

## **Игры и упражнения для обучающихся детских объединений:**

Игра может быть серьезной, деловой, интеллектуально насыщенной, она должна обязательно иметь логическое окончание и решение. Задача руководителя детского объединения не только чему-то научить ребенка, но и насытить его эмоциональный мир более положительными, яркими красками.

### *Игры и упражнения на знакомство, разминку*

**Цели:** налаживание контактов, снижение неуверенности, развитие внимательного отношения друг к другу. Игры для введения и знакомства должны обладать простой игровой структурой и не должна тянуться долго.

#### **«Я умею хорошо»**

**Цель:** Осознание своих положительных сторон, поиск сходств и различий между членами группы

**Возраст:** 9-14 лет

Участники тренинга становятся в круг. Каждый из членов группы называет то, что он умеет делать хорошо (например: варить суп, вышивать). Тот участник, который так же обладает такими качествами, говорит: «Я тоже».

#### **«Мне нравится твой бант»**

**Цель игры:** учить детей эффективным способам общения.

**Возраст:** 6-12 лет

Дети стоят в кругу. Один из ребят выходит в круг и говорит всем что-то хорошее, например: «Сегодня был вкусный завтрак», «Сегодня хорошая погода», «Таня, мне нравится твой бант», и т. д. Если всем остальным детям понравилось то, что сказал стоящий в кругу, он и хлопают ему в ладоши, и он выбирает нового ребенка в круг. Если детям не понравилось то, что сказал стоящий в кругу, они опускают руки вниз, а стоящий в кругу ребенок должен придумать что-то еще, и игра продолжается.

#### *Рекомендации ведущему*

Желательно, чтобы все дети побывали в кругу. Если в игровой группе есть дети с СДВБ, то для развития у них умения контролировать импульсивность необходимо строго следовать правилу: говорить может только тот, кто стоит в кругу, остальные дети выражают свои эмоции невербально (хлопают, если им понравилось то, что было сказано, или опускают руки, если им это не понравилось)

### «Настроение-погода»

**Цель:** актуализация эмоционального состояния каждого из членов группы на данный период времени

**Возраст:** 9-16 лет

Описать своё настроение с помощью иллюстрации погодных условий. Например: «Моё настроение — промозглая дождливая погода или яркое искрящееся солнышко».

### «Давай поздороваемся»

**Цель:** снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

**Возраст:** 5-7 лет

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры

### «Для кого звенит колокольчик»

**Цель:** Учить ребенка отзываться на свое имя, на уменьшительно-ласкательные его формы и свою фамилию, понимать и использовать личные местоимения «Я», «МНЕ»

**Возраст:** 3-5 лет

**Материал:** колокольчик.

**Ход:** взрослый звенит колокольчиком: «Ребята, кто зовет вас поиграть. Посмотрите, какой блестящий колокольчик, послушайте, как он звенит! Кто хочет поиграть со мной в колокольчик? Скорее подходите ко мне». Подошедших малышей взрослый ставит вокруг себя или усаживает на стульчики, поставленные в кружок. Затем взрослый звонит в колокольчик и говорит: «Сейчас я кого-то из вас позову, и он будет звонить в колокольчик. Танюша, иди ко мне и позвони в колокольчик». Девочка подходит к взрослому, берет колокольчик и звенит. Можно сказать и так: «Кто скажет «я», «дай мне», тот возьмет колокольчик и будет звенеть».

*Вариант игры для детей 5-9 лет*

Психолог говорит: «Сейчас я буду звонит в колокольчик, а вы должны угадать для кого звонит колокольчик». При этом ведущий даёт характеристики каждого ребёнка, например: «этот колокольчик звенит для одно девочки в красивом платье, которая очень хорошо отвечает на занятиях и любит рисовать розовыми карандашами».

*Примечание:* игра проводится в хорошо знакомом коллективе детей, может так же использоваться в конце занятия с целью подведения итогов и поощрение детей за работу.

### **«Будь внимателен»**

**Возраст:** 4-7 лет

**Цель:** тренировка концентрации внимание, знакомство детей.

Дети встают в круг. Психолог берёт мяч и входит в центр круга. Он называет имя детей и бросает мяч. Ребёнок, услышав своё имя, должен поймать мяч и кинуть его обратно.

### *Упражнение на релаксацию*

### **«Снеговик»**

**Возраст:** 4-8 лет

Это упражнение можно превратить в небольшую игру, где ребёнку предстоит сыграть роль снеговика: Наступила зима. Слепили ребята во дворе снеговика.

Красивый получился снеговик (*нужно попросить ребенка изобразить снеговика*). Есть у него голова, туловище, две руки, которые торчат в стороны, стоит он на двух крепеньких ножках... Ночью подул холодный-холодный ветер, и стал наш снеговичок замерзать. Сначала у него замерзла голова (*попросите ребенка напрячь голову и шею*), потом – плечи (*ребенок напрягает плечи*), потом – туловище (*ребенок напрягает туловище*). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снеговика. Уперся снеговик своими ножками (*ребенок сильно напрягает ноги*), и не удалось ветру ее разрушить.

Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снеговика и решило его согреть. Стало солнышко припекать, начал снеговик таять. Первой начала таять голова (*ребенок свободно опускает голову*), потом – плечи (*ребенок расслабляет и опускает плечи*). Затем растаяли руки (*мягко опускаются руки*), туловище (*ребенок, как бы оседая, склоняется вперед*), ноги (*ноги мягко сгибаются в коленях*).

Солнышко греет, снеговик – тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле... Затем, если у ребенка есть такое желание, снеговичка можно «слепить» заново.

## **«Шалтай- болтай»**

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела. Психолог произносит:

*«Шалтай-болтай сидел на стене,*

*Шалтай-болтай свалился во сне»*

Дети приседают или падают на ковёр.

## **«Доброе животное»**

**Цель:** способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

### **Возраст: 4-10 лет**

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад.

Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе

### **Советы родителям:**

1. Не забывайте, что ребенок еще несколько лет будет продолжать играть (особенно этот касается 6-леток) ничего страшного в этом нет. Наоборот, в игре ребенок тоже учится. Лучше поиграйте вместе с ним в процессе выучите какие-нибудь понятия (правый, левый)
2. Вы должны максимально помочь ребенку чувствовать себя комфортно в новом коллективе. Здесь важно многое – и успеваемость, и внешний вид, и увлечения. Постарайтесь записать его в ту же секцию или кружок, куда ходят его новые друзья, если сам ребенок хочет, конечно.
3. Не пропустите первые трудности в обучении. Обращайте внимание на любые затруднения, \особенно если последнее становится систематическими. Все проблемы с учебой, поведение и здоровье гораздо проще решить в самом начале. Не закрывайте глаза на проблемы, они все равно никуда не уйдут сами.

*Педагог-психолог Андреева Е.В.*