



Образование  
Успех  
каждого  
ребенка

ОБРАЗОВАНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



# СБОРНИК

игр и упражнений на развитие психических процессов у детей дошкольного и младшего школьного возраста в помощь педагогу дополнительного образования

Мурманск  
2023

Комитет по образованию администрации города Мурманска  
Муниципальное автономное учреждение г. Мурманска  
«Муниципальный опорный центр дополнительного образования детей»



**СБОРНИК  
ИГР И УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ  
ПРОЦЕССОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПОМОЩЬ ПЕДАГОГУ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Сборник игр и упражнений на развитие психических процессов у детей дошкольного и младшего школьного возраста в помощь педагогу дополнительного образования/ сост.: М. А. Крюкова. – Мурманск: КОАМ, МАУ МОЦ, 2023 – 36 с.

Мурманск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>АННОТАЦИЯ.....</b>	<b>5</b>
<b>ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ.....</b>	<b>7</b>
<b>ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА И РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....</b>	<b>15</b>
<b>РИТМИЧЕСКИЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.....</b>	<b>20</b>
<b>ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ.....</b>	<b>27</b>
<b>ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ.....</b>	<b>35</b>

## АННОТАЦИЯ

Сформированность таких психических процессов, как восприятие, внимание, память, воображение, эмоциональная регуляция, мышление, речь, моторика определяет, насколько успешно ребенок будет учиться и взаимодействовать со сверстниками. Именно поэтому развитие психических функций является важной задачей при освоении любой образовательной программы. В особенности это касается дополнительного образования, в котором сама специфика деятельности детей заключается в организации образовательного процесса с позиции развивающего обучения. Обладая менее жесткими рамками, чем общее образование, дополнительное образование позволяет раскрыть возможности и способности каждого ребенка.

Предложенные игры могут использоваться педагогами дополнительного образования в начале занятия, в качестве разминки перед основными заданиями, во время динамических пауз. Выбор упражнений зависит от целей педагога. Так, например, на начальных этапах обучения важно использовать упражнения на сплочение группы, коммуникацию; а при утомлении, для снятия психоэмоционального напряжения, хорошо подходят и игры с ритмом и упражнения на эмоциональную регуляцию.

Задания из сборника подходят также и для детей с ОВЗ, различных категорий нарушений. При подборе упражнений необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. При возникновении затруднений во время выполнения какого-либо задания, важно предоставить ребенку необходимый ему вид помощи (словесная подсказка, индивидуальный показ упражнения, физическая помощь: «рука в руке»).

Упражнения предназначены для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Дошкольный период, как известно, является наиболее благоприятным для развития всех психических функций. Именно в этом возрасте активно развивается восприятие, внимание, память, воображение, меняется и усложняется речемыслительная деятельность. Позже, в младшем школьном возрасте происходит формирование навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции, активно развиваются навыки общения со сверстниками. Данный период сензитивен для раскрытия индивидуальных способностей, устойчивых учебных потребностей и интересов.

Все упражнения представлены в форме игры. Игра является главной ведущей деятельностью дошкольника, и не теряет своей значимости в младшем школьном возрасте, оставаясь для ребенка основной формой проведения досуга.

Сборник включает в себя игры следующей направленности:

- игры на развитие меткой моторики;
- игры на сплочение коллектива и развитие коммуникативных способностей;

- ритмические игры и игры на развитие общей координации движений;
- игры на развитие мышления и речи;
- игры на развитие памяти, внимания, воображения;
- игры на развитие эмоциональной сферы.

Каждая из игр, вошедших в сборник, вне зависимости от того, к какому разделу она условно отнесена, способна решать целый ряд задач. Так, например, двигательные игры развивают память, внимание, ориентировку в пространстве и в схеме тела, умение планировать собственные действия. Игры с ритмом способствуют развитию восприятия, хорошо подходят для включения ребенка в группу, преодоления скованности, эмоционально заряжают детей и создают положительный настрой на дальнейшую деятельность.

В совокупности данные игры способствуют гармоничному и разностороннему развитию ребенка.

## ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Игры и упражнения данного раздела стимулируют умственную деятельность детей, повышают общий тонус, координируют движения пальцев рук, приучают руку к осозанным, точным, целенаправленным движениям, а также снижают психоэмоциональное напряжение и способствуют положительному эмоциональному настрою.

Использование нестандартного оборудования (массажные мячики, зубные щетки, платочки, бигуди, прищепки и др.) повышают интерес детей к заданиям, улучшают концентрацию внимания (ребенок фокусирует внимание на предмете), а также способствуют развитию тактильного восприятия, обогащению сенсорного опыта.

### Игры с массажными мячиками, в том числе су-джок.



#### 1. «Разминка»

Ручки, ручки, просыпайтесь. *(Дети катают массажный мячик в руках, делая движения вперед-назад, вправо-влево между ладонями.)*

Пальчики, пальчики, просыпайтесь. *(Катают мячик по каждому пальцу правой и левой рук.)*

Головка, головка, просыпайся. *(Катают мячик круговыми движениями по голове.)*

Животик, животик, просыпайся. *(Катают мячик круговыми движениями по животу.)*

Ножки, ножки, просыпайтесь. *(Катают мячик по правой, а затем по левой ноге.)*

#### 2. «Наши ручки»

Это ручка — правая. *(Дети крепко сжимают мячик в правой руке.)*

Это ручка — левая. *(Крепко сжимают мячик в левой руке.)*

Я на мячик нажимаю и зарядку делаю. *(Дети кладут мячик на правую ладонь. Каждым пальцем левой руки поочередно нажимают на бугорки мячика, затем меняют руки.)*

Будет сильной правая. *(Крепко сжимают мячик в правой руке.)*

Будет сильной левая. *(Крепко сжимают мячик в левой руке.)*

Будут ручки у меня ловкие, умелые. (*Катают мячик в руках, делая движения вперед-назад, вправо-влево между ладонями.*) (О. Крупенчук)

### **Игры с шишками:**



#### **1. Самомассаж.**

Сосновую шишку возьму я в ладошку,  
В ладошке ее пожимаю немножко,  
Кручу и катаю, катаю-кручу,  
Ладонки и пальчики я щекочу.  
Я шишкой своей проведу по ладошке,  
И сразу на ней остаются дорожки,  
Я шишку в ладошке сжимаю, сжимаю,  
Здоровье себе сохранить помогаю.

