

**КАРТОТЕКА
КОММУНИКАТИВНЫХ ИГР
И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**



СОДЕРЖАНИЕ

1. Игры и упражнения на умение вступать в контакт, располагать к себе партнера
2. Игры на развитие внимания, наблюдательности и интереса к партнеру
3. Игры на развитие интереса слушать и слышать партнера
4. Игры и упражнения на телесный контакт
6. Игры на согласованность и координацию действий с партнером
7. Игры и физические упражнения на снятие психологического и мышечного напряжения
8. Упражнения на развитие умения чувствовать настроение, эмоции и сопереживать окружающим
9. Игры и упражнения, направленные на овладение детьми невербальными средствами общения
10. Игры и упражнения, направленные на овладение детьми вербальными средствами общения
11. Игры и упражнения, направленные на овладение правилами пользования речью в различных социальных ситуациях
12. Игры и упражнения, способствующие развитию навыков группового взаимодействия
13. Игры и упражнения для детей с затруднениями в общении
14. Игры и упражнения на снятие страхов и повышение уверенности в себе
15. Игры и упражнения на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА УМЕНИЕ ВСТУПАТЬ В КОНТАКТ, РАСПОЛАГАТЬ К СЕБЕ ПАРТНЕРА



О чем можно спросить при встрече?

Цель: *учить детей вступать в контакт.*

Дети сидят в кругу. У ведущего эстафета — цветок, осенний листок, красивая палочка. Эстафета переходит из рук в руки. Задача игроков — сформулировать вопрос, который можно задать знакомому при встрече после слов приветствия, и ответить на него. Один ребенок задает вопрос, другой отвечает ("Как живете?" — "Хорошо". "Как идут дела?" — "Нормально". "Что нового?" — "Все по-старому". "Как дома?" — "Все в порядке" и т.д.) Дважды повторять вопросы нельзя.

Вопрос-ответ

Цель: *развивать у детей умение отвечать на вопросы партнера.*

Дети стоят в кругу. У одного из них в руках мяч. Произнеся реплику-вопрос, игрок бросает мяч партнеру. Партнер, поймав мяч, отвечает на вопрос и перебрасывает его другому игроку, при этом произносит собственный вопрос и т.д. (например: "Какое у тебя настроение?" — "Радостное". "Где ты был в воскресенье?" — "Ходил с папой в гости". "Что ты делал вчера вечером?" — "Смотрел передачу по телевизору". "Какую игру ты любишь?" — "Ловишки". "Что ты любишь кушать?" — "Конфеты" и др.)

Десять вопросов

Цель: *учить детей устанавливать контакт друг с другом, создавать атмосферу открытости в общении.*

Дети сидят в кругу. По считалке выбирается первый игрок. Он садится в центр круга. Дети получают возможность задать ему 10 вопросов (о семье, друзьях, любимом занятии и увлечении и др.). Вопросы не должны повторяться. Затем выбирается следующий игрок, который отвечает на вопросы, предназначенные ему.

Закончи предложение

Цель: учить детей вступать в контакт, рассказывать о себе.

Дети стоят в кругу. В качестве ведущего — педагог. У него в руках мяч. Он начинает предложение и бросает мяч — ребенок заканчивает предложение и возвращает мяч взрослому: Мое любимое занятие... Мой любимый цвет... Мое любимое животное... Мой лучший друг (подруга)...

Моя любимая игра..(книга... одежда... считалка... игрушка.)

Моя любимая песня...

Мой любимый танец...(праздник... сказочный герой... мультфильм..).

Моя любимая сказка...

Мое любимое время года...

Мой любимый певец... цветок.

Мои любимые сладости...

Паутинка

Цель развить умение вступать в контакт, рассказывать о себе, дать возможность детям приобрести опыт прочувствования сплоченности группы

Дети сидят в кругу. У педагога в руках клубок ниток. Он начинает игру со словами: "Меня зовут Людмила Николаевна и я очень люблю слушать музыку, читать книги, гулять со своей собакой". Свободный конец нити взрослый зажимает в руке, а клубок передает ребенку, сидящему напротив, и предлагает ему назвать свое имя и что-нибудь рассказать о себе (о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в выходные дни, о своей любимой игрушке и т. д. О вопросах можно договориться заранее). Таким образом клубок передается друг другу, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины.

По окончании игры паутина распускается: каждый возвращает клубок предыдущему, называя его по имени.

Прощай

Цель учить детей выходить из контакта, используя доброжелательные слова и интонации

Дети по желанию называют слова, которые можно говорить при прощании (до свидания, до встречи, прощай, до скорой встречи, всего хорошего, всего доброго, счастливо, пока, салют, спокойной ночи, доброго сна, счастливо оставаться, еще увидимся, не забывай, счастливо пути, в добрый час, спасибо за все и т. д.). За каждый правильный ответ дается фишка или осенний листок. Побеждает тот, кто набрал больше фишек.

Слова поздравления и пожелания

Цель учить детей вести себя в ситуации, когда необходимо поздравить партнера

Дети разбиваются на пары. Каждой паре взрослый задает ситуацию поздравления (поздравить с Новым годом, Днем рождения, с 1 сентября и др.). Дети обсуждают, что будут говорить. Затем один ребенок произносит поздравление, другой — дополняет его пожеланиями. Остальные дети слушают и оценивают.

Вариант: дети разбиваются на пары с помощью разрезных поздравительных открыток.

Приглашение

Цель учить детей приглашать друг друга и отвечать на приглашение Дети разбиваются на пары. Часть пар придумывает, куда бы они могли пойти, поехать, заняться интересным делом. Один игрок приглашает партнера куда-либо. Второй — принимает приглашение. Затем дети меняются местами — все остальные слушают ("Саша, я приглашаю тебя в цирк" — "Спасибо, я с удовольствием схожу в цирк". "Лена, я хочу предложить тебе поиграть в интересную игру" — "Спасибо, я поиграю с тобой"). Другие

пары придумывают диалоги, где необходимо сформулировать отказ на приглашение ("Таня, я приглашаю тебя сегодня в гости" — "Спасибо за приглашение, но я обещала маме помочь убрать квартиру" и др.)

