



**Игры, способствующие
УСПОКОЕНИЮ, УМЕНЬШЕНИЮ
ВОЗБУЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЮ
САМОКОНТРОЛЯ**

Игра

**«В свободных движениях мы парим,
По команде замерем, в своей позе стоим»**

Цель игры: преодоление гиперактивности, развитие самоконтроля.

Процедура игры: Звучит музыка (лучше маршевая), и дети двигаются под музыку (маршируют или двигаются свободно).

По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 секунд).

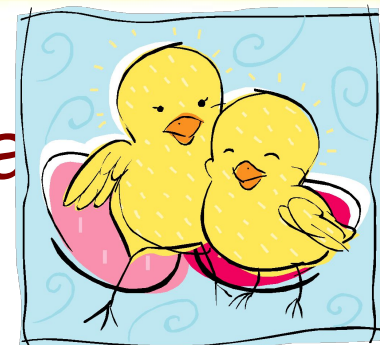
Музыка продолжает звучать.

Затем по команде ведущего дети снова начинают свободно двигаться и т. д.



Игра

«Поссорились два петушка»



Цель игры: развитие раскованности, самоконтроля.

Процедура игры:

Звучит веселая музыка (желательно А. Райчева «Поссорились два петушка»). Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами.

Предупреждение: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными.

Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).



Игра

«Дракон кусает свой хвост»



Цель игры: снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Процедура игры: Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок - «голова дракона», последний - «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Замечания:

1. Следите, чтобы дети не отпускали друг друга.
2. Следите также, чтобы роли «головы дракона» и «хвост» выполняли все желающие.



Игра «Следы»



- Предложите ребенку понаблюдать за тем, какие следы оставляет кошка, собака, птичка (это особенно хорошо видно на снегу), расскажите и нарисуйте, или попросите нарисовать ребенка, какие следы оставляют другие животные.
- А после этого пофантазируйте - какие следы оставляют Баба-Яга, или Водяной, или Кощей Бессмертный, или Леший, или Кикиморы, или Колобок и т. д.



Игра «Аппликации»

Аппликации в детском саду делают часто. Но можно предложить детям составить аппликацию из десяти одинаковых фигур разного цвета (например, только из десяти квадратов, или из десяти треугольников, или из десяти кругов и т. д.).



Игра «Слушай команду»

Цель игры: развитие способности к сосредоточению.

Процедура игры. Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т. п.).

Замечания:

1. Команды даются только на выполнение спокойных движений.
2. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.



Игра «Кто за кем?»

Цель игры: снижение возбужденности детей.

Процедура игры: Звучит спокойная музыка (например, А. Ферро «Гавот» или И. С. Баха «Инвенция»). В комнате расставлены стулья. Ведущий называет первого ребенка, он начинает двигаться между стульями и, когда в музыке возникает перерыв, садится на стул. (Другие дети - стоят в стороне и смотрят.)

Затем ведущий вызывает другого ребенка, под музыку он тоже двигается между стульями и садится тогда, когда возникает перерыв.

Игра продолжается до тех пор, пока на стулья не сядут все дети.



Игра «Художники»

Пусть дети представят,
что они работают художниками на кондитерской
фабрике (или на заводе игрушек)
и или надо придумывать рисунки к оберткам на
конфетах или на коробках с игрушками.

Предложите нарисовать им обертку для конфеты такой-
то или упаковку для игрушки такой-то.

