



Картотека психологических игр  
на формирование  
общительности, создание



## создание положительных эмоций

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ЗНАКОМСТВО ДЕТЕЙ ДРУГ С ДРУГОМ, СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ, РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ

### «Давайте поздороваемся»

Цель: развитие воображения, создание психологически непринужденной атмосферы.

Ход игры: в начале упражнения ведущий рассказывает о разных способах приветствия, принятых и шуточных. Затем детям предлагается поздороваться, прикоснувшись плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться посредством его.



## «Сижу, сижу на камушке»

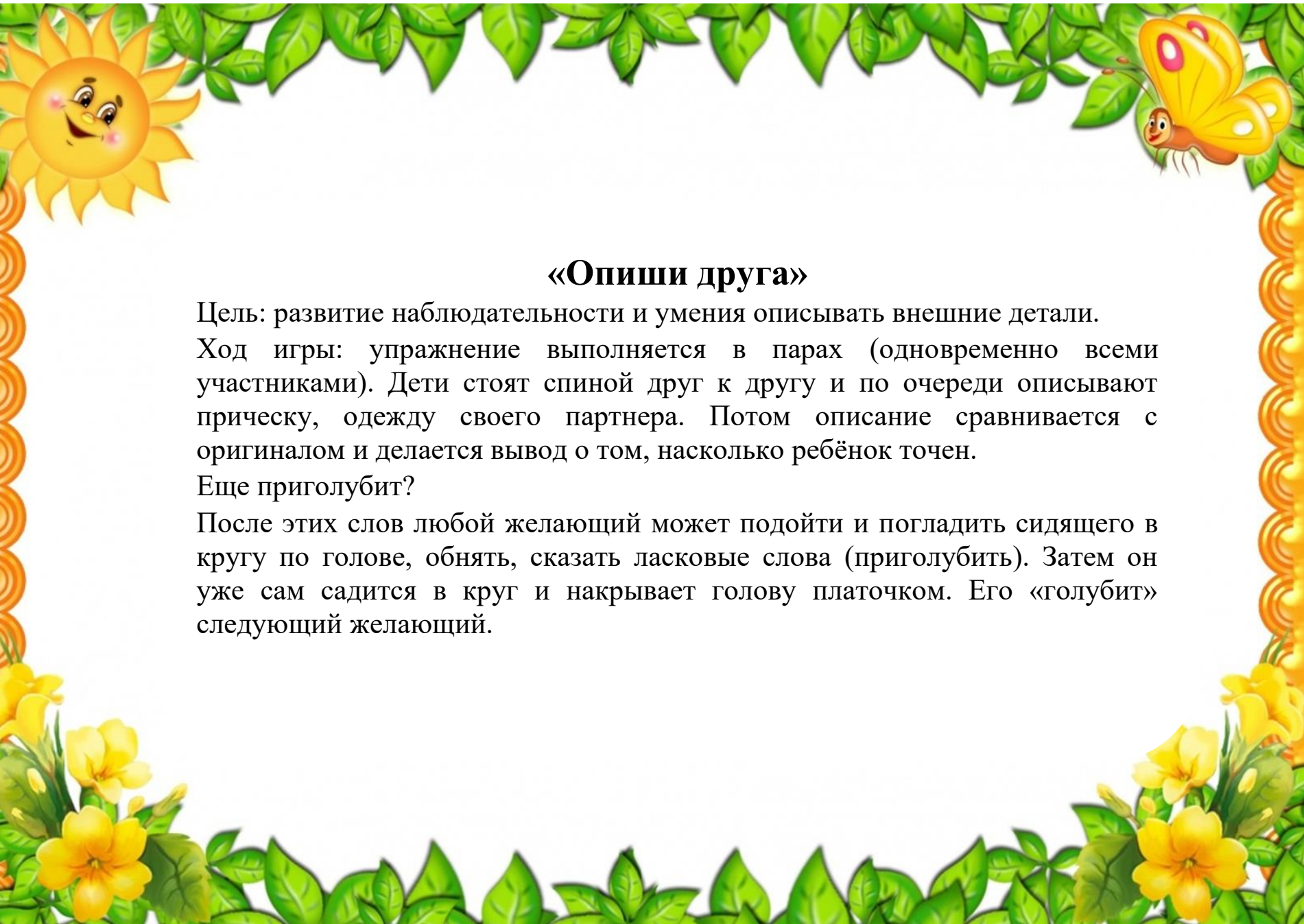
Цель: развитие эмпатии, умения выражать поддержку сверстнику.

