

Игры на снятие психологического напряжения (зажимов)

Снятие мышечного напряжения.

1. Дети стоят в кругу, закрыв глаза.

Задание: поздоровайтесь поочередно за обе руки, с одной и с другой стороны.

2. Дети с закрытыми глазами спокойно двигаются по залу.

Задание: на сигнал «стоп» найдите взглядом своего товарища и кивните друг другу.

3. Дети ходят вокруг обруча.

Задание: на аккорд надо запрыгнуть в круг.

Примеры пластических тренингов

1. Ходим, как роботы, зажать тело, двигаются только отдельные некоторые части.

2. Летаем, как прозрачные мыльные пузыри, если столкнулись – лопнули, оставив мокрый кружочек.

3. Ходим, как деревянные куклы, у которых работают только ноги.

4. Летаем, как воздушные шары, наполненные воздухом.

6. Ходим осторожно, как стеклянные игрушки.

7. «Веселая зарядка»:

- Расслабиться сидя на стуле так, чтобы казалось, что вы спите. Руки, голову, ноги пристроить уютно и расслабить. Глазки прикрыть и тишина...

- Не торопясь просыпаемся, потягиваемся с удовольствием, сползаем на пол и потягиваемся, как кошки. Вспомнить, как кошки выгибают спину, вытягивают задние и передние лапы.

- Бегаем хаотично на четырех конечностях, как божьи коровки.

- Прыгаем, как кенгуру с детенышем в сумке.

- Бежим, как испуганные жирафы, вытянув шею.

Упражнения, связанные с закрепощением тела

- Скульптор. Дети выходят по одной паре в центр, один из них – скульптор, другой – скульптура.

Скульптор придает телу нужную форму, скульптура легко поддается и фиксирует форму.

Можно отгадывать, что слеплено, можно предложить скульптуре «ожить» и подвигаться в логике слепленного существа. Потом они меняются ролями.

- Зеркало. Дети в парах стоят лицом друг к другу. Один – «живой» человек, другой – отражение. Человек у зеркала не торопясь совершает некоторые простые движения, зеркало – копирует их.

- «Нос к носу». Встать парами лицом к лицу, на полу установить «контрольную» линию на расстоянии полшага, за которую нельзя заходить. Каждому ребенку сделать ручками так называемый «Нос Буратино», т.е. большой палец одной руки приставить к своему носу, растопырить пальчики и за свой торчащий мизинец зацепить свою вторую руку большим пальчиком. Партнеры сцепляются мизинцами друг с другом и по команде должны начать тянуть каждый к себе, чтобы перетянуть друг друга за контрольную линию, не отрывая большой палец от своего носа! Эта игра, конечно, больше для шутки, разрядки обстановки. Хотя она очень хорошо тестирует отношения в детском коллективе.

-Изобрази походку: клоун, старик, малыш, Карлсон, Буратино, Баба-яга, Кощей Бессмертный...

Игра на имитацию движений.

Воспитатель обращается к детям:

— Вспомните, как ходят дети?

Маленькие ножки шагали по дорожке. Большие ножки шагали по дорожке.

(Дети сначала идут маленькими шагами, затем большими — гигантскими шагами.)

— Как катится колобок?

- Как серый волк по лесу рыщет?
- Как заяц, прижав уши, убегает от него?

Игры-стихи.

Цель: учить детей обыгрывать литературный текст, поддерживать стремление самостоятельно искать выразительные средства для создания образа, используя движение, мимику, позу, жест.

Сердитый гусь.

Вот большой сердитый гусь.
Очень я его боюсь!
Защищая пять гусят,
Щиплет больно он ребят.
Громко гусь шипит, гогочет,
Защипать ребяток хочет!
Гусь уже идет на нас!
Убегайте все сейчас!

Самолет.

