



**Игры, способствующие  
УСПОКОЕНИЮ, УМЕНЬШЕНИЮ  
ВОЗБУЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЮ  
САМОКОНТРОЛЯ**

## Игра

**«В свободных движениях мы парим,  
По команде замрем, в своей позе стоим»**

**Цель игры:** преодоление гиперактивности, развитие самоконтроля.

**Процедура игры:** Звучит музыка (лучше маршевая), и дети двигаются под музыку (маршируют или двигаются свободно).

По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 секунд).

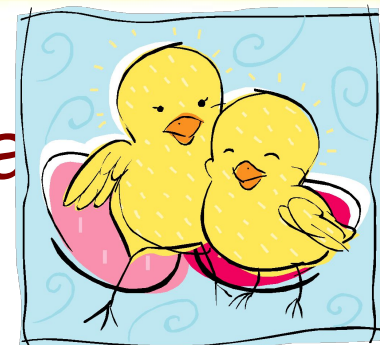
Музыка продолжает звучать.

Затем по команде ведущего дети снова начинают свободно двигаться и т. д.



# Игра

## «Поссорились два петушка»



**Цель игры:** развитие раскованности, самоконтроля.

**Процедура игры:**

Звучит веселая музыка (желательно А. Райчева «Поссорились два петушка»). Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами.

**Предупреждение:** не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными.

Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).





# Игра

## «Дракон кусает свой хвост»



**Цель игры:** снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

**Процедура игры:** Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок - «голова дракона», последний - «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Замечания:

1. Следите, чтобы дети не отпускали друг друга.
2. Следите также, чтобы роли «головы дракона» и «хвост» выполняли все желающие.



# Игра «Следы»



- Предложите ребенку понаблюдать за тем, какие следы оставляет кошка, собака, птичка (это особенно хорошо видно на снегу), расскажите и нарисуйте, или попросите нарисовать ребенка, какие следы оставляют другие животные.
- А после этого пофантазируйте - какие следы оставляют Баба-Яга, или Водяной, или Кощей Бессмертный, или Леший, или Кикиморы, или Колобок и т. д.



# Игра «Аппликации»

Аппликации в детском саду делают часто. Но можно предложить детям составить аппликацию из десяти одинаковых фигур разного цвета (например, только из десяти квадратов, или из десяти треугольников, или из десяти кругов и т. д.).



# Игра «Слушай команду»

**Цель игры:** развитие способности к сосредоточению.

**Процедура игры.** Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т. п.).

**Замечания:**

1. Команды даются только на выполнение спокойных движений.
2. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.





# Игра «Кто за кем?»

**Цель игры:** снижение возбужденности детей.

**Процедура игры:** Звучит спокойная музыка (например, А. Ферро «Гавот» или И. С. Баха «Инвенция»). В комнате расставлены стулья. Ведущий называет первого ребенка, он начинает двигаться между стульями и, когда в музыке возникает перерыв, садится на стул. (Другие дети - стоят в стороне и смотрят.)

Затем ведущий вызывает другого ребенка, под музыку он тоже двигается между стульями и садится тогда, когда возникает перерыв.

Игра продолжается до тех пор, пока на стулья не сядут все дети.





# Игра «Художники»

Пусть дети представят,  
что они работают художниками на кондитерской  
фабрике (или на заводе игрушек)  
и или надо придумывать рисунки к оберткам на  
конфетах или на коробках с игрушками.

Предложите нарисовать им обертку для конфеты такой-  
то или упаковку для игрушки такой-то.

