

Картотека игр и упражнений на формирование адаптивных форм поведения детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Составитель: педагог-психолог
Махновская Виктория Андреевна

1. Игры с правилами (игры - соревнования).

«Воробьиные драки»

Дети, присев на корточки и положив руки на колени, изображают воробышков. В такой позе, разбившись на пары, дети-воробьи «дерутся», т.е. толкаются. Тот, кто упал или убрал руки с коленей – выбывает из игры. Дети, победившие в своей паре, образуют новые пары и продолжают игру до тех пор, пока не выявят самого ловкого воробья.

«Мяч по кругу»

По команде ведущего дети передают мяч по кругу. По команде «Стоп!», ребенок, в чьих руках в это момент оказался мяч, выбывает из игры. Также выбывает из игры и тот, кто уронил мяч.

«Пеньки»

«Пеньки» - стулья или кубы - на один меньше, чем играющих детей, расставлены по кругу. Дети выбирают себе пенек. Водящий подходит к любому сидящему на пеньке ребенку и говорит: - Я хочу у вас спросить: можно мне ваш пень купить?

Хозяин пенька:

- Коли друг ты удалой, был пень мой, а станет твой!

Оба ребенка: и покупатель, и хозяин встают за пеньком спина к спине и по команде бегут по кругу. Хозяином пенька становится тот, кто обежит круг и сядет на пенек первым. Затем бывший хозяин пенька или неудавшийся покупатель ищет себе пенек снова.

2. Длительные совместные игры сверстников.

«Бюро находок»

Эта игра может продолжаться один или несколько дней (последнее предпочтительнее). В течение определенного времени дети, обнаруживая потерянные вещи или вещи, лежащие не на своих местах (это могут быть, например, ластик, солдатки, машинка, заколка для волос, варежки, даже мыльница – если в расписании занятий было посещение бассейна), сдают их в «Бюро находок». В последний день игры «Бюро находок» открывается. Вещи разыгрываются как фанты и возвращаются их владельцам.

«Кругосветное путешествие»

В течение двух- трех дней или недели дети всей группой совершают «кругосветное путешествие». Маршрут путешествия желательно прослеживать и отмечать на карте. На борту корабля находится капитан, его помощник, матросы, юнга, кок, корабельный врач и несколько пассажиров. За время плавания с путешественниками происходят всевозможные приключения: они сражаются с пиратами, знакомятся с культурой иноземных племен, терпят лишения на необитаемом острове и наконец, благополучно возвращаются.

3. Игра – драматизация.

«Король - боровик»

Ведущий произносит текст, а дети выполняют движения согласно тексту: Шел Король-Боровик через лес напрямик. Он грозил кулаком и стучал каблуком. Был Король-боровик не в духе, Короля покусали мухи.

«Попугай».

(отрывок из рассказа Н.Г.Гарина-Михайловского «Попугай»)

...Ника часто капризничала, и как начнет, бывало плакать, так три часа и плакала. Перестанет совсем уже, мама спросит ее: - Ты, Никочка, перестала плакать?

<p><u>«Тишина»</u> Дети вынимают из шкатулки записочки с ролями. Ведущий читает текст, а участники-актеры изображают то, о чем говорит ведущий, в соответствии со своей ролью. Текст, например, может быть таким: Тишина. Стояла тишина. Вдруг неожиданно грянул выстрел. Дерево вздрогнуло, и с него посыпались листья. Упала ветка. Вспорхнули и закружили вороны. Они долго пронзительно каркали и разбудили собаку. Она лениво вышла из будки, потянулась, оглянулась вокруг, твякнула, и захотела было залезть обратно, как вдруг увидела кошку, которая мирно лежала у дерева. Собака подбежала к кошке и зарычала. Кошка лишь приоткрыла один глаз и продолжала смотреть удивительный сон. Ей снилось, что стояла тишина. Неожиданно грянул выстрел. Дерево вздрогнуло, и с него посыпались листья. Упала ветка, и т. д.</p>	<p>- Нет, мама, - ответит Никочка, - я отдыхаю только, я сейчас опять начну. Вот раз, когда Никочка отдыхала, попугай вдруг говорит: -Ты, Никочка, перестала плакать? Даже Никочка рассмеялась. Захочет плакать, вспомнит попугая и только рассмеется... Никочка была и самая капризная, и самая большая шалунья... Основой игр-драматизаций могут быть и другие литературные произведения, например, отрывки из рассказов для детей «Елка», «Бабушкин подарок» М. Зощенко и «Большая стирка» Л. Пантелеева; «Как я был учителем» М. Ленча; из сказок «Маленький мук» В. Гауфа; «Кузнечик и улитка» Д. Биссета, «Два кролика» К.Д.Ушинского, «Лесные хоромы» М.Л. Михайлова и др. Незатейливую сказку, но отвечающую потребностям и целям коррекционно-развивающей работы можно придумать и самим.</p>
---	--