#### **2. Легкое постукивание и вращательное движение кончиками шишки.**

Шишку я на пальчик ставлю  
И постукиваю.  
На другой переставляю –  
Поворачиваю.  
По всем пальцам я пройду –  
Шишку я переверну.

#### **3. Прокатывание шишки от кончиков пальцев до локтя и обратно.**

От ладони до локтя  
Покатаю шишку я.  
От локтя и до ладошки  
Бежит шишка по дорожке.

### **Игры с платочком:**



## 1. «Жаба»

*Дети кладут платочек на колени или на любую ровную поверхность.*

*Жабу мы нашли на кочке (Ставят кулак любой руки на платочек – «жаба»).*

*Принесли домой в платочке (Заворачивают «жабу» в платочек)*

*Развернули мы платок – (Разворачивают платочек)*

*Жаба прыг под потолок! (выпрямить пальцы и оттолкнуться ими от стола)*

*(Е. Савельева)*



## 2. «Кошки – мышки»

Кошка мышку

Цап-царап.

Поддержала,

Поддержала,

Отпустила.

Мышка побежала, побежала

Хвостиком завияла, завияла.

*(Пальцы обеих рук собирают платочек в обе ладони. Держат платочек в ладонях. Дети кладут платочек на колени и расправляют его. Все пальцы правой и левой руки «бегут» по платочку. Дети кладут кулак правой и левой руки на платочек и «машут» мизинцем вправо-влево, вверх-вниз, имитируя движение хвостика).*



## Игры с прищепками:



*(Бельевой прищепкой дети прищепляют ногтевые фаланги пальцев правой, а затем левой руки на каждый ударный слог – от большого пальца к мизинцу)*

### 1. «Белые гуси»

Белые гуси на речку идут,  
Белые гуси гусяток ведут.  
Белые гуси вышли на луга,  
Крикнули гуси:  
«Га – га – га!»

### 2. «Клюква»

Мы шли, шли, шли,  
Много клюквы нашли.  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Мы опять идем искать!

### 3. «Птичка»

*Локоть на столе. Нужно водить прищепкой вправо – влево. Открытая прищепка наклоняется к поверхности стола и закрывается. Рука возвращается в исходное положение.*

Птичка клювом повела,  
Птичка зернышки нашла.  
Птичка зернышки склевала,  
Птичка вновь защебетала.

## Игры с эспандерами:



*Дети берут эспандер в руки. Сжимают и разжимают в руках эспандер на каждый слог, сначала правой, затем левой рукой.*

### **1. «Зарядка»**

Крепко мячик мы сжимаем,  
Наши мышцы напрягаем,  
Чтобы пальцы никогда  
Не боялись бы труда!

### **2. «Дружба»**

Я в друзьях души не чаю,  
Я друзей своих встречаю.  
Каждый руку мне пожмет,  
Каждый мне привет пошлет!

## **Игры с длинными бигуди**



### **1. Гном Скрут.**

*Дети берут длинную бигуди и зажимают ее в кольцо. Надевают кольцо на каждый палец руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, - после каждого вопросительного предложения. Затем меняют руки.*

— Кто живет под потолком?

— Гном. (надевают кольцо на большой палец)

- У него есть борода?
- Да. *(на указательный)*
- И манишка, и жилет?
- Нет... *(на средний)*
- Как встает он по утрам?
- Сам. *(на безымянный)*
- Кто с ним утром кофе пьет?
- Кот. *(на мизинец)*
- И давно он там живет?
- Год. *(на большой)*
- Кто с ним бегаёт вдоль крыш?
- Мышь! *(на указательный)*
- Он капризничает, да?
- Ни-ког-да!.. *(Надевают кольцо поочередно на средний, на безымянный. На мизинец – на каждый слог.)*



## 2. Гномики.

*Дети берут в руки длинную бигуди и замыкают ее в кольцо. Надевают кольцо на каждый палец руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, затем меняют руки.*

Жили-были в домике маленькие гномики:

Токки, Пики, Лики, Чики, Мики.

Раз, два, три, четыре, пять —

Стали гномики стирать.

Токи — рубашки!

Пики — платочки!

Лики — штанишки!

Чики — носочки!

Мики умница был,

Всем водичку носил.

## Игры с зубными щетками



### 1. Массаж.

*Дети растирают щеткой подушечки пальцев правой, затем левой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем.*

Я возьму зубную щетку,  
Чтоб погладить пальчики,  
Станьте ловкими скорей,  
Пальчики-удальчики!

### 2. Кто живет в моей квартире?

*Дети растирают щеткой подушечки пальцев правой, затем левой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем.*

Раз, два, три, четыре, Кто живет в моей квартире?