Ход игры: Игроки становятся в хоровод и поют, а один (или несколько) садятся на корточки в круг, накрыв голову платочком.

Сижу, сижу на камушке,  
Сижу на горячем,  
А кто ж меня верно любит,  
А кто ж меня сменит,  
Меня сменит-переменит,  
Еще приголубит?

После этих слов любой желающий может подойти и погладить сидящего в кругу по голове, обнять, сказать ласковые слова





## «Опиши друга»

Цель: развитие наблюдательности и умения описывать внешние детали.

Ход игры: упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками). Дети стоят спиной друг к другу и по очереди описывают причёску, одежду своего партнера. Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребёнок точен.

Еще приголубит?

После этих слов любой желающий может подойти и погладить сидящего в кругу по голове, обнять, сказать ласковые слова (приголубить). Затем он уже сам садится в круг и накрывает голову платочком. Его «голубит» следующий желающий.



**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ДОСТИЖЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО САМООЩУЩЕНИЯ, УМЕНИЕ ВЫРАЖАТЬ ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ, НА РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.**

### **«Волшебный стул»**

Ход игры: Один из детей садится в центр на «волшебный» стул, остальные говорят ему ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

### **«Клеевой дождик»**

Цель: развитие чувства коллектива, снятие эмоционального и физического напряжения, обучение согласованности своих движений с окружающими.

Ход игры: Дети встают в одну линию, ставят руки на пояс друг другу и таким вот «паровозиком» (склеившимися дождевыми капельками) начинают движение. На пути им встречаются различные препятствия; необходимо перешагнуть через коробки, пройти по импровизированному мосту, обогнуть



### «Менялки игрушек»

Цель: игра учит детей взаимодействовать с окружающими при помощи невербальных средств общения.

Ход игры: Все дети встают в круг, каждый держит в руках какую-нибудь игрушку. Водящий стоит спиной к играющим и громко считает до десяти. За это время играющие меняются предметами. Все действия выполняются молча. Меняться дважды одной игрушкой не разрешается. Водящий входит в круг, его задача - угадать, кто с кем поменялся игрушками.