Просьба

Цель *учить детей формулировать просьбу и благодарить* Педагог выступает в роли ведущего. Дети по очереди обращаются к воспитателю с просьбой. ("Откройте, пожалуйста, окно". Воспитатель: "Я открыла окно". Игрок: "Спасибо"). Если игрок забыл сказать "Спасибо", то он выбывает из игры или не получает фишку.

У кого какие глаза

Цель *учить детей использовать контакт глаз в общении*

Дети передвигаются врассыпную по группе, заглядывают в глаза друг другу, улыбаются и называют цвет глаз партнера. По сигналу педагога: "Темные и светлые глаза или карие, голубые и серо-зеленые глаза" дети быстро разбиваются на 2 или 3 подгруппы.

Царевна Несмеяна

Цель *учить детей вступать в контакт, располагать к себе партнера*

С помощью считалки или по договоренности выбирается "Царевна-Несмеяна". Чтобы Несмеяна улыбнулась, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая. Дети по очереди говорят "царевне" о ее хороших качествах, поступках.

Интервью

Цель *учить детей вступать в контакт, развивать раскованность и свободу в общении*

Педагог предлагает представить, что в гости к детям пришел журналист. Он хочет узнать о том, как дети живут в детском саду. Журналист держит в руках воображаемый микрофон и задает детям вопросы. По окончании игры можно обсудить, какой вопрос и какой ответ понравился более всего. Сначала в роли журналиста выступает воспитатель, затем эту роль берут на себя дети.

Встань на мой взгляд

Цель *учить детей понимать взгляд другого человека.*

Педагог "связывается" глазами с кем-либо из детей. Тот, на кого он смотрит, встает. Если задание выполнено правильно и встал тот, на кого смотрели, взрослый кивает головой (это означает. "Молодец. Спасибо.") Если неправильно' взрослый покачает головой ("Ошибся") Сначала в роли ведущего выступает педагог, затем дети. Задания могут изменяться (хлопни в ладоши на мой взгляд, хлопни над головой два раза, топни одной ногой, присядь, подпрыгни на одной ноге, помаши рукой и т.

Поздороваемся глазами

Цель *учить детей использовать контакт глаз и улыбку в общении* Дети делятся на две подгруппы с одинаковым количеством участников. Подгруппы образуют 2 круга — внутренний и внешний. Игроки внешнего круга стоят лицом к игрокам внутреннего круга. По сигналу педагога (удар в бубен или хлопок ладонями) дети из внешнего круга начинают передвигаться по часовой стрелке. Задача игроков — посмотреть в глаза тому, кто стоит напротив тебя, улыбнуться, кивнуть головой и на следующий сигнал педагога сменить партнера и т. д.

Игра с мячом

Цель учить детей обращаться друг к другу по имени.

Игра имеет несколько вариантов.

Первый вариант. Дети стоят по кругу и перебрасывают друг другу мяч, называя партнера по имени.

Педагог обращает внимание детей на то, что нужно постараться как можно точнее кидать мяч, чтобы его можно было легко поймать, а передавая мяч, соблюдать правило — смотреть партнеру в глаза.

Второй вариант. Ведущий выходит в центр круга, подбрасывает мяч вверх и кричит: "Саша!". Игрок подбегает и ловит мяч и т.д. Если в группе есть дети с одинаковыми именами, можно договориться об обращении, используя различные варианты имен.

Саша — Наташа — Юля

Цель учить детей запоминать имена друг друга

Дети стоят в кругу. В руках у воспитателя мяч. Она начинает игру и называет маршрут перебрасывания мяча: "Саша—Наташа—Юля". Педагог бросает мяч Саше, Саша — Наташе, а Наташа — Юле. Юля называет следующую тройку участников.

Игру можно усложнить, называя более сложные маршруты. Если в группе есть дети с одинаковыми именами, можно договориться о возможных вариантах.

Вежливые слова

Цель учить детей обращаться к партнеру по имени и использовать в общении слова приветствия, прощания, благодарности, извинения

Игра проводится с мячом. Дети стоят в кругу и бросают друг другу мяч, называя вежливые слова благодарности ("Спасибо, Саша", "Леночка, благодарю тебя"), приветствия ("Здравствуй, Таня", "Добрый день, Катя" и др.), извинения ("Извини, Сережа". "Прости, Леня"), прощания (до свидания, до встречи, пока, спокойной ночи, счастливо оставаться, в добрый путь) и т.д.

В центре круга

Цель учить детей располагать к себе партнера, говорить комплименты, добрые слова и пожелания, дать возможность детям ощутить признание и дружескую поддержку

Дети сидят в кругу на ковре или на стульчиках. В центре игрок, который назначается воспитателем или выбирается с помощью считалочки. Задача детей — говорить игроку разные приятные слова ("Ты мне нравишься". "Ты вежливая и добрая". "Я люблю с тобой играть". "Я желаю тебе много хороших друзей").

Эту игру рекомендуется проводить в течение длительного периода, чтобы у каждого ребенка была возможность побывать в центре круга.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ПАРТНЕРУ



Угадай, кто спросил?

Цель: *развивать внимание к партнеру, умение узнавать его по голосу.*

Дети становятся в полукруг, выбирается ведущий. Ведущий стоит спиной к группе. Дети меняются местами и по очереди задают различные вопросы ("Ты вчера смотрел мультфильм по телевизору?", "Что ты делал в выходной день?", "В какую игру ты любишь играть?", "Как зовут твоего лучшего друга?", "Какое время года ты любишь?" и др.). Ведущий отвечает на вопросы и пытается отгадать имя игрока, обратившегося к нему.

Словесный портрет

Цель, *развивать наблюдательность, внимание к партнеру, умение видеть его индивидуальные признаки.*

Игра имеет несколько вариантов.

Первый вариант. Выбираются два игрока. Остальные играющие—зрители. Один из пары игроков — "художник". "Художник" внимательно смотрит на своего партнера (1,5 — 2 мин.), затем отворачивается и по памяти описывает его внешность. Если ребенок затрудняется, то педагог может помочь ему вопросами ("Какого роста партнер?", "Какого цвета волосы?", "Во что он одет?" и т.д.)

