**Картотека психологических игр и упражнений**

**для детей дошкольного возраста**

**Игры, помогающие детям в общении**

***Руки — звери***

**Возраст**: 2 — 4 года.

**Цель игры:** развитие неречевого общения, общения с помощью прикосновений.

**Ход игры.** Дети в произвольном порядке разделяются на пары. По команде ведущего рука одного из детей превращается то в страшного зверя (тигра, медведя), то в ласкового и нежного (котенка, зайчика), который гуляет по спине соседа. Задача другого — угадать зверя, который гуляет по его спине.

***Лев — зайчик***

**Возраст:**2 — 4 года.

**Цель игры:** развитие коммуникативной чувствительности ребенка.

**Ход игры**. Ведущий предлагает ребятам превратиться сначала в больших и сильных, потом в маленьких и слабых животных (волк — мышонок, слон — котенок, тигр — ежонок) и рассказать о своих чувствах, ощущениях.

***Большие — маленькие***

**Возраст:** 2 — 4 года.

**Цель игры**: развитие коммуникативной чувствительности ребенка.

**Ход игры.**Дети поочередно изображают то маму, то ее детеныша у различных животных (слониху и слоненка, кошку и котенка), а затем делятся своими впечатлениями.

***Смелый — трусливый***

**Возраст:** 2 — 4 года.

**Цель игры**: развитие коммуникативной чувствительности ребенка.

**Ход игры**. Ведущий просит детей изобразить сначала смелого, потом трусливого зайчика (мышонка, медведя), а затем поделиться своими впечатлениями.

***Зоопарк***

**Возраст**: 3 — 6 лет.

**Цель игры**: развитие навыков несловесного (мимического, тактильного) общения.

**Ход игры.** Выбирается водящий, который изображает без слов (жестами, мимикой) какое-либо животное. Остальные игроки должны угадать, какое животное загадал водящий.

**Примечание**. Игра может быть использована и в процессе индивидуальных занятий.

***Теремок (сюжетно-ролевая игра)***

**Возраст:** 3 — 5 лет.

**Цель игры:** развитие навыков речевого и неречевого общения, произвольного слушания.

**Ход игры.** Ведущий помогает (если это необходимо) детям распределить роли. Кто-то будет мышкой, кто-то — лягушкой, зайцем, ежиком, лисицей, волком, медведем. Всех животных может быть по нескольку, а медведь только один. Игроки встают в хоровод и начинают движение по кругу со словами:

Стоит в поле теремок, теремок,

Он не низок, не высок, не высок,

Вот по полю, полю мышка бежит,

У дверей остановилась и стучит.

В это время все дети, исполняющие роль мышек, вбегают в круг и говорят:

Кто, кто в теремочке живет,

Кто, кто в невысоком живет?

Они изображают с помощью жестов, мимики, характерных звуков животное, роль которого исполняют.

Никто не отвечает, и «мышки» остаются в кругу. Хоровод продолжает движение по кругу, произнося те же слова, но называя другое животное. Дети, исполняющие роль названного животного, выбегают в круг и спрашивают:

Кто, кто в теремочке живет,

Кто, кто в невысоком живет?

Им отвечают дети, уже стоящие внутри круга.

Я — мышка-норушка (жестами и мимикой изображая животное).

Я — лягушка-квакушка и т. д.

А ты кто?

И, получив ответ, приглашают поселиться в теремке.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется один «медведь». Ребенок, исполняющий роль медведя, ходит вокруг обитателей теремка. На вопрос: «А ты кто?» — он отвечает: «А я мишка — всех ловишка». При этом дети разбегаются в условленные места (стулья, которые являются неприкосновенными для «медведя»). А тот, кого поймает «медведь», становится теперь водящим.

***Катюшин день рождения***

**Возраст**: 4 — 6 лет.

**Цель игры**: развитие навыков словесного общения и слушания.

**Необходимое оборудование**: кукла.

**Ход игры.** Ведущий показывает детям куклу и предлагает всем вместе придумать рассказ, о том, как маленькая девочка Катя проводит свой день рождения, какие подарки она получает, кого из друзей приглашает в гости и т. д. Взрослый начинает историю какой-нибудь простой фразой, например: «Как обычно, будильник прозвенел в семь утра. Катя открыла глазки, зевнула и посмотрела в окошко. Там она увидела...» Не завершив фразы, ведущий передает куклу одному из детей. Ребенок, получивший из его рук «Катюшку», должен продолжить фразу, завершить ее. Например, он может сказать так: «Там она увидела птичку на ветке. Птичка пела веселую песенку». После этого он передает куклу следующему игроку, и тот тоже сочиняет продолжение истории: «Потом птичка улетела, Катя встала с постели и пошла умываться». И так далее по кругу. В результате общих усилий- получается настоящий рассказ про девочку Катю и ее день рождения.

**Примечание.** В игре участвует не менее 5—6 человек.

***Эхо***

**Возраст:** 4 — 6 лет

**Цель игры:** развитие произвольного слухового внимания.

**Необходимое оборудование**: игрушки и книжки, играющие роль призов.

**Ход игры**. На одном конце комнаты находится водящий (воспитатель или ребенок), который негромко произносит то или иное слово. Слово нужно сказать так тихо, чтобы у игроков возникала потребность прислушиваться. На другом конце комнаты — дети, по очереди играющие роль эха. За каждое правильно повторенное слово игрок получает призовой жетон.

***Испорченный телефон***

**Возраст:** 4 — 6 лет.

**Цель игры**: развитие навыков произвольного слушания и речевого общения.

**Ход игры**. Дети рассаживаются на стульях, расположенных по одной линии. Ведущий произносит короткое предложение шепотом в ухо первого игрока. Первый игрок таким же образом передает фразу второму игроку и т. д. Последний игрок произносит фразу вслух. Все игроки сравнивают результат с оригиналом. Затем следующая фраза передается в обратном направлении — от последнего игрока к первому.

***Паровозик (сюжетно-ролевая игра)***

**Возраст**: 4 — 6 лет.

**Цель игры**: развитие навыков коммуникации и речи.

**Необходимое оборудование**: картинки с изображением домов, городов и т. п.

**Ход игры.** Ведущий совместно с детьми расставляет стулья друг за другом, имитируя вагоны поезда. Он помогает (если это необходимо) детям распределить роли машиниста, помощника машиниста, кондуктора и пассажиров. Когда все приготовления закончены, ведущий объявляет: «Посадка на скорый поезд до станции «Васильково» производится на первом пути». Дети занимают места и действуют в процессе игры согласно своим ролям. Задача ведущего состоит в том, чтобы наблюдать за правильностью исполнения ролей игроками.