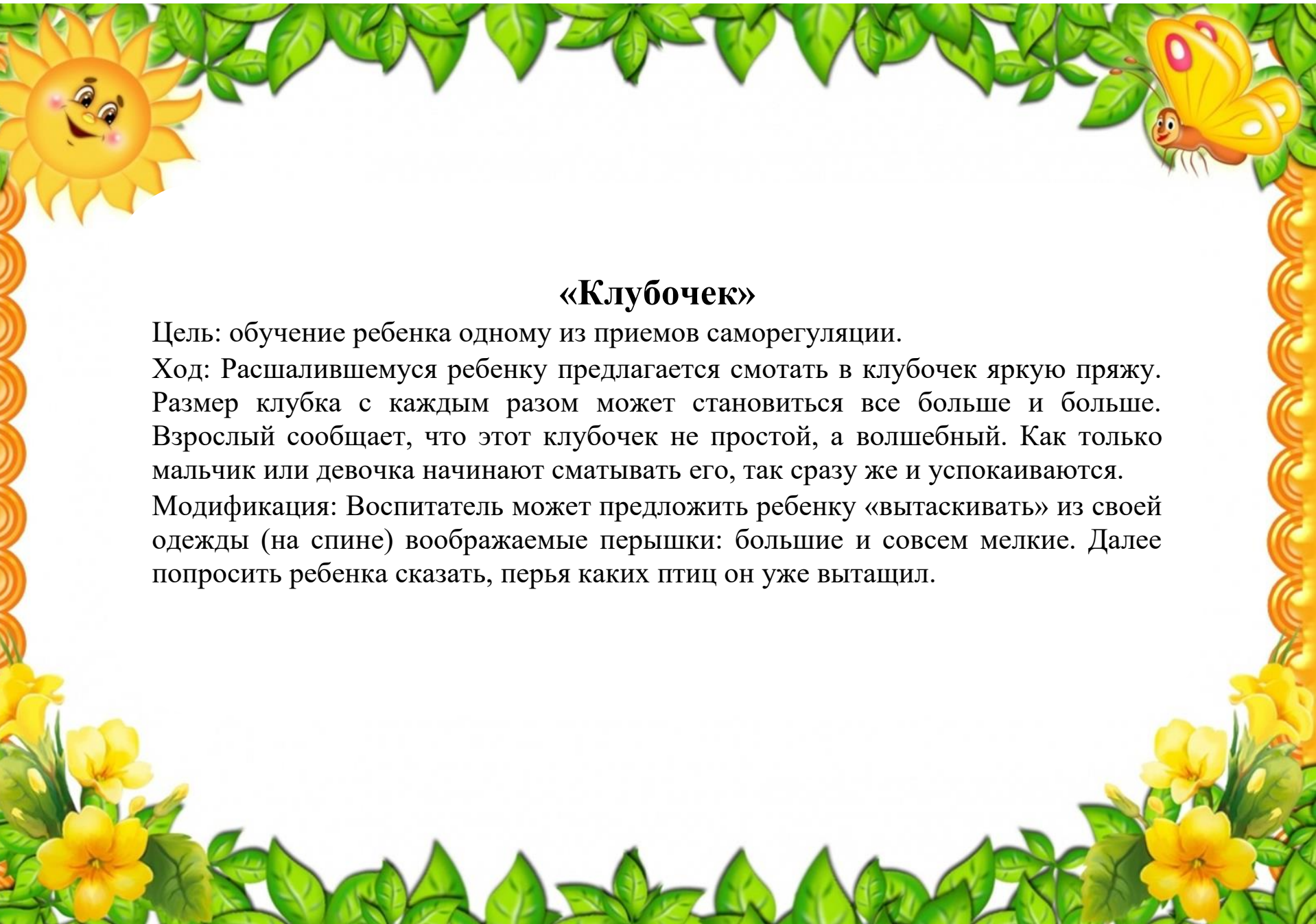
## УСПОКАИВАЮЩИЕ ИГРЫ

### «Волшебное перо»

Цели и описание: Эта поэтическая игра - прекрасная возможность для детей расслабиться и сконцентрировать свое внимание. Она укрепляет привязанность каждого отдельного ребенка к вам как ведущему группы, так что вам легче будет привлечь внимание детей. Одновременно тренируется телесное сознание детей, в особенности их тактильное чувство. Игра вызывает детей высокий интерес. Они охотно касаются друг друга «волшебным» пером. Здесь каждый получает шанс на короткое время без затруднений оказаться в центре внимания.

Поначалу ошибку приблизительно на сантиметр вы можете считать все еще хорошим результатом. Если ребенок оказался слишком далеко от цели, вы можете отметить: «Ты почти попал!» Затем укажите ему на правильное место большим и указательным пальцами.

Инструкция (ведущий детям): «Сядьте в круг на пол. У меня есть волшебное перо, которым я буду касаться разных частей вашего тела. Оно приятно на ощупь, а его прикосновение будет вселять в вас бодрость и веселье. Поочередно я буду подходить к каждому из вас. Ребенок, рядом с которым я останавливаюсь, закрывает глаза. Тогда я нежно касаюсь волшебным пером его лица, шеи, ладони или руки. Не открывая глаз, ребенок должен дотронуться указательным пальцем до того места, которого коснулось перо. Потом он может открыть глаза, а волшебное перо коснется другого ребенка».



