**КАРТОТЕКА ИГР**

**ДЛЯ ЗАСТЕНЧИВЫХ И ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ**

**«Ролевая гимнастика»**

*Цели:* Учить раскованному поведению, развивать актёрские способности, помогать почувствовать состояние другого существа.

*Содержание игры*: подобрать короткие и хорошо известные детям стихотворения.

Предложить рассказать стихотворение:

1. Очень быстро, «с пулемётной скоростью».

2. Как иностранец.

3. Шепотом.

4. Очень медленно, «со скоростью черепахи».

Пройти, как: трусливый зайчик, голодный лев, младенец, старичок, …

Попрыгать, как: кузнечик, лягушка, козлик, обезьянка.

Сесть в позе: птички на ветке, пчелы на цветке, наездника на лошади, ученика на уроке, …

Нахмуриться, как: рассерженная мама, осенняя туча, разъярённый лев, …

Рассмеяться, как:  добрая волшебница, злая волшебница, маленький ребёнок, старичок, великан, мышка, …

**«Секрет»**

*Цели:* формировать желание общаться со сверстниками; преодолевать застенчивость; находить различные способы для достижения своей цели.

*Содержание игры*: всем участникам ведущий раздаёт небольшие предметы: пуговичку, брошку, маленькую игрушку,… Это секрет. Участники объединяются в пары. Они должны уговорить друг друга показать свой «секрет».

Дети должны придумать как можно больше способов уговаривания (угадывать; говорить комплименты; обещать угощение; не верить, что в кулачке что-то есть…)

**«Мои хорошие качества»**

*Цели:* учить преодолению застенчивости; помогать осознавать свои положительные качества; повышать самооценку.

*Содержание игры:* каждый ребёнок в течение нескольких минут должен вспомнить свои лучшие качества. Затем все садятся в круг и по очереди рассказывают о себе. ( Дать возможность высказаться всем желающим и не заставлять, если кто-то отказывается.)

**«Я лучше всех умею…»**

*Цели:* учить преодолевать застенчивость, формировать чувство уверенности, повышать самооценку.

*Содержание игры:* дети садятся в круг, ведущий даёт задание вспомнить, что у каждого из участников лучше всего получается (например, петь, танцевать, вышивать, выполнять гимнастические упражнение…). Затем дети по очереди показывают это действие жестами.

**«Змейка»**

Цель: развитие ловкости и координации, умение действовать согласовано.

Возраст: любой

Полезно: застенчивым, тревожным, агрессивным детям

Описание игры: выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку». Его цель – заставить играющих расцепить руки. Такие дети из игры выбывают. Выигрывают те, кто дольше все продержится в «змейке».

Взрослый занимает либо позицию наблюдателя, либо судьи и выводит нарушивших правила игроков.

Оказываясь в ситуации, в которой необходимо и в прямом и в переносном смысле держаться друг за друга, дети приобретают опыт проживания различных ситуаций, учатся не бояться общения, согласовывать свои действия.

**«Кинолента»**

Цель: развитие невербальных средств общения, развитие памяти

Возраст: 5-6 лет

Полезно: застенчивым, тревожным детям

Описание игры: дети садятся в круг и создают кино «с первого слова». Первый ребенок придумывает слово, второй должен повторить его и добавить одно свое слово, третий – повторить первые два слова и сказать свое и т. д. когда все дети проговорят желаемое, они должны показать фильм с помощью пластики и мимики.

Вместо показа кино игра может закончиться сочинением сказки или рассказа с использованием предложенных слов.

**«Я вижу...»**

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша.

Ход игры: участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: " Я вижу..." Повторять один и тот же предмет дважды нельзя

**«Услышь свое имя»**

Цель: развитие скорости реакции, моторной ловкости

Возраст: 5-6 лет

Полезно: агрессивным, застенчивым, тревожным детям

Количество игроков: 5-15

Необходимые приспособления: мяч.

Описание игры: играющие становятся в круг, спинами внутрь круга. Игрок, у которого в руках мяч, бросает его в круг, называя при этом имя. Названный ребенок должен повернуться лицом внутрь круга и поймать мяч. Победителем становится тот, кто ловил мяч чаще других.

Часто в порыве игры первый участник очень сильно забрасывает мяч, и названный ребенок не может его поймать. В таком случае с детьми оговариваются штрафы, которые будут накладываться на первых игроков. Это может быть и чтение стихотворения, и прыжки на одной ноге по кругу – все зависит от участников.

**«Кенгуру»**

Цель: развитие координации движений

Возраст: любой

Полезно: агрессивным, застенчивым, тревожным детям, детям с задержкой психического развития

Необходимые приспособления: мячи.

