**Картотека подвижных игр для застенчивых детей.**

Застенчивым детям показаны любые разновидности подвижных игр с участием взрослых. Они не требует никаких физических снарядов, подручных средств, а поэтому могут применяться во многих ситуациях. Они помогут застенчивому ребенку снять имеющиеся мышечные зажимы, установить контакты с другими детьми и взрослыми, поднять настроение.

**«Где твой домик?»**

Цель игры: развитие внимательности, командного духа, умение управлять своим поведением.

Ход игры: дети делятся на три команды: рыбки, птички, зайчики. Педагог объясняет детям, что у каждого животного есть своя среда обитания, т. е. птицы летают в небе, рыбки плавают в воде, зайчики прыгают на суше. В середине игровой площадки рисуется небольшой круг диаметром приблизительно 1,5 м. Включается негромкая веселая музыка, под нее дети бегают, прыгают, танцуют. Через некоторое время музыка выключается и педагог командует: «Небо», «Суша» или «Вода». Дети, персонажи которых относятся к названной среде, должны быстро забежать в круг. Дети, которые ошиблись, выбывают из игры. Игра повторяется несколько раз. Затем дети меняются ролями, и игра продолжается до тех пор, пока к ней наблюдается интерес. Малышам можно заранее изготовить шапки-маски, которые помогут им запомнить, кем они являются в игре.

**«Сосны, елочки, пенечки».**

Цель игры: развивать внимательность, умение управлять своим поведением.

Ход игры: дети встают в круг, взявшись за руки. Педагог находится в центре круга. Звучит негромкая музыка, дети движутся по кругу. По команде педагога «Сосны», «Елочки» или «Пенечки» дети должны остановиться и изобразить названный предмет: «Сосны» - подняв руки высоко вверх, «Елочки» - раскинув руки в стороны, «Пенечки» - присев на корточки. Ошибившиеся игроки выбывают из игры или получают штрафное очко. Затем игра продолжается.

**«День и ночь».**

Цель игры: развить быстроту и ловкость детей, научить свободно, выражать свои эмоции, способствовать сближению детей.

Ход игры: по желанию выбираются 7–8 детей (в зависимости от количества участников), они становятся в круг, берут друг друга за руки и высоко их поднимают, остальные дети свободно размещаются по игровому залу. По команде педагога «день» включается музыка, дети бегают по залу, пробегают сквозь круг. Педагог командует «ночь», дети в кругу опускают руки и стараются поймать детей, оказавшихся внутри круга. Пойманные дети присоединяются к тем, кто стоит в кругу, и игра продолжается. Педагог должен объяснить детям, что те, кто не стоит в кругу, не должны обходить круг стороной, иначе играть будет неинтересно.

**«Веселые старты».**

Цель игры: развитие ловкости, быстроты и реакции детей, способствование коллективной сплоченности.

Ход игры: педагог заранее предупреждает детей о том, что будет проведено соревнование «Веселые старты», поэтому дети должны иметь при себе удобную спортивную одежду. Педагог заранее продумывает содержание игры, задания для игроков, подготавливает игровую площадку. Дети делятся на команды с равным количеством игроков, и проводится сама игра. Эти соревнования могут состоять из самых различных заданий. Педагог может заранее посоветоваться с детьми, попросить предложить интересные для них виды заданий. Победителями считается команда, первой прошедшая все испытания без ошибок. Для малышей игра может состоять из небольшого количества несложных заданий,4–5 заданий будет вполне достаточно, детям постарше количество заданий стоит увеличить, а сами задания сделать более сложными.

Приблизительный план соревнований для игроков.

Пробежать змейкой между расставленными кеглями.

Перепрыгнуть полосу шириной 30 см, нарисованную на полу или не земле.

Пролезть в вертикально стоящий обруч.

 Обежать стул, на котором лежит мячик.

Взять мяч и попасть им в вертикально стоящий обруч.

Вернуться к своей команде и передать эстафету другому.

**«Веселые кузнечики».**

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, способствование налаживанию дружеских отношений в детском коллективе.

Ход игры: игра-эстафета, дети делятся на две команды, становятся колоннами перед линией старта. По команде педагога первый ребенок в колонне должен пропрыгать определенное расстояние, например, до противоположной стены, способом, который укажет педагог. Ребенок прыгает до стены, касается ее рукой, затем возвращается, в эстафету вступает следующий игрок. Если игроки проходят расстояние не до стены, а до линии, нарисованной на полу, обязательно надо заступить ногой за начерченную линию. Следующему игроку педагог указывает новый способ прыгания. Побеждает команда, участники которой выполнят задание первыми. Прыгать можно следующими способами.