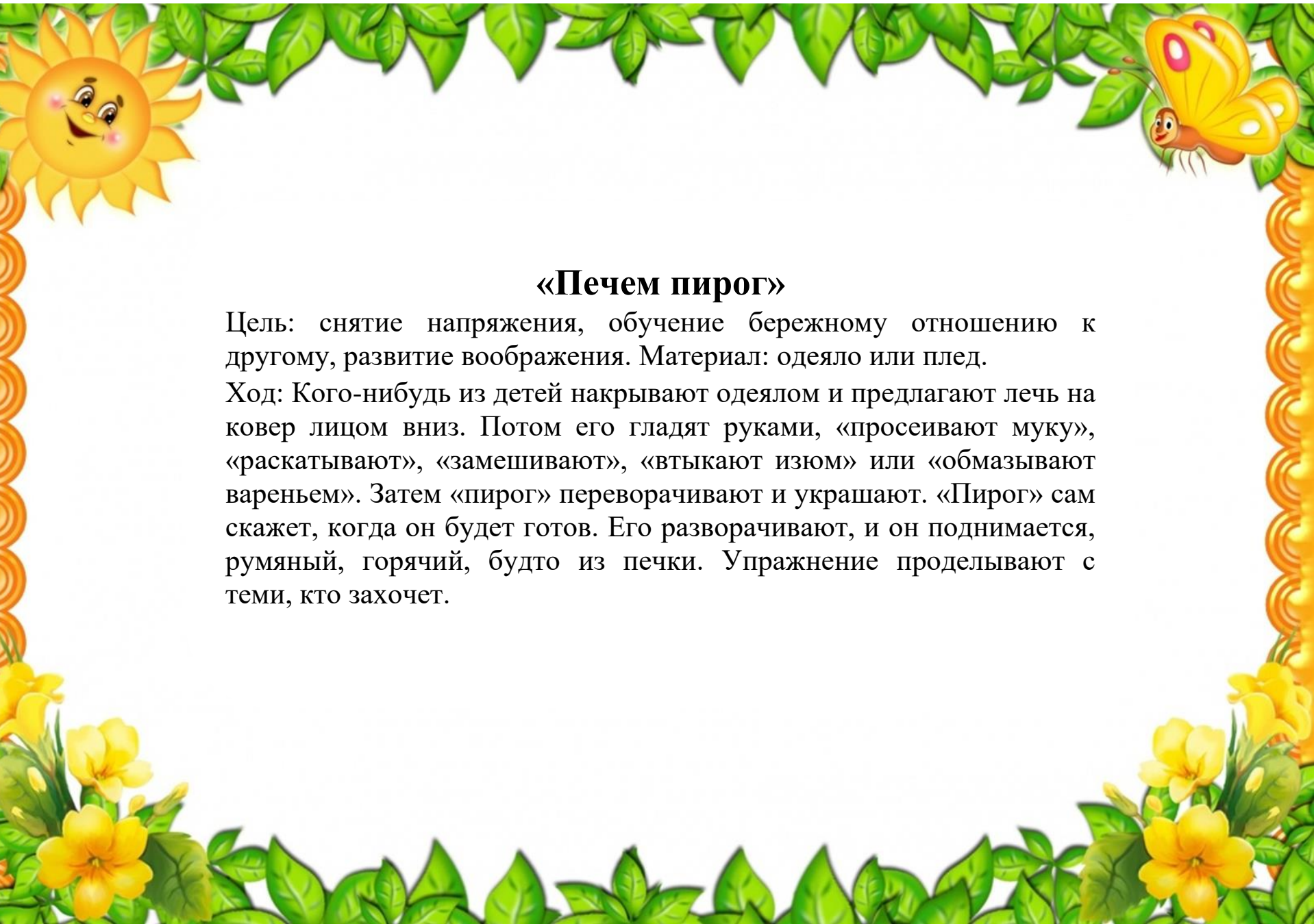
### **«Клубочек»**

Цель: обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

Ход: Расшалившемуся ребенку предлагается смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинают сматывать его, так сразу же и успокаиваются.

Модификация: Воспитатель может предложить ребенку «вытаскивать» из своей одежды (на спине) воображаемые перышки: большие и совсем мелкие. Далее попросить ребенка сказать, перья каких птиц он уже вытащил.





## «Печем пирог»

Цель: снятие напряжения, обучение бережному отношению к другому, развитие воображения. Материал: одеяло или плед.

Ход: Кого-нибудь из детей накрывают одеялом и предлагают лечь на ковер лицом вниз. Потом его гладят руками, «просеивают муку», «раскатывают», «замешивают», «втыкают изюм» или «обмазывают вареньем». Затем «пирог» переворачивают и украшают. «Пирог» сам скажет, когда он будет готов. Его разворачивают, и он поднимается, румяный, горячий, будто из печки. Упражнение проделывают с теми, кто захочет.



### **«Слон у папы на спине»**

Цель: снятие напряжения, создание положительных эмоций, развитие воображения.

Ход: Дети, пожелавшие участвовать в игре, лежат под одним одеялом на животе, закрыв глаза. Взрослый водит одним или несколькими пальцами по их спинкам, как бы рисуя очертания разных предметов. Если это окажется трудным для разгадывания, можно «пустить побегать» по спинкам разных животных: кошку, муравья, слона. Ведь походка у животных разная и движениями рук возможно ее воспроизвести.