4. Образно – ролевые игры

<p><u>«Интересная походка»</u> Дети образуют круг, чтобы всем было хорошо видно друг друга. По заданию ведущего нужно изобразить ту или иную походку. Например, походку человека по раскаленному песку или по скользкому льду, походку боевого генерала или балерины, походку старого или гордого, или крадущегося человека, или человека, которому жмут ботинки. Ведущий приглашает желающих в круг и дети по очереди показывают свой вариант походки. Желательно, чтобы походку каждого типа изображали по 2-3 человека.</p>	<p><u>«Разные лошадки»</u> Дети свободно стоят, лучше в кругу. Ведущий (взрослый) предваряет игру коротким вступительным словом о том, что лошадки, как и люди, не похожи друг на друга по характеру, нраву и, соответственно по-разному себя ведут. Затем детям предлагается изобразить лошадку – упрямую, шаловливую, капризную, вежливую, застенчивую, злую и др. дети могут показывать свои варианты по очереди, выходя в центр круга, если места мало, или все одновременно, если места для игры достаточно.</p>
---	--

5. Психотехнические раскрепощающие игры

<p><u>«Летел лебедь»</u> Играющие образуют круг и вытягивают руки в стороны, причем, левая ладошка каждого ребенка лежит под правой ладошкой соседа слева, а правая ладошка,</p>	<p><u>«Посидим в тишине»</u> Детям предлагают представить, что в соседней комнате кто-то спит, его нельзя будить, а им необходимо срочно выполнить несколько заданий. Например,</p>
---	--

<p>соответственно, на левой ладонке соседа справа. Дети по кругу накрывают своей правой ладонкой правую же ладонь соседа слева и при этом, хором, в такт хлопкам, приговаривают: «Летел лебедь, сказал... девять» или любое другое число не больше двадцати. Далее хлопками продолжают отсчитывать названное число. Тот ребенок, на котором счет завершается, должен вовремя отдернуть руку, чтобы его не осалили. Если ему это удалось, то он начинает игру снова, и он же определяет новое число. Если ребенок не успел отдернуть руку, то он выбывает из игры. Победитель определяется из двух оставшихся игроков.</p>	<p>бесшумно положить одна на другую четыре тарелки; перелить воду из стакана в стакан; размешать сахар в стакане; сложить карандаши в пенал и т.п. <u>«Загадочный стук»</u> Из числа играющих детей выбирается водящий. Он выходит из группы и стучит в дверь: угрожающе, нетерпеливо, радостно, настойчиво, робко, (по выбору). Остальные дети должны понять эмоциональный подтекст стука. Ребенок которому удастся отгадать первым, становится водящим, и игра продолжается.</p>
<p>6. Психотехнические освобождающие игры</p>	
<p><u>«Зеркало»</u> Дети играют парами. Роли распределяются так: один ребенок – зеркало, другой – смотрящийся в зеркало. Задача играющих – синхронно выполнять любые движения, запрещается лишь дотрагиваться друг до друга. Инициатива придумывать движения принадлежит смотрящему в зеркало. Через одну-две минуты дети в паре меняются ролями.</p>	<p><u>«Ванька - встанька»</u> Дети по четыре – пять человек кружочком сидят на полу, взявшись за руки. По команде ведущего, одновременно, не расцепляя рук, все встают в полный рост. Затем по команде ведущего, также садятся. Побеждает кружок, который встал и сел первый. Запрещается размыкать руки и опираться на них. Команда, нарушившая правила, выбывает из игры.</p>
<p><u>«Шалтай - Болтай»</u> Дети хором произносят слова: Шалтай – Болтай сидел на стене, Шалтай – Болтай свалился во сне. Куда упал? Во что упал? Ребенок – водящий с закрытыми глазами опускает руки в заранее подготовленные емкости с песком, крупой, пуговицами, семечками, камушками, бисером, ракушками и др. и определяет их содержимое отдельно правой и левой рукой. Игру можно усложнить, если в емкости смешаны два-три наполнителя.</p>	<p><u>«Сто одежек»</u> Дети играют тройками. Каждая тройка – это семья: мама, пап и ребенок. Перед каждым игроком на столе лежит соответствующая кукла, вырезанная из картона и набор одежды, вырезанной из бумаги. Задача детей, как можно быстрее одеть каждого члена семьи в соответствующую его полу и возрасту одежду. Трудность заключается в том, что часть одежды в комплекте, изначально предназначенном для каждого кукольного члена семьи, принадлежит другому. Поэтому, игроки, одевающие кукол, должны об этом вовремя догадаться и поменяться необходимой одеждой.</p>