*Растирают щеткой ладонь. под счет растирают щеткой подушечки пальцев другой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем.*

Раз, два, три, четыре, пять —

Всех смогу пересчитать:

Папа, *(растирают большой палец)*

Мама, *(указательный)*

Брат, *(средний)*

Сестренка, *(безымянный)*

Кошка Мурка, *(мизинец)*

*Переключают щетку в другую руку.*

Два котенка, *(растирают щеткой большой палец)*

Мой щегол, *(указательный)*

Бурундучок, *(средний)*

Сверчок *(безымянный)*

И я! *(мизинец)*

Вот и вся моя семья! *(Дети убирают зубную щетку в сторону, сгибают и разгибают пальцы обеих рук)*

### **3. За ягодами**

Раз, два, три, четыре, пять —

В лес идем мы погулять! *(Под счет дети растирают щеткой подушечки пальцев правой или левой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, затем меняют руки.)*

За черникой, *(растирают щеткой большой палец)*

За малиной, *(указательный)*

За брусникой, *(средний)*

За калиной *(безымянный)*

Землянику мы найдем *(мизинец)*

И братишке отнесем! *(убирают зубную щетку в сторону, вытягивают руки вперед — «угощение»)*



#### **Рекомендуемая литература к разделу:**

1. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования. – Автор-сост. О.А. Зажигина. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2018.
2. Крупенчук О.И. Тренируем пальчики – развиваем речь. Средняя группа детского сада. – СПб.: Литера, 2009.
3. Крупенчук О.И. Тренируем пальчики – развиваем речь. Старшая группа детского сада. – СПб.: Литера, 2009.
4. Османова Г.А. Превращение ладошки: игровые массажные приемы для пальчиков. – Санкт-Петербург: КАРО, 2019.
5. Савельева Е.А. Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010
6. Игровой самомассаж шишками сосны. [Электронный ресурс]; URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/igrovoi-samomasazh-shishkami-sosny.html> (дата обращения: 09.08.2023)

## ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА И РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



Данные игры предназначены для того, чтобы облегчить процесс включения ребенка в группу, дать ребенку возможность получить опыт взаимодействия с другими детьми, развивать умение выражать свои чувства и понимать чувства другого человека.

### 1. «Испорченный телефон».



**Возраст:** от 5 лет

**Задачи:** развитие слухового внимания и навыков общения

**Ход игры:** Дети по цепочке передают на ухо друг другу какое-нибудь слово. Последний должен назвать это слово вслух. Затем ребята выясняют, какое слово должны были передать, где «телефон» испортился.

### 2. Игра «Дотронься до...»

**Возраст:** от 4 лет

**Задачи:** сплочение группы, преодоление скованности и стеснения при взаимодействии, развитие слухового и зрительного внимания.

**Ход игры:** Все играющие расходятся по команде. Ведущий говорит: «Дотронься до того, у кого длинные волосы» или «Дотронься до того, кто самый маленький» и т.д. Все участники

должны быстро сориентироваться, обнаружить, у кого есть данный признак и нежно дотронуться.

### 3. «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»



**Возраст:** от 5 лет

**Задачи:** развитие невербальных средств общения, эмоциональной сферы

**Ход игры:** Игра выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки.

Педагог дает задания:

- Закройте глаза, протяните руки навстречу друг другу, познакомьтесь руками, постарайтесь получше узнать своего соседа, опустите руки;
- снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа, ваши руки ссорятся, опустите руки;
- ваши руки снова ищут друг друга, они хотят помириться, ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями.

### 4. «Мама, папа, жаба, цап»

**Возраст:** от 3 лет

**Задачи:** развитие внимания, самоконтроля, взаимодействия

**Ход игры:** Ведущий протягивает руку с открытой ладонью, все участники кладут свои руки на эту ладонь «башенкой», одна на другую. Когда все руки собраны, ведущий изображает жабу – медленно опускает на «башенку» свою свободную руку и поднимает ее, произнося стишок. Со словом: «Цап!» он опускает руку в последний раз, зажимая руки участников между своими. Задача играющих – в последний момент убрать свои руки. Тех, кто не успел, жаба сцапала.



## 5. «Иголочка и ниточка»



**Возраст:** от 4 лет

**Задачи:** развитие координации движений, сплочение коллектива

**Ход игры:** Выбирается водящий — он будет «иголочкой», а остальные дети держатся одной рукой за плечо впереди стоящего с закрытыми глазами — «ниточки». «Иголочка» бегают по комнате, «петляют». «Ниточка» — за ней, стараясь не «порваться» и «не запутаться». Игра проводится 2-3 раза. Хорошо, если роль иголки исполняет застенчивый, зажатый, замкнутый ребенок.

## 6. «Где мы были, мы не скажем!»



**Возраст:** от 5 лет

**Задачи:** развитие навыков вербального и невербального взаимодействия, чувства сплоченности, общей моторики

**Ход игры:** Дети делятся на две группы. Одна группа сначала договаривается, какую деятельность они будут изображать. А затем, со словами: «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем!», показывают ее движениями. Вторая группа отгадывает. Затем группы меняются ролями.

## 7. «Карандаш»

**Возраст:** от 5 лет

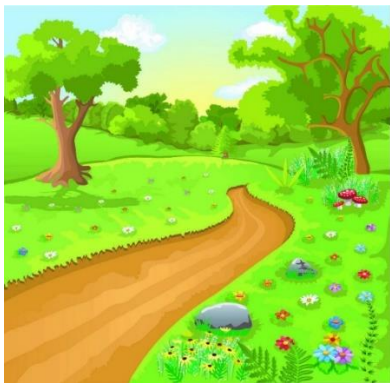
**Задачи:** развитие ловкости и координации движений

**Ход игры:** Перед каждой парой на полу лежит карандаш. Задача игроков — взять этот карандаш с двух сторон так, чтобы каждый из них касался его кончика только указательным



пальцем. Пользуясь этими двумя пальцами на двоих, они должны суметь поднять карандаш, пронести его до конца комнаты и вернуться обратно.