Игру можно усложнить, например, раздать «пассажирам» важные задания. Пусть они «собирают сведения» о городах, в которых останавливается поезд, об их жителях и достопримечательностях. Для этого надо разложить по всей комнате заранее приготовленные картинки с изображением зданий, школ, магазинов, фонтанов, людей (мам с детьми, школьников, спортсменов, бабушек и т. д.), транспорта (трамваев, автобусов, троллейбусов, маршрутных такси и т. д.). Всех пассажиров необходимо разделить на группы: первая собирает картинки с изображением людей, а затем рассказывает, кто живет в городе; вторая — картинки с достопримечательностями города, а третья — картинки с изображением транспорта.

***Магазин игрушек***

**Возраст:** 4 — 6 лет.

**Цель игры**: развитие навыков речевого общения.

**Необходимое оборудование**: игрушки.

**Ход игры**. Выбирается водящий, исполняющий роль продавца. Остальные игроки — покупатели. Задача покупателей — объяснить, не называя предмета, что они хотели бы купить. А задача продавца — понять, что хочет приобрести покупатель.

***Провожающий и отъезжающий***

**Возраст**: 5 — 6 лет.

**Цель игры**: развитие навыков неречевого общения.

**Ход игры.** Игра может проводиться как в группе, так и в парах. Один из игроков — отъезжающий, другой — провожающий. Задача игроков — передать друг другу какую-либо информацию без помощи слов, пользуясь только жестами, мимикой.

***С кем я подружился***

**Возраст**: 3 — 5 лет.

**Цель игры:** развитие навыков неречевой коммуникации.

**Необходимое оборудование:** коробка с отверстиями по размеру детской руки.

**Ход игры**. Участники засовывают в отверстия коробки каждый по одной руке. Рука одного ребенка находит руку другого ребенка и тщательно ощупывает ее, задача игроков — запомнить ощущения. После этого ребенок должен угадать, чью руку он трогал в коробке. Обмениваться словами или другими речевыми сигналами запрещено.

**Примечание.** В игре участвует не менее 8 человек — по числу отверстий в коробке.

***Узнай по хлопку***

**Возраст**: 5 — 6 лет.

**Цель игры**: развитие навыков неречевой коммуникации.

**Ход игры**. Выбирается водящий, который садится спиной к игрокам. Игроки сначала хлопают в ладоши один раз и называют свое имя. Водящий внимательно слушает и старается запомнить, кто как хлопает. Затем игроки продолжают хлопать, но уже не называясь. Водящий должен угадать, кто произвел хлопок.

**Игры, развивающие нравственные и волевые качества личности ребенка**

***Чувства***

**Возраст**: 3 — 4 года.

**Цель игры:** научить детей распознавать чувства по мимике.

**Необходимое оборудование**: картинки, иллюстрирующие разнообразные чувства.

**Ход игры.**Ведущий рассказывает детям о чувствах (радости, любви, гневе, страхе, обиде и др.). Затем он демонстрирует картинки, на которых нарисованы дети, испытывающие различные чувства, и просит игроков угадать, какое чувство изображено, и попытаться выразить его. После этого ведущий предлагает детям изобразить чувства руками: радость — руки прыгают по столу, гнев — руки толкают, бьют друг друга, страх — руки дрожат, сжимаются в кулаки и т. п.

***Цветок дружбы***

**Возраст:** 3 — 4 года.

**Цель игры:** развить в ребенке уважение к окружающим.

**Необходимое оборудование**: стул, лейка (настоящая или игрушечная).

**Ход игры**. Дети располагаются в кругу. Ведущий предлагает игрокам превратиться в красивые цветы, с которыми хочется подружиться. Каждый ребенок задумывает цветок, в который он хотел бы превратиться. Ведущий ставит в центре круга стул, на который по очереди садятся все дети. Сначала ребенок представляет себя не большим красивым цветком, а маленьким семечком — он поджимает ноги, кладет ручки на коленки и опускает головку. После этого ведущий берет лейку и «поливает» из нее семечко, чтобы оно поскорее выросло. Ребенок живо реагирует на «льющуюся воду» и «растет», то есть медленно распрямляется и встает, поднимает руки, наклоняет голову в стороны. Когда «цветок» распрямляется, все остальные дети начинают прыгать вокруг него и кричать: «Цветок, цветок, давай дружить!»

***Пожалей мишку***

**Возраст:**3 — 5 лет.

**Цель игры:** научить детей сопереживать, сочувствовать другим.

**Необходимое оборудование**: игрушка — плюшевый мишка.

**Ход игры.** Дети сидят в кругу. Ведущий представляет ребятам мишку и говорит, что мишка расстроен, ему плохо, надо проявить к нему сочувствие и высказать слова утешения.

***Репка***

**Возраст**: 3 — 5 лет.

**Цель игры:** научить детей взаимодействовать друг с другом, развить у них чувство взаимопомощи и справедливости.

**Необходимое оборудование**: небольшая игрушка «репка».

**Ход игры**. Детям предлагается вспомнить сказку «Репка». Ведущий помогает ребятам (если это необходимо) распределить роли. Далее дети вместе с ведущим действуют по сценарию сказки.

Ведущий рассказывает: «Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая. Стал дед репку из земли тащить. Тянет-потянет, вытянуть не может». После этого ведущий задает вопрос: «Что же делать деду?» Дети отвечают: «Позвать бабку!» Ребенок, исполняющий роль деда, зовет бабку. Так продолжается до тех пор, пока не будут задействованы все персонажи сказки. Когда репка будет выдернута из грядки, ведущий спрашивает, что же теперь делать с репкой. Дети (или ведущий) предлагают поделить репку поровну между всеми участниками игры.

**Примечание**. В качестве репки можно использовать мешочек со сладостями.

***Мостик***

**Возраст**: 3 — 5 лет.

**Цель игры**: развить взаимное доверие в детях, привить им чувство взаимовыручки.

**Необходимое оборудование:** любой плотный платок или шарф.

**Ход игры.** Игра проводится в парах. В каждой паре одному из участников завязывают глаза. Задача другого участника — провести партнера по тонкому мостику (сделанному из полосок бумаги) над воображаемой глубокой пропастью. Для усложнения задания можно создать различные препятствия на пути игроков. Например, в мостике может не хватать звеньев, и тогда нужно либо делать широкий шаг, либо прыгать. Или пусть низко свисают лианы — тогда, проходя подними, вы будете пригибаться к земле или проползать.

Затем пары меняются так, чтобы все участники побывали и в роли ведущего, и в роли ведомого.

***Плохое и хорошее***

**Возраст**: 3 — 6 лет.

**Цель игры:** научить детей видеть разницу между плохим и хорошим, различать положительные и отрицательные качества характера.