Так для коррекции агрессивного поведения можно использовать игру:

"Тух-тиби-дух" (Фопель К., 1998) Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил. "Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "Тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Для конформных детей подойдет игра:

"Дракон" (Кряжева Н.Л., 1997). Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива. Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — "голова", последний — "хвост". "Голова" должна дотянуться до "хвоста" и дотронуться до него. "Тело" дракона неразрывно. Как только "голова" схватила "хвост", она становится "хвостом". Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

С тревожными детьми можно провести игру:

"Водопад света". Эта игра также использует воображение ребенка. Она научит расслаблять свое тело и получать радость. Навыки этой игры уже более близки к способам релаксации, которыми пользуются взрослые. Итак, пусть ребенок удобно сядет (или ляжет), расслабится, несколько раз глубоко вдохнет и спокойно выдохнет. Дальше его задача - максимально ярко представить себе то, о чем вы ему говорите, ощутить это всем телом. Медленно, с паузами и очень мягкими интонациями поведаете ребенку вот о чем. "Представь себе, что ты стоишь у необыкновенного водопада. В нем нет воды, а вместо нее вниз струится мягкий солнечный свет. Подойди ближе к этому водопаду, встань под его струи. Почувствуй, как этот чудесный свет падает на твою голову. От него расслабляются все мышцы. Вот расслабленными стали лоб, рот, шея. Везде, где прошел такой световой луч, тело спокойное, теплое и как будто светится. Теплый свет стекает к плечам, к рукам - они стали очень податливыми, мягкими. Струйки света стекают по спине, и ты чувствуешь, как в ней исчезает напряжение. Водопад смывает напряжение и с твоей груди, с живота. Тебе приятно чувствовать, что ты спокойно и легко дышишь. Струйки света движутся по твоим рукам, локтям, пальцам. Нигде не остается даже капли зажатости. Свет течет и по ногам, к ступням, к пальцам ног... Теперь все твое тело светится теплым светом. Оно расслабленное и мягкое. Тебе легко дышится. Ты чувствуешь, как твое тело сбросило напряжение и наполняется свежими силами. Побудь под этим водопадом, пока я считаю до десяти, а потом ты откроешь глаза бодрый и отдохнувший".

Список используемой литературы:

1. Вайнер М.Э., «Игровые технологии коррекции поведения дошкольников». Учебное пособие. – М.: Педагогическое сообщество России. 2005.
2. Лесина С.В., Коррекционно-развивающие занятия и мероприятия: комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агрессии/сост. С.В. Лесина, Г.П. Попова, Т.Л. Снисаренко. Волгоград: Учитель, 2008.-164 с.
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Издательство «Речь», 2006.-190 с
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей. СПб.: Издательство «Речь», 2002г.
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг общения с ребенком. СПб.: Речь, 2006. - 176 с.
6. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль, 1996г.
7. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2000.
8. Чернецкая Л.В. Развитие коммуникативных способностей у дошкольников: практическое руководство для педагогов и психологов дошкольных образовательных учреждений / Л.В.Чернецкая. – Ростов н / Д.: Феникс, 2005. -256с.: ил. – (Школа развития).
9. Шипицына Л.М., Хилько А.А., Галлямова Ю.С., Демьянчук Р.В., Яковлева Н.Н. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста. СПб: Речь, 2005.- 240с.