### 8. «Тропинка к другу»



**Возраст:** от 5 лет

**Задачи:** развитие чувства сплоченности

**Ход игры:** Ведущий предлагает детям сесть вокруг листа ватмана и нарисовать фломастером дорожки друг к другу (кто к кому захочет), затем провести дорожки и к остальным детям.

### 8. «Копна»

**Возраст:** от 6 лет

**Задачи:** развитие навыков взаимодействия, мелкой моторики.

**Ход игры:** Играющие ставят на стол копну кулаков: каждый по очереди насаживает свой кулак на оттопыренный большой палец предыдущего игрока. Тот, чей кулак оказался вторым сверху, спрашивает: «Чья копна на моей копне?» Обладатель верхнего кулака отвечает: «Моя!» и тотчас слышит: «Ветром сдует, огнем сожжет!» — и задавший первый вопрос резко дует на верхний кулак. Тот, чья рука была верхней, быстро убирает ее. Игра продолжается так, пока на столе не останется один кулак. Тут все играющие указывают на него указательными пальцами и спрашивают: «Чья копна в поле одна?» — «Моя!» — «Убирай долой, поезжай домой!» — и дети ловят большой палец последнего игрока. Кто зазеваётся, не успеет вовремя убрать кулак или не в очередь задаст свой вопрос — проигрывает.

### 9. «Рыбаки и рыбка»

**Возраст:** от 6 лет

**Количество играющих:** не менее 6 участников

**Задачи:** развитие моторики, навыков взаимодействия

**Ход игры:** Участники выбирают двух «рыбок», остальные дети становятся парами лицом друг к другу в две линии и берут друг друга за руки, образуя «сеть». «Рыбка» должна проползти под сетью, которая задевает спину, легонько щекочет, гладит. Выползшая из сети «рыбка» дожидается вторую «рыбку», а затем они становятся «сетью».

## 10. «Путаница»



**Возраст:** любой

**Задача:** сплочение группы

**Ход игры:** Дети выбирают одного из участников, который выходит за дверь. Остальные становятся в круг и берутся за руки. По команде взрослого они, не бросая рук, путаются между собой. Взрослый помогает детям запутаться. Когда путаница готова, зовут игрока, который находился за дверью. Его задача – распутать путаницу.

## 11. Послушный мячик.

**Возраст:** любой.

**Задача:** сплочение группы

**Ход игры:** Дети встают в две шеренги. По сигналу перекатывают мяч (диаметром 8 см.) из своих ладошек, сложенных чашечкой, в ладошки стоящему слева. По воздуху передавать мяч нельзя. Тот, кто передал мяч по воздуху, или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой остается больше игроков.

### Рекомендуемая литература к разделу:

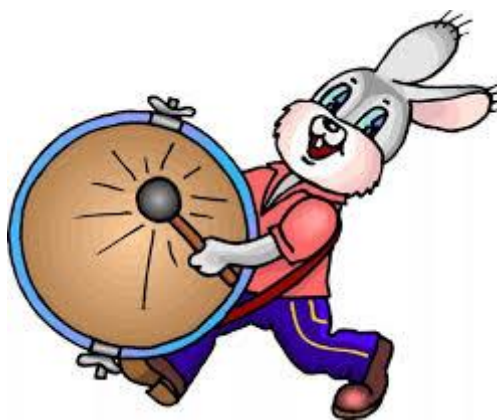
1. Игры на развитие коммуникативных навыков, сплочение коллектива, умения действовать в команде [Электронный ресурс] URL: <http://xn--14-6kchkfmc2a3b1g.xn--p1ai/igrы-na-razvitie-kommunikativnyx-navykov-splochenie-kollektiva-umeniya-dejstvovat-v-komand/> (дата обращения: 09.08.2023).
2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
3. Подборка игр на развитие коммуникативных навыков младших школьников [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/podborka-igr-na-razvitie-kommunikativnih-navikov-mladshih-shkolnikov-495065.html> (дата обращения: 14.08.2023).

## РИТМИЧЕСКИЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



Представленные игры направлены на сплочение группы, преодоление трудностей в общении, развитие общей координации движений, ориентировке в пространстве и схеме тела, активизируют все психические процессы. Игры подходят для детей с задержкой развития, интеллектуальной недостаточностью, особенно хороши для включения в групповое взаимодействие ребенка с трудностями в коммуникации.

### Ритмические игры



#### 1. Игра «Вышли мыши как-то раз».

**Возраст:** игра подходит как для детей раннего и младшего дошкольного возраста, так и для детей более старшего возраста, имеющих нарушения в развитии.

**Задачи:** развитие навыков подражания, эмоциональной сферы

Вышли мыши как-то раз

Посмотреть, который час

Раз-два, три-четыре,

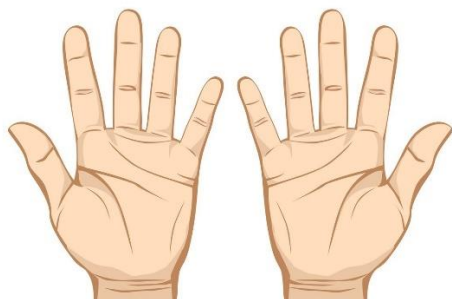
Мыши дернули за гири

Вдруг раздался страшный звон –

Убежали мыши вон.

**Ход игры:** Участники рассказывают стихотворение, сопровождая слова движениями (топают или хлопают ладонями по коленям поочередно правой и левой рукой). Со словами «страшный звон» - можно, например, позвонить в колокольчик. Последняя строка произносится в быстром темпе.

## 2. Ритмическая игра «Правая и левая».



**Возраст:** от 4 лет

**Задачи:** развитие координации движений, ориентировки в схеме тела

Правая и левая водят поезда.

Правая и левая строят города.

Правая и левая могут шить и штопать.