### **«Тихий час для мышат»**

Ведущий предлагает детям превратиться в мышат. Показать, как они откусывают кусочки сыра - обедают. Гладят свои животики - наелись. Возвестить сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.





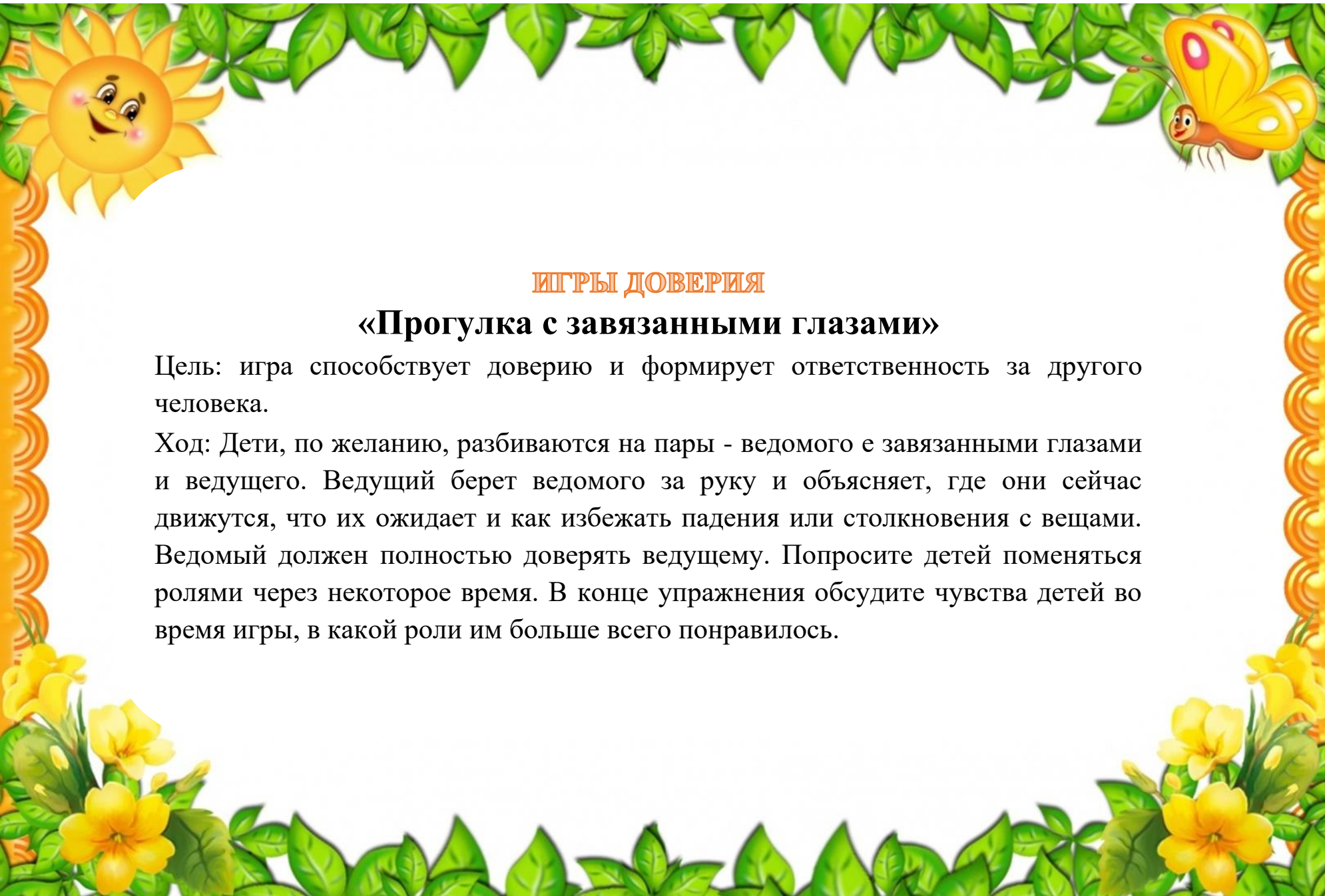
## «Из семечка - в дерево»

Цель: обучение выразительным движениям, релаксация.

