Разговор с глухой бабушкой»**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** Учить преодолевать стеснительность  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** Ребенок разговаривает с глухой бабушкой. Она говорит, а он объясняется с ней жестами, потому что бабушка ничего не слышит. Естественно, игра с детьми школьного возраста должна больше усложняться и окрашиваться юмором. Например, четырехлетнему малышу достаточно просто показать, где лежат бабушкины очки, а третьеклассник уже способен изобразить жестами и сами очки и то, что они сломались, так как кто-то по неосторожности на них сел. В этой игре, как и в предыдущей, вариантов может быть великое множество. Все зависит от вашей коллективной фантазии.  **Правила игры:** Имитация разговора  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** книга Шишовой Т. "Застенчивый невидимка" |
| **13 Раскрепощающая игра для преодоления детской застенчивости**  **«Какой я есть, каким я хотел быть»**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** Учить преодолевать стеснительность  **Наглядный материал, атрибуты игры:** листы бумаги, цветные карандаши  **Игровые действия:** Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке таким, какой он сейчас. На втором, – каким он хотел бы быть.  **Правила игры:** Нарисовать рисунок  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** книга Шишовой Т. "Застенчивый невидимка" |
| **14 Раскрепощающая игра для преодоления детской застенчивости**  **«Различная походка»**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** Учить преодолевать стеснительность  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые дествия:\_\_** Предложите стеснительному мальчику или девочке походить как:  - малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги,  - глубокий старик,  - пьяный, лев,  - горилла,  - артист на сцене. \_\_  **Правила игры:** Имитировать движение  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Игры М.И. Чистяковой |
| **15 Помогающие научиться застенчивому ребёнку отстаивать своё мнение**  **«Озорной двойник»**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** развивать навыки общения  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** Ведущий договаривается с детьми о том, что они повторяют все его жесты, кроме одного, вместо которого они делают свой, тоже заранее оговоренный жест (допустим, когда он подпрыгивает, они должны будут присесть). Тот, кто ошибется, выбывает из игры.  С детьми 6-7 лет можно, во-первых, увеличить количество неповторяемых жестов, а во-вторых, индивидуализировать их. Каждый ребенок должен будет сделать что-то свое. То есть, перед ним будет стоять цель не поддаться не только внушению ведущего, но и влиянию остальных игроков. А это не так-то просто, учитывая, что истинно застенчивые дети очень внушаемы.  **Правила игры:** Повторить по показу движение  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** http://www.razlib.ru/psihologija/zastenchivyi\_malysh/p8 |
| **16 Помогающие научиться застенчивому ребёнку отстаивать своё мнение**  **«Пишущая машинка»**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** развивать навыки общения  **Наглядный материал, атрибуты игры:** карточки с алфавитом  **Игровые действия:** Взрослый ведущий распределяет между детьми буквы алфавита. Затем ведущий произносит какое-то слово, а игроки «распечатывают» его на «пишущей машинке»: сначала первая «буква» хлопает в ладоши, потом вторая и т.д. Если дети маленькие и их немного, распределите не все, а несколько букв, и складывайте из них коротенькие слова.  **Правила игры:** работать в команде, быстро реагировать  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** Игры М.И. Чистяковой |
| **17 Помогающие научиться застенчивому ребёнку отстаивать своё мнение**  **«У кого больше доводов?»**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** развивать навыки общения  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** Ведущий произносит какое-либо утверждение, а игроки его подтверждают. Можно приводить в качестве доводов и какие-то примеры из жизни. (Порой детям так бывает легче). Если в игре примет участие много детей, застенчивый ребенок рискует остаться в тени, поэтому играть стоит втроем, а еще лучше — вдвоем. Заметив, что ребенок затрудняется, тактично помогите ему наводящими вопросами.  Примеры утверждений:  - Читать полезно, (потому что...).  - Ссориться плохо, (потому что...).  - Уроки лучше делать побыстрее.  - Лучше иметь много друзей, чем мало.  - Иметь собаку — это здорово!  - Пятерка лучше четверки.\_\_  **Правила игры:** отвечать на вопросы ведущего  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** http://открытыйурок.рф/статьи/556805\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **18 Помогающие научиться застенчивому ребёнку отстаивать своё мнение**  **«Покажи себя»**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст**)**  **Цель игры:** развивать навыки общения  **Наглядный материал, атрибуты игры: куклы, костюмы, маски**  **Игровые действия:** Болезненную замкнутость можно попытаться развязать, если дать детям возможность выразить себя, играть роль другого, говоря чужим голосом. Маски, костюмы высвобождают такие неожиданные стороны поведения, которые обычно заторможены. Раздайте детям маски или пусть они их сделают сами. Каждый ребенок возьмет себе новое имя и в игре поведет себя в соответствии со своей новой ролью. Преобразиться можно также, раскрасив лицо. Для выражения чувств могут быть задействованы куклы.  **Правила игры:** Играть роль персонажа  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра** http://открытыйурок.рф/статьи/556805 |
| **19 формирование доверия и уверенности в себе "Гусеница"**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст) **\_\_\_\_\_\_**  **Цель игры:** игра учит доверию  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. "Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.  Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту". Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение "живой гусеницы"  **Правила игры:** Выполнять движения по сигналу, командная работа  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра.** http://открытыйурок.рф/статьи/556805 |
| **20 формирование доверия и уверенности в себе**  **«Зайки и слоники»**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст**)**  **Цель игры:** дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.  **Наглядный материал, атрибуты игры:**  **Игровые действия:** "Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т.д. Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. "А что делают зайки, если видят волка?". Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... " Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.  **Правила игры:** Повторить по показу движение, имитация движений животных  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра.** книга Шишовой Т. "Застенчивый невидимка" |
| **21 повышение самооценки**  **«Главная роль»**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** способствовать повышению самооценки.  **Наглядный материал, атрибуты игры:** атрибуты театрализации  **Игровые действия:** В условиях театрализации ребенку с низкой самооценкой дается роль победителя, героя. Можно поставить любую сценку, подходящую детям по возрасту.  **Правила игры:** играть роль, согласно текста  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра.** https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota |
| **22 повышение самооценки**  **«Позови ласково»**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** способствовать повышению самооценки.  **Наглядный материал, атрибуты игры:** клубок ниток/ мячик  **Игровые действия:** Педагог предлагает ребятам по очереди позвать кого-нибудь из круга, но ласково, так, как могла бы позвать его мама, при этом необходимо передать волшебный клубок (веселый мяч).  **Правила игры:** отвечать на вопросы  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра.** https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota |
| **23 повышение самооценки**  **«Я король!»**  **Возраст детей:** (младший или старший дошкольный возраст)  **Цель игры:** способствовать повышению самооценки.  **Наглядный материал, атрибуты игры:** «стул- трон»  **Игровые действия:** Каждый из участников имеет возможность побывать в роли короля, сидеть на троне, давать указания, издавать законы. Время «царствования» - 7 минут.  **Правила игры:** Издавать «указы», исполнять роль короля  **Варианты игры (с усложнением):**  **Указание первоисточника, из которого взята игра.** Игра составлена на основекниги Шишовой Т. "Застенчивый невидимка" |