**Ход игры**. Детям предлагается вспомнить, с какими хорошими и плохими персонажами им доводилось встречаться в сказках. Затем выбираются два «контрастных» героя (например, заяц и лиса). Дети должны сначала назвать черты характера положительного персонажа и свойственные ему поступки, а потом описать характер и поведение отрицательного героя. Важно, чтобы дети определили, какие из качеств человека можно изменить, а какие нельзя.

**Примечание.** Чем старше дети, тем проще взрослому перевести разговор с персонажей на самих игроков, помочь детям проанализировать свои положительные и отрицательные качества. Задача — развить в детях самокритичность. Однако необходимо помнить, что дошколята еще не способны оценивать себя объективно, у них завышенная самооценка, но это нормально.

***Пожарные***

**Возраст:** 3 — 5 лет.

**Цель игры**: развитие волевых качеств ребенка.

**Необходимое оборудование:** шведская лестница, колокольчик.

**Ход игры.**На самом верху шведской лестницы крепится колокольчик. Дети делятся на две команды. Игрок каждой команды — пожарный, которому надо вскарабкаться по лестнице на самый верх и позвонить в колокольчик. Выигрывает та команда, все участники которой первыми выполнят задание. Игра начинается по команде ведущего.

***Путешествие мяча***

**Возраст**: 3 — 5 лет.

**Цель игры:** научить детей взаимодействовать, играть в команде.

**Необходимое оборудование**: мячи.

**Ход игры.** Игроки делятся на две команды и располагаются в две колонны. Первый игрок каждой команды получает мяч. Далее ведущий говорит: «Сейчас наш мяч отправится в путешествие, а вы, ребята, поможете ему. По моему сигналу вы будете передавать мяч друг другу. Если я скажу «На самолете», то вы отправите мяч в путь у себя над головами; после слов «На подводной лодке» вы начнете передавать друг другу мячик между расставленными ногами. А когда я скажу «На поезде» — мяч пойдет через «боковые ворота» (между согнутой в локте рукой и телом).

***Ласковое имя***

**Возраст**: 4 — 6 лет.

**Цель игры:**помочь детям осознать свое место в мире.

**Необходимое оборудование:** мяч.

**Ход игры.** Дети располагаются в кругу. Ведущий просит детей вспомнить, как их ласково называют дома. Затем ведущий говорит: «Сейчас мы будем бросать друг другу мячик. Тот, у кого мячик окажется в руках, должен назвать одно из своих ласковых имен. И еще — заполните того, кто бросил вам мячик, это важно. Потом, когда вы все по очереди назовете свои ласковые имена, мячик пойдет в другую сторону. И вам нужно будет бросить мяч тому, кто в первый раз бросил его вам, и произнести его ласковое имя».

***Художники***

**Возраст:**4 — 6 лет.

**Цель игры:** научить детей распознавать чувства по мимике, развить навыки сотрудничества.

**Необходимое оборудование**: три куклы, театральный грим.

**Ход игры**. Дети делятся на три группы. Каждая группа получает задание изобразить то или иное чувство (радость, гнев, страх) и соответственно гримирует свою куклу. Ведущий оценивает, насколько точным получился результат.

***Попугай***

**Возраст:** 4 — 6 лет.

**Цель игры:** научить детей распознавать чувства по интонации голоса.

**Ход игры**. Ведущий рассказывает, как соотносятся чувства человека и его голос. Он демонстрирует это на конкретном примере — говорит одну и ту же фразу с различной интонацией, имитируя определенные чувства. Затем ведущий произносит короткое предложение, например, «Я хочу спать». Первый участник повторяет это предложение, выражая при этом заранее задуманное чувство. Остальные игроки отгадывают, какое чувство задумал ребенок.

***Закончи предложение***

**Возраст:** 4 — 6 лет.

**Цель игры:**научить ребенка понимать чувства других людей.

**Ход игры.** Ведущий говорит предложение. Например, «Радость для папы — это...», «Обида для мамы — это...», «Удовольствие для сестренки — это...» и т. д. Дети должны закончить предложения, продемонстрировав свое понимание чувств других людей.

***Настоящий друг***

**Возраст:** 4 — 6 лет.

**Цель игры**: сформировать у детей понятие о дружбе и взаимном уважении.

**Ход игры.** Ведущий спрашивает у игроков: «Кто настоящий друг детей?» Ребята дают свои ответы, говоря о том, что другом могут быть сверстник, брат или сестра, собака, кошка и т. д. Затем ведущий предлагает детям встать в круг и рассказать о своих друзьях, которые есть среди игроков. Сначала в центр круга выходит один ребенок и говорит: «Саша — мой настоящий друг, потому что ...». Далее в круг выходит названный игрок и говорит подобные слова по отношению к следующему игроку. Так продолжается до тех пор, пока в кругу не окажутся все дети.

***Подарок***

**Возраст**: 5 — 6 лет.

**Цель игры:** научить детей проявлять внимание и щедрость по отношению к окружающим.

**Ход игры**. В группе детей выбирается водящий — предполагаемый именинник. Ведущий предлагает детям немного пофантазировать и подобрать подарок имениннику. Подарок может быть любым, даже необычным, фантастическим. Водящий внимательно выслушивает участников и затем говорит, какой подарок ему действительно хотелось бы получить.

***Ветер и солнце***

**Возраст**: 5 — 6 лет.

**Цель игры:** научить детей достигать своих целей, мягко воздействуя на партнера, убеждая его с помощью ласки, а не агрессии, относясь к нему с уважением и вниманием.

**Ход игры**. Ведущий рассказывает детям притчу, в основе которой лежит басня Эзопа.

«Однажды Ветер и Солнце поспорили, кто из них сильнее. Чтобы разрешить спор, решили они помериться силами. А в это время шел по дороге человек. Ветер сказал: «Посмотри, как я сейчас сорву с путника плащ». И начал он дуть что было сил. Но чем сильнее старался ветер, тем больше путник закутывался в свой плащ. Ветер злился и осыпал человека дождем и снегом. А тот продолжал кутаться и ругать непогоду.

Солнце, видя, что у ветра ничего не получается, вышло из-за облаков. Улыбнулось, обогрело намокшего и замерзшего путника. Почувствовав тепло, человек сам снял плащ и поблагодарил солнце.

«Вот видишь, — сказало Солнце Ветру, — лаской и добром можно добиться гораздо большего, чем гневом и силой».

После того как дети прослушали притчу, им предлагается встать в круг и взяться за руки. Среди игроков выбирается водящий, который располагается в центре круга. Задача водящего — выйти из круга. Для этого он должен попросить кого-нибудь из стоящих в круге выпустить его. Если водящему удалось уговорить кого-либо из участников, то этот участник занимает место водящего и т. д.

