

Картотека игр для создания психологической комфортности детей

Актуальность

Проблема сохранения и укрепления **психологического** здоровья дошкольников очевидна. Мы живём в эпоху кризисов и социальных перемен. Экономическая и ценностная нестабильность общества оказывают негативное влияние на наших дошкольников. Подтверждением тому являются дети с нарушениями **психоэмоционального развития**, выражающие эмоции гнева агрессией, не умеющие договариваться, с трудом приспосабливающиеся к жизни в детском коллективе, не уважающие своего товарища, его чувств, настроения и эмоций.

Поэтому особое значение приобретает проблема сохранения не только физического, но и **психологического здоровья детей** дошкольного возраста, формирования их эмоционального благополучия. Очень важно научить дошкольников принимать себя такими, какими они являются в действительности, - признак душевного здоровья и показатель личностного роста.

Ведь самопринятие во многом определяет характер взаимодействия с другими людьми. Поэтому развитию этого чувства у **детей** необходимо уделять серьёзное внимание с самого младшего возраста.

Для решения данной проблемы в группе **создана картотека игр для создания психологической комфортности для каждого ребёнка.**

Цель: создание соответствующих условий для сохранения и укрепления **психического здоровья детей**

Задачи:

- учить **детей** понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации;
- способствовать **психическому** и личностному росту ребёнка,
- способствовать повышению уверенности в себе и развитию самостоятельности,
- **развитие динамической стороны общения:** легкости вступления в контакт, инициативности, готовности к общению;
- развитие эмпатии, сочувствия к партнеру, эмоциональности и выразительности невербальных средств общения;

Использование игр:

Использовать игры для **создания психологической комфортности** можно в самых разных формах работы не только с детьми, но и родителями – в НОД, на консультациях, праздниках или развлечениях. Поскольку эти игры интересны детям, они вызывают яркие, положительные эмоции, их можно использовать в коррекционную работу с детьми.

Игры способствуют **созданию благоприятной психологической атмосферы**, дети учатся любить и принимать себя, доверять и поддерживать друг друга, избегать конфликтных ситуаций.

Добрые волшебники

Дети сидят в кругу. **Воспитатель рассказывает:** «В одной стране жил недобрый человек. Он мог заколдовать любого ребенка, обзавав его нехорошими словами. Заколдованные дети не могли веселиться и быть добрыми, пока добрые волшебники не расколдуют их, назвав ласковыми именами».

Дети, представляя себя добрыми волшебниками, подходят друг к другу и пытаются расколдовать, называя ласковыми именами.

День наступает – всё оживает, ночь наступает – всё замирает

Воспитатель или ребёнок-ведущий произносит «*День наступает – всё оживает*», играющие двигаются по площадке хаотично (*бегают, танцуют, прыгают, догоняют друг друга*).

Когда воспитатель (*ребёнок-ведущий*) произносит вторую часть «*Ночь наступает – всё замирает*», то играющие останавливаются в причудливых позах. По выбору ведущего некоторые играющие «*оживают*» придуманным движением (*прыжок, танец, бег*).

Вариант:

-использование любых движений «*День наступает – всё оживает*»

-использование целенаправленных движений «*День наступает – всё оживает*» (*сбор урожая, муравейник, железная дорога, плавание*).

Люблю – не люблю

Дети стоят в кругу. Воспитатель (*или ведущий-ребёнок*) передаёт т по часовой стрелке мячи говорит: «*Я не люблю, когда дети ссорятся*», следующий должен предложить свой вариант «*Я не люблю, ...*».

Против часовой стрелки игра продолжается «*Я люблю, ...*»

Комплименты

Сидя в кругу, дети берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «*Спасибо, мне очень приятно!*» Затем он дарит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

Разговор сквозь стекло

Воспитатель помогает детям разбиться на пары, а затем говорит: «Представьте, что один из вас находится в большом магазине, а другой ждёт его на улице. Но вы забыли договориться о том, что нужно купить, а выход- на другом конце магазина. Попробуйте договориться о покупках сквозь стекло витрины. Но помните, что вас разделяет такое толстое стекло, что попытки кричать, бесполезны: вас не услышат. После того как вы «*договорились*», вы можете обсудить, правильно ли вы друг друга поняли». Воспитатель выбирает ребёнка и пытается объяснить ему жестами, что тот должен купить, а потом спрашивает его, все ли он понял. Затем дети играют самостоятельно. Воспитатель следит за ходом игры, помогает парам, у которых что-то не получается. Затем можно поменяться ролями.