На левой ноге.

На правой ноге.

Большими прыжками с ноги на ногу.

На двух ногах.

Три прыжка на левой, три прыжка на правой ноге и т. д.

Разнообразие способов и видов прыжков зависит от фантазии и возраста играющих детей.

**«Кто вперед».**

Цель игры: развитие быстроты и ловкости, умения опережать соперников, не используя грубость и силу.

Ход игры: играет небольшая группа детей – примерно 6–7 человек. Кругом ставятся стулья, их количество должно быть на один меньше, чем количество играющих детей. Под музыку дети ходят вокруг стульев, как только музыка остановится, дети должны быстро сесть на стулья. Одному из детей места не хватит, он зарабатывает штрафное очко. Затем игра продолжается. По итогам игры подсчитывается, кто больше всех оставался без места. Педагог, проводящий игру, должен объяснить, что, занимая место, нельзя толкаться, быть грубыми и агрессивными. По окончании игры педагог может сказать, что очень хорошо быть быстрым и ловким, но игроки, которые чаще других оставались без места, делали это не потому, что они не такие быстрые, как другие, а потому, что привыкли быть вежливыми и уступать людям. Это поможет медлительным детям не чувствовать себя ущемленными и сохранит их желание играть в подвижные игры.

**«Салочки».**

Цель игры: развивать быстроту, реакцию, ловкость; сближение детей, повышение настроения.

Ход игры: в игре может принимать участие довольно большое количество детей. Один из них выбирается водящим при помощи считалки. Основное правило игры заключается в том, что водящий должен догнать кого-либо из игроков и коснуться его ладонью - осалить. Дети могут стать недосягаемыми для водящего, если успеют выполнить оговоренное действие. Существует много разновидностей салочек, например, «салочки-крестики», когда дети могут «закрыться» от водящего, стать недоступными, скрестив на груди руки. «Салочки-в-воздухе» - чтобы скрыться от водящего, ребенок должен оторваться от земли - забраться на скамейку, качели, забор. «Салочки-в-домике», дети очерчивают вокруг себя круг кусочком мела. «Салочки-на-одной-ножке», где ребенок закрывается от водящего, встав на одну ногу. «Красные салочки», в которых ребенок прячется от водящего, касаясь рукой предмета красного цвета и т. д. Вариантов может быть огромное множество, в зависимости от вашей фантазии и фантазии детей. Очень важно подобрать играющих детей по темпераменту - если ваш застенчивый ребенок окажется самым медленным и нерасторопным, он может все время оставаться водящим или вообще выйти из игры.

**«Кто спрятался?»**

Цель игры: научить детей быть внимательней к другим людям.

Ход игры: дети под музыку танцуют и кружатся, когда музыка замолкает, дети присаживаются на корточки и закрывают глаза руками. Педагог касается плеча одного из детей и жестом предлагает ему выйти из комнаты. Ребенок тихо выходит из помещения, стараясь не шуметь. Через минуту педагог дает сигнал, дети открывают глаза и пытаются определить, кого из них не хватает. После того, как спрятанный ребенок назван, он возвращается к игрокам, и игра продолжается.

**«Где мы были, не скажем, а что делали - покажем».**

Цель игры: научить детей выделять характерные черты какого-либо действия и изображать самодействие при их помощи; научить детей распознавать через пантомиму смысл изображаемого действия.

Ход игры: при помощи считалки выбирается водящий, которому предлагается выйти в другую комнату. Оставшиеся дети договариваются между собой, какое действие они будут изображать.

Водящий:

- Где вы были?

Дети.

- Мы не скажем!

Водящий.

- А что делали?

Мы не скажем, мы покажем!

Дети изображают задуманное действие, водящий должен отгадать, что именно делают дети. Изображать задуманное действие могут все дети или только некоторые из них. Затем при помощи считалки выбирается новый водящий, и игра продолжается. Если водящий не смог угадать, что было изображено, ему говорят правильный ответ, и он продолжает водить. Педагог должен обратить внимание на то, чтобы застенчивые дети не остались в стороне во время игры.