***Сила воли***

**Возраст**: 5 — 6 лет.

**Цель игры**: развить у детей силу воли.

**Ход игры**. Ведущий рассказывает сказку о силе воли: «Очень давно в далеком государстве жили два брата. Жили они дружно, все делали вместе. Оба брата мечтали стать героями. Один брат считал, что настоящий герой должен быть сильным и смелым. И стал он тренировать силу и ловкость. Поднимал тяжелые камни, лазал по высоким деревьям, плавал в холодной горной речке. А другой брат решил, что должен быть настойчивым и упорным. И стал он тренировать силу воли. Часто ему хотелось бросить трудную работу, но он не бросал дело на полпути, доводил начатое до конца. Иногда ему хотелось съесть на завтрак пирожок, но он оставлял его на обед. Он научился отказывать себе в своих желаниях.

Прошло много лет, братья стали взрослыми. Один превратился в настоящего силача, его по праву считали самым сильным человеком во всей стране. А второй брат развил свою волю, настойчивость и упорство. Братья очень любили и уважали друг друга. И когда в государство пришла страшная беда, они решили бороться с нею вместе.

А случилось вот что: откуда ни возьмись, на страну напал огромный крылатый Змей: он извергал из пасти огонь, поджигал дома и поля, губил людей и животных, воровал еду и загрязнял воду в реке и колодцах. И тогда сказал первый брат второму: «Я должен убить этого Змея, чтобы он не причинял больше никому вреда!» Но второй брат возразил: «Ты не сможешь этого сделать, ведь ты ничего о нем не знаешь. Только зная слабое место врага, можно его убить!» Не поверил силач мудрым словам брата, решил действовать силою. И он отправился туда, где поселился Змей.

«Эй, страшный Змей! Выходи-ка на бой со мной!» — закричал силач. И Змей выполз из пещеры ему навстречу. Его прозрачные черные крылья распростерлись по всему небу, загородив солнце. Его глаза бешено сверкали, как изумруды, а из пасти вырывался огонь. Увидев грозного зверя, почувствовал юноша, как страх растет в его сердце, и, не выдержав, отступил он от Змея. А чудовище медленно вздымалось над ним, не отводя от человека прозрачных глаз. А потом Змей щелкнул хвостом, и мгновенно сильный брат превратился в камень.

Узнав об этом, решил второй брат выйти на бой со Змеем. Однако перед тем как отправиться в путь, обратился юноша за советом к мудрой старой Лягушке.

Не сразу он нашел ее. Три опасных государства пришлось ему миновать, пока добрался он до Лягушки. Но человек ничего не боялся, он всей душой желал спасти своего брата.

Первое государство называлось «Хотелка». У любого, попавшего сюда, сразу же появлялось множество желаний: ему хотелось получить вкусные лакомства, красивую одежду, дорогие украшения. Но стоило ему сказать «хочу», как он тут же превращался в «хотелку» и навечно оставался в этом государстве. Юноша едва избежал этой опасности: у него тоже возникло много разнообразных желаний, но с помощью своей силы воли он поборол соблазны и вышел из страны невредимым.

Следующая опасность подстерегала его в государстве «Тыков». Там жили люди, не способные работать и не умеющие отдыхать: они все время суетились и отвлекали друг друга отдел. И нашему путнику тоже захотелось подергать прохожих за руки, но он снова использовал свою силу воли. Так и миновал второе государство.

В третьем государстве жили одни «яки». Эти люди постоянно выкрикивали: «Я! Я! Спросите меня» и никого не хотели слушать, кроме самих себя. Юноше понадобилась вся его сила воли. А иногда ему даже приходилось рот рукой закрывать, чтобы «Я, я, я» из него не выскочили. Вот с каким трудом он добирался до мудрой Лягушки.

Но наконец он пришел к ней. И попросил молодой человек Лягушку подсказать ему, как победить Змея. Так ответила ему Лягушка: «Только человек с очень сильной волей сможет одержать победу над Змеем, но ты не бойся этого боя. Ведь ты оставил позади три опасных испытания, ни одно государство не задержало тебя, значит, твоя воля очень сильна. Смело иди к Змею, не справится он с тобой!» Поклонился наш герой Лягушке и отправился обратно.

Пришел юноша к логову Змея и бесстрашно вызвал его на бой. Зашипело чудовище, распластало огромные крылья и двинулось на смелого человека, но не испугался тот, остался стоять перед ним прямо и гордо. Напряг брат всю свою волю и не побежал. И тогда вдруг Змей съежился, начал уменьшаться, таять. Он становился все меньше и меньше, пока совсем не испарился.

Как только Змей исчез, камень снова стал живым человеком, братом нашего героя.

Так сильная воля помогла победить зло».

Далее ведущий предлагает игрокам побывать в трех государствах из сказки о двух братьях.

♦ «Хотелки». Ведущий рисует в воздухе известную детям букву. Ребятам предлагается угадать эту букву, но не закричать ответ тут же, а, преодолев свое желание выкрикнуть, опередив всех остальных, дождаться команды ведущего и ответ прошептать.

♦ «Тыки». Детям предлагается сесть на стулья и замереть. Ведущий медленно считает до десяти, затем легонько щекочет каждого. Игрокам необходимо сохранить неподвижность и не рассмеяться. Водящим становится тот, кто не выдержал испытания.

♦ «Яки». Ведущий загадывает детям загадки и после каждой обязательно спрашивает, знает ли кто-нибудь ответ. Задача игроков — сдержаться и не закричать: «Я знаю», вместо этого они должны дождаться знака ведущего и шепотом все вместе прошептать ответ.

***Море волнуется***

**Возраст**: 4 — 6 лет.

**Цель игры**: развитие сознательной воли и терпения. Ход игры. Из числа игроков выбирается водящий. Остальные дети встают на расстоянии 1 м друг от друга. Водящий поворачивается к игрокам спиной и говорит: «Море волнуется — раз. Море волнуется — два. Море волнуется — три. Морская фигура, замри». Пока водящий говорит, игроки могут бегать, прыгать. Но как только произнесено слово «замри», дети замирают в позах морских животных (рыб, осьминогов, кораллов). Водящий поворачивается к игрокам, ходит между ними, рассматривает фигуры и пытается рассмешить замерших игроков. Если ему это удается (игрок засмеялся или пошевелился), то ребенок меняется с водящим местами и сам становится водящим.

***Бездомный заяц***

**Возраст:**4 — 6 лет.

**Цель игры:**развить в детях чувство сопереживания, научить их взаимовыручке и взаимодействию.

**Ход игры.** Ведущий выбирает среди игроков «охотника» и «бездомного зайца». Остальные игроки образуют группы по 4—5 человек: трое или четверо, взявшись за руки, образуют домик, а один игрок располагается внутри домика. По сигналу ведущего начинается игра: «бездомный заяц» убегает от «охотника», а «охотник» старается его догнать. «Заяц» может спастись от преследователя, забежав в любой домик, но тогда находящийся в домике игрок вынужден его покинуть и сам стать «зайцем». Если «охотник» догоняет «зайца», то игроки меняются ролями. Ведущий через некоторое время может прервать игру и поменять игроков: детей, образующих домики, «охотника» и «зайцев».