Второй вариант. Один из детей группы берет на себя роль "художника". Он задумал нарисовать портрет. "Художник" выбирает "натуру", запоминает ее, затем поворачивается спиной к игрокам и начинает "рисовать", т.е. дает словесный портрет. Остальные дети отгадывают, кто был его моделью. Воспитатель обращает внимание, что рассматривать модель надо незаметно, чтобы никто сразу не догадался.

Опиши друга

Цель: *учить детей обращать внимание на внешность и индивидуальные особенности другого человека.*

С помощью считалочки или какой-либо игры (например: "Найди глазами пару") дети разбиваются на пары. Они стоят спиной друг к другу и по очереди описывают лицо, прическу, одежду... партнера. Воспитатель обращает внимание на точность описания внешности партнера.

Что изменилось?

Цель: *учить детей быть внимательным к партнеру, замечать изменения в его внешнем облике, тренировать наблюдательность.*

Выбирается подгруппа из 3—7 игроков. Один ребенок назначается на роль ведущего. Все остальные наблюдают за ведущим и оценивают правильность его ответов. Задача ведущего — запомнить внешний вид игроков, их одежду. Затем ведущий выходит из комнаты. Играющие (с помощью взрослого) что-то меняют в своей одежде, причёске. Ведущий возвращается в комнату, внимательно смотрит на детей и старается найти эти изменения. В случае затруднения нахождения изменений, их количество можно ограничить. Например, нужно найти 3—5 изменений. Игра проводится несколько раз со сменой игроков в подгруппе, так что через игру проходит большинство детей.

Поменяемся местами

Цель: *развивать наблюдательность, умение выделить общие признаки у себя и партнера.*

Дети сидят в кругу на стульчиках или на ковре. Педагог обращает внимание на наличие одинаковых признаков у детей (одинаковый цвет волос, одежды, похожая обувь, одинаковые причёски, имена, схожий рост, близкие увлечения и др.). Например, по сигналу взрослого: "Красный цвет в одежде", те игроки, у кого есть этот общий признак, меняются местами.

Найди похожего (по цвету глаз, волос, росту, и др.)

Цель: *развивать внимание к внешнему облику партнера, его индивидуальности*

В качестве ведущего выступает педагог, он обозначает признаки, по которым дети будут находить друг друга (например, цвет волос). Звучит первый звуковой сигнал. Дети в рассыпную ходят по группе, сообщая друг другу, какого цвета волосы у партнера. На второй звуковой сигнал (по заданию воспитателя) дети разбиваются на две (темные — светлые волосы) или на три команды (темные волосы — брюнеты, коричневые — шатены, светлые — русоволосые и блондины). Если ребенок не смог точно определить цвет своих волос и не ориентируется в названиях их цвета, то взрослый на конкретных примерах показывает возможные цвета волос и их варианты.

Запомни всех по порядку

Цель *развивать внимание к партнеру, тренировать память на лица и имена*

Игра может иметь несколько вариантов.

Первый вариант. Дети разбиваются на 2 подгруппы: зрители и игроки. Один из игроков становится ведущим. Игроки выстраиваются в "паровозик". Ведущий должен посмотреть на "паровозик" (не более 1 мин.) и запомнить, как стоят дети. По сигналу воспитателя он отворачивается и перечисляет детей по именам так, как они стоят в "паровозике". Затем игроки становятся зрителями, а на сцену выходят другие дети.

Второй вариант. Ведущий запоминает детей в той последовательности, в которой они стоят, и отворачивается. Дети меняются местами. Задача ведущего — восстановить первоначальную последовательность игроков. Побеждает тот, кто не допустил ошибок.

Игру можно повторить несколько раз. Количество запоминаемых игроков можно постепенно увеличивать, развивая тем самым внимание и память.

Потерялась девочка

Цель *развивать умение быть наблюдательным, описывать характерные признаки другого человека*

Дети садятся полукругом так, чтобы хорошо видеть друг друга. Педагог сидит за маленьким столиком и обращается к детям: "Сегодня я буду работать диктором. Диктор по радио разыскивает детей. Он описывает кого-нибудь из нас, а мы по его рассказу узнаем, кто же потерялся. Сначала я буду диктором. Слушайте: внимание, внимание! Потерялась девочка...(идет описание особенностей внешнего вида, поведения кого-либо из детей). Кто знает эту девочку?..". Дети называют воспитателю имя ребенка. Нового диктора выбирают по желанию или при помощи считалки.

Взрослый обращает внимание на то, что делая объявление "по радио", нельзя смотреть на того, о ком говоришь. Называть можно характерные черты своих сверстников: во что они одеты, чем любят заниматься и др., при этом не указывая на явные признаки (фамилии, имена и др.), по которым можно сразу отгадать, о ком идет речь.

"Волшебные камешки"

Цель: учить детей понимать друг друга, себя, оценивать свои личностные качества

Описание: педагог предлагает детям представить, что они находятся на берегу реки. Светит яркое солнышко Теплая водичка ласкает ножки детей, которые весело разбегаются в разные стороны. Но вот пришел волшебник и превратил всех ребятшек в камешки. Чтобы расколдовать их, педагог задает детям вопрос о том, какие они были раньше веселыми, добрыми, непослушными, ленивыми и т. п. Тот из дошкольников, кто ответит как можно полно на этот вопрос, расколдовывается

Можно несколько изменить игру. Например, дети рассказывают об одном из сверстников и таким образом его расколдовывают.

"Ласковые дети"

Цель: создать у детей ощущение уверенности в себе, почувствовать присутствие друг друга; развивать доброжелательность.

Описание: 1 вариант.

Перед началом занятия или любого другого вида деятельности предложить детям сесть плотно в круг, прижаться друг другу, закрыть глаза, посидеть молча 1 минуту, затем открыть глаза и улыбнуться друг другу глазами

2 вариант.

Открыв глаза, сказать что-то очень хорошее ребенку, сидящему рядом, или ласково назвать его по имени.