Описание игры: играющие выстраиваются на одной линии и зажимают мяч между ногами. По сигналу они начинают прыжками двигаться к финишу, который установлен на расстоянии 20-30 м. если мяч выпадет, его поднимают и продолжают движение.

**«Вулкан»**

Цель: развивать воображение и способность к перевоплощению, развивать кругозор

Возраст: 5-6 лет

Полезно: агрессивным, застенчивым, тревожным детям, детям с задержкой психического развития

Количество игроков: много

Описание игры: ведущий становится в центре площадки, это «вулкан», радом с ним стоят 2-3 ребенка («лава»). Пока «вулкан» спокоен, «лава» находится рядом с ним, «вулкан» даже может обнять «лаву», чтобы она не убежала раньше времени. Остальные дети становятся вокруг «вулкана».

«Вулкан» начинает игру: «»Стоит высокая – превысокая гора – вулкан, а на ее склонах живут люди. Они работают: строят дома, стирают, танцуют и т. д. (слушая перечисление, дети, стоящие вокруг «вулкана», выполняют движения, показывая, что делают люди). Но вот вулкан просыпается, внутри него разогревается лава, вулкан гудит, но люди его не слышат, потому что заняты своими делами (дети показывают какими). И вдруг вулкан взрывается, падают камни, лава вырывается и нагоняет людей» - «вулкан» отпускает «лаву», и она начинает гоняться за другими детьми, пойманных приводят к «вулкану».

Чтобы дети хорошо смогли «войти» в роль, необходимо достаточно длительное время, игра может занять около 30-40 минут (если детям будет интересно, они могут играть еще дольше). Перед началом игры можно потренировать детей в имитации тех или иных действий людей, в отдельное упражнение может превратиться игра в «вулкан» и «лаву», что только усилит творческую способность детей.

**«Гусеница»**

Цель: развитие моторной ловкости, тактильной чувствительности.

Возраст: 5-6 лет

Полезно: застенчивым, тревожным, гиперактивным детям

Необходимые приспособления: мячи по количеству играющих

Описание игры: детям предлагается встать, положив руки друг другу на плечи, первый ребенок держит мячик на вытянутых руках, остальные зажимают мячики между своим животом и спиной соседа. Дотрагиваться руками до мяча строго запрещается. Образовавшаяся «гусеница» должна пройти по определенному маршруту, который указывает взрослый или первый ребенок.

Взрослый должен регулировать скорость движения «гусенички», чтобы предотвратить падения детей.

**«Давай поговорим»**

Цель: развитие коммуникативных навыков

Возраст: любой

Полезно: застенчивым, тревожным детям, детям с задержкой психического развития

Описание игры: взрослый начинает игру словами: «Давай поговорим. Я бы хотел стать (волшебником, волком, маленьким). Как ты думаешь, почему? » Ребенок высказывает предложение и завязывается беседа. В конце можно спросить, кем бы хотел стать ребенок, но нельзя давать оценок его желанию и нельзя настаивать на ответе, если он не хочет по каким-либо причинам признаться.

На начальных этапах дети могут отказаться задавать вопросы или вступать в игру. Тогда инициативу на себя должен взять взрослый.

Важный момент! В игре взрослый должен находиться на одном уровне с ребенком, а в случае трудностей – ниже него.

**«Живая картина»**

Цель: развитие выразительности движений, произвольности, коммуникативных навыков

Возраст: 5-6 лет

Полезно: агрессивным, застенчивым, тревожным детям

Описание игры: дети создают сюжетную сценку и замирают. Изменить позу они могут лишь после того, как водящий угадает название «картины».

Несмотря на то, что основная цель игры – создание «живой картины», акцент в ней делается на развитие умения договариваться, находить общий язык. Эта игра будет особенно полезна детям, испытывающим трудности в общении (конфликтным, агрессивным, застенчивым, замкнутым). Взрослому лучше занять позицию наблюдателя. Его вмешательство требуется только в случае ссор детей.

**«Ассоциации»**

Цель: получение обратной связи, развитие рефлексивных способностей

Возраст: 6-7 лет

Полезно: агрессивным, застенчивым, тревожным детям, детям с задержкой психического развития

Описание игры: выбирают водящего, он выходит из комнаты, а остальные дети в это время договариваются, кого из детей они задумают. Затем водящий возвращается и и задает вопросы о загаданном: каким деревом, цветком, птицей или животным мог бы быть этот ребенок. Водящий по ассоциации должен угадать, кого загадали дети.

В роли загаданного должен побывать каждый ребенок. С помощью этой игры дети могут лучше узнать сами себя, а также узнают о том, что о них думают другие. Но необходимо договориться с детьми о том, что ассоциации не должны быть обидными.

**«Музыкальная загадка»**

Цель: развитие воображения, эмпатийных способностей.