***«Кактусы растут в пустыне»***Все встают в круг, берутся за руки, ходят и говорят:  
«Кактусы растут в пустыне, кактусы растут в пустыне…» Ведущий стоит в центре круга, иногда поворачивается. Неожиданно кто-нибудь из играющих выпрыгивает из круга и кричит: «Ой!». Он обязательно должен сделать это так, чтобы ведущий в этот момент его не видел, а соседние с ним игроки сразу сцепляют руки. Если ведущий увидит, как кто-то собирается выпрыгнуть, он дотрагивается до его плеча, и тот остается в общем круге.  
Ведущий спрашивает: «Что с тобой?»  
Играющий придумывает любой ответ, связанный с кактусом (например: «Я съела кактус, а он горький» или «Я наступил на кактус»).  
  
После этого играющий возвращается обратно в круг, и выпрыгивать могут другие. Самое главное условие – не повторяться, отвечая на вопрос ведущего.  
Те дети, которые чаще всех оказываются вне круга, наиболее активны и обладают большими лидерскими способностями.  
  
***«Медвежата на прогулке»***Сначала ведущий говорит: «Вы все – маленькие медвежата, вы гуляете по лугу и собираете сладкую землянику. Один из вас – самый старший, он следит за всеми остальными».  
Звучит веселая музыка, дети ходят по комнате и изображают из себя медвежат – переваливаются, делают вид, будто собирают ягоду, напевают песенки.  
В это время ведущий выбирает одного играющего и, когда музыка останавливается, объявляет, что он и есть старший медвежонок. Его задача (объявляется заранее) – как можно быстрее проверить, все ли медвежата на месте, то есть дотронуться до плеча каждого игрока.  
После того как он удостоверится, что никто не потерялся, игра возобновляется, а через несколько минут ведущий назначает другого старшего. Игра идет до тех пор, пока все не побывают в этой роли. Тот, кто выполнит это задание быстрее всех, объявляется самым быстрым и самым старшим. Естественно, это получится только у того, кто будет действовать спокойнее и организованнее, чем остальные. В конце игры ведущий объясняет, почему выигравший смог выполнить задание лучше, чем остальные.  
***Цель***: Игра «Медвежата на прогулке» позволяет детям научиться быстро реагировать на задание и правильно организовывать свои действия. Ее можно проводить довольно часто, изменяя медвежат на котят, цыплят, слонят и т. д.  
  
***«Далеко-далеко, в густом лесу…»***  
Играющие садятся на стулья, закрывают глаза, и ведущий объясняет правила: произносится фраза «далеко-далеко, в густом лесу… кто?» Один из играющих отвечает, например: «лисята». Если произносятся несколько ответов одновременно, ведущий не принимает их и повторяет фразу еще раз. Иногда играющим бывает сложно решить, кто должен отвечать, но ведущий не должен вмешиваться и дать ребятам самим разобраться.  
Когда единственный ответ получен, ведущий говорит следующую фразу: «Далеко-далеко, в густом лесу лисята… что делают?» Ответы принимаются по тем же правилам.  
В эту игру можно играть довольно долго, пока не надоест. Или – когда первая фраза станет достаточно длинной, можно начать сначала. Единственное условие: все фразы должны начинаться одинаково: «Далеко-далеко, в густом лесу…»  
Обычно получается так, что один или несколько игроков отвечают больше всех. На них стоит обратить внимание – именно они обладают наиболее развитыми лидерскими способностями.  
  
***«Кораблекрушение»***Ведущий объявляет: «Мы плыли на большом корабле, и он сел на мель. Потом поднялся сильный ветер, корабль снялся с мели, но мотор сломался. Шлюпок достаточно, а вот рация испортилась. Что делать?»  
Ситуация может быть и другой, главное – чтобы из нее существовало несколько выходов.  
Ребятишки обсуждают создавшуюся ситуацию и рассматривают все возможные выходы из нее. Кто-то предлагает один выход, кто-то – другой. Важно обратить внимание на того, кто активнее всего принимает участие в обсуждении, отстаивает свое мнение.  
В итоге обсуждения играющие сообщают ведущему свой выход из ситуации, а он рассказывает им, что из этого получилось. Естественно, результат должен быть удачным. Ведущему нельзя допустить «раскола» среди играющих, то есть того, что одна половина ребятишек выберет один вариант, а вторая – другой.  
  
***«Пожарная команда»***В начале игры выбирается ведущий. Остальные игроки представляют из себя «пожарную команду». Ведущий должен отправить их «пожар» тушить. Игроки должны бегать, суетиться и совершать какие-то бестолковые действия. Задача ведущего – суметь их «собрать» и заставить «потушить пожар». В результате каждый игрок дает по пятибалльной шкале свою оценку поведению ведущего.  
Затем игроки меняются местами – ведущим становится кто-то другой. Игра повторяется. Далее каждый из игроков снова дает свою оценку поведению ведущего. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не окажется на месте ведущего. Победителем будет тот, кто получил больше баллов.  
  
***«Фотограф»***  
В начале игры выбирается ведущий – «фотограф». Ведущий должен сделать интересные «фотографии», значит ему надо усадить остальных ребят по своему усмотрению. «Фотографу» предстоит действовать быстро и четко. Кому-то из участников игры он может предложить роль учителя – следовательно, тому надо принять соответствующую позу. Кто-то может стать «полицейским», кто-то «актрисой», кто-то «фокусником».  
Каждый из игроков дает свою оценку действиям «фотографа» по пятибалльной шкале. Далее игроки меняются, «фотографом» становится другой. Игра продолжается до тех пор, пока все ребята не побывают в роли «фотографа». А чтобы игра была еще интереснее, можно взять «полароид» и делать моментальные снимки. У лучшего «фотографа», соответственно, снимки получатся качественнее, значит он лучше других умеет добиваться, чтобы окружающие выполняли его требования, и является лидером.  
  
***«Я самый лучший, а ты?»***Все ребятишки должны ощутить сплоченность и получить порцию ободрения и одобрения, а в атмосфере взаимовосприятия и хорошего настроения дети хоть на некоторое время позабудут о своих страхах и сомнениях. Игра рассчитана на участие не слишком большого числа детей (от 3 до 5).  
Одного из ребятишек под всеобщие возгласы одобрения взгромождают на стул, и на некоторое время мечта оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты становится реальностью. Остальные плотным кольцом окружают стул и хлопают в ладоши.  
На этом почетном месте должен побывать каждый из игроков, а наслаждение от игры получают и те, в чей адрес раздаются аплодисменты, и те, кто рукоплещет.  
  