Правая и левая могут громко хлопать.

Ночь стоит над городом, руки так устали,

Правая и левая спят на одеяле.

**Ход игры:** Рассказывая стихотворение, участники сопровождают его соответствующими движениями: показывают поочередно правую и левую руку и подражают тем действиям, о которых говорится.

## 3. Ритмическая игра «Дует ветер»



**Возраст:** от 3 лет

**Задачи:** развитие эмоционального контакта

**Ход игры:** Участники берутся за края большого платка. Поднимают и опускают его в ритме стихотворения.

Ветер по морю гуляет,

Ветер парус раздувает,

Парус /Аню/ накрывает.

Прозрачным, легким покрывалом или платком накрывают того, на кого «дует ветер», дети и взрослый ищут ребенка под платком.

#### 4. «Мы охотимся на льва»



Мы охотимся на льва,

не боимся мы его

*(участники хлопают ладошками по коленям в ритм словам),*

У нас огроооомное ружье:

вжик-вжик,

*(вытягивают одну руку вперед, другой дотрагиваются до локтя первой. На словах «вжик-вжик» меняют руки)*

И каленый меч!

*(складывают руки так, чтобы концы пальцев касались друг друга, изображая острие меча, и дотрагиваются концом меча по очереди до каждого плеча)*

А там впереди?

*(ладонь приставляем ко лбу, будто всматриваемся в даль)*

Высокая гора *(поднимают вверх обе руки, соединенные кончиками пальцев, изображающие гору)*

Нам над ней не пролететь, *(показывают рукой дугу сверху)*

Нам под ней не проползти, *(показывают рукой дугу снизу)*

А только напрямик! *(указывают рукой вперед)*

Пошли! *(показывают, как ползут по горе)*

Фуух, прошли! *(как будто стирают пот со лба)*

*После игра повторяется с новым препятствием («топкое болото», «широкая река» и т.п.)*

*Препятствия может предлагать ведущий или сами дети, уже освоившие правила игры.*

#### 5. Ритмическая игра «На Алтайских горах»

**Возраст:** от 5 лет

**Задачи:** развитие координации движений, чувство ритма, межполушарных связей, ориентировка в схеме тела

На Алтайских горах,  
Ох, ах, ох, ах,  
Жил великий падишах,  
Ох, ах, ох, ах.  
Захотелось падишаху,  
Оху, аху, оху, аху,  
Съесть большую черепаху,  
Оху, аху, оху, аху.  
Но большая черепаха,  
Оха, аха, оха, аха,  
Укусила падишаха,  
Оха, аха, оха, аха.

**Ход игры:**

Участники рассказывают стихотворение и одновременно хлопают себя по коленям (более сложный вариант: чередуют хлопок по коленям и хлопок руками перед собой). На слова «Ох-ах» сначала хлопают по плечам (левая рука по правому плечу, а правая – по левому), а потом вновь по коленям.

**Подвижные игры**



**1. «У Авдотьи, у старушки»**

**Задачи:** развитие координации движений, слухового и зрительного внимания

**Возраст:** от 4 лет

У Авдотьи, у старушки

*(дети изображают, как завязывают под подбородком платочек)*

Жили в маленькой избушке

*(руками над головой показывают крышу)*

Пять сыновей

*(выставляют вперед правую руку с растопыренной ладонью)*

И пять дочерей

*(выставляют вперед левую руку с растопыренной ладонью)*

И все без бровей

*(закрывают ладошками брови)*

Вооот с такими глазами,

*(складывают руки у глаз биноклем)*

Вооот с такими носами,

*(показывают растопыренными ладонями нос как у Буратино),*

Вооот с такими ушами,

*(приставляют растопыренные ладони к ушам)*

Вооот с такими волосами

*(показывают от макушки очень длинные волосы вверх).*

Не пили они, не ели,

Друг на друга все глядели

*(хлопают все это время по коленям ладошками),*

И делали как ... (Маша)

*(взрослый называет имя одного из детей)*

Как только взрослый называет имя ребенка, тот должен показать любое движение (любой жест, потопать, похлопать и т.д.) и все за ним повторяют. Игра начинается с начала.



## 2. «Гусеница».

**Задача:** развитие координации движений, ловкости, тактильной чувствительности

**Возраст:** 5-7 лет

**Ход игры:** Детям предлагается встать, положив руки друг другу на плечи, первый ребенок держит мячик на вытянутых руках, остальные зажимают мячики между своим животом и спиной соседа. Нельзя дотрагиваться руками до мяча. Образовавшаяся «гусеница» должна пройти по определенному маршруту, который указывает взрослый или первый ребенок. Задача взрослого: регулировать скорость движения «гусеницы», чтобы предотвратить падения детей.

### 3. «Раздувайся, пузырь»

**Возраст:** любой

**Задача:** развитие чувства сплоченности, внимания, общей координации движений, эмоциональная разгрузка

**Ход игры:** дети стоят в кругу очень тесно – «сдутый пузырь». Потом они его надувают: дуют в кулачки, поставленные один на другой, как в дудочку. После каждого выдоха делают шаг назад – «пузырь» увеличивается. Сделав несколько вдохов, все берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:

Раздувайся пузырь, раздувайся большой,

Оставайся такой, да не лопайся!

Получается большой круг. Затем педагог (или кто-то из детей, выбранный ведущим) говорит: «Хлоп!» - «пузырь» лопается, все сбегаются к центру («пузырь» сдулся) или разбегаются по комнате (разлетелись пузырьки).



### 4. «Кенгуру»

**Возраст:** любой

**Задача:** развитие координации движений

**Необходимые приспособления:** мячи



**Ход игры:** Играющие выстраиваются по одной линии и зажимают мяч между ногами. По сигналу они начинают прыжками двигаться к финишу. Если мяч выпадет, его поднимают и продолжают движение.