**«Кто пришел?»**

Цель игры: научить детей выделять характерные черты в поведении людей и уметь изображать эти черты действиями; научить детей определять людей по характерным признакам поведения.

Ход игры: при помощи считалки дети выбирают водящего. Педагог сообщает ребенку, кого он должен изобразить, и он выходит из помещения. Затем ребенок возвращается в комнату, стучит в дверь. Остальные дети спрашивают:

- Кто пришел?

Ребенок отвечает:

- Не скажу, а покажу.

Водящий начинает изображать кого-то, остальные дети должны угадать, кого именно он хочет изобразить. Например, водящий изображает маму: делает вид, что открывает дверь ключом, готовит ужин, кормит им куклу, моет посуду, укладывает куклу спать. Ребенок, первым угадавший задуманного персонажа, становится новым водящим. Педагог может помогать детям в проведении игры, если водящий ребенок затрудняется с выполнением действий, педагог может задавать наводящие вопросы. Если в игре принимают активное участие одни и те же дети, а застенчивые малыши остаются в стороне, педагог может немного изменить правила и предложить выбор нового водящего при помощи считалки или по своему усмотрению.

**«Что это такое?»**

Цель игры: научить детей выделять характерные признаки предметов и изображать эти предметы; научить детей отгадывать изображаемые при помощи пантомимы предметы.

Ход игры: педагог предлагает детям разделиться на команды с небольшим количеством человек (4–6 детей в каждой группе). Каждая команда получает задание изобразить какой-либо предмет, команды-соперницы должны угадать, что именно было задумано. Изобразить обычный предмет не всегда бывает просто, поэтому педагог предлагает такие предметы, в которых можно легко выделить отличительные признаки или предметы, находящиеся в определенной заданной ситуации, например, автобус с людьми, стиральную машину, пылесос, подъемный кран и т. д. Педагог должен обратить пристальное внимание на застенчивых детей, принимают ли они участие в игре в полной мере или наблюдают за игрой со стороны.

**«Колючий зверь».**

Цель игры: создание позитивного настроения у детей, создание дружеской атмосферы.

Ход игры: педагог показывает детям рисунок загадочного животного, выполненный на большом листе. Весь зверь исколот зубочистками, воткнутыми в плакат. Педагог объясняет, что это очень злой и страшный зверь. Таким он стал по той причине, что на нем много колючек, поэтому все его боятся и не хотят с ним играть. Педагог просит детей помочь этому животному избавиться от своей злости и раздражения. Задача детей - пожалеть зверя, наградить его хорошими чертами характера. Как только ребенок говорит хорошее слово про это животное, педагог выдергивает из него одну колючку и ломает ее. Постепенно количество колючек на звере уменьшается, он приобретает вполне добрый и симпатичный вид, дети все вместе придумывают ему прозвище. Желательно, чтобы количество колючек было больше количества детей, чтобы каждый ребенок мог вложить свой вклад в процесс перевоплощения зверя из злого и колючего в доброго.

**«Старички».**

Цель игры: развивать уважительное и внимательное отношение к людям.

Ход игры: игра проводится в небольшой группе детей. Дети делятся на пары, один в паре играет роль старичка (или старушки, в зависимости от пола ребенка), другой – роль внука (внучки). Педагог предлагает каждой паре различные жизненные ситуации – поездку в автобусе, семейный обед, переход через оживленную дорогу – дети преодолевают препятствия, причем «внуки» помогают «старичкам». Затем дети меняются ролями. Педагог напоминает детям, что старички не могут двигаться так же быстро, как дети, что им нужно помогать - поддерживать под локоть при ходьбе. Подавать руку при выходе из транспорта, позволить старичку или старушке опереться на руку, переходя через дорогу, помочь с переносом тяжестей. Педагог говорит детям о том, что пожилые люди нуждаются не только в физической помощи, но и моральной – в участливом отношении, внимательности, чуткости. Педагог в процессе игры призывает детей к внимательному и уважительному отношению к старым людям, советует уделять больше времени знакомым и родным пожилым людям.

**«Отвечай - не зевай».**

Цель игры: развивать в детях быстроту реакции и сообразительность.

