

Приложение 1

Игра 1:

Название: Гусеница.

Цель: учить доверять друг другу.

Содержание: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего 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».

Примечание: Важно обратить внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы»

Игра 2:

Название: Доброе животное.

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Содержание: Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох - делаем шаг вперед, на выдох - шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох - два шага назад. Вдох - два шага вперед. Выдох - два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе»

Игра 3:

Название: Дракон.

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Содержание: Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник - «голова», последний - «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом».

Примечание: Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Игра 4:

Название: Воробьи.

Цель: развивать речь, формировать навыки общения, учить гармонии жестикуляции - развивать речь, формировать навыки общения, учить гармонии жестикуляции.

Содержание: Пять воробьёв на заборе сидели (руки перед собой, пальцы растопырены). Участники игры захватывают друг друга любым пальцем (по договору правой или левой руки) и тянут в свою сторону.

Примечание: Победитель тот, кто притянет соседа ближе к себе.

Игра 5:

Название: Маленькое приведение.

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Содержание: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук "У". Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить "У", если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили - и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

Игра 6:

Название: Жужа.

Цель научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

Содержание: "Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. "Жужа" терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет "Жужей".

Примечание: Взрослый должен следить, чтобы "дразнилки" не были слишком обидными.

Игра 7:

Название: Глаза в глаза.

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад

Содержание: «Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу» ни с кем разговаривать» и т. д.

Примечание: После игры нужно обсудить с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

Игра 8:

Название: Зайки и слоники.

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки .

Содержание: «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц 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. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки,

если видят волка?..» Педагог 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. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

Примечание: После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему?

Игра 9:

Название: Ласковое имя.

Цель: развивать способность думать о себе, формировать чувство доверия к другим людям.

Содержание: Дети стоят в кругу. Ведущий предлагает вспомнить, как его ласково называют дома. Затем предлагает бросать друг другу мяч и тот, к кому мяч попадает, называет своё ласковое имя. После того, как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

Игра 10:

Название: Рисуем по подсказке.

Цель: формировать уверенность в себе.

Содержание: Игроки делятся по парам и садятся спиной к спине, так чтобы не видеть друг друга. Партнеры решают, кто из них будет «тик», а кто «так». Всем «тикам» выдаются листочки с рисунком, а «такам» - чистый лист бумаги и карандаш. Игрок «так» должен воспроизвести то рисунком, который находится у «тика». При этом «тик» может только говорить, а «так» - слушать и рисовать, и рисовать (он не должен говорить, задавать вопросы или комментировать услышанное). Даже взглянуть на оригинал, «так» не имеет права. «Тикам» описывать рисунки следует предельно точно. На

выполнения этого задания отводится 7 минут. Далее сравниваются оригинал и копия. Затем игроки меняются ролями, но уже раздаются другие рисунки.

Игра 11:

Название: Я хороший.

Цель: повысить уверенность в себе.

Содержание: Садитесь на стульчики. Пусть каждый скажет о себе: "Я очень хороший" или "Я очень хорошая". Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово "Я шепотом, потом - обычным голосом, а затем - прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами "очень" и "хороший" (или "хорошая"). И, наконец, дружно: "Я очень хороший (ая)!" Молодцы! Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет - шепотом, обычным голосом или прокричит. Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: "Мы очень хорошие!"

Примечание: сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

Игра 12:

Название: Мостик дружбы.

Цель: способствовать групповому сплочению, умение согласовывать свои действия с другими, умение оценивать не только себя, но и своих друзей.

Содержание: Педагог просит детей по желанию образовать пары и "построить" мостик (при помощи рук, ног, туловища).

Примечание: Если желающих не будет, взрослый может сам встать в пару с ребёнком и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснуться головами или ладошками).

Игра 13:

Название: Закончи предложение.

Цель: способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах.