## **5. Слалом-гигант**

**Возраст:** от 5 лет

**Задачи:** развитие координации движений, произвольности поведения

**Необходимые приспособления:** стулья

**Ход игры:** Игроки разбиваются на две команды. Стулья расставляют в два ряда параллельно. Игроки каждой команды должны пройти «трассу» спиной. Если ребенок заденет стул, он должен вернуться на старт и повторить попытку. Побеждает команда, игроки которой пройдут трассу без ошибок.

Игра имеет соревновательный характер, что повышает ее эмоциональную насыщенность. Поэтому ведущему взрослому необходимо следить за тем, чтобы дети, у которых что-то не получается, не испытывали сильных отрицательных эмоций. Тем более поддержка необходима проигравшей команде.

### **Рекомендуемая литература к разделу:**

1. Адаптация ребенка в группе и развитие общения на игровом занятии КРУГ/ Зарубина Ю. Г. Константинова И.С., Бондарь Т.А., Попова М.Г. – М.: Теревинф. 2018.
2. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. - СПб.: Речь, 2001.
3. Игры на формирование доверия и уверенности в себе. [Электронный ресурс] URL: <https://www.eti-deti.ru/korrekt/90.html> (дата обращения: 14.08.2023)
4. Игры на внимание, память, речь, координацию. [Электронный ресурс] URL: <http://kids.trinity-church.ru/Games/2.html> (дата обращения: 15.08.2023)

## ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ



Когнитивные процессы - это процессы, с помощью которых мы приобретаем новые знания и принимаем в ответ решения. В данных процессах задействованы различные когнитивные способности: восприятие, внимание, память, мышление, речь. Игры данного раздела помогают ребенку познавать окружающий мир.

### Игры на развитие мышления и речи:



#### 1. «Составление предложений»

**Возраст:** 5-10 лет

**Задачи:** развитие способности устанавливать разные, иногда неожиданные связи между привычными предметами, развитие творческого мышления.

Ведущий берет наугад три слова, не связанные по смыслу, например «озеро», «карандаш» и «медведь». Детям дается задание составить как можно больше предложений, которые включали бы все эти три слова (можно менять падеж и использовать другие слова). Например: «Медведь упустил в озеро карандаш», или «Мальчик взял карандаш, и нарисовал медведя, купающегося в озере».

#### 2. «Противоположности»

**Возраст:** 4-6 лет

**Задачи:** развитие мышления, речи, быстроты реакции.

Ведущий называет детям слово и предлагает ответить противоположным по значению.

### 3. «Поиск аналогов»

**Возраст:** 5-10 лет

**Задачи:** научить детей выделять в предмете самые разнообразные свойства и оперировать в отдельности каждым из них, формирование способности классифицировать явления по их признакам.

Ведущий называет какой-либо предмет или явление, например, «вертолет». Детям необходимо назвать (или записать) как можно больше его аналогов, т.е. других предметов, сходных с ним по различным существенным признакам. Можно также систематизировать аналогии по группам, в зависимости от того, с учетом какого свойства они подбирались. Например, в данном случае могут быть названы «птица», «бабочка» (летают), «автобус», «поезд» (транспорт), «штыпор» (детали вращаются). Побеждает тот, кто назвал больше аналогов.

### 4. «Данетки»



**Возраст:** от 5 лет

**Задачи:** развитие логического мышления ребенка, формирование навыков задавания вопросов, анализа ответов. Развитие способности к классифицированию явлений и предметов окружающего мира по особенностям и характерным признакам.

**Ход игры:** ведущий должен загадать слово, а игрокам нужно понять, о чем идет речь. Для этого игроки задают вопросы. Ведущий может отвечать только «Да», «Нет», «И да, и нет», «Нет информации» и «Это не важно». В начале игры ведущий дает подсказку. К примеру, такую: «Это герой известной детской сказки. Отгадайте его за 10 вопросов».

Игра не ограничивается по возрасту участников. Могут играть и взрослые и дети. А с помощью правильного подбора слов (они должны соответствовать возрасту участников) можно делать игру сложнее или легче.

### 5. «Ситуативные данетки»

**Возраст:** от 6 лет

**Задачи:** развитие логического и абстрактного мышления, формирование навыка поиска причинно-следственных связей.

**Ход игры:** ведущий загадывает не слово, а жизненную ситуацию. Игрокам нужно понять, почему произошло именно так и как выйти из положения или объяснить поведение персонажа истории. Например, вы можете дать такое задание: почему девочка съела банан, а бабушка ее за это заругала? Или что делать, если папа не хочет покупать игрушку? Или почему мужчина, обычно ездящий на машине, сегодня пришел на работу пешком?

Можно задавать любые, даже самые странные ситуации, причем они могут не иметь какого-то одного ответа или объяснения. Суть в том, чтобы игроки предлагали максимальное количество идей, которые могут объяснить ситуацию логически. Ко всему прочему ситуации могут придумывать и сами игроки.

## 6. «Третий лишний»

**Возраст:** от 4 лет

**Задачи:** развитие умения классифицировать предметы и явления по их особенностям.

**Ход игры:** ведущий называет игрокам три слова, одно среди которых лишнее.

Например:

- дождь, снег, бумага;
- море, песок, зонтик;
- дыня, яблоко, стакан и т.д.

Задание игроков состоит в том, чтобы определить, как связаны между собой два из трех объектов и выбрать третий объект, являющийся лишним. Когда игроки освоят правила игры, можно дать им задание самим придумывать тройки слов.

## Игры на развитие воображения:



### 1. «Как это можно использовать»

**Возраст:** с 5 лет

**Задачи:** развитие воображения, творческого мышления

**Ход игры:** Взрослый называет какой-либо предмет и предлагает ребенку сказать, как его можно использовать. Например, взрослый говорит «газета», а дети могут назвать варианты:

читать, писать, сделать кораблик, постелить на пол, использовать как игрушку для кошки и т.д. Необходимо подталкивать детей к нестандартным ответам.

## 2. «Новый календарь»

**Возраст:** 5-7 лет

**Задачи:** развитие воображения, уточнение представлений об окружающем мире

**Ход игры:** Придумать новые названия каждому месяцу, исходя из того, что в этот месяц происходит или в какие игры можно играть на улице.



## 3. «Как люди»

**Возраст:** 6-10 лет

**Задачи:** развитие воображения

**Ход игры:** Люди и животные умеют ходить, бегать, сидеть и т.д. Но и про неодушевленные предметы говорят – часы идут, свитер сидит. В этой игре взрослый просит детей перечислить, какие еще предметы могут ходить, говорить (издавать звуки), пить (наполняться жидкостью), бывают теплыми или холодными.



## Игры на развитие памяти



### 1. «Запомни движение»

**Возраст:** 4-7 лет

**Задачи:** развитие моторно-слуховой памяти.

**Ход игры:** Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Запомнив очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

### 2. «Запомни свою позу»

**Возраст:** 4-7 лет

**Задачи:** развитие моторно-слуховой памяти.

**Ход игры:** Дети стоят в кругу или в разных местах комнаты, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда начинается музыка, все дети разбегаются, а с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу.

### 3. «Кто что делал?»

**Возраст:** 4-7 лет

**Задачи:** развитие памяти, наблюдательности

**Ход игры:** Несколько играющих стоят рядом друг с другом. Под музыку они делают по очереди различные движения и повторяют их по несколько раз. Еще один ребенок должен запомнить и воспроизвести эти движения.

### 4. «Придумай слово»

**Возраст:** от 6 лет

**Задача:** тренировка объема памяти.

**Ход игры:** Педагог кидает мяч каждому из детей, предлагая назвать, как можно больше слов на предложенный им звук. Например: «М» – машина, мебель, мойка, матрешка и т.д. (можно использовать не только существительные, но и прилагательные и глаголы).

### 5. «Вспомни и нарисуй»

**Возраст:** младший школьный

**Задачи:** развитие памяти

**Ход игры:** Педагог неторопливо диктует разные слова, при этом предлагая изобразить на бумаге образ, который возникает при их представлении. После этого, ориентируясь на собственные рисунки, дети должны воспроизвести продиктованные слова. Для поддержания интереса, следует менять слова.

#### **6. Игра: «Кто больше запомнит»**

**Возраст:** от 6 лет

**Ход игры:** Участники игры садятся в круг. Первый участник называет любое слово. Например, цветок. Следующий участник игры повторяет названное слово и произносит любое свое. Например, лес. Третий участник игры повторяет уже два предыдущих слова (цветок, лес) и произносит свое: школьник. И так далее. Победителем становится тот, кто сможет воспроизвести наибольшее количество слов. Игру можно начинать несколько раз.

### **Игры на развитие внимания:**



#### **1. «Ладочки»**

**Возраст:** от 7 лет

**Задача:** развитие устойчивости внимания.

**Ход игры:** Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа. А левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, как будто пробегает волна из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки, ладошки, поднятые не вовремя или не поднятые, выбывают из игры.

#### **2. «Остановись»**

**Возраст:** с 4 лет

**Задача:** развитие слухового внимания

**Ход игры:** Дети свободно двигаются по залу под музыку. Как только музыка прекращается, они застывают на месте.

#### **3. «Стоп-игра»**

**Возраст:** с 5 лет

**Задача:** развитие слухового внимания

**Ход игры:** Дети находятся на своих местах в зале. По команде взрослого (например, один хлопок) они начинают свободно бегать по залу. Затем звучит вторая команда (один хлопок). Услышав ее, дети занимают свои места в зале.

#### 4. «Стоп-игра-2»

**Возраст:** с 5 лет

**Задача:** развитие слухового внимания

**Ход игры:** Тот же, но вторая команда взрослого отличается от первой (например, первая – один хлопок, вторая – два хлопка).

#### 5. «Запретное движение»

**Возраст:** с 5 лет

**Задача:** развитие слухового внимания

**Ход игры:** Педагог показывает детям различные движения. Дети их повторяют. Одно движение повторять нельзя, дети его пропускают.

#### 6. «Запутанные руки»

**Возраст:** с 5 лет

**Задачи:** развитие внимания, координации движений, скорости реакции

**Ход игры:** Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передается мячик из руки в руку. Задача – как можно быстрее передавать мяч. Количество мячей может постепенно увеличиваться (2, 3 и т. д.)

#### 7. «Кар-мяу-гав» (Е. Кац)

**Задача:** развитие переключения внимания.

**Возраст:** от 4 лет

Кар — поднимите руки 1 раз. Кар-кар — поднимите руки 2 раза, мяу — надо вытереть рот тыльной стороной ладошки, как котик. Гав — надо топнуть.

А теперь надо выполнить задание «кар-кар-мяу-гав»!



#### 8. «Волна»

**Возраст:** первый вариант - от 5 лет, второй – от 6-7

**Задачи:** развитие концентрации и переключения внимания, скорости реакцию



Дети садятся в ряд, руки кладут себе на колени. Задача игроков по сигналу ведущего «запустить волну»: хлопать по очереди лопать по коленкам и называть числа по порядку. Более сложный вариант игры: дети кладут руки на колени соседям, слева и справа. Так руки оказываются перепутаны и определить свою очередь хлопать становится сложнее. Поначалу стоит выполнять этот вариант упражнения без счета.