Ход игры: игру можно проводить на улице. Предварительно можно расчертить асфальт мелом таким образом, чтобы у каждого малыша оказалась собственная дорожка с делениями. Дети встают в ряд, каждый на своей дорожке, педагог по очереди задает каждому простой вопрос. Если ребенок ответил без запинки, он перемещается на следующее деление, если не нашелся с ответом, остается на прежнем месте, и педагог переходит к следующему малышу. Очень важно в этой игре со вниманием отнестись к застенчивым детям, помочь им идти наравне с другими детьми и дать им почувствовать уверенность в себе и вкус победы. Вопросы могут быть любые, в том числе и шутливые, так же как и ответы, в этой игре оценивается не правильность ответа, а скорость и реакция.

Примеры вопросов:

Сколько пальчиков у тебя на руке?

Как зовут твою маму?

Какого цвета солнце?

Сколько лет Деду Морозу?

Сколько раз ты приходил в детский сад?

У кого нос морковкой? и т. д.

**«Чей предмет?»**

Цель игры: научить детей проявлять внимание к другим людям.

Ход игры: педагог заранее подготавливает несколько предметов, принадлежащих разным детям. Включается негромкая музыка, дети кружатся и танцуют, затем музыка смолкает. Дети закрывают глаза и замирают на месте. Педагог выжидает некоторое время, давая возможность детям успокоиться и сосредоточиться, затем предлагает открыть глаза и показывает предмет, принадлежащий одному из детей. Дети должны вспомнить, кому принадлежит эта вещь. Хозяин предмета не должен подсказывать. В игре могут участвовать такие предметы, как заколка для волос, значок, свитер, галстук.

**«Что изменилось?»**

Цель игры: развить внимательность детей, научить детей внимание к другим людям.

Ход игры: при помощи считалки выбирается водящий. Включается негромкая музыка, под которую дети танцуют. Музыка замолкает, и дети замирают в различных позах. Водящий внимательно рассматривает замерших детей в течение 1 минуты, затем выходит из комнаты. Дети быстро делают несколько изменений: один надевает шляпу, второй берет в руки куклу, третий садится на стул и т. д. Водящий заходит и пытается определить, что именно изменилось. Затем выбирается новый водящий, и игра продолжается. Педагог поощряет самых внимательных детей.

**«Зайчики в трамвайчике».**

Цель игры: научить детей придумывать возражения и находить на них ответы.

Ход игры: дети становятся или садятся в ряд. Первый ребенок произносит любую фразу, ему может помочь педагог, например: «Едут зайчики в трамвайчике». Следующий ребенок должен назвать причину-препятствие, вследствие которого произнесенная фраза теряет свой смысл. Например: «Зайчики не могут ехать в трамвайчике, потому что отключили электроэнергию». Третий ребенок изменяет произнесенную первым ребенком фразу, с учетом замечания второго: «Едут зайчики в автомобиле». Четвертый придумывает препятствие: «В автомобиле закончился бензин». И т. д. В игре могут использоваться следующие фразы-утверждения.

Я купил в магазине хлеб (изменяются названия товаров или продуктов питания, которые можно приобрести в магазине).

У меня в квартире живет кошка (изменяется название животного).

На грядке вырос лук (изменяется название овоща) и т. д.

**«На ощупь».**

Цель игры: научить детей доверительному отношению друг к другу, развить раскрепощенности в выражении эмоций, внимательность.

Ход игры: дети встают в круг и при помощи считалки выбирают водящего. Ему завязывают глаза шарфом или повязкой, и он становится в центр круга. Включается музыка, под нее дети водят хоровод вокруг водящего, пока воспитатель не скажет им остановиться при помощи определенного жеста или знака, например, взмаха рукой или слова «стоп». Тогда водящий подходит к первому попавшемуся ребенку и пытается на ощупь определить, кто это. Если он угадывает, то водящим становится угаданный ребенок, если водящий ошибается – он продолжает водить. Ребенок, которого пытается опознать на ощупь водящий, должен вести себя тихо, не смеяться, ничего не говорить, чтобы усложнить задачу водящему. Другие дети не должны подсказывать водящему. Один и тот же ребенок не должен оставаться водящим более 3 раз подряд. Эту игру следует проводить в группах с небольшим количеством детей, не более15человек.

**«Все наоборот».**

Цель игры: научить детей определять действия, противоположные по смыслу.

Ход игры: при помощи считалки выбираем водящего. Дети встают в круг, руки на пояс, водящий становится в центр круга. Водящий делает произвольные движения и называет их, остальные дети выполняют противоположные действия. Например, водящий поднимает вверх руки и говорит: «Руки вверх», все дети опускают руки по швам. Ребенок, допустивший ошибку, становится водящим. Если все дети выполнят действия правильно, через некоторое время выбирается новый водящий при помощи считалочки.