Садовники

«Сегодня мы с вами отправимся в необыкновенный сад, там растут цветы, которым не надо воды. Они увядают и вянут, если долго не слышат добрых и ласковых слов. Пусть одна группа будет цветами, которые увяли, потому что их давно не поливали добрыми словами, а другая- садовниками, которых вызвали на помощь погибающим цветам. Садовники должны ходить по саду и обращаться к каждому цветку с ласковыми словами, и тогда цветы будут постепенно оживать и распускаться. Потом мы поменяемся ролями».

Пожелания волшебника

«Когда-то давным-давно, когда добрые волшебники жили среди людей, было принято при рождении ребенка приглашать их в дом. Каждый волшебник дарил ребенку пожелание, которое обязательно исполнялось. Давайте поиграем в волшебников. Вы можете пожелать всё, что угодно, ведь вы - очень могущественные. Кто из вас будет ребёнком? Не спорьте, потому что ребёнком успеет побывать каждый из вас».

Сороконожка

Воспитатель рассказывает **детей на полу и говорит** : «Представляете, как сложно жить сороконожке, ведь у нее целых 40 ножек! Всегда есть опасность запутаться. Давайте поиграем в сороконожку. Встаньте друг за другом на четвереньки и положите руки на плечи соседа. Готовы? Тогда начинаем двигаться вперед. Сначала - медленно, чтобы не запутаться. А теперь - чуть быстрее. Воспитатель помогает детям построиться друг за другом, направляет движение сороконожки. Затем воспитатель говорит: «*Ох, как устала наша сороконожка, она буквально падает от усталости*». Дети, по-прежнему держа соседей за плечи, падают на ковер.

Отгадай, что мы делаем....

Воспитатель делит группу на подгруппы по четыре человека. Каждой из подгрупп он дает задание: вымыть посуду, приготовить суп, посадить дерево и т. д. Затем воспитатель помогает детям распределить обязанности (например, один ребенок копает яму, другой опускает в яму дерево и расправляет корни, третий закапывает яму, четвертый поливает дерево). После этого в течение 5 минут каждая группа репетирует свою сценку. Затем каждая из групп по очереди показывает сценку остальным детям и те должны угадать, что изображает группа.

Дискотека зайчиков

Звучит ритмичная, веселая музыка. «Все вы - зайчики-попрыгунчики. У вас сегодня большой праздник: вы перехитрили волка и убежали от него. Теперь вы собрались на лужайке и празднуете избавление от злого волка». Зайчики вместе с воспитателем высоко подпрыгивают под музыку, сгибают ушки (машут ладонями у головы, весело скачут по полю, смеются).

Курица с цыплятами

В игре участвуют мама-курица, маленькие цыплята и хищный коршун, который за ними охотится (*взрослый ведущий*). Сначала мама-курица с цыплятами греются на солнышке, брызгаются около пруда, ищут червячков на полянке и пр. Вдруг налетает хищная птица и пытается выкрасть цыпленка. Мама-курица должна укрыть, спрятать своих **детей**, собрать их вместе и защитить от опасности. Можно использовать большой кусок ткани, чтобы дети могли спрятаться под ним. Спрятанного цыпленка коршун украсть не сможет. Когда все цыплята спрятаны, коршун еще некоторое время угрожающе кружится над ними, а потом улетает. Мама-курица выпускает своих **детей из укрытия**, и они вновь резвятся на полянке. В последующих играх роль мамы-курицы и коршуна можно поручать другим, особенно «*проблемным*» детям.

Шторм

Для игры необходим большой кусок ткани, чтобы им можно было накрыть **детей**. Воспитатель собирает **детей вокруг себя и говорит**: «Беда тому кораблю, который окажется в море во время шторма: огромные волны грозят перевернуть его, а ветер швыряет корабль из стороны в сторону. Зато волнам в шторм одно удовольствие: они резвятся, гудят, соревнуются между собой, кто выше поднимется. Давайте представим, что вы – волны, а над вами - вода. Вы можете радостно гудеть, зловеще шипеть, поднимать и опускать руки, поворачиваться в разные стороны, меняться местами и т. д. Следите за тем, чтобы вы все оставались под водой, а не то превратитесь в кораблик, и тогда вам несдобровать». Взрослый вместе с детьми забирается под кусок ткани, прыгает, шипит, гудит, машет руками.

