РАЗВИВАЮЩИЕ, ЛЕТНИЕ ИГРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.

Направления игр:

-игры на развитие внимания;

-игры, развивающие навыки волевой регуляции;

-игры и упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Также, все игры направленны на закрепления умения общаться, на развитие ловкости, быстроты реакций.

Игры для развития внимания

Игра «Лови — не лови»

Эта игра напоминает известную нам всем с детства игру «Съедобное — несъедобное». В данной ситуации мы можем менять условия каждый раз, чтобы ребёнку игра не наскучила. Главное объяснить воспитаннику когда нужно ловить, а когда не нужно ловить мяч.

К примеру, можно оговорить, что если водящий кидает мяч и произносит слово, относящееся к животным, то игроки ловят мяч. Если слово не будет иметь отношение к животным, то игроки не ловят, а отбивают мяч. Чтобы ребёнку было интересно играть, можно менять тематику (нужно ловить мяч, если водящий называет только птиц, только растения, исключительно фрукты и т.д.)

Игра предусмотрена на развитие внимания, умение быстро реагировать и принимать решение.

Игра «Всё наоборот»

Цель: развивать внимание и самоконтроль. Ход игры: ведущий (взрослый) показывает определённое движение, а ребёнку необходимо выполнить движение наоборот. Например, ведущий опустил руки, ребёнок поднимает, ведущий присел, ребёнок должен подпрыгнуть, ведущий отвёл руку влево, ребёнок отводит руку вправо. Данная игра даст ребёнку возможность поперечить, а заодно и быстро мыслить, ведь надо продумать, как показать движение наоборот. Для усложнения игры можно попросить ребенка подбирать попутно к слову, которое произносит ведущий, антоним, например, быстрый-медленный, сидеть-стоять, горячий-холодный, добрый-злой и т.д.

Игра «Путаница»

Итак, все игроки садятся на лавочку в ряд, ведущий стоит перед ними. Смысл игры: ведущий задает вопрос и кидает мяч одному из игроков. Если ответ «да», то он должен поймать мяч, если же ответ «нет» не ловить. Самое сложное, вовремя сориентироваться и не поймать мяч с неправильным ответом.

Игра начинается с простого вопроса: «Тебя зовут…» А дальше ведущий может либо назвать имя игрока, либо придумать что-то свое.

Игра «Светофор»

С помощью считалочки выбирается водящий, рисуются 2 линии на расстоянии нескольких метров друг от друга.

Игроки встают за одну из линий. Водящий встает в центр между линиями и поворачивается к игрокам спиной.

Далее он называет любой цвет и поворачивается к игрокам.

Дети ищут у себя этот цвет на одежде, если они его находят, то показывают его ведущему, и спокойно проходят на ту сторону. Если у игрока этого цвета нет, он должен перебежать на другую сторону, задача водящего попытаться осалить его.

Тот, кого осалят, становится водящим.

Если все прошли-перебежали на другую сторону, водящий отворачивается и загадывает новый цвет.

Очень любят играть в светофор девчонки, потому что у них одежда всегда красочнее и ярче, чем у мальчишек.

Игры, развивающие волевую регуляцию, подвижные игры

Игра « Тише едешь - дальше будешь»

Все игроки становятся с одной стороны "дороги", водящий - с другой стороны, и поворачивается ко всем спиной. Водящий произносит: "Тише едешь-дальше будешь. Стоп!" Фразу можно произносить как угодно - намеренно затягивая слова, всё предложение, или например начинать медленно и затем резко и быстро заканчивать ее - в общем, привносить элемент неожиданности в игру. В это время все игроки пытаются как можно дальше пробежать-пройти к финишу, на слове "стоп" замирают. После слова СТОП водящий оборачивается. Если он увидел движение какого-то игрока (кто не успел замереть, или остановиться из-за скорости разгона) - тот выбывает из игры. Побеждает тот, кто первым доберется к финишу и дотронется до водящего - он занимает его место, и игра начинается сначала.

Игра «Совушка»

Как и в прошлых играх, сначала выбирают водящего и «совушку». Ее гнездо находится в стороне от игровой площадки (желательно как-то обозначить гнездо: отделить предметами или очертить мелом).

Совушка сидит в гнезде, а ведущий говорит: «День наступает, все оживает!» и игроки начинают бегать и прыгать, подражая полету бабочек, птичек, прыгают, как лягушки.

Через некоторое время ведущий говорит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает!» Все игроки замирают. Совушка выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может увести с собой двух или даже трёх игроков.

Затем совушка возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно бегать по площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни одного раза.

Игра «Замри»

В этой игре ребенку необходимо быть внимательным и суметь преодолеть двигательный автоматизм, контролируя свои действия. Включите какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок может прыгать,

кружиться, танцевать. Но как только вы выключите звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина.

Игра «Соревнование черепах» — побеждает тот, кто придет последним. Останавливаться в процессе движения нельзя.

Игра «Росточек» — рассчитать время «вырастания» на счет (положение сидя на корточках, голова прижата к коленям – «зернышко», под счет до 5 «вырасти в дерево»). Стадии роста можно увеличивать (5, 10, 15, 20). Чем больше счет, тем сложнее регуляция.