**«Живые игрушки».**

Цель игры: научить детей сопереживанию, участливому отношению к другим, привить бережное отношение к игрушкам.

Ход игры: педагог раздает детям хорошо знакомые им игрушки: машинки, куклы, мягкие зверушки, мячики, кубики и т. д. Игрушки должны быть разными у всех детей. Педагог предлагает детям рассказать сочиненную историю каждой игрушки. Лучше, если она будет звучать от первого лица. Для начала первую историю может рассказать взрослый, затем предложить придумать свой рассказ самым активным детям и т. д. Застенчивые дети должны выступать со своими историями где-то в середине. Не стоит вызывать их в числе первых и последних рассказчиков. Педагог должен следить, чтобы дети не пересказывали рассказы друг друга, в этом случае можно направить мысль ребенка в новое русло, задавая наводящие вопросы. История может выглядеть примерно таким образом: «Я – плюшевый медвежонок. Меня зовут Миша. Я уже давно живу здесь. У меня есть друзья – куклы Маша и Алена, тигренок Тигра, неваляшка и три матрешки. Еще я очень люблю играть с ... (называется имя ребенка, который больше всех любит играть с этим медвежонком). Здесь всегда очень весело и шумно, но иногда я огорчаюсь, например, когда меня или моих друзей бросают, забывают поставить на место или отрывают нам уши и хвосты...» В зависимости от фантазии педагога история может иметь любое продолжение, можно в такой форме обратить внимание детей на некоторые нежелательные аспекты их поведения.

**«Конспиратор****».**

Цель: повысить степень доверия к взрослому человеку.

В игре могут принимать участие группа детей и один или несколько взрослых.

Игроки размещаются по кругу, лицом к центру. В центре круга с завязанными глазами стоит водящий. Игроки водят вокруг него хоровод, пока он не скажет: «Стоп!» Затем водящий должен на ощупь, начиная с головы, узнать всех играющих (они, естественно, помалкивают). Узнанный игрок выходит из круга. Лучший конспиратор – тот, кого узнали последним.

**«Инопланетяне».**

Цель: развитие навыков невербального общения.

Желательно использовать внешнюю атрибутику: шлемы для инопланетян, картонный макет корабля или летающей тарелки и т. п.

Межпланетный корабль совершает вынужденную посадку на незнакомой планете. Это Земля. Инопланетяне ступают на чужую землю и видят группу ребят. Но как наладить контакт? Ведь никто не знает язык друг друга. И тут на помощь приходят жесты.

«Инопланетяне» показывают рукой на какой-нибудь предмет (например, стул, кровать, стол и т. д.), а земляне, называя этот предмет, должны жестами показать его функциональное назначение. Игра сопровождается музыкой.

В ходе игры застенчивые дети должны добиться понимания со стороны сверстников, что требует от них активности и уверенности.

**«Запомни внешность».**

Выбирается пара игроков. Предварительно изучив внешность друг друга, они становятся спина к спине. Все остальные начинают каждому из них по очереди задавать вопросы о внешности напарника. Например: сколько пуговиц у твоего напарника на кофте, какого цвета шнурки на ботинках? и т.д. Из этой пары проигрывает тот, кто быстрее даст 3 неправильных ответа.

**«Салат».**Хотя эта игра очень простая, но она может стать вашей любимой. Стоит сыграть в нее один раз и вам понравиться! Для игры нужны стулья в количестве на один меньше, чем игроков. Все садятся на стулья, один остается в кругу. Он раздает каждому названия фруктов, овощей. Например, получилось, 3 яблока, 3 груши и 4 банана (стоящий в кругу берет себе тоже название фрукта). Начинается игра. Стоящий в кругу выкрикивает одно название: груша! Те, кто получил этот фрукт, должны поменять свое место. Опять остается один лишний. Он также выкрикивает название фрукта, а может сразу два. Если же выкрикивается слово «салат», то все игроки должны поменяться местами. Игра может продолжаться до бесконечности.