"Догадайся, кто это"

Цель: учить детей видеть в себе хорошее, рассказывать об этом, развивать эмпатию и рефлекссию

Описание: дети по желанию рассказывают о себе о своей внешности, любимых игрушках, занятиях и других интересах. В следующий раз воспитатель рассказывает о ком-то из детей, используя его предыдущий рассказ, а остальные дошкольники должны догадаться, о ком идет речь.

"Настроение"

Цель: учить детей понимать свое внутреннее состояние и переживания другого человека, развивать способность сочувствовать, сопереживать сверстникам

Описание: педагог предлагает поговорить "по душам":

- о том, что мы чувствуем, когда приходим в цирк;
- о том, что мы чувствуем, когда болеем;
- когда приходит Дед Мороз?
- когда нас обижают?
- когда дарят подарки?

- когда заболела мама?

"Дети на прогулке"

Цель: учить детей предвидеть желания сверстников, наблюдая за интересующими их занятиями и играми.

Описание: в процессе сбора на прогулку педагог разговаривает с детьми, задавая им вопросы:

1. "Как ты думаешь, с чем будет играть Света? Дима? и т.д."
2. "Как ты думаешь, с кем будет играть Саша? Сережа?"
3. "В какие игры будут сегодня играть дети группы?"

"Оцени поступок"

Цель: развивать способность детей делать нравственный выбор в жизненной ситуации, анализируя поведение других людей и прогнозируя свои поступки.

Описание: игровое упражнение проводится по принципу интервьюирования. Детям задается вопрос-ситуация, по поводу которого высказывается каждый, прогнозируя свое поведение.

Например:

1. Если бы девочка испугалась собаки и не могла пройти к дому, я бы ...
2. Если бы старушка устала нести сумку с продуктами, я бы
3. Если бы у дедушки потерялись очки и он не мог их найти, я бы ...
4. Если бы девочка играла с мячом и он упал в лужу, я бы
5. Если бы мальчики поссорились из-за игрушки, я бы .

"Расскажи о себе"

Цель: учить детей анализировать свои поступки, чувства, состояния и формулировать речевые высказывания по этому поводу.

Описание: педагог предлагает начало предложения а дети по очереди продолжают его и тем самым рассказывают о себе

- Больше всего на свете я люблю Что? Кого?
- Если бы я поймал "золотую рыбку", я бы ,
- Если бы мне разрешили, я бы .
- Если бы ко мне прилетел Карлсон, я бы ,
- Больше всего на свете я не люблю
- Если бы я умел
- Если бы мне купили .

"Фотографы"

Цель: развивать у детей способность быть внимательным к внешнему облику сверстников; стимулировать зрительную память и воображение.

Описание: с помощью считалки выбираются два "фотографа". Их задача состоит в том, чтобы в течение 1 минуты внимательно рассмотреть и сфотографировать глазами одного из сверстников, а затем рассказать о нем как можно больше, описывая прическу, одежду, настроение, глаза, обувь.

По истечении указанного времени позировавший ребенок прячется. Один из "фотографов" выходит в другую комнату, а оставшийся "фотограф" описывает сверстника. За каждое правильно сказанное предложение, дети группы дают ему фишку. Когда описание закончено, в группу приглашается второй "фотограф" и также рассказывает о позировавшем ему ребенке, за что получает фишки. В конце игры подсчитывается количество фишек у обоих участников. Побеждает тот у кого их больше. Это означает, что он был более профессиональным "фотографом" и смог запомнить много деталей внешнего вида своего партнера.

"Ладошки"

Цель: учить детей предвидеть желание близких людей; развивать наглядно-образовательное мышление и воображение

Описание- каждый ребенок получает лист бумаги, на которой кладет левую ладошку, а правой рукой обводит ее контур. После этого необходимо подумать, кому ребенок пошлет пожелание в виде своей ладошки с рисунками. Это могут быть родители, воспитатели, друзья из группы или дворовой компании. Когда каждый из участников определится с выбором, он должен внутри ладошки изобразить в виде рисунка пожелание или подарок. Для этого необходимо вспомнить, что нравится, что любит, чем увлекается этот человек.

После окончания игрового упражнения дети дарят "ладошки" тем, для кого их рисовали, формируя в речи свои пожелания и описывая подарки.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ ПАРТНЕРА



Встреча с другом

Цель: учить детей быть внимательным к партнеру, запоминать информацию о нем, как можно более точно передавать содержание его рассказа.

С помощью контакта глаз дети разбиваются на пары. Они рассказывают друг другу о том, как провели выходной день. Затем игроки собираются в круг и по очереди рассказывают о том, как друг провел выходной день.

Рассказываем сказку

Цель: учить детей внимательно слушать партнера.

Дети сидят в кругу. Педагог предлагает выбрать хорошо знакомую всем сказку. Можно кратко вспомнить ее содержание. Участники рассказывают сказку, передавая эстафету друг другу, называя по одному предложению из этой сказки.

Рыба — птица — зверь

Цель: учить детей внимательно слушать друг друга.

Дети сидят в кругу и по очереди называют в определенном порядке по одному животному (рыба — птица — зверь). Например, окунь — ворона — волк, щука — воробей — лиса, акула — снегирь — медведь и т. д. Кто ошибается, тот выбывает из игры. Воспитатель следит за тем, чтобы названия животных не повторялись.

Сочиняем рассказ (сказку)

Цель: учить слушать других, быть внимательным в общении.

Дети сидят за большим столом или на ковре. В руках педагога коробка с разнообразными предметными картинками (картинки повернуты обратной стороной). "Начинаем сочинять историю", — говорит взрослый и берет первую картинку ... Далее коробка идет по кругу или стоит в центре. Каждый ребенок выбирает картинку, смотрит на нее и придумывает 1—2 предложения. Рассказ или сказка должны иметь общий сюжет. Затем дети обсуждают: получился рассказ или нет и почему.

Испорченный телефон

Цель: учить детей внимательно слушать партнера.