Ход: Дети стоят в кругу. Воспитатель стоит в центре и предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, вобрать голову, закрыть ее руками). Взрослый-садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти (дети-семечки медленно поднимаются). У него раскрываются листочки (руки поднимаются), растет стебелек (вытягивается тело), появляются веточки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты). Наступает радостный момент - и бутоны лопаются (резко разжимаются кулачки), росток превращается в прекрасный сильный цветок. Приходит лето, цветок хорошеет, любит себя (осмотреть себя), улыбается цветам-соседям, кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (кончиками пальцев дотянуться до соседей).

Но вот подул холодный ветер, наступила осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой раскачивания руками, головой, телом, сгибается, клонится к земле и ложится на нее. Ему грустно. Время идет, пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (свернуться на полу). Снег укутал семечко теперь ему тепло и спокойно. Скоро опять весна, и оно оживет.

Воспитатель ходит между детьми, показывает им движения. После того как дети «сворачиваются на полу», взрослый подходит к каждому ребенку, гладит его.



## ИГРЫ ДОВЕРИЯ

### «Прогулка с завязанными глазами»

Цель: игра способствует доверию и формирует ответственность за другого человека.

Ход: Дети, по желанию, разбиваются на пары - ведомого и завязанными глазами и ведущего. Ведущий берет ведомого за руку и объясняет, где они сейчас движутся, что их ожидает и как избежать падения или столкновения с вещами. Ведомый должен полностью доверять ведущему. Попросите детей поменяться ролями через некоторое время. В конце упражнения обсудите чувства детей во время игры, в какой роли им больше всего понравилось.



## «Лабиринт»

Цель: тренирует умение соотносить действия с партнером, формирует доверие и сплоченность.

Ход: Из стульев, повернутых друг к другу спинками, воспитатель строит на полу запутанный «лабиринт» с узкими переходами. Затем говорит детям: «Сейчас вам предстоит пройти весь лабиринт. Но это не простой лабиринт: его можно пройти вдвоем только, повернувшись лицом друг к другу. Если вы хоть раз обернетесь или расцепите руки, двери лабиринта захлопнутся, и игра остановится».

Дети делятся на пары, становятся друг к другу лицом, обнимаются и начинают медленно проходить лабиринт. При этом первый ребенок идет спиной, повернувшись лицом к партнеру. После того как первая пара пройдет лабиринт, начинает движение вторая. Дети вместе со взрослым наблюдают за ходом игры.



## ИГРЫ ДЛЯ ОТРЕАГИРОВАНИЯ АГРЕССИИ, СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

### Разогрев-упражнение «Шум растет»

Ход: Ведущий говорит: «Ребята, мы сегодня научимся играть в новую игру, где «разговаривать» будут ваши щечки и горлышки. Называется игра «Шум растет». Представьте, что на свете жил-был маленький Шумок. Разговаривал он так: «Ш-ш-ш». Но Шумок постепенно рос, вырослел и разговаривал уже по-другому: «Ж-ж-ж-ж!». Наконец, Шумок превратился в настоящий Шум: «Ж-жжжж. Давайте все вместе покажем, как рос Шумок.