Поиграем в самолет? (Да.)
Вы все — крылья, я — пилот.
Получили инструктаж —
Начинаем пилотаж. (Строятся друг за другом.)
В снег летаем и пургу, (У-у-у-у!)
Видим чьи-то берега. (А-а-а-а!)
Ры-ры-ры — рычит мотор,
Мы летаем выше гор.
Вот снижаемся мы все
К нашей взлетной полосе!
Что ж — закончен наш полет.
До свиданья, самолет.

Как живешь?

Цель: развивать быстроту реакции, координацию движений, умение владеть жестами.

Ход игры

Педагог Дети

- Как живешь? — Вот так! С настроением показать большой палец.
- А плывешь? — Вот так! Любым стилем.
- Как бежишь? — Вот так! Согнув руки в локтях, притопнуть поочередно ногами.
- Вдаль глядишь? — Вот так! Руки «козырьком» или «биноклем» к глазам.
- Ждешь обед? — Вот так! Поза ожидания, подпереть щеку рукой.
- Машешь вслед? — Вот так! Жест понятен.
- Утром спишь? — Вот так! Ручки под щечку.
- А шалишь? — Вот так! Надуть щеки и хлопнуть по ним кулачками.

(По Н.Пикулевой)

Работаем над вниманием

Ритмический тренинг

1. Заданный ритм отхлопать по очереди, по часовой стрелке (или против), воспроизводя его не все вместе, а по одному. Следить, чтобы ритм не замедлялся и не сжимался, а шел равномерно.
2. Отстучать тот же ритм не ладошками, а ножками; ротиком — чавканьем, носиком — хрюканьем.
3. Пройти в заданном ритме, отбивая его шагами. Здесь вводим понятие «громче-тише», как выразительное средство. Придумать, кто и почему так ходит (вор медленно крадется в темноте, солдат идет, печатая шаг, люди гуляют по парку и т.д.,

пусть дети проявят свою фантазию).

4. Работаем парами. Ритм передается хлопками. Надо хлопнуть вместе с партнером.

Упражнения на внимание

1. По хлопку слушаем и запоминаем звуки, которые происходят на улице, за пределами здания, после второго хлопка спрашиваю, что что услышал. Средний круг – звуки в нашем здании, за пределами нашей комнаты. Малый – я, мое тело, мысли, чувства.

2. Один выходит перед полукругом и встает спиной к группе. Дети называют его имя. Надо назвать имя ребенка, чей голос тебя позвал.

3. «Кто во что одет?» – называю конкретного ребенка, чтобы он внимательно посмотрел на партнера справа или слева в течение небольшого времени, например, пока считаю до 5, и запомнил, во что одет партнер. Потом закрыть глазки и перечислить.

4. Задание на внимание для всей группы: по хлопку – встать, сесть; удар в пол – поднять, опустить руки; по команде «Ап» – наклониться, выпрямиться.

5. «Восстановить мизансцену»: группа детей занимает позиции на заданную тему, ведущий выходит или отворачивается, в мизансцене произвести некоторые изменения и попросить ведущего восстановить как было; построить мизансцену по любой иллюстрации.

6. Очень полезное и важное задание для детей – строить фигуры из своих тел или стульев: точный круг, квадрат, треугольник. Маленьким это не просто, но тогда у них вырабатывается чувство формы, мизансцены. Лучше делать под счет – считать до 7, до 5, до

Упражнения на развитие речи

Артикуляционная гимнастика

1. Покусайте кончик языка-«так мама шинкует капусту».

2. Язык- тоненькая иголочка. «Ставим укольчики» поочередно в каждую щеку.

3. Почистите зубки языком: и верхние, и нижние.

4. Достаньте кончиком языка нос.

5. Нарисуйте надутыми губами солнце.

Скороговорки на развитие дикции

1. Вез корабль карамель,
Наскочил корабль на мель.

И матросы три недели
Карамель на мели ели.

2. Посреди двора дрова.

3. Жук ,над лужею жужжа,
Ждал до ужина ужа.

Чистоговорки

Са-са-са: на столе оса (в клетке спит лиса).

Су-су-су: боимся мы осу (смотрим на лису).

