Подготовила и адаптировала
педагог-психолог МКДОУ д/с № 331 «Радуга»
Волкова Елена Владимировна

Игры и упражнения для детей с ОВЗ.
Игры, рекомендованные для детей поведенческого и эмоционального нарушения.

Упражнение «Упрямая подушка»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Взрослые подготавливают волшебную, упрямую подушку с тёмной наволочкой и вводят ребёнка в игру-сказку: волшебница-фея (или другой любимый сказочный персонаж) подарила нам подушку. Это подушка не простая, а волшебная внутри её живут детские упрямки. Это они заставляют вас капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки.

Ребёнок бьёт кулаками подушку, а взрослый приговаривает: сильнее, сильнее (снимается стереопит и эмоциональный зажим) когда движение ребёнка становится медленнее игра постепенно останавливается (2-3 мин.) Взрослый предлагает послушать упрямки в подушке: все ли упрямки вылезли? Ребёнок прикладывает ухо к подушке, одни слышат, другие дети не слышат. Взрослый говорит, что упрямки испугались и молчат (этот приём успокаивает ребёнка после возбуждения).

Игра «Два барана»

Цель: Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Рано, рано два барана повстречались на мосту. Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперёд туловище, упираются лбами и ладонями друг в друга, задача противостоять друг другу, не сдвигаться с места. Кто сдвинулся проиграл. Можно издавать звуки беее… (нужно следить, чтобы бараны не расшибли себе лбы).

Игра «Ласковый ветерок»

Цель: снятие напряжения в области мышц лица.

Дети сидят на стульчиках. Ведущий: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще».

Упражнение «Брыкание»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

– ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко

Заведующая МКДОУ
И.В.Титкова

поднимаются. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар ребенок говорит: «Нет!», увеличивая интенсивность удара.

Игра «Кулачок»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

– дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится и на ладошке будет красивая игрушка или конфета.

Игра «Доброе животное»

Цель: развитие умения ***у*** *детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.*

Ход игры. 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. Так не только дышит животное, так же ровно и четко 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 «Драка»

Цель: расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.

Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепконакрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!

Игра «Злые добрые кошки» *Цель:*
снятие общей агрессии.

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого, на полу, лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее…», - и ребенок, изображающий кошку, делает все более активные «злые» движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам ведущий. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается. Игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример

возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковым. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

Игра «Надувала кошка мяч»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Описание игры: дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Воспитатель произносит текст: Надувала кошка шар, А котенок ей мешал: Подошел и лапкой-топ! А у кошки шарик -лоп! На слова: «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, надувают щеки. На сигнал «лоп» - «шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

Игра «Воздушный шарик»

*Цель**:** снятие напряжения, успокаивание детей.*

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза

Игра «Ласковый мелок»

Цель: развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.

Проведение: Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

Игра «Каратист»

Цель: снятие физической агрессии.

Дети образуют круг, в центре которого лежит обруч – «волшебный круг». В «волшебном круге» происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее…», – помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

Игра «Ласковые лапки»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.
Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

Игровое упражнение «Глаза в глаза»

Цель: развитие в детях чувства эмпатии, настраивание на спокойный лад.
“Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом. 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.

Игра «Боксер»

Цель: снятие физической агрессии.
Это вариант игры «Каратист», и проводится он аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются быстрые, сильные движения. Упрямый (капризный) ребенок (преодоление упрямства, негативизма). Дети, входящие в круг (обруч), по очереди показывают капризного ребенка. Все помогают словами: «Сильнее, сильнее, сильнее…». Затем дети разбиваются на пары «родитель и ребенок»: ребенок капризничает, родитель уговаривает его, успокоится. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и уговаривающего родителя.

Игра «Зеркало настроения»

Цель: развитие механизмов проникновения во внутренний мир другого человека – моторное проигрывание.
Описание игры: игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок - зеркало. Другой - тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дуется, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

Игровое упражнение «Посочувствуй другому»

Цель: развитие у детей способности ставить себя на место другого человека, выражать сочувствие, сопереживание.
Описание игры: упражнения выполняются в парах. Воспитатель задает разнообразные ситуации.

- Девочка упала, поранила руку, ей больно (один ребенок с помощью мимики, позы показывает боль, другой пытается найти ласковые слова, жесты, оказывает помощь).
- Два друга давно не виделись. Они мечтают о встрече (дается задание показать, как встретятся два друга после долгой разлуки).
- Малыш потерялся, плачет (нужно показать, как поступит старший ребенок, как поможет малышу).
- Девочку обидели. Ее пожалела подружка (завязала бант, дала игрушку, обняла, как еще можно утешить девочку?).
- Девочки подобрали котенка, пожалели его, попоили молоком. Пары по очереди показывают свои упражнения. Остальные дети оценивают выразительность мимики лица и движений, затем меняются ролями

Игровое упражнение «Солнечный зайчик» *Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов.*

Описание игры: солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеке, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Игровое упражнение «Царевна Несмеяна»

Цель: формирование у детей доброжелательного отношения к партнеру, умение видеть прежде всего положительные качества.

Описание игры: с помощью считалки выбирается «Царевна Несмеяна». Чтобы Несмеяна улыбнулась, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая, отзывчивая, веселая. Дети по очереди говорят «царевне» о ее хороших качествах, поступках.

Игровое упражнение «В центре круга»

Цель: формирование у детей доброжелательного отношения к партнеру, умение видеть прежде всего положительные качества.

Описание игры: дети сидят в кругу на коврике или на стульях. В центре ребенок, который выбирается воспитателем или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

Примечание: это игровое упражнение рекомендуется проводить в течение длительного периода, чтобы у каждого ребенка была возможность побывать в центре круга.

Игровое упражнение «Черепаха»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов.

Упражнение делается лёжа, лучше на боку или животе. Попросите ребёнка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на жёлтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребёнка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая… Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь, 5 – 10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки, ножки стали тёплыми и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 сек.).

Игровое упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Пусть ребенок сядет удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представит, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Игровое упражнение «Лимон»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. За тем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Игровое упражнение «Сдвинь камень»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов.

Ребёнок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступнёй) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8 – 12 сек.) Затем нога возвращается в исходное положение; «нога тёплая…, мягкая…, отдыхает…». Затем тоже самое проделывается с левой ногой.

Игра «Слепой танец»

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет “слепой”. Другой останется “зрячим” и сможет водить “слепого”. Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку. В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

Игра «Ругаемся овощами»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

(для детей с 5 лет)

Дети садятся в круг, один с мячом в кругу, кидает мяч ребятам по очереди, и каждого «обзывает» поругаться, но не плохими словами, а … овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А та – тыква» и т.д. а те в ответ, говорят комплимент, «А ты – хороший человек».

В конце спросить, что было приятнее, слушать «обзывали», хоть и овощами или комплименты, спросить, что чувствовали ребята, находясь в одной и в другой роли.

Постараться, чтобы все ребята побывали в кругу.

(можно использовать разные варианты «обзывалок», фрукты, животные и т.д.)