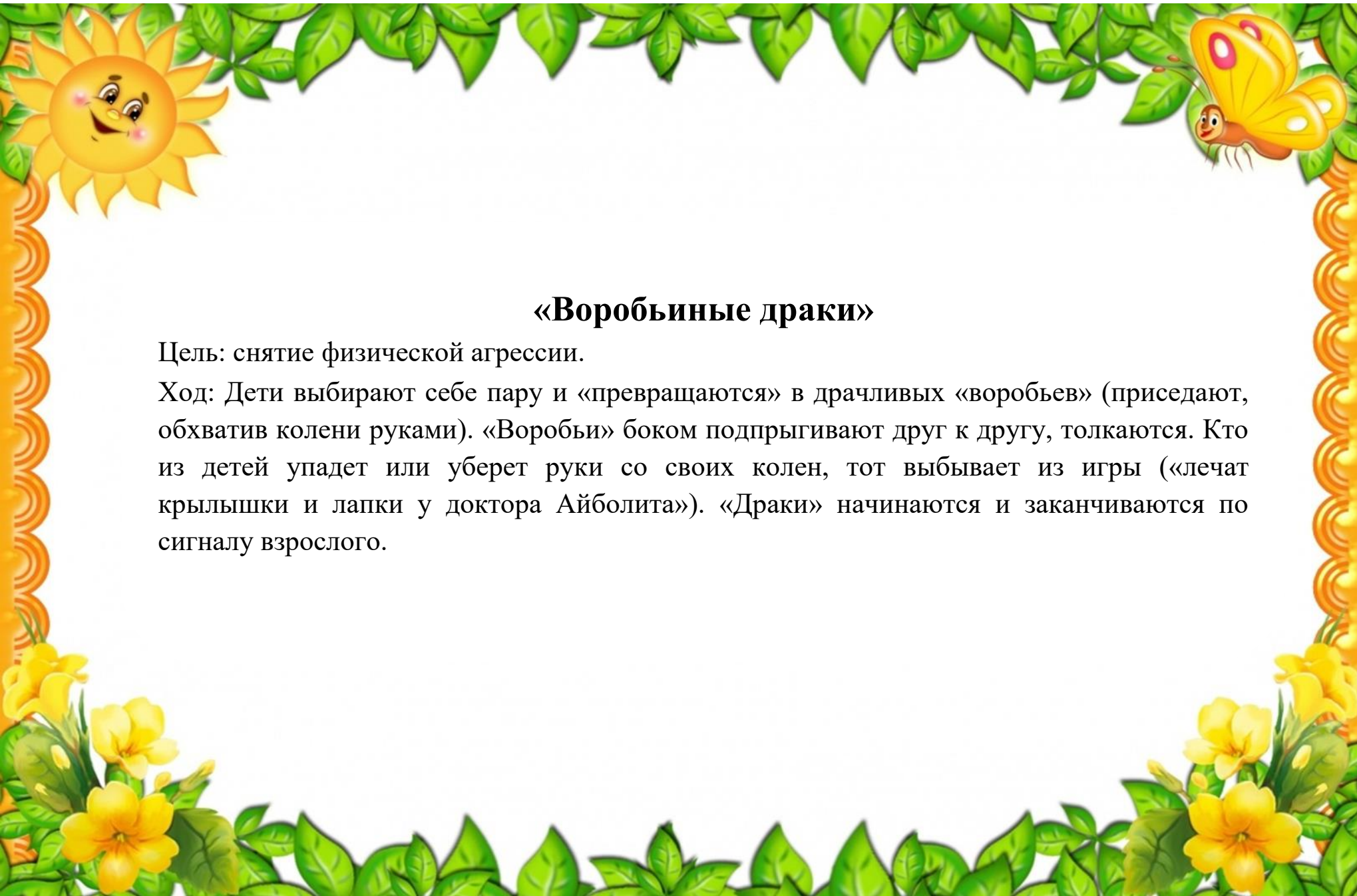
Инструкция (педагог детям): «Скажите, кого из вас часто ругают за то, что он кричит? Для нашего упражнения как раз требуются такие ребята. Давайте разделимся на две группы и посоревнуемся в крике. А один из вас отойдет в сторону, назначим его судьей - он будет решать, какая группа сумеет громче и дружнее крикнуть. Кричать будем так: сначала начнем на корточках и не очень громко. Затем будем постепенно подниматься на ноги, одновременно усиливая крик и поднимая вверх руки. По взмаху моей руки нужно мгновенно замолчать и опустить руки. Прежде чем начинать, я еще раз напомню, что побеждает не обязательно самая громкая, но самая дружная группа».



## «Нехочухи»

Инструкция: «Ребята, большинство из вас умеют быть послушными детьми. Сегодня мы немного поучимся не слушаться, а точнее - говорить «нет» разными частями своего тела. Упражнение будем выполнять вместе, в первый раз я покажу его вам сама. Начнем с головы. Сказать «нет» головой - значит интенсивно помотать ею в разные стороны, постепенно увеличивая скорость, как будто хотим сказать «нет, нет, нет». Теперь попробуем говорить «нет» руками, помашем перед собой сначала правой, потом левой рукой, а затем обеими вместе, как будто хотим от чего-то отказаться, оттолкнуться. Дальше перейдем к ногам. Взбрыкните сначала правой ногой, потом левой, потом поочередно. Старайтесь вкладывать силу в каждое движение. Можно присоединить и голос. Попробуйте на каждое движение выкрикивать «нет» все громче и громче.