### **9. «Птица, рыба, зверь...»**

**Возраст:** 9-10 лет

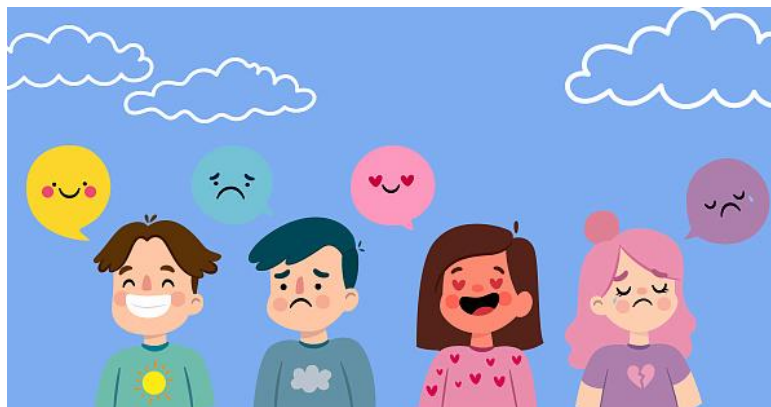
**Цель:** развитие внимания, моторной координации

**Ход игры:** Дети стоят в кругу. Первый ребенок называет птицу, а изображает в это время рыбу, следующий называет зверя, а изображает птицу и т. д. Сделавший ошибку выбывает из игры.

#### **Рекомендуемая литература к разделу:**

1. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
2. Кац Е.М. Математика вприпрыжку. Программа игровых занятий математикой с детьми 4-6 лет. – М.: Издательство: МЦНМО, 2018 г.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2018.
5. Игры и упражнения, способствующие развитию памяти младших школьников [Электронный ресурс] URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2020/01/19/igry-i-uprazhneniya-sposobstvuyushchie-razvitiyu-pamyati> (дата обращения: 15.08.2023)

## ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ



### 1. «Марионетки».

**Возраст:** от 4 лет

**Задачи:** ориентировка в схеме тела, развитие произвольного внимания, снятие эмоционального напряжения.

**Ход игры:** Взрослый предлагает детям поиграть в марионеток. Пока веревочки ослаблены, все тело расслаблено, ноги согнуты в коленях, голова повисла, руки свободно болтаются. Затем взрослый дергает за воображаемую веревочку и предлагает детям инструкции: «поднимите голову», «распрямите ноги» и т. п. Закончить упражнение лучше фазой расслабления.

### 2. «Штанга»



**Возраст:** от 5 лет

*Вариант 1*

**Задача:** расслабить мышцы спины.

**Ход игры:** Взрослый говорит: «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами.

Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните.

Попробуем еще раз».

*Вариант 2*

**Задачи:** расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

**Ход игры:** «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы». Упражнение можно выполнить несколько раз.

### 3. «Сосулька»

**Возраст:** от 5 лет

**Задача:** расслабить мышцы рук.

Ведущий говорит: «Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей  
Белый гвоздь висит,  
Солнце взойдет,  
Гвоздь упадет.

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»!



### 4. «Шалтай-болтай»

**Возраст:** от 4 лет

**Задача:** расслабить мышцы рук, спины и груди.

Под текст стихотворения:

*Шалтай-Болтай  
Сидел на стене.  
Шалтай-Болтай  
Свалился во сне*

дети сначала поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" - резко наклоняют корпус тела вниз.

#### **5. «Насос и мяч»**

**Возраст:** от 6 лет

**Задача:** расслабить максимальное количество мышц тела.

Дети разбиваются на пары. Один из участников - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Второй ребенок начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он выдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Ребенок выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение". Затем играющие меняются ролями.

#### **6. «Танцующие руки»**

**Возраст:** от 4 лет

**Задача:** снятие эмоционального напряжения

Большие листы бумаги (или старые обои) раскладывают на полу. Дети берут каждый по 2 мелка понравившегося цвета, затем ложатся спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы был простор для рисования.) С закрытыми глазами под музыку дети обеими руками рисуют по бумаге, двигая руками в такт музыке (2-3 минуты).

#### **7. «Корабль и ветер»**

**Задачи:** снятие эмоционального напряжения, усталости

**Возраст:** от 4 лет

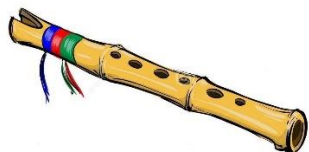
Ведущий говорит: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

#### **8. «Дудочка»**

**Возраст:** от 4 лет

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

Ведущий говорит: «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»



## 9. «Узнавание эмоций»

**Возраст:** 4-10 лет

**Задачи:** развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих людей, снятие барьеров в общении.

**Ход игры:** Каждый ребенок по очереди задумывает эмоцию и показывает ее с помощью мимики. Остальные должны узнать эмоцию. Затем каждый ребенок берет карточку с изображением какого-либо эмоционального состояния и рассказывает, когда и в какой ситуации он бывает таким. («Я радуюсь, когда...» «Я злюсь, когда...» «Я огорчаюсь, когда...»)



### Рекомендованная литература:

1. Упражнения на расслабление и дыхание для групповых занятий с детьми. [Электронный ресурс] URL: <https://psychologos.ru/articles/view/uprazhneniya-na-rasslablenie-i-dyhanie-dlya-grupovyh-zanyatiy-s-detmi> (дата обращения: 17.08.2023)
2. Упражнения на расслабление мышц. [Электронный ресурс] URL: <https://psychologos.ru/articles/view/uprazhneniya-na-rasslablenie-myshc> (дата обращения: 17.08.2023)
3. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова . -- 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 4 .— М.: Генезис, 1999.
5. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.