**«Звонящий».**

У всех завязаны глаза, кроме ведущего. Он должен всё время перемещаться по комнате с колокольчиком в руке. Остальные пытаются поймать ведущего по звону колокольчика. Иногда они ловят друг друга и убеждаются что ошиблись, услышав звон колокольчика вдалеке. Игрок, поймавший и узнавший звонящего, становится ведущим

**«Возьмите меня в игру».**

Дети перебрасываются мячом, сидя на подушках. Один из детей по очереди подходит к каждому сидящему и громко просит: «Пожалуйста, примите меня в игру». Дети подвигаются, уступая место, ребенок садится. Упражнения делают все дети по очереди.

Твой друг плачет.

Один ребенок лежи на подушках и делает вид что плачет. Остальные дети по очереди подходят к нему и говорят утешительные слова. Упражнение делают все дети по очереди, педагог помогает подобрать как можно больше утешительных слов.

Протянем другу руку.

Дети стоят по кругу. По сигналу педагога один ребенок протягивает руку другому, тот третьему и т. д. Когда все дети взялись за руки, сказать хором "Давай дружить".

Упражнения, развивающие координацию движения.

Как научить ребенка постоять за себя? Отстоять свои права, защитить себя могут дети, уверенные в себе, подвижные, с хорошей координацией движений.

**«Запасливые белки».**

У одного ребенка в руках шляпа, другие держат в руках орехи или небольшие шарики. По сигналу педагога дети по очереди начинают кидать в шляпу орехи, ребенок шляпой старается их поймать. Ловят по очереди.

Прыг-скок.

Дети встают в круг. По сигналу педагога: «Прыг!» - прыгают влево. По сигналу «Скок!» - прыгают вправо. Упражнение повторить три раза.

Рисуем левой рукой, правой ногой.

На пол постелите несколько листов ватмана (для каждого ребенка половина листа) в пластиковые тарелки налить пальчиковые краски. Указательным пальцем левой руки нарисовать круг, пальцем правой руки нарисовать в кругу треугольник.

**«Куда иголка, туда и нитка».**

Цель: способствовать сближению детей, научить преодолевать скованность, застенчивость.

Оборудование: отрывки записей музыкальных произведений (попурри), аудиотехника.

Возраст: 4–6 лет.

Ход игры: в процессе игры музыкальное сопровождение меняет темп и ритм, вместе с музыкой меняет движения ребенок, возглавляющий колонну. Остальные участники стараются повторить в точности его движения.

**«Нити дружбы».**

Участники наматывают нить на палец, после чего говорят, что они больше всего любят и как обычно отдыхают, затем бросают клубок другому человеку. В результате в центре образуется «паутина», «сеть», «связующая нить», которая объединяет всех участников. Следующий этап - участники сматывают нить в обратном порядке и задают любой вопрос. Дошкольникам можно предложить сначала говорить о своих трудностях и недостатках (что трудно дается или, с какими своими чертами характера хотел бы расстаться), а в обратную сторону о том, что нравится в том человеке, которому бросают клубок, или, за что ему благодарен.

**«Веселая зарядка».**

Цель: раскрепостить детей, обеспечить заряд бодрости на целый день.

Желательно сопровождать проведение зарядки музыкой.

Взрослый рассказывает, дети показывают. Для того чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Тело устает за день, ему нужен отдых - сон. Но впереди новый день и впереди много, очень много интересных дел и приключений. Надо подготовить себя к ним. Включить, завести свое тело. Скорее прыгнем на пол! Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы – проснувшиеся кошечки, вытягиваете то передние, то задние лапки. Или мы упавшие на спинку божьи коровки? Удастся ли перевернуться без посторонней помощи? А теперь мы - крадущиеся в зарослях тигры. Станем тростником на ветру и возьмем себе его гибкость. А теперь вздохнем глубже и превратимся в воздушные шарики. Еще чуть-чуть и полетим. Тянемся вверх как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы - маятники. Тяжелые бронзовые маятники в старинных часах. Покачиваемся из стороны в сторону - и нам на все хватит времени. А теперь запустим самолет. Крутим его пропеллер из всей силы. Изогнемся, как лук индейца, и станем такими же упругими. Какая из наших двух ног сегодня выше подпрыгнет - левая или правая? Побей собственный рекорд, присядь на один раз больше, чем вчера. Ты - победитель! Весь день станет нашим! Впрочем, можно и не делать зарядку, а ползать целый день, как старая больная черепаха.

**«Салки - обнималки».**

Игра типа салок, но с одним новым правилом: нельзя салить тех, кто стоит, крепко обнявшись. Но так стоять можно не более 7 сек.