***«По главной улице с оркестром»***Игра помогает детям избавиться от негативных эмоций, а также представить себя важным дирижером оркестра. Это упражнение не только взбадривает, но и создает ощущение спаянности. Для игры пригодится кассета с записью задорной и веселой музыки, которая нравилась бы детям и вызывала у них положительные эмоции.  
Все ребятишки должны вспомнить дирижера и те движения, которые он выполняет в оркестровой яме. Всем вместе надо встать в общий круг, представить себя дирижерами и «дирижировать» воображаемым оркестром. При этом должны участвовать все части тела: руки, ноги, плечи, ладони…  
  
***«Садовник»***Желательно, чтобы число участников было не меньше 10.  
Выберите ведущего. Им нередко становится взрослый человек.  
Все дети берут себе названия цветов. Ведущий начинает игру, произнося следующий текст: «Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы мне надоели, кроме…», и называет один из цветков из числа избранных детьми. Например, "…кроме розы». «Роза» немедленно должна откликнуться: «Ой!». Ведущий или кто-то из игроков спрашивает: «Что с тобой?» «Роза» отвечает: «Влюблена». Тот же игрок или ведущий спрашивает: «В кого?» «Роза» отвечает, например, «В фиалку». Немедленно должна отозваться «Фиалка»: «Ой!» и т. д. Если вы не откликнулись, когда назвали ваш цветок, или сами «влюбились» в того, кого здесь нет, то вы проиграли. Игра начинается сначала.  
  
***Нос, рот…***Обычно ведущим становится взрослый человек. Сядьте лицом к детям, рассадив их полукругом. Начните игру, произнося: «Нос, нос, нос, нос…». При этом вытянутым указательным пальцем притрагивайтесь к своему носу. Дети должны делать то же самое. Вдруг измените слово: «Нос, нос, рот…», но прикоснуться вы должны не ко рту, а к другой части головы, например ко лбу или уху. Задача детей – дотронуться до той же части головы, что и вы, а не до той, которую вы назвали. Тот, кто ошибается больше 3 раз, выходит из игры.  
Победителем считается игрок, дольше всех оставшийся в игре.  
«Продуктовая база»  
Выбирается ведущий. Он будет «директором продуктовой базы». Еще один – «директором магазина». Остальные игроки являются «продавцами». Суть игры заключается в следующем – к «директору продуктовой базы» приходит один «продавец» и спрашивает его о том, какие продукты есть в наличии. «Директор базы» называет ему определенный список, например: «Есть мороженое, колбаса „Останкинская“, колбаса „Салями“, копченые сосиски, сыр „Голландский“, чай „Индийский“, молоко, масло, маргарин».  
«Продавец» должен все запомнить и передать «директору магазина». Сложность в том, что записывать наименование продуктов нельзя, можно только запоминать. При этом сами ведущие вполне могут записать то, что сказали, чтобы потом проверить игроков. За каждый верно названный продукт игрок получает очко. Побеждают те, кто наберет их больше.  
  
***«Музыка и цвет»***Играющие рассаживаются полукругом. Ведущий располагается напротив. Детям раздаются картонные квадраты разных цветов и оттенков. Ведущий на 2—3 минуты ставит какую-либо симфоническую, оркестровую или инструментальную музыку.  
Задача играющих – поднять вверх квадрат, окрашенный в цвет, который, на их взгляд, передает то же настроение, что и слышимая музыка. Если кто-то из детей поднял квадрат, резко отличающийся цветом от поднятых остальными, ведущий просит его обосновать свое мнение, а затем продолжает коллективное обсуждение.  
Игра научит детей сопоставлять оттенки цвета и краски музыки и находить между ними связь и отличие. По окончании игры можно попросить детей рассказать про цвета и ответить на вопросы типа: что это за цвет, на что он похож, какая музыка и инструменты ему соответствуют?  
  
***«Облака, белогривые лошадки»***Эту игру можно проводить среди членов своей семьи. Следует подобрать теплый солнечный день, когда в небе множество разных, быстро проплывающих мимо облаков. Играющие должны лечь на спину и, посмотрев на небо, выбрать себе одно облачко. Затем каждый должен описать свое облако: рассказать, на что оно похоже, какой цвет имеет, от кого убегает (описать облако-соперника, следующего за ним) и какое настроение несет.  
Выигрывает тот, кто составит наиболее живописный рассказ. Чтобы заинтересовать детей, ведущий (родитель) должен подать пример первым.  
  
***«Узнай героя»***Ведущий выбирает в качестве основы для игры любую детскую сказку с достаточно простым и ясным сюжетом. Для детей дошкольного возраста нужно выбрать сказку, в которой не очень много персонажей и главные герои однозначны, то есть являются положительными или отрицательными.  
Участники игры садятся в один общий круг. Ведущий выразительно прочитывает вслух всю сказку. После этого он просит игроков по очереди охарактеризовать каждого персонажа (героя) сказки, аргументируя свой ответ, подкрепляя примерами. Ребенок должен постараться ответить, почему он так думает.  
Затем, когда все мнения будут высказаны, можно провести общее обсуждение. В игре не ставится задача выявить победителя, важно научить каждого ребенка адекватно и верно оценивать поступки героев, потому что свои знания дети могут применить и к реальным людям.  
  
***«Кто носит очки?»***Дети часто переживают, если им приходится носить очки. Эта игра направлена на то, чтобы помочь им избавиться от этого комплекса. К игре желательно подготовиться заранее. Для этого нужно найти в журналах, газетах фотографии самых разных известных и не очень людей, которые носят очки.  
Также для игры нужно подобрать несколько пар очков, можно использовать любые – солнечные, для плавания или просто вырезанные из бумаги.  
Желательно, чтобы ведущий сам был в очках. Он предлагает ребятам попробовать выбрать себе очки по вкусу из тех, которые имеются в наличии. Каждый игрок надевает какие-то очки. Игра заключается в том, что сначала ведущий показывает фотографии известных людей в очках, затем предлагает каждому сказать что-то хорошее относительно выбора очков.  
Участники игры по очереди высказывают свое мнение. Оно может быть каким угодно. Можно сказать, что носить очки – это стильно, особенно если они красивые и модные, или что носить очки – удобно, так как все видно и в глаза не попадает пыль. Когда все выскажутся таким образом, ведущий выбирает автора самой содержательной речи. В игре нет победителей и побежденных, но самый сообразительный может быть поощрен каким-то призом. Для этой игры можно взять «полароид», чтобы все могли сфотографироваться на память в очках.  
  