Возраст: 5-6 лет

Полезно: застенчивым, тревожным детям, детям с задержкой психического развития

Необходимые приспособления: аудиозапись музыкальных произведений

Описание игры: дети прослушивают запись какого-либо произведения, а потом они должны сказать, какую картину задумал взрослый.

Игру можно немного видоизменить, если предложить детям сначала нарисовать возникшую картину, а потом уже рассказывать о том, почему у них возникли именно такие образы.

**«Сиамские близнецы»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, умения согласовывать свои действия, развитие графических навыков.

Возраст: 6-7 лет

Полезно: агрессивным, застенчивым, тревожным

Необходимые приспособления: перевязочный бинт, большой лист бумаги, восковые мелки

Описание игры: дети разбиваются на пары, садятся за стол очень близко друг к другу, затем связывают правого руку одного ребенка и левую – другого от локтя до кисти. Каждому в руку дают мелок. Мелки должны быть разного цвета. До начала рисования дети могут договориться между собой, что они будут рисовать. Время на рисование 5-6 минут.

В процессе игры взрослый может сопровождать действия участников комментариями по поводу необходимости договора в паре для достижения лучшего результата. После игры с детьми проводится беседа об их ощущениях, возникших в процессе рисования, было ли им комфортно, что им мешало, а что помогало.

**«Крокодил»**

Цель: развитие ловкости, наблюдательности, снятие страхов

Возраст: 5-6 лет

Полезно: агрессивным, застенчивым, тревожным детям

Количество игроков: 8-10

Описание игры: дети выбирают «крокодила». Выбранный вытягивает руки вперед одна над другой – это пасть крокодила – и ходит по комнате, пританцовывая, подпрыгивая. Тем временем дети в пасть кладут руки. В какой-то момент «крокодил» смыкает пасть. Кто не успел выдернуть руку, становится «крокодилом».

В роли «крокодила» должно побывать как можно большее количество детей,

**«Чертик, чертик, кто я? »**

Цель: устранение страхов

Возраст: 5-6 лет

Полезно: застенчивым, тревожным детям

Необходимые приспособления: страшная маска

Описание игры: выбирается водящий. Ему надевают страшную маску, а дети бегают вокруг него, кричат и стараются ухватиться за руки. Водящий должен по голосу, либо ощупывая протянутые руки, сказать, кто перед ним.

Одним из главных правил в этой игре, которое дети должны четко усвоить, должен стать договор о том, что хватать «чертика» можно только за руки.

В роли «чертика» должны побывать все дети, чтобы они смогли испытать одинаковые эмоции, может быть, даже негативные. Тогда дети лучше понимают чувства другого.

Закончить игру лучше ритуалом, в ходе которого взрослый подходит к каждому игроку (если он был «чертиком») и. поглаживая его по голове и рукам, говорит: «Теперь ты мальчик (девочка (имя) ».чтобы почувствовать на себе смену ролевых ощущений

**«Кинолента»**

Цель: развитие невербальных средств общения, развитие памяти

Возраст: 5-6 лет

Полезно: застенчивым, тревожным детям

Описание игры: дети садятся в круг и создают кино «с первого слова». Первый ребенок придумывает слово, второй должен повторить его и добавить одно свое слово, третий – повторить первые два слова и сказать свое и т. д. когда все дети проговорят желаемое, они должны показать фильм с помощью пластики и мимики.

Вместо показа кино игра может закончиться сочинением сказки или рассказа с использованием предложенных слов.

**«Свет-светлячок»**

Цель: снятие напряжения, развитие воображения.

Ход игры: ребенок водящий говорит “Свет, светлячок, посвети нам в кулачок, посвети немножко, дам тебе горошка. Мы закроем глазки и увидим сказку” Дети подставляют кулачки, ведущий дотрагивается до руки ребенка, тот придумывает сказку и становится водящим.

**«Коровка-колотовка»**

Цель: развивать у детей умение перевоплощаться

Ход игры: взрослый спрашивает у ребенка “Коровка-колотовка, будет ли работка – будет ли мама блины печь? Коли будет, покажи. А не будет, то лети” Ребенок показывает движения, дети стараются угадать, что “делает мама”.

**«Зайчик-белянчик»**

Цель. Развивать стремление у детей к согласованным действиям.

Ход. Дети стоят в кругу. Водящий ходит за кругом и говорит: “Зайчик–белянчик ходил в лес грибы есть. Сорвал травку, положил на лавку, кто ее поднимет, тот вон выйдет”. Незаметно кладет возле любого ребенка листочек. Дети могут оглянуться по окончании слов потешки. Водящий и ребенок бегут навстречу друг другу по кругу. Кто оказывается первым, занимает место, второй – становится водящим.

**КАРТОТЕКА ИГР**

**ДЛЯ ЗАСТЕНЧИВЫХ И ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ**