**Игры и упражнения для младших школьников (7-9лет)**

Игры и упражнения для детей младшего школьного возраста могут применяться педагогами на занятиях с целью сплочения коллектива,а так же родителями дома для создания положительного климата в семье. Упражнения можно видоизменять под возраст детей, под количественный состав группы.

**Упражнение "Новое имя"**

Имя, как и любое другое слово, которое часто употребляется, имеет психологическое влияние на человека. Меняя его (или прибавляя к нему определенные эпитеты или характеристики, которые становятся неотъемлемыми атрибутами имени), можно изменить и мотивацию субъекта. Достаточно только называть себя в течение определенного времени новым именем (не обязательно требовать этого же от окружающих).
Новое имя имеет влияние и на животных. Например, когда Артур стал называть своего Рекса по-другому (Шариком), то со временем заметил определенные изменения в поведении животного. Собака вследствие этого стала более спокойной, не такой агрессивной. Это и не удивительно, поскольку слово «Шарик» менее резкое и агрессивное, чем слово «Рекс».
Называя себя новым именем, прибавляя к своему имени эпитеты или характеристики, со временем можно ожидать определенных изменений в своей мотивации. Например, Виктор во внутреннем диалоге стал называть себя настойчивый Виктор, а Артур дополнил свое имя словом «труженик» и, обращаясь к себе, называл себя Артур-труженик.
Задания
1. Придумайте себе соответствующее имя, которое символизировало бы настойчивость, целенаправленность, силу воли в достижении цели и имело бы мотивационное влияние на вас.
2. Придумайте 4 варианта имени (в соответствии с заданиями, которые вы ставите перед собой). Несколько вариантов являются необходимым во избежание нежелательного автоматизма в использовании обычных для вас штампов (ведь бывает, что слова, которые часто употребляются, становятся штампами и не вызывают ни образов, ни эмоций).

3. Вообразите несколько ситуаций, связанных с новым для вас именем. Желательно, чтобы слово или характеристика вызывало у вас конкретные образы (ситуации). Избегайте абстрактных понятий, «пустых слов», которые не вызывают никаких образов и эмоций. Запишите несколько воображаемых (но вполне возможных) ситуаций, связанных со своим новым именем.
4. Называйте себя так в течение определенного времени во внутреннем диалоге, в обращении к самому себе. Для того чтобы это упражнение имело существенное психологическое влияние, должно пройти длительное время, в течение которого вы будете называть себя новым именем и будете выполнять задания, связанные с этим. Зафиксируйте, сколько раз в день удалось обращаться к себе по-новому и какое влияние это имело на вашу мотивацию.
5. Используя новое имя, напишите несколько коротких рассказов о себе (реальных, с прошедшими или теперешними успехами, или фантастических, с мечтами о достижении в будущем).
Снежный ком
Знание имен может быть закреплено упражне¬нием «Снежный ком», когда первый участник называет свое имя, следующий участник — имя первого и свое, третий участник — имя первого, второго, свое и
т. д. до последнего участника. Это позволя¬ет сформировать и закрепить норму общения в группе — только по именам, так как в школьном подростковом коллективе для обраще¬ния часто используются фамилии и клички. Важное для развития сплоченности равенство позиций школьников устанавливается в самом начале работы по программе.

**Упражнение "Мы похожи?"**

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу.
Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:
- Ты похож на меня тем, что...
- Я отличаюсь от тебя тем, что...
Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся". По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

**Игра называется «Сбрось усталость»**

Надо встать, широко расставив ноги, немного присев и согнуть ноги в коленях.
А теперь тело согнем, руки свободно опустим, голову наклоним к груди, рот приоткроем.
Родители продолжают: «Начинаем слегка покачиваться в стороны, вперед, назад», и вместе с ребенком( если он младше трех лет) выполняют это задание. Можно предложить ребенку и образ: "Клоун или кукла-марионетка"
По сигналу взрослого (хлопок или условное слово) надо резко тряхнуть головой, руками, ногами, телом. Родители подытоживают: «Ты стряхнул свою усталость, чуть-чуть осталось. Повтори еще».

**Медвежонок**

Ребенок перевоплощается в маленького медвежонка. Он лежит в берлоге. Холодный ветер задул в берлогу, и медвежонок замерз. Сжался в клубочек — греется. Он чувствует что он проголодался. Посветило солнце он стал согреваться, начал тереть свое тело лапой, пока ему не стало жарко. Стало жарко, медвежонок развернулся и подал голос.
Взрослый рассказывает ребенку о медвежонке, а он изображает его движения. Упражнение направлено на мускульное расслабление.

**Разная поступь**

А. Ребенку предлагают изобразить поступь людей и животных, например: походить, как старый человек, как малыш; как котенок, как лев; как клоун в цирке и т. п. Варианты поступи он может придумать и сам.
Б. Другие дети по демонстрируемой поступи пытаются угадать, кто именно изображается.
Упражнение направлено на снятие напряжения, эмоциональное раскрепощение детей.

**Несуществующее животное**

Ребенок придумывает такого животного, которое в действительности не существует, и изображает его движениями под музыкальное сопровождение. Другие дети угадывают, какой нрав у этого животного: веселый или грустный, добрый или злой и тому подобное.
Упражнение направлено на развитие воображения и движений.

**Незнайка**

Каждый ребенок — Незнайка. Взрослый ставит детям разные вопросы, а они лишь пожимают плечами, разводят руками. Выразительные движения: подняты брови, опущенные уголки рта, поднятые на мгновение плечи, руки слегка разведены, ладони раскрыты. После игры определяется наилучшая Незнайка.
Игра содействует развитию выразительности жестов.

Влеченье
Дети становятся в шеренгу. Ведущий (выбирается по очереди) показывает произвольные движения (без слов). Дети-"вагончики" повторяют их за ним. Если ведущий не просто показывает движения, а изображает кого-то, дети отгадывают этот образ.
Игра "без слов" помогает замкнутому ребенку легче контактировать с ровесниками.

**Путешествие**

Группа детей отправляется в путешествие. Обсуждают, задавая вопросы друг другу, куда именно, зачем и на чем пере¬двигаются. Можно предложить детям молча пока¬зати выбранный способ передвижения.
Игра может быть самостоятельной или подготовительным этапом к следующей игре.

Несуществующее животное
Ребенок придумывает такого животного, которое в действительности не существует, и изображает его движениями под музыкальное сопровождение. Другие дети угадывают, какой нрав у этого животного: веселый или грустный, добрый или злой и тому подобное.
Упражнение направлено на развитие воображения и движений.

Волшебник
Волшебник (ведущий) "очаровывает" других детей, и они на¬чинают выполнять его команды. Сначала ведущий дает команды словесно и подкрепляет их движениями какой-то части тела, а дальше ограничивается лишь словами. Усложнения: могут двигаться три-четыре части тела в то же время.
Упражнение содействует развитию движений.

**Слушаем себя**

Взрослый обращается к ребенку: "Садись удобнее, расслабься и закрой глаза. Теперь прислушивайся, что происходит вокруг и внутри тебя. Что ты в настоящий момент чувствуешь? Что тебе хочется? Что ты слышишь?" Ребенок делится своими впечатлениями.
Упражнение помогает сосредоточивать внимание на собственных чувствах.

**Волшебный сон**

Дети будто засыпают "волшебным сном": каждому может "присниться" то, что он захочет. Во время "сна" используется спокойная музыка. После "пробуждения" дети рассказывают и показывают то, что им "приснилось".
Упражнение способствует снятию эмоционального напряжения.

**«Капитан»**

В начале игры выбирается ведущий – «капитан». Остальные игроки делятся на две команды. Первая команда – «матросы», а вторая – «пираты». «Капитан» отдает различные приказания, а «матросы» должны их выполнять, но только в том случае, если приказания четкие и ясные. Когда на «матросов» нападают «пираты», «капитан» должен продумать план «боя». В конце игры каждый из игроков дает свою оценку действиям «капитана» по пятибалльной системе.
Игра продолжается, но уже с другим «капитаном». Когда каждый попробует себя в роли «капитана», подводятся итоги. Победителем станет участник, набравший больше очков.

                                **«На обидчивых воду возят»**

Игроки делятся на две команды. Члены первой будут «обидчивыми», а участники второй команды, наоборот, будут пытаться переубедить «обидчивых». Сначала выступает первая команда. Ее члены могут разыграть сценку или рассказать историю из собственной жизни – относительно того, как их кто-то когда-то сильно обидел. Или можно рассказать, как сам игрок невольно или специально обидел кого-то.

Члены второй команды должны внимательно прослушать рассказ или посмотреть «сценку» – театрализованное представление. После этого они должны подробно обсудить обрисованную ситуацию и сказать свое мнение. Они могут сказать, почему нельзя было обижаться в данном случае. Или наоборот, можно сказать, какие меры нужно было принять.

Ведущий внимательно наблюдает за игрой и действиями всех ребят. Затем наиболее убедительные и активные игроки второй команды получают заработанные очки. Потом команды меняются ролями. Члены второй команды становятся «обидчивыми», а первая команда, наоборот, пытается их переубедить. Игра продолжается. В конце ведущий подводит итоги.

Победителями считаются те, кто получил больше очков. Именно эти ребята могут считать себя самыми сознательными и сдержанными в проявлении различных эмоций, в том числе и обиды.

**Поиск «клада»**

Ведущий берет какую-то маленькую вещь и прячет ее в комнате. Все игроки, кроме одного, должны знать, куда он спрятал этот предмет. Смысл игры – один из ребят находится в неведении относительно местонахождения предмета. Его задача – отыскать эту вещь.

Когда он приступает к поискам, ведущий и остальные игроки начинают намеками и подсказками говорить ему, где находится предмет. Ищущий по ходу поисков обязательно проявит какие-то эмоции, например нетерпение, радость, обиду и т. д. Задача ведущего – следить за этими эмоциями, а потом оценить по балльной системе. Чем меньше эмоций проявил игрок, тем больше баллов он получит. И, соответственно, наоборот, чем более эмоционален был играющий, тем меньше баллов он получает.

Чтобы у игрока было больше поводов проявить свои эмоции, можно сначала намеками отправить его в поиск в одном направлении, а когда поиск затянется – дать ему понять, что направление выбрано неверно. Соответственно, игрок рано или поздно проявит раздражение, злость или обиду на тех, кто так долго «водит его за нос». Это и будет своеобразной проверкой его умения сдерживать свои эмоции.

Такую «проверку» должен пройти каждый игрок. Разумеется, предмет, который следует найти, нужно каждый раз прятать в разные места. Игра продвигается точно таким же образом: один ищет спрятанный предмет, а другие дают ему направления. Каждый в результате игры набирает определенное количество очков. В конце игры подводятся итоги. Победителем становится тот, у кого очков больше.

                                           **«Таланты и поклонники»**

Дети могут комплексовать по самым различным поводам. Например, они не умеют рисовать. Задача игры – помочь избавиться от комплекса.

Ведущий по очереди предлагает ребятам что-то нарисовать. Через некоторое время рисунки выносятся на всеобщее обсуждение. Каждый изображает то, что он умеет. Если участник игры умеет хорошо рисовать, он может набросать что-то сложное, если нет – рисунок может быть самым простым.

Ведущий начинает обсуждать рисунки. Особое условие – нельзя говорить, что рисунок плохой, нужно только подчеркивать его достоинства. Все ребята поддерживают обсуждение каждого рисунка, высказывая свое мнение. Можно отметить, что очень талантливо подобраны краски, что сам замысел очень интересен, и т. д. В игре нет победителей и побежденных, каждый имеет право высказать свое мнение о рисунках, а также представить свою работу на всеобщее обозрение. Автор самого талантливого рисунка может быть поощрен призом, а самый активный участник разговора – призом или грамотой.

**«Талантливый собеседник»**

Дети часто испытывают комплексы при общении. Эта игра как раз и поможет постепенно избавиться от излишней застенчивости.

Участники игры делятся на пары. Один из пары начинает разговор, а задача второго – поддерживать беседу. Ведущий предлагает каждой паре свою тему для разговора. Темы могут быть самыми разными, например о погоде, природе, школьных делах, обсуждение какого-то фильма, книги и так далее. Можно обсудить любую проблему, в том числе и выбор одежды на дискотеку или на день рождения.

Игра проходит следующим образом: сначала каждая пара как бы репетирует свой диалог. А потом должна показать свой диалог всем присутствующим. То есть играющие спокойно беседуют между собой, а остальные внимательно слушают. Таким образом каждая пара демонстрирует остальным свое умение общаться. Ведущий по согласованию со всеми присутствующими назначает определенное количество очков каждой паре. Затем игроки меняются. В игре нет победителей и побежденных, но игроки, набравшие максимальное количество очков, могут быть поощрены каким-то призом.

**Игра-разминка «Австралийский дождь»**

Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!
В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
Солнце! (Руки вверх).

**Упражнение «Липучки»**

Цель упражнения: Эта веселая и динамичная разминка направлена на повышение сплоченности группы. Участники учатся быстро ориентироваться в ситуации, устанавливать контакт, вступать во взаимодействие. Разминка снимает межличностные барьеры.

Инструкция: «Сейчас я дам знак, и вы начнете двигаться произвольно. На счет стоп, по двое руками, вы должны остановиться и объединиться с кем-то руками. Давайте попробуем».

Процедура проведения: В открытом пространстве группа двигается. По команде тренера участники объединяются определенным образом по его заданию. Сначала по двое, затем по трое и т.д. Задание усложняется. Объединяться участники могут руками, ногами, головами, любыми частями тела. В конце игры тренер может разбить группу пополам (на три части и т.д.), предложив объединиться половинкам, и оставить группу в таком составе (но не в таком виде) для следующего упражнения. То есть тренер может использовать данную разминку как весьма необычное средство для разбиения группы для дальнейшей командной работы.