***Давайте споем***Можно не быть певцом и не иметь хорошего голоса, но при этом не стесняться петь в присутствии друзей или знакомых. Пение не только повышает настроение, но и развивает голос. А это очень полезное качество, оно пригодится как на уроках, так и в других случаях. Тем не менее, некоторые дети стесняются петь. Они уверены, что у них это получается крайне плохо. А все оттого, что кто-то когда-то сказал им, что у них ничего не получится. Данная игра помогает избавиться от этого комплекса.  
Каждый должен спеть любую песню, какая ему нравится: современную, романс, русскую народную. А можно и придуманную самостоятельно. Если он стесняется и не может петь в полный голос, задача ведущего – помочь ему. В этом случае он предлагает присутствующим спеть эту песню хором. В результате даже самые робкие ребята включатся в общее пение. В игре нет победителей и побежденных, каждый имеет право проявить свое умение петь.  
  
***Придумай сказку***Ведущий показывает всем картинку, на которой может быть изображено что угодно, начиная с яблока и заканчивая человеком, а игроки по очереди должны сочинить сказку о том, что изображено на картинке.  
У кого интересней?  
Направлена игра на развитие творческого воображения ребенка и его умения устанавливать логические связи.  
Ведущий произносит любую фразу с незаконченной мыслью, например: «Сегодня утром я вышел из дома…». Второй игрок сразу же сочиняет продолжение: "… и увидел, что навстречу мне несется огромный автомобиль…». Каждый игрок добавляет свою фразу и в итоге должен получиться рассказ или сказка.  
Ведущий может дать в начале игры направление этому рассказу, определившись с канвой сюжета. В таком случае игроки будут подбирать свои фразы, но в соответствии с заранее определенным началом и концом сюжета, однако элемент импровизации не исключается.  
Сюжетом для коллективного рассказа может служить как обыденная история, так и волшебная сказка, чудесная и фантастическая история.  
  
***«Что бывает горьким?»***В этой игре по возможности должно играть как можно больше детей. Ведущий задает вопросы: «Что бывает красным? Горьким? Страшным? Смешным? Мягким?». Вопросы могут быть самые разнообразные, а ответы должны подходить по смыслу.  
  
Правила можно усложнить: например, ввести время на обдумывание ответа. Не сообразивший вовремя – выходит из игры, а побеждает тот, кто дал больше ответов. Слова ведущего, с помощью которых составляются словосочетания, могут быть следующие: жесткий, жидкий, редкий, частый, низкий, мелкий, легкий, косой, живой, полный, ровный, светлый, темный, крепкий, сильный…  
Для детей постарше, которые учатся в начальной школе, можно усложнить задачу. Пусть они придумывают не только словосочетания, но и предложения с этими словами. Они должны выражать законченную мысль и быть грамотно и интересно составленными.  
 ***«Ученик феи»***Играть может даже один ребенок. Он с помощью своего воображения представляет, что встречает фею, которая на некоторое время становится его покровительницей и защитницей. Фея дарит ребенку волшебную палочку (ниточку, иголочку, кольцо… то есть то, что больше всего из этих предметов понравится ребенку), чтобы с помощью этого предмета можно было позвать на помощь в опасный момент.  
Дальнейшие события зависят от воображения ребенка, который предлагает различные варианты и придумывает ситуации, из которых можно выбраться только с помощью волшебного предмета. Это может быть встреча с пришельцами, грозным чудовищем….  
Придуманные ребенком интересные и занимательные сюжеты можно разыграть, что развивает не только воображение, но и актерские способности. Конец приключений (или злоключений), естественно, должен быть счастливым: добро побеждает зло. Роли в этой игре ни за кем конкретным не закрепляются, то есть ребенок представляет себя тем, кем ему хочется быть больше всего.  
Играть можно на улице, в комнате, на столе, за ширмой… Единственное, что может предложить взрослый ребенку перед игрой, это план, по которому предстоит развиваться примерным событиям, но элемент импровизации должен присутствовать в этой игре в любом случае, потому что только с помощью воображения ребенка может что-то происходить.  
Примерный план:  
1. Встреча ребенка и феи.  
  
2. Фея забирает героя в сказочную и удивительную страну.  
3. Возвращение домой.  
Этот план условный, можно изменять его в любом направлении.  
«Слоник сердится»  
Выбирается ведущий. Остальные ребятишки должны изобразить, как сердятся самые разные люди, сказочные герои или звери. Ведущий обращается к каждому участнику игры: «Катя, покажи, как сердится слоник?». Катя должна изобразить, как она это себе представляет. Таким образом можно придумать самые разные сюжеты – как сердится учитель, ученик, слон, кошка, мышка и т. д. В игре нет победителей и побежденных. Но автор наиболее удачных сюжетов может считаться победителем.

**Упражнения для тренингов управления гневом и агрессией**

***Камушек в ботинке***Цели: Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: "Проблемы — на передний план". В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру "Камушек в ботинке" в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу "У меня в ботинке камушек!" всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание на уроке.  
Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.  
  
Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда : "У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.  
Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.  
  
***Да и нет***Цели: Эта игра, так же, как и предыдущая, направлена на снятие у детей состояния апатии и усталости, на пробуждение их жизненных сил. Самое замечательное в этой игре то, что в ней задействован только голос. Поэтому игра "Да и нет" может оказаться особенно полезной для тех детей, которые еще не открыли для себя свой собственный голос как важный способ самоутверждения в жизни. Ненастоящий, игровой спор освежает психологический климат в классе и, как правило, снимает напряжение. Начиная эту игру, имейте в виду, что на некоторое время в классе будет жуткий шум и гам.  
Материалы: Небольшой колокольчик.  
Инструкция: Вспомните на мгновение, как обычно звучит ваш голос. Скорее тихо, скорее громко, скорее средне?  
Сейчас вам будет нужно использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово "да", а кто — слово "нет". Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Пожалуйста, слушайте колокольчик, который я принесла с собой. Услышав его звон, остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите при этом внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама.  
  
**Учимся сотрудничеству в играх и упражнениях**

***Неожиданные картинки***Цели: "Неожиданные картинки" — пример прекрасной коллективной работы для маленьких детей. Во время этой игры они имеют возможность увидеть, какой вклад вносит каждый член группы в общий рисунок.  
Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.  
Инструкция: Сядьте в один общий круг. Возьмите себе каждый по листу бумаги и подпишите свое имя с обратной стороны. Потом начните рисовать какую-нибудь картину. (2-3 минуты.)  
По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок своему соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст вам ваш сосед справа и продолжите рисовать начатую им картину.  
Дайте детям возможность порисовать еще 2-3 минуты и попросите их снова передать свой рисунок соседу слева. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях остановите упражнение после 8-10 смен или попросите передавать рисунок через одного.  
Вы можете оживить игру музыкальным сопровождением. Как только музыка останавливается, дети начинают меняться рисунками. В конце упражнения каждый ребенок получает ту картинку, которую он начал рисовать.  
Анализ упражнения:  
— Нравится ли тебе рисунок, который ты начал рисовать?  
— Понравились ли тебе дорисовывать чужие рисунки?  
— Какой рисунок тебе нравится больше всего?  
— Отличаются ли эти рисунки от тех, которые вы рисуете обычно? Чем?  
  