Выбирается ведущий. Все игроки садятся на стулья, поставленные в ряд. Ведущий тихо (на ухо) говорит какое-либо слово рядом сидящему, тот передает его соседу и т.д. Слово доходит до последнего игрока. Ведущий спрашивает у него: "Какое ты услышал слово?" Если слово последнего игрока совпало со словом ведущего, значит телефон исправлен. Если произошла ошибка, ведущий опрашивает всех по очереди (начиная с последнего), какое они услышали слово. Так можно узнать, кто "испортил телефон". Провинившийся занимает место последнего в ряду.

Закончи предложение

Цель- учить внимательно слушать партнера и подбирать правильные слова.

Игра может проводиться в двух вариантах.

Первый вариант. Педагог говорит начало предложения ("Летом тепло, а весной ...", "Корова мычит, а курица...", "Птицы летают, а змеи ...", "Лошадь ржет, а собака ...") и бросает мяч. Тот, кто ловит мяч, заканчивает предложение и перебрасывает его взрослому. Затем педагог называет начало другого предложения.

Второй вариант. Дети сидят в кругу. В руках у ведущего эстафетная палочка. Он начинает предложение и передает эстафету соседу справа или слева. Сосед заканчивает предложение, придумывает начало следующего предложения и передает эстафету дальше. Эстафета идет по кругу и возвращается к ведущему.

Рекомендуется начинать с более простого варианта. Педагог и игроки следят за ответами. Если участник игры неверно заканчивает предложение, необходимо выяснить, почему слово не подходит, и подобрать другое.

Найди похожее животное

Цель учить детей внимательно слушать и вступать в контакт друг с другом в соответствии с игровым заданием.

Дети стоят врассыпную. Педагог подходит к каждому и шепотом на ушко называет какое-либо дикое или домашнее животное. ("Ты будешь кошкой". "Ты будешь овцой". "Ты будешь коровой"). Дети закрывают глаза и начинают разговаривать на языке животного (мяу-мяу и т.д.). Задача игроков—не открывая глаз, прислушиваясь к звукам, объединиться в группы. Если одно животное нашло другое—они берутся за руки и вместе, издавая звук, ищут "говорящих" на их языке.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ТЕЛЕСНЫЙ КОНТАКТ



Возьмемся за руки друзья

Цель: учить детей чувствовать прикосновения другого человека.

Воспитатель и дети стоят в кругу, на небольшом расстоянии друг от друга, руки вдоль туловища. Нужно взяться за руки, но не сразу, а по очереди. Начинает воспитатель. Он предлагает свою руку ребенку, стоящему рядом. И только после того, как ребенок почувствовал руку взрослого, свою свободную руку он отдает соседу. Постепенно круг замыкается.

Педагог обращает внимание на последовательность действий: сначала берет твою руку сосед, а затем ты предлагаешь свободную руку игроку, стоящему с другой стороны.

Пожмем друг другу руки

Цель: учить чувствовать и передавать прикосновение другого человека.

Педагог и дети стоят в кругу, взявшись за руки. Первым начинает воспитатель. Он пожимает руку ребенку, стоящему слева от него. Тот, получив таким образом импульс, передает его дальше следующему игроку, пожимая его руку и т.д. Последним пожимает руку ребенок, стоящий справа от взрослого.

Игра может проводиться с усложнением задания:

пожать 3 раза;

пожать с разными интервалами между рукопожатиями. Например: пожать 3 раза, но между 1 и 2 рукопожатием — маленький интервал, между 2 и 3 — большой;

пожать с разной силой (1 раз слабое рукопожатие, другой раз чуть сильнее) и др.

Поздороваемся с закрытыми глазами

Цель: дать детям возможность ощутить свою принадлежность к группе, близость и тепло другого человека.

Дети садятся на ковре в круг. Педагог предлагает закрыть глаза. "Сейчас я дотронусь до того, кто сидит справа от меня. Он примет мое приветствие и с закрытыми глазами точно таким же образом дотронется до своего соседа, передавая привет ему, и так далее, пока мое приветствие опять ко мне не вернется, только уже с другой стороны".

Педагог может предлагать различные "приветствия" — положить руку на плечо, взять за руку, погладить по спине и т.д.

Чужие коленки

Цель: *формировать у детей принадлежность к группе, дать возможность почувствовать близость и связь с другим человеком.*

Дети садятся в тесный круг, сдвинув стулья поближе друг к другу. Каждый участник кладет свои руки на колени соседа, при этом правая рука каждого оказывается на левой коленке соседа справа, а левая рука — на правой коленке соседа слева. В результате на собственных коленках у каждого игрока оказываются руки его соседей по кругу (на левой коленке — правая рука соседа, а на правой — левая рука соседа справа).

Игра заключается в том, чтобы руки хлопали по коленкам последовательно, не обгоняя друг друга. Нужно внимательно следить, когда очередь дойдет до собственной ладони. Ведущий вправе поменять направление движения хлопков. Для этого ему необходимо хлопнуть своей рукой по коленке, на которой эта рука лежит, дважды.

Пальчики разговаривают

Цель: *помочь детям войти в контакт, вызвать положительное эмоциональное состояние.*

Дети распределяются по парам. Участники выставляют вперед навстречу друг другу свою правую руку. Большие пальцы начинают разговор. Беседуя, они могут толкать, поглаживать, обвивать друг друга и т. д.

Темы общения задает педагог, например:

- пальцы встретились, заинтересовались друг другом, обнялись, поцеловали друг друга в щечку;
- пальцы пошли рядышком прогуляться;
- они стали ругаться и даже подрались;
- пришли маленькие пальчики (в игру включается мизинец левой руки);
- они разняли драчунов;
- большие пальцы стоят в стороне друг от друга, они обижены;
- пальцы ищут возможность помириться;
- пальцы помирились и т. д.

Благодарю тебя

Цель: *учить детей выражать положительное отношение к другому, развивать чувство принадлежности к группе.*

Дети становятся в круг. Начинает педагог. Он протягивает руку и говорит, стоящему справа: "Спасибо, Сережа, мне было очень приятно играть с тобой на занятии". Педагог берет руку ребенка в свою руку. Тот, чье имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу и берет его руку, и так до завершения круга.