Содержание: Участники игры по очереди заканчивают каждое из предложений. Я хочу..., я умею..., я смогу..., Я добьюсь... Можно попросить ребенка, объяснить тот или иной ответ.

Игра 14:

Название: За что меня любит мама.

Цель: развивать способность думать о себе позитивно, повышать самооценку.

Содержание: Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил то, что сказали другие. При затруднении дети могут ему помочь. После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Примечание: На первых порах дети, рассказывали, что мамы любят их за то, что они моют посуду, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходили к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

Игра 15:

Название: Ролевые игры.

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и своих силах
- Ситуация "Знакомство".

Содержание: О чем нужно подумать и что сделать, чтобы познакомиться с кем-то? Какие нужны мысли и какие действия? (Мысли - "Я хочу познакомиться с ним, я спрошу его о чем-то или узнаю его имя". Действия - подойти, улыбнуться, сказать то, что хотел).

- Ситуация "Подари подарок другу".

Содержание: Дети должны придумать, что подарить другу и решить, о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить свой подарок.

Примечание: Ребята разыгрывают ситуации по желанию, после чего можно задать следующий вопрос: Было ли это просто?

Игра 16:

Название: Я-лев.

Цель: повысить уверенность в себе.

Содержание: Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев - царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен. Откройте глаза и по очереди представьте от имени льва, например: "Я - лев Гоша". Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

Игра 17:

Название: Подари карточку.

Цель: уметь выражать свои эмоции, хвалить других и получать критику в свой адрес.

Содержание: Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисует карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества. С детьми необходимо обсудить, что означает каждая пиктограмма. Например, карточка с изображением улыбающегося человечка может символизировать веселье, с изображением двух одинаковых конфет - доброту или честность.

Каждому ребенку выдается 5 карточек. По сигналу ведущего дети закрепляют на спине товарищей (при помощи скотча) все карточки. Ребенок получает ту или иную карточку, если его товарищи считают, что он обладает этим качеством.

По сигналу взрослого дети прекращают игру. Дети с большим нетерпением снимали со спины «добычу».

Примечание: На первых порах случалось, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при повторении игры и после обсуждения ситуация менялась.

Игра 18:

Название: Рекламный ролик.

Цель: развивать самораскрытие, самоконтроль, умение видеть в других людях прекрасное.

Содержание: Каждый участник должен в течение 2 минут придумать рекламную кампанию, представляющего его самого как «лучший в мире продукт». Это может быть реклама улучшенного продукта, торговая рекомендация и т.д. Форму будущего мероприятия участники определяют сами (рассказ, песня, танец). Необходимо начать с себя. Если нравится тебе, то делай так, чтобы создать положительный настрой!

Примечание: Играет музыка, учитель показывает движения, а дети за ним повторяют!

Игра 19:

Название: Толкалки.

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Содержание: Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп».

Примечание: Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

Игра 20:

Название: Человекомашины.

Цель: научить работать в коллективе, в парах, выражать свои чувства, снять мышечный тонус.

Содержание: Важно объяснить детям, что результат их работы будет зависеть от того, как слаженно будут работать все "части" машины.

Разделите детей на группы и предложите спроектировать свою машину (например, стиральную, миксер и т.п.). Можно продемонстрировать одну из машин, например, стиральную. Попросите двух детей держаться за руки, чтобы третий свободно мог крутиться посередине, изображая "бельё".

Игра 21:

Название: Изобрази.

Цель: уметь выражать свои эмоции, развивать чувство радости.

Содержание: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему клубочек и, например, попрошу: "Саша, изобрази медвежонка". Саша должен будет поймать клубок, сказать: "Я - медвежонок. Я радуюсь, когда ..." Саша расскажет, когда медвежонок радуется, изобразит нам его, а затем бросит клубок кому-нибудь из вас и, назвав по имени, в свою очередь скажет: "Изобрази..." и назовет любое животное, или человека, или растение, или птицу, или предмет. Понятно?».