***Небоскреб***Цели: В этой игре участвует сразу вся группа. В ней дети могут активно использовать как свои двигательные навыки, так и фантазию и рассудительность.  
Материалы: Один складной метр и по два-три деревянных кубика на каждого ребенка. Задача будет сложнее, если кубики окажутся разного размера. Среди них должно быть несколько деревянных цилиндров.  
Инструкция: Возьмите каждый по два кубика и сядьте в круг на пол. Сейчас вам всем вместе нужно будет построить один небоскреб. Мне очень интересно узнать, на какую высоту вы сможете его возвести так, чтобы он не развалился. Один из вас может начать строительство, положив в центре один кубик на пол. Потом подходит следующий и кладет свой кубик рядом или сверху. Сами решайте, когда вы добавите один из своих кубиков. При этом вы можете говорить друг с другом и вместе думать, как вы поступите дальше. Я буду подсчитывать, сколько кубиков вы сложили, прежде чем башня упадет. Даже если свалится только один кубик, вам придется всю работу начать сначала. Кроме того, время от времени я буду измерять, на какую высоту уже поднялась башня.  
Время от времени измеряйте высоту получающегося небоскреба. Было бы хорошо, если бы Вы могли комментировать действия и стратегию детей. В первую очередь поддерживайте все, что направлено на сотрудничество детей друг с другом.  
Анализ упражнения:  
— Понравилась ли тебе эта игра?  
— Обижался ли ты на кого-нибудь в ходе игры?  
  
***Картонные башни***Цели: Это очень увлекательная игра, в ходе которой дети пытаются самостоятельно наладить взаимодействие друг с другом для того, чтобы вместе справиться с трудным заданием. При этом они могут создать реально работающую команду. Есть два варианта игры:  
Невербальный. В этом случае дети не имеют права говорить друг с другом в ходе выполнения задания, а могут общаться только без слов.  
Вербальный. В этом варианте дети могут обсуждать между собой процесс выполнения задания.  
Невербальный вариант имеет то преимущество, что заставляет детей быть более внимательными. Возможно, этот вариант проведения игры более подойдет для первой игры, а через некоторое время игру можно будет повторить в вербальном варианте.  
Материалы: Для каждой малой группы необходимо 20 листов цветного картона для уроков труда размером 6 X 10 см (цвет картона у каждой группы — свой), кроме тога каждой группе необходимо иметь по одной ленте скотча.  
Инструкция: Разбейтесь на группы по шесть человек. Каждая группа должна построить сейчас свою башню. Для этого вы получите по 20 листов картона и рулон скотча. Пожалуйста, не используйте больше ничего в своей работе. У вас ровно 10 минут, чтобы построить башню. А теперь очень важный момент — пожалуйста, не разговаривайте друг с другом, найдите другие способы взаимодействия между собой.  
Остановите игру ровно через 10 минут и попросите каждую группу представить свою башню.  
— Хватило ли твоей группе материала?  
— Хотелось ли тебе, чтобы материала было больше? Меньше?  
— Как работала ваша группа?  
— Кто из детей в вашей группе начал строительство?  
— Был ли у вас ведущий?  
— Все ли дети участвовали в игре?  
— Какое настроение царило в вашей группе?  
— Как ты чувствовал себя в ходе работы?  
— Что самое приятное было в вашей работе?  
— Как вы понимали друг друга?  
— Доволен ли ты своей работой в группе?  
— Ты был хорошим членом команды?  
— Сердился ли ты на кого-нибудь?  
— Что бы ты в следующий раз сделал по-другому?  
— Какая башня тебе нравится больше всего?  
— Доволен ли ты башней своей команды?  
— От чего зависит работа в такой команде?

**Упражнения для коррекции страхов и тревожности**

***Упражнение «Веселый страх»***Цель: коррекция тревожности, страхов.  
Психолог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?…». Дети предлагают свои варианты.  
  
***Упражнение «Пещера страхов»***Цель: дифференциация тревожности и страхов, их первичная стабилизация.  
  
Средства: изобразительные, экспрессивные, вербально-коммуникативные.  
Форма: индивидуальная.  
Возраст: старший дошкольный, младший школьный.  
Материал:  
Эскиз «пещера страхов».  
Цветные карандаши (краски, фломастеры).  
Ход занятия:  
Часть 1. Рисунок  
Ребенку предлагается для рассмотрения эскиз рисунка «пещера страхов». Затем вводится инструкция по сказочному содержанию эскиза и установка на образное (объективированное) изображение страхов. Инструкция задается психологом в свободной форме.  
Часть 2. Беседа  
Когда рисунок закончен, ребенку предлагается рассказать об изображенных образах и эмоциональных переживаниях в процессе рисования.  
Стимулирующие вопросы:  
Кто/что это? Почему он/они страшные? Кого он/они пугают? Как? Когда? А ты их / его боишься? Почему? Его/их можно победить? Как?  
Что ты чувствовал, когда рисовал? Что вспоминал? О чем думал?  
Почему выбрал эти цвета, линии?  
Часть 3. Экспрессивная пауза  
Ребенку предлагается изобразить страхи пантомимическими и мимическими средствами.

***Игра «Зверушки в норке»***Цель: коррекция страхов, тревожности.  
Возраст: для детей 3-4 лет.  
Ложась с ребенком в постель при включенном свете, накройтесь одеялом и приговаривайте примерно следующее: «Мы с тобой маленькие белочки (зайчики, мышки – кто ему больше нравится), мы лежим в нашей уютной норке. Там, на улице, темно, холодно, идет дождь, воет ветер, а у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придет, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам никто не страшен». Говорить следует убаюкивающе, чтобы ребенок расслаблялся и постепенно засыпал.  
Утром можно сыграть, как к зверюшкам попытался залезть в норку злой волк (роль которого можно периодически предлагать и ребенку), а зверюшки его прогнали. Вечером же этого варианта следует избегать, чтобы ребенок не перевозбудился.  
  
***Игра «Смелый разведчик»***Цель: коррекция страхов, тревожности.  
Возраст: для детей 5-8 лет.  
Можно играть в компании, а можно вдвоем со взрослым. Лучше вплести эпизод про смелого разведчика в развернутую игру в войну, чтобы все получилось естественней и интересней. В какой-то момент ребенок (называемый, опять-таки, своим настоящим именем) получает задание сходить ночью на разведку. В затемненном помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребенок должен все сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.  
  
***Упражнение «Избавление от тревог»***Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.  
Необходимое время: 5-10 мин.  
Процедура: 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!