Приветствие инопланетян

Цель: *учить детей использовать разнообразные приемлемые формы рукопожатия и прикосновения, формировать опыт доброжелательного отношения друг к другу.*

Дети делятся на две группы — "земляне" и "инопланетяне". "Инопланетяне" разбиваются на пары и демонстрируют различные, в чем-то смешные приветствия (поздороваться указательными пальцами или мизинцами, поздороваться наружными сторонами ладоней, коленками, лбами, ушами, локтями и т.д.).

"Земляне" наблюдают и выбирают самое необычное или смешное приветствие. Группы меняются местами. "Земляне" превращаются в "инопланетян", а "инопланетяне" — в "землян".

Обними и приласкай игрушку

Цель: *удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости.*

Воспитатель вносит в группу одну или несколько мягких игрушек, например: собаку, медведя, зайца, кошку.

Дети бродят по комнате. По сигналу воспитателя они разбиваются на подгруппы и подходят к той игрушке, которую хотели бы поласкать. Первый ребенок берет игрушку, обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем игрок передает игрушку своему соседу. Тот тоже должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

Спина к спине

Цель: *дать возможность ребенку почувствовать то же, что чувствует партнер.*

Дети разбиваются на пары с помощью игры "Найди глазами партнера". Игроки становятся спина к спине. Задача — медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол, затем точно так же встать. Игра повторяется несколько раз. Участники меняют партнеров. По завершению игры можно обсудить, с кем вставать и садиться было легче всего.

Прикоснемся друг к дружке

Цель: *обеспечить возможность контакта и взаимодействия всех детей друг с другом, учить детей более точно идентифицировать различные части тела.*

Дети бродят по групповой комнате. Воспитатель поочередно (через небольшой промежуток времени) подает разнообразные сигналы. Услышав сигнал, необходимо выбрать себе партнера.

Сигналы педагога:

- правая рука к правой руке;
- левая рука к левой руке;
- нос к носу;
- спина к спине;
- пятка к пятке;
- правая нога к левой ноге;
- лоб ко лбу;
- ухо к уху;
- локоть к локтю;
- бок к бочку;
- правая ладонь к правой ладошке;
- указательный палец к указательному пальцу.

Колечко

Цель: *создать положительный эмоциональный настрой, помочь детям войти в контакт.*

У ведущего в руках любой маленький предмет. Участники становятся в ряд, держа перед собой ладони "лодочкой". Ведущий проходит весь ряд, вкладывая свои ладони в ладони каждого участника. При этом он незаметно оставляет "колечко" в ладонях кого-либо из участников. Пройдя всех, ведущий говорит: "Колечко, колечко, выйди на крылечко". Задача владельца "колечка" — выбежать вперед, задача всех остальных участников — постараться предугадать это и не выпустить участника с "колечком" из ряда.

Ручеек

Цель: *помочь детям войти в контакт, сделать эмоционально значимый выбор.*

Дети в произвольном порядке разбиваются на пары. Пары располагаются друг за другом, взявшись за руки и подняв сомкнутые руки вверх. Тот, кому не хватило пары, проходит под сомкнутыми руками и выбирает себе партнера. Новая пара становится сзади, а освободившийся участник игры заходит в ручеек и ищет себе пару и т.д.

Путаница

Цель: *вызвать положительный эмоциональный настрой, помочь детям войти в контакт.*

Выбирается ведущий. Остальные дети, взявшись за руки, образуют круг. Ведущий выходит из комнаты или отворачивается, а участники начинают "запутываться", меняя свое положение в круге, но не разжимая рук. Когда образовалась путаница, ведущий заходит в комнату и распутывает участников. Распутывать надо не разжимая рук игроков.

ИГРЫ НА СОГЛАСОВАННОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ ДЕЙСТВИЙ С ПАРТНЕРОМ



Хлопки по коленкам

Цель: *учить детей слаженно действовать в заданном ритме.* Дети сидят в кругу. Все кладут руки на свои коленки. Играющим предстоит хлопать ладонями по своим коленкам по очереди и в ритме, который задает ведущий, соблюдая при этом паузу между хлопками одного и другого игрока. Хлопки могут иметь разнообразный характер (по очереди: сначала правой, затем левой рукой; двумя руками одновременно; 2 хлопка правой рукой, один левой и т. д.)

Встань на счет

Цель: *учить детей согласовывать свои действия с действиями других детей, развивать внимание.*

Педагог указывает рукой или глазами на одного из участников группы. Тот называет любую цифру от 1 до того числа, сколько участников присутствует на данной игре, включая взрослого. Предельное число определяют заранее, сосчитав всех членов группы. Каждый раз должно быстро встать, без всякой предварительной договоренности, ровно столько человек, какое число было названо.

Тень

Цель: развивать наблюдательность и умение согласовывать свои действия с действиями партнера.

Выбираются два участника. Остальные дети — зрители. Один ребенок—"путник", другой — его "тень". "Путник" идет, а за ним, на два шага сзади, идет второй ребенок, его "тень". "Путник" делает разные движения: поворачивается вправо, влево, наклоняется, приседает, останавливается и др. "Тень" старается точь в точь скопировать движения "путника".

Согласованные действия

Цель: упражнять в согласовании своих действий с действиями партнера.

Дети разбиваются на пары. Им предлагается выполнять парные действия (например: перебрасывание воображаемого мяча, пилка дров, гребля, перемотка ниток, перетягивание каната, прыжки через скакалку) и при этом хором читать считалку, потешку, стихотворение. Побеждает та пара, которая не сбивается, делает движения смело и согласованно.

Усложнение. В игре может участвовать и большее количество детей, например, при перетягивании каната, гребле на байдарке, игре в воображаемый мяч и др.

Иголка и нитка

Цель: совершенствовать навыки группового взаимодействия, ощутить свою принадлежность к группе.

Дети становятся друг за другом и берут за талию впереди стоящего. Ведущий (первый ребенок) — "иглолка". Он бежит, меняя направление. Остальные двигаются за ним, стараясь не порвать "нитку".

Паровозики

Цель: развивать у детей навыки группового взаимодействия, вызвать положительное эмоциональное состояние.