Сы-сы-сы: жало у осы (хвост пушистый у лисы).

Се-се-се: кисель дадим осе (знаем сказку о лисе).

Ал-ал-ал: гуляли возле скал (папа наш устал).

Ол-ол-ол: сели все за стол (в классе чистый пол).

Ул-ул-ул: сломался новый стул (в зале слышен гул).

Ыл-ыл-ыл: Саня уши мыл (чай уже остыл).

Развитие интонационной выразительности.

1. Произнести следующие стихи то удивительно, то насмешливо, то недоумевая:
Кумушка, послушай!
Вправду, кроме шуток,
Открывают школу
Для утят-малюток.

2. Предложить ребенку попросить у друга игрушку так, чтобы всякий раз можно было определить, с каким отношением или в каком состоянии он её попросил: вежливо, нетерпеливо, с обидой, умоляя и т. П.

3. Предложить ребёнку задавать вопросы от лица Михаила Ивановича, Настасьи Петровны и Мишутки из сказки «Три медведя» Л. Н. Толстого так, чтобы слушатели смогли догадаться, кто из медведей спрашивает и как они относятся к тому, о чем спрашивают.

Разыгрывание по ролям стихотворения «Кто как считает?»

Цель: развивать интонационную выразительность речи.

Текст стихотворения разучивается дома. Дети делятся на две подгруппы: одна — зрители, другая — актеры, затем они меняются. Эту инсценировку можно показать на досуге родителям или детям других групп, а можно просто поиграть.

Петух: Я всех умней!

Ведущий: Кричал петух.

Петух: Умею я считать до двух!

Хорек: Подумаешь!

Ведущий: Ворчит хорек.

Хорек: А я могу до четырех!

Жук: Я — до шести!

Ведущий: Воскликнул жук.

Паук: Я — до восьми!

Ведущий: Шепнул паук. Тут подползла сороконожка.

Сороконожка: Я, кажется, умней немножко

Жука и даже паука —

Считаю я до сорока.

Уж: Ах, ужас!

Ведущий: Ужаснулся уж.

Уж: Ведь я ж не глуп,

Но почему ж

Нет у меня ни рук, ни ног,

А то и я считать бы смог!

Ученик: А у меня есть карандаш.

Ему что хочешь, то задашь.

Одной ногой умножит, сложит,

Все в мире сосчитать он может!

Игра « Подбери рифму»

Кочка — бочка, строчка, дочка, точка...

Картошка — матрешка, морошка, кошка...

Печь — меч, течь, лечь...

Лягушка — квакушка, подружка, кружка...

Зайчик — пальчик, мальчик...

Мышь — тишь, камыш, шуршишь...

Кошка — мошка, блошка, плошка...

Крючок — сучок, бачок, молчок, пятачок...

Снежинка — пушинка, пружинка...

Развиваем фантазию и воображение.

1. Сидя в полукруге, показать ребятам какой-нибудь предмет:

– ручку, линейку, перышко, ракушку, блокнот, целлофановый пакет и т.д., и сказать:

«Это не ручка (линейка, перышко...), а иголка для шитья». Сделать несколько стежков

и передать предмет ребятам.

Задание: передать предмет, обыграв его каждый по-своему, только не в его истинном назначении. Повторяться нельзя, каждый должен проявить свою фантазию.

2. Взять со стола карандаш так, будто это:

- а) червяк,
- б) горячая картошка,
- в) булочка.

Пройти по линии, как будто по канату:

На канате балеринка,
Словно легкая пушинка.

3. **«Фантастический тренинг».**

Группа детей должна вести себя соответственно, если вдруг: дверь открывается и заходит – зеленый крокодил на задних лапах!

– потолок вдруг над нами исчезает, и...

– в окошко стучится голубь...

– предложить детям придумать свою фантазию.

4. Известный детям короткий стих (Наша Таня громко плачет...), прочесть как:

- робот;
- старик, старуха;
- маленький ребенок.