Где я побывал

Дети садятся в круг. Воспитатель выбирает одного ребенка и спрашивает: «Где ты побывал, что ты повидал?» Ребенок должен отвечать: «*Где я был, я не скажу, а что делал -покажу*». Затем он пытается изобразить, что он делал. Остальные ребята должны угадать, что он изображает. Если ребенок не может придумать, что показать, взрослый предлагает ему какой-нибудь сюжет (*поход в зоопарк, занятие танцами, катание на коньках и пр.*). Игра прекращается, когда все желающие показали то, что они делали.

Узнай по голосу

Выбирается ведущий, который садится спиной к группе. Затем один из **детей**, на которого показал воспитатель, произносит: «*Ты мой голос не узнаешь, кто сказал - не угадаешь*». Ведущий должен узнать по голосу, кто из **детей произнес эту фразу**. Следующим ведущим становится ребенок, голос которого угадали. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывал в роли ведущего.

Божья коровка

«Давайте представим, что мы поймали божью коровку. Вот она, у меня в руках. Хотите посмотреть? Я могу передать ее своему соседу, а он -своему. Но это- не простая божья коровка, а волшебная. Каждый раз, когда ее передают другому, она увеличивается в

размерах. Так что, когда мы передадим ее по кругу, она уже будет вот такая (*показывает*). Будьте очень осторожны с ней, погладьте ее по крылышкам, приласкайте ее, старайтесь не сделать ей больно, но помните, что с каждым разом она становится все больше и больше, все тяжелее и тяжелее». Воспитатель держит в руках воображаемую божью коровку, поглаживает ее, показывает остальным детям, затем передает ее соседу. Божья коровка передается по кругу, взрослый все время напоминает детям о том, что она увеличивается. После того как божья коровка попадает в руки последнему ребенку, воспитатель подходит вместе с детьми к окну и *«выпускает»* ее на улицу.

Змейка

Дети стоят друг за другом. Воспитатель предлагает им поиграть в змейку: «Я буду головой, а вы - туловищем. У нас на пути будет много препятствий. Внимательно следите за мной и в точности повторяйте мои движения. Когда я буду обходить препятствия, обходите их точно за мной, когда я

буду перепрыгивать через ямы, пусть каждый из вас, когда дойдет его очередь, перепрыгнет так же, как я. Готовы? Тогда поползли».

Когда дети освоились с упражнением, воспитатель переходит в хвост змейки, а ребёнок, который был за ним, становится следующим ведущим. Затем, по команде воспитателя, его сменяет новый ведущий, и так до тех пор, пока все дети по очереди не побывают в роли ведущего

Если бы я был королём

Дети сидят в кругу. «Вы знаете о том, что короли могут всё? Давайте представим себе, что бы мы подарили своему соседу, если бы мы были королями. Придумали? Тогда пусть каждый по кругу скажет, какой подарок он бы сделал. Начинайте со слов: «Если бы я был королём, то подарил бы тебе.».

Придумывайте такие подарки, которые могли бы по-настоящему обрадовать вашего соседа, ведь какой мальчишка будет рад, если ему подарят красивую куклу? А вот если летающий корабль. Да, кстати, не забудьте поблагодарить короля за подарок, ведь только после этого вы сами сможете стать королеё и подарить своему соседу ваш собственный подарок».

Выбери дружочка

Дети сидят в кругу. Воспитатель говорит: «Сейчас вы должны **будете делиться на пары**. Каждый из вас молча должен выбрать себе дружочка, но так, чтобы другие этого не заметили. Например, я хочу, чтобы моим партнёром была Маша, я смотрю на нее и незаметно ей подмигиваю. Попробуйте договориться с тем, кого вы выбрали глазами. Все договорились? Сейчас мы выясним, кто не сумел договориться. На счёт «Три» подбегите к своему партнёру и возьмите его за руку». Если с первого раза не получается, следует повторить упражнение несколько раз, воспитатель при этом должен следить за тем, чтобы дети менялись парами.