Дети разбиваются на небольшие подгруппы по 2—3 человека. В каждой подгруппе дети становятся друг за другом, взявшись руками за талию впереди стоящего. Первый участник выполняет роль "паровозика" (у него завязаны глаза и руки вытянуты вперед). Второй или третий участник — "машинист". Задача "машиниста" — управлять паровозиком, избегать столкновений. Педагог выполняет роль "диспетчера", он задает ритм движения составов хлопками, убыстряя или замедляя их движение. Через определенное время по команде "диспетчера" паровозики останавливаются и дети меняются местами.

Дракон кусает свой хвост

Цель: развивать навыки группового взаимодействия.

Дети становятся друг за другом и крепко держат впереди стоящего за плечи (или за талию). Первый ребенок — "голова Дракона", последний — "хвост Дракона". "Голова Дракона" пытается поймать "хвост", а тот уворачивается от нее. В ходе игры ведущие меняются. В следующий раз "головой" становится тот ребенок, который изображал "хвост" и не дал себя поймать. Если же "Дракон" все таки его поймал, этот ребенок становится в середину. При проведении игры можно использовать музыкальное сопровождение.

Туристическая тропа

Цель: учить детей согласовывать свои движения с движениями других

детей.

Дети становятся в затылок друг другу на небольшом расстоянии. Они идут змейкой по воображаемой тропинке: перешагивают воображаемые препятствия, перепрыгивают рвы; идут на носочках или на пяточках, чтобы не замочить ноги; идут медленным или быстрым шагом; идут высоко поднимая колени; наклоняются, подбирая камушек на дороге; подставляют лицо солнышку и т. д.

Движения задает ведущий. По хлопку педагога ведущий становится последним, а его роль выполняет второй ребенок. В игре с малышами роль ведущего выполняет воспитатель. Можно использовать музыкальное сопровождение.

Мы ходим, ходим, ходим...

Цель: упражнять детей в согласованности действий, развивать внимание.

Дети врассыпную передвигаются по группе, произнося: "Мы ходим, ходим, ходим. Мы бродим, бродим, бродим." Через определенные отрезки времени педагог дает команды: "Копна" — все дети должны соединить руки над головой в центре круга. По команде "Кочка" — дети приседают, положив руки на голову. При команде "Тропинка" — выстраиваются по ходу движения друг за другом, опустив голову и положив руки на плечи впереди стоящего. Игра повторяется несколько раз. Последовательность команд меняется.

Сделаем фигуру

Цель: развивать умение согласовывать свои действия с действиями членов группы, учить ориентироваться в пространстве.

Первый вариант. Дети врассыпную передвигаются по группе. По команде воспитателя ("Круг", "Квадрат", "Овал", "Прямоугольник", "Треугольник") игроки выстраиваются в виде заданной фигуры. После этого педагог исправляет ошибки. Можно ограничить время на построение фигуры, каждый раз сокращая его.

Второй вариант. Дети держат в руках стулья. По команде ведущего участники выстраивают стулья в виде фигуры.

Сиамские близнецы

Цель: совершенствовать навыки парного взаимодействия, развивать способность чувствовать и понимать намерения и действия партнера.

Дети делятся на пары (по желанию или с помощью игры). Педагог просит представить себе, что они приросли друг к другу боками, как сиамские близнецы. Для этого необходимо крепко обнять партнера за талию и вообразить, что у них только по одной руке на каждого и три ноги. Необходимо привыкнуть к такому положению. Например: походить, делая сначала шаг двумя "сросшимися" ногами, а потом единый шаг двумя "боковыми" ногами. Затем воспитатель просит "близнецов" сделать какое-либо действие, например, помыть руки, позавтракать и т. д.

Поем песню вслух и про себя

Цель: учить детей синхронности действий (звучания).

Участники договариваются, какую песню спеть хором. Выбирается песня, слова которой знают все игроки. По команде воспитателя (хлопку) все поют ее вслух. На следующий сигнал — все поют про себя. Звучит хлопок — и опять все поют вслух. Задача игроков добиться синхронности звучания хора.

Удержи предмет

Цель: развивать способность к согласованности действий с партнером.

Дети разбиваются на пары. Пары соревнуются друг с другом. Педагог предлагает удерживать листок бумаги лбами (надувной шар—животом и т. д.) без помощи рук, передвигаясь по групповой комнате. Побеждает та пара, которая более длительное время удерживает предмет.

Истории из чудо-мешочка

Цель: учить детей взаимодействовать, развивать навыки совместной творческой деятельности.

В руках у воспитателя мешочек. В нем находятся предметные картинки (или предметы повседневного пользования, мелкие игрушки). Дети, предварительно разбившись на пары, достают для себя предмет или картинку. Пара игроков находит укромное местечко и совместно придумывает небольшой рассказ, в котором были бы задействованы оба, порой не связанных между собой, предмета. Через определенное время дети собираются в круг, и каждая пара рассказывает свою историю. Отмечаются самые интересные истории.

ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ



Насос и мяч

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Первый вариант. Дети разбиваются на пары. Один — надувной мяч, другой — насос. "Мяч" стоит, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена. "Насос" начинает надувать "мяч", движение сопровождается звуком "с". С каждой подачей воздуха "мяч" надувается все больше и больше — поднимает голову, надувает щеки, руки отводит от туловища и т.д. "Мяч" надут. Затем шланг "насоса" выдергивают. "Мяч" сдувается со звуком "ш". Тело игрока вновь обмякло, вернулось в исходное положение.

Второй вариант. "Насос и надувная кукла" или "Насос и надувная игрушка". Дети разбиваются на пары. Один—"насос", другой — "надувная игрушка". Игра проводится аналогичным образом.

Надувала кошка шар

Цель: *снятие эмоционального и мышечного напряжения.* Дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Ведущий произносит текст:

Надувала кошка шар, А котенок ей мешал: Подошел и лапкой — топ! А у кошки шарик—лоп!

На слова: "Надувала кошка шар..."— дети выпрямляют туловище, надувают щеки... и т. д. На сигнал "лоп" — "шарики" со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

Поезд идет

Цель: *снятие эмоционального напряжения и скованности, совершенствование навыков группового взаимодействия.*

Дети выстраиваются в затылок друг другу, положив руки на плечи стоящего впереди. Игроки начинают медленно двигаться с пыхтением и свистом. Воспитатель хлопками задает скорость передвижения поезда. Скорость поезда увеличивается, и по сигналу воспитателя происходит "крушение": все валятся на пол.