5. Превращение детей

Ход игры. По команде педагога дети превращаются в деревья, цветы, грибы, игрушки, бабочек, змей, лягушек, котят и т.д. Педагог может сам превратиться в злую волшебницу и превращать детей по своему желанию.

Упражнения на предлагаемые обстоятельства

Упражнения и задания для развития веры в разные предлагаемые обстоятельства в полукруге.

1. Трогаем – гладим воображаемого котенка, ежика, скользкую рыбу;

– воду в реке, в море, гладкий мрамор, лед;

– манную кашу, клей, костер.

2. Представьте себе и измените что-нибудь в своей позе, если:

– Ночь, зима, холодно, темно, вы на даче одни, не можете уснуть. Вдруг – шаги...

– Весна, солнечный день, поют птички, вы играете под кустом сирени... И вдруг видите недалеко драку...

– Поздняя осень, утро выходного дня, вы в неважном настроении подходите к окну, а там – первый снег!

– Вечер, лето, тишина, аромат цветов, вы у речки – вдруг сильный запах гари!..

Король (вариант народной игры)

Цель: развивать действия с воображаемыми предметами, умение действовать согласованно.

Ход игр: Выбирается с помощью считалки на роль короля ребенок. Остальные дети — работники распределяются на несколько групп (3 — 4) и договариваются, что они будут делать, на какую работу наниматься. Затем они группами подходят к королю.

Работники: Здравствуй, король!

Король: Здравствуйте!

Работники: Нужны вам работники?

Король: А что вы умеете делать?

Работники: А ты отгадай!

Дети, действуя с воображаемыми предметами, демонстрируют различные профессии: готовят еду, стирают белье, шьют одежду, вышивают, поливают растения и т.п. Король должен отгадать профессию работников. Если он сделает это правильно, то догоняет убегающих детей. Первый пойманный ребенок становится королем

Упражнения на развитие логики и последовательности

1. Упражнение «Из зерна – в цветок».

2. Упражнение «Жесты через стекло» – по одному дети выходят на площадку и как будто за стеклом должны показать:

- «Принеси мне шапку, я ее забыл!»
- «Вынеси мне денежки на мороженое!»
- «Очень пить хочется!»
- «Выходи гулять!»
- «Я не хочу домой!»
- «Я на тебя обиделся!» и т.п.

Упражнения на развитие эмоций

1. Продолжи фразу:

- «Я радуюсь, когда...»
- «Я боюсь, когда...»
- «Я грущу, если...»

2. Упражнение «Волшебный шлем». Приглашать по одному человеку в центр, на стульчик, и сказать, что есть невидимый шлем, который умеет передать эмоцию через того, на кого его наденут. Надеть на голову, застегнуть старательно, чтобы малыши поверили, и сказать на ушко: «Включаю радость!» (нажимаю на кнопку). Дети угадывают, шлем снимаем и надеваем на следующего, называя на ушко эмоции или различные оттенки чувств и состояний: удивление, недоумение, грусть, тоска, хитрость, лукавство, злость, негодование.

- любит долго спать;
- не любит есть;
- обожает маму;
- любит рисовать;
- не любит, когда его гладят;
- любит есть пироги и т.д.

4. Выразить названную эмоцию – глазами, руками, губами, всем телом.

Нахмуриться, как туча; как рассерженная мама; как разъяренный лев.

Игры на развитие выразительной мимики.

Цель: учить использовать выразительную мимику для создания яркого образа.

1. Солёный чай.
2. Ем лимон.
3. Сердитый дедушка.
4. Лампочка потухла, зажглась.
5. Тепло-холодно.
6. Обиделись.
7. Удивились.
8. Мне грустно.
9. Получить подарок.
10. Две обезьяны: одна гримасничает — другая копирует первую.
11. Верблюд решил, что он жираф,
И ходит, голову задрал.
У всех он вызывает смех,
А он, верблюд, плюет на всех.
12. Встретил ежика бычок
И лизнул его в бочок.
А лизнув его бочок,
Уколол свой язычок.
А колючий еж смеется:
В рот не суй, что попадется!