**«Гусеница».**

Цель: Игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Ход игры:Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

**«Что ты делаешь?»**

Цель: работа над поведением, изучение желаний, действий окружающих.

Все встают в круг, и кто-то начинает, спрашивая у своего соседа «Что ты делаешь?» Сосед отвечает: «Я (прыгаю, кричу)» и тот, кто спрашивал, должен выполнить это действие. Затем тот, кто отвечал, спрашивает у своего другого соседа, что он делает и выполняет это действие. Так по кругу до конца.

**«Зайки и слоники».**

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.
«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда он чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. Дети показывают. «А теперь покажите, что делают зайки, когда слышат шаги человека»? Дети разбегаются по группе, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?» Психолог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как?» Дети показывают. «Покажите, что делают слоны, когда видят тигра?» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.
После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

**«Определи на ощупь».**

Группа стоит в кругу. Нужно пройти и определить, у кого самые теплые руки (носы, уши...).

**«Привет».**

Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и сказать при этом: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнёте здороваться ещё с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит? Когда все поздоровались друг с другом, и группа привыкла к этому ритуалу, можно запустить второй круг - с другим приветствием, например: «Как хорошо, что ты здесь!». Эта игра физически сближает участников группы друг с другом и привносит в совместную работу элемент дружеских отношений.

**«Непослушные шарики».**

Участники группы делятся на 3 подгруппы, образуют 3 круга и берутся за руки. Инструкция. Я сейчас буду бросать воздушные шарики в ваши круги. Задача - отбивать их всеми частями тела (плечами, лбами, носами и т.д.), не дать им упасть или вылететь из круга. Руки расцеплять нельзя.

**«Менялки».**

Участники разбиваются на пары. Выбирается водящий. Он дает различные команды участникам пары: рука к руке, нога к ноге, ухо к уху, голова к голове, спина к спине, плечо к плечу. Но когда он скажет: «Сосед к соседу», участники меняются партнерами. Водящий находит себе пару. Кто остался без пары, становится водящим. Если выбор совпадает, пара отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все не разобьются на пары.

**«Цветные ладони».**

Участники группы хаотично передвигаются по группе. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета вверх. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих. Здороваться надо разными способами. Варианты сигналов: Красная ладонь – надо пожать руку. Синяя ладонь – погладить по плечу партнера. Желтая ладонь – поздороваться «спинками». Во время выполнения данного упражнения вводится запрет на разговоры.

**«Остановите музыку».**

Звучит музыка. Участники свободно передвигаются по группе. Как только ведущий останавливает музыку, каждый говорит что-то приятное оказавшемуся рядом с ним участнику. Это может быть комплимент или любая фраза: «Как я рада, что сегодня вновь мы здесь!», «Наша группа - класс!», сказанная доброжелательным тоном.

**«Почтальон».**

Играющие держатся за руки, водящий-почтальон находится - в центре круга. Он говорит: «Я посылаю письмо от Сережи до Лены». Сережа начинает передавать «письмо». Он пожимает руку своему соседу справа или слева, тот пожимает руку следующему и так дальше по кругу, пока «письмо» не дойдет до Лены. Цель почтальона «перехватить письмо», то есть увидеть, у кого из детей оно сейчас находится. Ребенок водит до тех пор, пока «письмо» не будет перехвачено. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли почтальона.

**«Руки друга».**

Участники с закрытыми глазами свободно передвигаются по группе. Инструкция. Вашим рукам надо найти руки друзей и взяться за них. Необходимо, чтобы это были руки разных участников группы и не рядом стоящих. Когда у всех участников свободных рук не осталось, им предлагается открыть глаза.

**«Мамино ожерелье».**

Участники стоят в кругу и держатся за руки. Инструкция. Давайте представим, что это большое прекрасное ожерелье, а каждый из вас – бусинка. Ожерелье находится на шее мамы, переливается разными цветами, а бусинки двигаются быстро по шее (подростки ходят по кругу в быстром темпе, с постоянно увеличивающейся скоростью). Но вдруг ожерелье разорвалось, и все бусинки рассыпались (все разбегаются в разные стороны). Нам необходимо выбрать ювелира, который соберет бусинки вместе. Ювелир ловит одного из участников за руку, второй, не отпуская руки, ловит третьего и т.д. Образуется цепочка. Ювелир соединяет бусинки в ожерелье. Все бусинки собрались! Как хорошо, когда мы вместе!