Игры на адаптивные формы поведения

Возраст 3- 4 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Название | «Злые – добрые кошки» |
| Возраст | 3-4 лет |
| Цель | снятие общей агрессии |
| Материалы и оборудование | Обруч |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Дети стоят в кругу, в центре на полу лежит обруч – «волшебный круг» для превращения. Ребенок входит в обруч и по сигналу взрослого превращается в злющую кошку: шипит, выпускает когти. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг, говорят: «Сильнее, сильнее…». По сигналу взрослого «превращение» заканчивается и ребенок выходит из круга. Игра повторяется со следующим ребенком. После детям предлагается превратиться в добрых и ласковых кошечек. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | «Детский футбол» |
| Возраст | 3-4 лет |
| Цель | снижение агрессии, ослабление негативных эмоций |
| Материалы и оборудование | Вместо мяча - подушка |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол. Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | «Качели» |
| Возраст | 3-4 лет |
| Цель | коррекция страхов, застенчивости, развитие умения чувствовать других |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Ребенок-взрослый, или 2 детей |
| Описание игры | Участвуют ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2 – 3 минуты. Затем участники меняются местами. Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | «Жмурки» |
| Возраст | 3-4 лет |
| Цель | коррекция страхов, застенчивости, развитие умения чувствовать других |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!» Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и только после снимает повязку. Следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков, как только почувствуете, что они затянулись, поддайтесь с радостью. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | «Мешок с капризками» |
| Возраст | 3-4 лет |
| Цель | снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций |
| Материалы и оборудование | Мешок |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Дети встают полукругом, психолог показывает мешок и говорит: - Посмотрите, это не простой мешок - в нем собрались все детские капризы и упрямства. Иногда они вылезают из него и заставляют нас капризничать. Давайте прогоним капризы, чтобы они не портили нам настроение. Для этого нужно изо всех сил постучать кулаками по мешку. По окончании упражнения психолог выясняет у детей, не осталось ли у них «капризок» и «упрямок». |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | «Капризуля» |
| Возраст | С 4 лет |
| Цель | коррекция упрямства, капризности |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Выбирается Капризуля, он встает в центр круга. Его просят хныкать громче, а остальные должны его успокаивать. Детям можно подсказывать, как лучше ее успокоить. Затем выбирается другой ребенок на роль Капризули. По окончании игры выясняют у каждого ребенка, что понравилось больше - капризничать или успокаивать, и почему. Упражнение можно проводить в парах. Тогда один участник – Капризуля, а другой его успокаивает. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | «Злые мыльные пузыри» |
| Возраст | С 4 лет |
| Цель | учить контролировать гнев с помощью одной из дыхательных техник |
| Материалы и оборудование | Не требуется |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Детей просят назвать ситуации, когда они злятся на кого – нибудь. «Сейчас я научу вас, как справляться со своей злостью. Закройте глаза и представьте, что у вас в руках трубочка для мыльных пузырей. (дети поносят к губам ладони, имитируя соломинку). Медленно выдыхайте, чтобы образовался мыльный пузырь, который наполнен злостью. Сделайте большой злой пузырь. Вот он образовался и полетел вверх, выше и выше. Он становится меньше и меньше и вот совсем исчез. Теперь сделайте другой злой пузырь и подождите пока но исчезнет или лопнет. Пускайте пузыри до тех пор, пока вся злость не выйдет из вашего тела. Затем можно открыть глаза». Дети открывают глаза: «А теперь подул прохладный ветерок и унес остатки всех злых пузырей, которые были у нас в группе». |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | «Уходи, злость, уходи!» |
| Возраст | С 4 лет |
| Цель | снижение агрессии, ослабление негативных эмоций |
| Материалы и оборудование | Подушки |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты. Следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Выбиваем пыль |
| Возраст | С 4 лет |
| Цель | снижение агрессии, ослабление негативных эмоций |
| Материалы и оборудование | Подушки |
| Форма проведения | Групповая |
| Описание игры | Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить». Подушка может быть одна и перекидываться по кругу. Кому досталась подушка, тот и колотит, затем кидает ее другому. |