13. Радость.

14. Восторг.

Игры- этюды:

1. Представьте раннее утро. Вчера вам подарили новую игрушку, вам хочется везде носить ее с собой. Например, на улицу. А мама не разрешила. Вы обиделись (губки «надули»). Но это же мама — простили, улыбнулись (зубы сомкнуты).

2. Берем снежинку в руку и говорим ей хорошие слова. Говорим быстро, пока не растаяла.

Упражнения на развитие памяти

1. «Запомни предметы»

На стуле перед детьми раскладывается около 10 мелких предметов: ключ, ракушка, монетка, закладка, значок, карандаш, колечко, камешек, крышечка, фигурка киндесюрприза. Пока считаю до 10, дети смотрят и запоминают предметы. Закрывают их салфеткой и предлагают назвать кому-то одному все, что запомнилось. Выяснить, кто больше запомнил.

2. «Опиши картину»

Показать детям иллюстрацию крупного формата, чтобы они могли хорошо рассмотреть. Важны иллюстрации, где много симпатичных деталей. Дети должны запомнить и картину целиком (как бы сфотографировать), и как можно больше деталей, посчитать до 10. Убирать картину и попросить перечислить, что было изображено.

3. «Какого я цвета?»

В полукруге дети по очереди отвечают на вопрос: какого я цвета?, все запоминают, кто каким цветом себя окрасил. Воспитатель просит у кого-нибудь одного назвать все цвета.

5. «Волшебный тазик»

Сидя в полукруге, сказать детям: «Сейчас я всем раздам волшебные тазики (взять воображаемую гору тазиков и раздать, объясняя), они невидимы, но стоит произнести магическое «если бы», как они наполнятся всем, что захочешь, например – малиной! Все нюхают как будто свежую малинку, кладут ее в рот, разжевывают, вспоминая вкус. Педагог говорит: «Кто почувствовал реальный вкус малины, тот молодец!» Дети, конечно, скажут: «Я! И я тоже!» «А теперь тазик наполнится клубничным вареньем!» Зацепить его пальчиком и попробовать (не облизывая пальцы, а играя в это).

– А теперь медом!

– Папиным (или дедушкиным) одеколоном!

– Лягушками! В конце, ломая стереотипы, спрашивать: «А как вы думаете, какой вкус у солнечного зайчика? А у щечотки, у доброты?»

Упражнения на общение

1. Упражнения и задания для освоения понятия «общение» можно начинать с ситуации знакомства. Первое время стараться поговорить с детьми на разные темы: «За что меня можно любить» – высказывается каждый в полукруге по очереди.

«Мне бывает жалко...»

«Я люблю, когда...»

«Мне неприятно, если...»

2. «Мне нравится в...» – называется имя каждого ребенка в полукруге и каждый старается назвать хотя бы одно достоинство у «Другого», пусть это будут первое время – красивые глаза или волосы, даже брови или уши! (Да, милые, иногда дети так говорят, потому что им трудно признать достоинства другого и стараются найти самые незначительные!) Потом, когда они подрастут и подружатся, они сумеют найти особые качества, а пока каждый из них (парадокс!) трепетно ждет любого ласкового слова от группы.

3. «Коридор смеха». Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу, образуя коридор.

По этому проходу идет один ребенок, которого все старательно смешат, делая рожицы, показывая свои самые удачные «хиты смеха». Ребятки меняются, а коридор остается, и все уже понимают, что смешить очень тяжело и трудно, ведь первые шутки уже исчерпаны... А есть ли вторые?..

4. Упражнение «Найди друга».

По хлопку дети должны построиться либо в пары, либо в тройки (в зависимости от количества хлопков). Каждый раз нужно меняться партнерами и не становиться с тем, с кем стоял в прошлый раз.

Детям нельзя давать засиживаться на месте, с тем или иным человеком, он должен попробовать себя в работе со всеми детьми.