

# **КАРТОТЕКА**

игр и упражнений на развитие  
саморегуляции и снятие  
психоэмоционального напряжения  
детей 4-5 лет

Подготовила: педагог-психолог  
Лебедева С.Б.

## **«Тихий колокольчик»**

Дети сидят в кругу. Одному из ребят дают колокольчик. Надо отнести колокольчик по кругу тому, кто сидит рядом. Это надо сделать так, чтобы колокольчик не зазвучал – идти медленно и осторожно. Если колокольчик зазвучал, надо остановиться, подождать, когда он утихнет, и идти дальше.

Колокольчик должен пронести каждый ребенок.

## **«Шалтай-болтай»**

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела. Взрослый произносит: "*Шалтай-болтай висел на стене, Шалтай-болтай свалился во сне*". Дети падают на ковер. Упражнение повторяется несколько раз. Взрослый следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

## **«Кукушонок кланяется»**

*Кукушка кукушонку  
купила капюшон.*

*Кукушин кукушонок в  
капюшоне смешион.*

Этюд сопровождается детской песенкой «Кукушка кукушонку».

Во время этюда ребенок наклоняется вперед – вниз без всякого напряжения, затем выпрямляется.

## **«Петрушка прыгает»**

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Выразительные движения: ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз.  
Этюд сопровождается музыкой Кабалевского «Клоуны».

## «Надоедливая муха»

«Представьте, что лежите на пляже, солнышко вас пригревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и села на лобик. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружится вокруг глаз – поморгайте ими. Перелетела на щеку, затем на другую – подвигайте губами, надуйте щеки. Уселась на подбородок – подвигайте челюстью и т.д.»

## Рисование ладонями

Взрослый предлагает детям рисовать ладонями картины на спине друг друга. Дети разбиваются по парам. Ребенок, на спине которого рисуют, закрывает глаза. Взрослый медленно читает текст и демонстрирует движения, как надо рисовать на спине.

*Море, море, море... (медленно поглаживаем верхнюю часть спины партнера от позвоночника в стороны одновременно двумя руками)*

*Рыбы, рыбы, рыбы... (быстрые и легкие прикосновения пальцами в том же направлении)*

*Горы, горы, горы... (медленные прикосновения всей ладонью)*

*Небо, небо, небо... (снова поглаживания).*

Затем дети меняются ролями.

## **«Час тишины и час "можно"»**

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т.д. «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

## **«Торт»**

Положите ребенка на коврик. Вокруг — его сверстники или знакомые. Взрослый говорит: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник — «мука», другой — «сахар», третий — «молоко», четвертый — «масло» и т.д. Взрослый — повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука: «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко — «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар — он «посыпает» тело; и немного соли — чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. «Повар» замешивает «тесто», хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается — ровно и спокойно лежит и дышит. Все составляющие его: и мука, и соль и др. — тоже дышат, как тесто. Наконец надо украсить торт кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. «Торт» необыкновенно хорош. Сейчас «повар» угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко, большая часть «торта» достанется родителям и друзьям.



## «Спаси птенца»

«Представь, что у тебя в руках маленький бес-помощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

## «Зоопарк»

(развитие произвольности, самоконтроля, внимания и эмоционально-выразительные движения)

Взрослый говорит:

*«Попробуйте изобразить движения различных животных.*

*Если я хлопну в ладоши один раз - прыгайте, как зайчики;*

*хлопну два раза - ходите вразвалочку, как медведи;*

*хлопну три раза - «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге».*

# *Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании*

## *«Медвежата в берлоге»*

### **Игра с шишками** (на напряжение и расслабление мышц рук) тренировка

Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откidyвают их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают.

Мама снова кидает шишки медвежатам. Повторить игру 2-3 раза.

### **Игра с пчелкой** (на напряжение и расслабление мышц ног)

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Выразительные движения: ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз.

Этюд сопровождается музыкой

Кабалевского «Клоуны».

# *Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании*

## *«Медвежата в берлоге»*

### **Игра «Холодно - жарко»**

(на напряжение и расслабление мышц туловища)

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки - греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер.

Повторить игру 2-3 раза.

### **Игра с шарфиком** (на расслабление

мышц шеи)

Пришла мама и раздала медвежатам шарфы, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфы на свои шейки.

Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шеям.

# *Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании*

## *«Медвежата в берлоге»*

### **Пчёлка мешает спать**

(игра лицевых мускулов)

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморчили нос.

Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

### **Отдых**

Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.)

Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Этюды, пройденные на занятии. Закрепление полученных впечатлений и навыков.) (Пауза.)

Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. Чайковский. «Сладкая грэза»).

Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза.)

Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, пропали медвежата в берлоге.

Ведущий предлагает медвежатам снова превратиться в детей. Психомышечная тренировка закончена.

**Вариант отдыха:** ведущий предлагает детям удобно устроиться, расслабиться и слушать с закрытыми глазами ласковую музыку (Н. Рот. «Говорите тише»). С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают.

# *Игры для тренировки и развития регуляторных функций*

*(Бухаленкова Д.А., Сухих В.Л., Якупова В.А.)*

## *Цифровые AppStore*

### **“Точки”**

Задача находить на экране новые появляющиеся точки, в то время как старые остаются на тех же местах. Точки добавляются по одной. Отличаются расположением и цветом. Чтобы найти новую точку, нужно помнить цвета и расположение ранее появившихся на экране точек. Результат отображается на экране. Данная игра будет способствовать развитию зрительной рабочей памяти. Её преимуществом будет являться то, что уровень сложности адаптируется под возможности ребёнка (после ошибки игра начинается заново).

### **«Memo-game»**

Нужно находить пары к карточкам, переворачивая их поочерёдно и запоминая положение. Данная игра также будет способствовать тренировке зрительной рабочей памяти.

### **«FruitNinjaClassic»**

Игра на сдерживающий двигательный/поведенческий контроль.

### **“Focuz”**

В игре нужно сортировать карточки. Сначала два цвета (красный и синий), затем добавляется жёлтый цвет. Через некоторое время места сортировки меняются. Это задача на когнитивную гибкость, так как требуется переключение на новое условие.

## *Настольные игры*

### **“Uno”**

Игра развивает когнитивную гибкость и способность к торможению, т.к. нужно выкладывать карты либо соответствующего цвета, либо с такой же картинкой, как предыдущая карта; и есть карты, которые меняют направление или правила игры.

### **«Коварный лис»**

Представляет собой детективную игру, которая тренирует слуховую рабочую память, т.к. требует удержание в памяти большого объема информации.

### **«Дикие джунгли»**

Если у детей выпадают одинаковые карточки, они соревнуются в том, кто первый схватит тотем. Тренируется зрительная память, гибкость, скорость реакции. Эта игра также хороша для тренировки торможения, так как за ошибочное хватание тотема есть штрафные баллы. И ещё одна похожая игра **«Барабашка»**, в ней есть интересные вариации правил: не хватать, а выкрикивать названия предметов и в целом больше игровых объектов и условий.