Подвижные игры

Игра «Рыбак, поймай рыбку»

В этой игре для детей необходимы скакалка или крепкая веревка такой же длины. Ведущий берет в руки один конец скакалки и садиться на корточки. Он начинает крутиться на месте и раскручивать скакалку так, чтобы она крутилась прямо над землей. Игроки должны перепрыгивать через скакалку. Тот, кто не успеет подпрыгнуть и скакалка его заденет, считается «пойманной рыбкой» и отходит в сторону. Побеждает та «рыбка», которой удалось продержаться дольше всех. Она же становится водящим.

Игра «Зайцы и морковка»

На земле чертят большой круг (диаметром около 3-5 м). Внутрь круга кладут 10 «морковок», то есть палочек или камушков. Круг – это «огород», а ведущий в игре - «Пугало». Его задача - ловить зайцев, остальных игроков.
По сигналу ведущего зайцы вбегают в круг и воруют морковки. В это время, то есть когда зайцы находятся внутри круга, Пугало ловит их. За пределами круга зайцев ловить нельзя. Игрок-заяц, которого поймали, выбывает из игры. Тот, кого поймали последним, становится ведущим-Пугалом.

Игра « Водяной»

Все игроки встают в круг, в центре стоит ведущий (ему завязывают глаза). Игроки начинают двигаться по кругу и хором говорят:

Водяной, водяной
Не сиди под водой
Выгляни на чуточку
На одну минуточку.

Как только произнесут слова, игроки останавливаются. Водящий-водяной встает и подходит к одному из участников. Задача водяного, не подглядывая, определить, кто перед ним. Можно трогать игрока и определять только на ощупь. Если водящий правильно угадал игрока, они меняются ролями.

Игра «Бешеная змейка»

Чем больше народу играет в эту игру, тем интереснее. Все игроки выстраиваются в колонну по одному и держат друг друга за талию. Водящий – это первый игрок колонны. Его задача - осалить последнего игрока.
Итак, первый игрок бежит за «хвостом» и все участники за ним. Получается, чем быстрее «голова» бежит, тем быстрее удаляется от нее «хвост». Нужно найти удобный момент, когда хвост находится на более близком расстоянии и осалить его.
Осаленный игрок становится перед ведущим, и теперь он ловит хвост колонны.

Игры для релаксации

Игра«Прикосновение»
Цель: способствовать снятию напряжения, повысить тактильную восприимчивость ребенка.
Подготовьте предметы, сделанные из различных материалов. Это могут быть кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата, что-нибудь из бумаги и т. д. Положите их на стол перед ребенком. Когда он их рассмотрит, предложите ему закрыть глаза и попробовать догадаться, чем вы прикасаетесь к его руке. Примечание. Можно также прикасаться к щеке, шее, колену. В любом случае ваши касания должны быть ласковыми, неторопливыми, приятными.

Игра «Солдат и тряпичная кукла»
Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться - это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Поэтому эта и последующая игра помогут вам это сделать в игровой форме. Итак, предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово "солдат". После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду - "тряпичная кукла". Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д. Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

Игра«Шалтай-Болтай»
Взрослый в этой игре должен читать стихотворение:
Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне.
Когда вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол, правда, тогда стоит позаботиться о его чистоте и ковровом покрытии. Примечание. Чередование быстрых, энергичных движений с расслаблением и покоем очень полезно для гиперактивного ребенка, так как в этой игре он получает определенное удовольствие от расслабленного падения на пол, а значит, от покоя. Чтобы добиться максимального расслабления, повторите игру несколько раз подряд. Чтобы она не наскучила, можно читать стихотворение в разном темпе, а ребенок соответственно будет замедлять или ускорять свои движения.

Игра «Путешествие» (релаксация под музыку)
Используется как элемент игрового сеанса. Под тематическую музыку дети расслабляются, совершая путешествие в сказочный лес или на морское дно, или на таинственный остров.

Игра «Самовнушение» **(**Модель А.В. Алексеева).В ее основе лежат четыре компонента.

1. Умение расслаблять мышцы.
2. Способность максимально ярко, но без напряжения представлять содержание формул самовнушения.
3. Умение удерживать внимание на избранном объекте.
4. Умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами.

Для удобства обучения психомышечной тренировке все мышцы тела разделяются на пять групп: мышцы рук, ног, туловища, шеи, лица.
Вся психомышечная тренировка состоит из 12 формул.

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Мои руки расслабляются и теплеют...
3. Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...
4. Мои ноги расслабляются и теплеют...
5. Мои ноги полностью расслабленные... теплые...неподвижные ...
6. Мое туловище расслабляется и теплеет...
7. Мое туловище полностью расслабленное... теплое... неподвижное...
8. Моя шея полностью расслабляется и теплеет...
9. Моя шея полностью расслабленная... теплая...неподвижная...
10. Мое лицо расслабляется и теплеет...
11. Мое лицо полностью расслабленное... теплое...неподвижное...
12. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

Всем приятного времяпровождения!!!

Подготовила: педагог-психолог Будник А.В.