

ИГРЫ ДЛЯ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ.

«ДОБРЫЙ ОСЬМИНОГ»

Цель: развитие чувства эмпатии, умения работать в группе; снятие напряжения.

Ход: члены группы встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихо говорит: «Представьте себе, что мы с вами – один большой и добрый осьминог. Давайте прислушаемся к своему дыханию и дыханию соседей... Давайте попробуем дышать одновременно». Психолог предлагает на каждый выдох всем сделать шаг вперед, а на каждый вдох - шаг назад. То же самое предлагает выполнить, передвигаясь на два шага в каждую сторону.

«Наш большой и добрый осьминог дышит, сжимая и разжимая свое теплое и мягкое тело. Мы послушаем, как бьется доброе и любящее сердце осьминога» Для этого дети, отражая пульсацию сердца, одновременно сначала приседают на корточки, а затем встают.

«ВИНЕГРЕТ»

Цель: сплочение группы, создание эмоционально позитивных взаимоотношений; телесное контактирование.

Ход: для приготовления винегрета «берется тарелка» - половина детей берется за руки, образуя круг. Каждый из остальных участников выбирает какой-нибудь овощ, которым бы он хотел стать. Ведущий называет последовательно овощи, которые сразу попадают (входят) в тарелку и начинают «перемешиваться». Участники, изображающие тарелку, помогают: покачивают, осторожно подталкивают овощи, меняют расстояние между собой, то сокращая, то увеличивая его.

«ВОЛШЕБНЫЙ СТУЛ» (вариант №1)

Цель: развитие чувства эмпатии, умения работать в группе; снятие напряжения.

Ход: Кому-нибудь из детей кладется на плечо **Грустинка или Обидка**, он изображает соответствующего человека (с соответствующим эмоциональным состоянием) и садится на стульчик. А остальным детям дается задание придумать как можно больше ласковых и нежных слов, адресованных их товарищу. После этого дети по очереди подходят к волшебному стулу и, поглаживая сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова. Для примера первым игру начинает педагог.

«ВОЛШЕБНЫЙ СТУЛ» (вариант №2)

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Ход: в эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать

разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

«ПРОНИКНОВЕНИЕ И ВЫХОД ИЗ КРУГА»

Цель: устранение страха замкнутого пространства; обеспечение эмоциональной разрядки - снятия напряжения; развитие гибкости в поведении, способности быстро принимать решения.

Ход: Все дети встают в круг кроме одного, который ходит за кругом и пытается проникнуть в круг. Дети в кругу закрывают глаза и крепко держатся за руки, охраняя вход в круг. Они могут приседать, наклоняться, но не открывать глаза. Если игрок за кругом проникает в круг, то хлопает в ладоши. Дети за кругом меняются в течение игры. Игра может измениться, когда по содержанию игрок не выпускается из круга. Круг из детей может быть движущимся.

«СОСУЛЬКА» (упражнение)

Цель: расслабить мышцы рук.

Ход: "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!"

«ШАЛТАЙ - БОЛТАЙ» (упражнение)

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Ход: "Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" - резко наклоняем корпус тела вниз".

«ЩЕНОК ОТРЯХИВАЕТСЯ» (упражнение)

Цель: Коррекция тревожности, снятие мышечных зажимов.

Предложите ребенку показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Обратите его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Покажите это сами, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторите упражнение вместе с ребенком.

«АПЕЛЬСИН (ИЛИ ЛИМОН)» (упражнение)

Цель: направлено на обучение ребенка управлению своим гневом и снижению уровня личностной тревожности.

Ход: Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями – достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

«ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТРЕВОГ» (упражнение)

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

Ход: Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

«ГУСЕНИЦА»

Цель: формирование чувства доверия и уверенности в себе.

Возраст: 5-7 лет.

Ход: 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 впереди стоящего. 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".

"ДРАКА" (упражнение)

Цель: расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.

Ход: "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!". Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

"ВОДОПАД"

Цель: активизация воображения детей, расслабление мышц всего тела.

Ход: "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, который 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 дальше 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 мягче... 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". После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

"ЗАЙКИ И СЛОНИКИ"

Возраст: 5 – 7 лет.

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки

Ход: "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 будем 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.

"ТЕАТР МАСОК"

Возраст: 6 – 7 лет.

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

"Ребята! Мы с вами посетим "Театр Масок". Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев.

Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга". Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. "Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни "Ворона и Лисица") в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр". Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. "Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки "Красная шапочка", когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком". Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. "Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!" Далее воспитатель может похвалить особо тревожных детей, например так:

"Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!"

"Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Положите руки на стол, а голову на руки, закройте глаза. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!"

"ТАНЦУЮЩИЕ РУКИ"

Возраст: 6 – 7 лет.

Цель: снятие мышечного напряжения.

Ход: Педагог: "Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось" (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

"СЛЕПОЙ ТАНЕЦ"

Возраст: 6 – 7 лет.

Цель: снятие излишнего мышечного напряжения, развитие доверия друг к другу.

Ход: Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку".

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

"НЕДОТРОГИ"

Цель: Развивать чувство эмпатии, повышать уверенность в себе, создавать дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

Ход: Педагог вместе с детьми в течении нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, карточка с изображением улыбающегося человека может символизировать «Веселье», с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет – «доброту или честность». Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка «Обязательно положительное!»

Каждому ребенку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей все карточки.

По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со стены «добычу».

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится дарить и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что с удовольствием дарили, но им бы хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

«ВЫКЛЮЧЕННЫЙ ЗВУК»

Цель: Повышать самооценку, создавать дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

Ход: Для этой игры можно использовать большой макет телевизора с отверстием вместо экрана. Ведущий предлагает детям (по очереди) сесть на стульчик «в телевизоре» и рассказать историю, например, о том, как он шел сегодня в детский сад. Через несколько минут психолог дает команду – ребенок замолкает и продолжает «рассказывать» историю невербальными средствами (у телевизора исчез звук). Ведущий предлагает детям догадаться (понять), о чем рассказывает телевизор. Дети «озвучивают» рассказ ребенка. Если его поняли неправильно, необходимо повторить еще раз.

Затем можно сменить рассказчика. Если детям не удастся усидеть на стульчике «в телевизоре», то им можно разрешить после «выключения звука» встать рядом с макетом.

"СМЕНА РИТМОВ"

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Ход: Взрослый начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать : раз, два, три, четыре,.. Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

«ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК»

Цель :снятие мышечных зажимов.

Существует хорошее развлечение –рисовать или писатьна спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что изображено.

Данная игра нравится детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным детям, 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.

Ход: 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 своим «ласковым мелком?». А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки « стирает» все, что нарисовал, при этом слегка массируя спину.