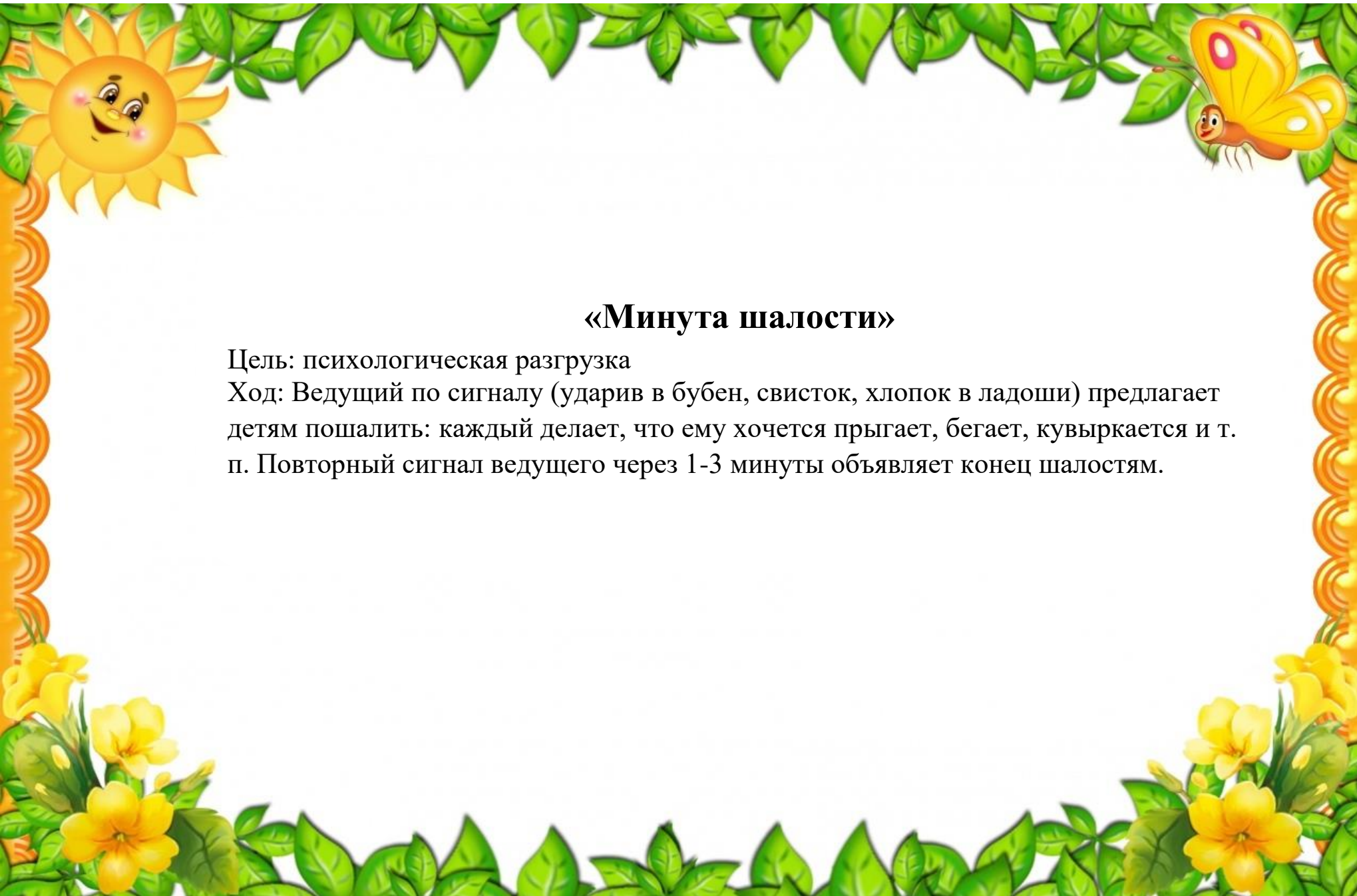
## «Воробьиные драки»

Цель: снятие физической агрессии.

Ход: Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры («лечат крылышки и лапки у доктора Айболита»). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.







## «Минута шалости»

Цель: психологическая разгрузка

Ход: Ведущий по сигналу (ударив в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется прыгает, бегают, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.