**Картотека игр для детей и взрослых**

**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; взрослый 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.

**Игра «КАРАТИСТ»**

Цель: *развитие двигательного контроля, снятие  импульсивности.*

На пол кладем обруч или создаем круг из любых подручных материалов. Один из участников встает в обруч и превращается в "каратиста", выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные участники игры произносят: "Сильнее, еще сильнее...", помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

**Упражнение «ПОСЛУШАТЬ ТИШИНУ»**

*Цель:   формирование произвольной регуляция собственной деятельности.*Садимся на пол,  закрываем глаза и последовательно слушаем звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

|  |
| --- |
| **Игра «ЧЕТВЕРТЫЙ ЛИШНИЙ»** |
| Увлекательная и развивающая игра. Способствует развитию у  ребенка внимания, логического мышления, обобщения и повышает  словарный запас.  *Цель: Закрепить умение находить четвертый лишний предмет*  *и объяснять, почему он лишний.*  Показать  ребенку карточку, на которой нарисованы  четыре картинки, три из них подходят друг другу, по какому-то признаку,  их можно назвать одним словом, а четвёртая лишняя. Какая?   (Или по данной схеме разложить предметы, которые имеются  дома).  https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/04/02/4lishniy.jpg |

**Игра «ЧЕТЫРЕ  СТИХИИ»**

*Цель****:*** *Способствует развитию произвольного поведения, организации.*

Ведущий объясняет правила игры: если он скажет слово земля, все должны опустить руки вниз, если слово «вода» – вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение в лучезапястных и локтевых суставах.

**Игра «ЗАМРИ»**

*Цель: развитие произвольного внимания и произвольных движений.*

Играет веселая музыка. Дети подпрыгивают и свободно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обрывается, и дети замирают в тех позах, в которых застал их музыкальный перерыв. Затем через минуту снова включается музыка и игра продолжается. В конце выбирается самый внимательный - победитель.

**Игра «СЛУШАЙ ХЛОПКИ»**

*Цель: развитие произвольного внимания и поведения.*

Игроки идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз – они приседают, два раза – вытягивают руки вверх, три раза – замирают. После выполнения команды движение "поскакать на одной ножке" и т. п.