Игра повторяется несколько раз. Каждый раз происходит смена ведущего.

Прорвись в круг

Цель: *снятие робости, застенчивости во взаимодействии с другими, развитие уверенности в своих силах.*

Ребенка, испытывающего наибольшие трудности при вступлении в контакт со сверстниками, отводят в сторону. Остальные дети встают в круг, крепко взявшись за руки. Ребенок должен разбежаться, прорвать круг и проникнуть в него.

Колокол

Цель: *снятие психологического напряжения, развитие умения действовать согласованно.*

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Вдохнув, все вместе выбрасывают руки вверх, затем на выдохе, резко наклонясь, опускают руки вниз и произносят "Бум-м-м", изображая тем самым колокол. Педагог регулирует частоту ударов.

Шалтай-Болтай

Цель: *снятие эмоционального и мышечного напряжения.* Воспитатель произносит следующие слова:

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

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

Скучно, скучно так сидеть

Цель: *снятие напряжения, формирование положительного эмоционального настроения.*

Вдоль стены стоят стулья, их количество равно числу играющих. У противоположной стороны комнаты — стульев на 1 меньше. Дети сидят на стульях. Педагог произносит слова:

Скучно, скучно, так сидеть, Друг на друга все глядеть Не пора ли пробежаться И местами поменяться?

На последнее слово четверостишья дети бегут к противоположной стене и стараются занять место. Проигрывает тот, кому не достается стул.

Воспитатель обращает внимание на поведение детей. Детям не разрешается толкать друг друга, если игрок первый занял стул, его нельзя трогать.

Физические упражнения

Цель: *снятие мышечных зажимов.*

"Штанга". Дети медленно поднимают воображаемую тяжелую штангу. **Потом** бросают ее. Отдыхают. Упражнение повторяется несколько раз.

"Огонь-лед". Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде педагога "Огонь" участники начинают интенсивные движения всем телом (как пламя огня). Плавность и степень интенсивности движения выбираются каждым участником произвольно. По команде "Лед" участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело.

Ведущий несколько раз чередует эти команды, произвольно меняя время выполнения того или иного движения.

"**Растем**". Участники сидят на корточках, голову нагнули к коленям, обхватив их руками. Педагог: "Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земля. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до 5".

Усложняя упражнение, педагог может увеличить продолжительность роста, считая до 10—20. После выполнения этого упражнения полезно сразу перейти к упражнению "Потянулись-сломались".

"**Потянулись-сломались**". Упражнение выполняется стоя. Руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрываются. Педагог говорит: "Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались плечи, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслаблено, безвольно. Прислушаемся к себе. Нам хорошо".

«Возьмите себя в руки» „

(для детей с 5 лет, авторское)

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладо-нями локти и сильно прижми руки к груди — это поза выдержанного человека».

«Врасти в землю»

(для детей с 5 лет, авторское)

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты — могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

«Ты — лев!» *(для детей с 5 лет, авторское)*

«Закрой глаза, представь льва — царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев — это ты!»

«Сбрось усталость» *(для детей с 5 лет, авторское)*

и «Встань, расставь широко ноги, согни их немного |в коленях, согни тело и свободно опусти руки, «расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой [рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. «К сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

«Замри» (для детей с 5 лет, авторское)

«Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

«Спаси птенца» (для детей с 4 лет)

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

«Солнечный зайчик» (для детей с 4 лет, авторское)

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закро их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках? на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, о забрался за шиворот — погладь его и там. Он и озорник — он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

«Гора с плеч» (для детей с 5 лет, авторское)

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5—6 раз, и тебе, сразу станет легче.

**УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ ЧУВСТВОВАТЬ
НАСТРОЕНИЕ, ЭМОЦИИ И СОПЕРЕЖИВАТЬ
ОКРУЖАЮЩИМ**



«Тренируем эмоции» (для детей с 4 лет)

Попросите ребенка: нахмуриться, как:

- осенняя туча;
- рассерженный человек;
- злая волшебница.

Улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный ребенок;
- как будто ты увидел чудо. Позлись, как:
- ребенок, у которого отняли мороженое;
- два барана на мосту;
- как человек, которого ударили.

Испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака;

Устань, как:

- папа после работы;
- человек, поднявший тяжелый груз;
- муравей, притащивший большую муху.

Отдохни, как:

- турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- как уставший воин после победы.

«Колечко» (для детей с 4 лет)

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях _ колечко. Ребенку предлагается посмотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

«Глаза в глаза» (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!» «Мне весело, давай поиграем!» «Я не хочу с тобой дружить!» Потом дети обсуждают, в какой раз какая эмоция передавалась и воспринималась.

«Как ты себя сегодня чувствуешь?» (для детей с 5 лет)

Ребенку предлагаются карточки с изображением различных оттенков настроений. Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т. д.

«Классификация чувств» (для детей с 5 лет)

Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам:

- какие нравятся;
- какие не нравятся.

Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить, почему он так их разложил.

«Встреча эмоций» (для детей с 7 лет)

Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить ребенка представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Ведущий (родитель) изображает «хорошую», ребенок «плохую». Затем они берут карточку из противоположной кучки и так меняются. Интересно пронаблюдать изменение выражений лица при «встрече эмоций» — это может быть удивление, смех, отвращение и т. д. — и обсудить, как можно «помирить» эмоции.

Зеркало настроения

Цель: *развивать один из механизмов проникновения во внутренний мир другого человека — моторное проигрывание. Учить детей воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера.*

Упражнение выполняется в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок — зеркало. Другой — тот, кто смотрится в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек грустит, радуется, удивляется, гордится и т.д.), а "зеркало" повторяет выразительные движения партнера.

Угадай настроение человека

Цель: *учить детей по мимике лица, застывшим жестам, позам, расположению партнеров в пространстве распознавать эмоциональное состояние человека.*

Воспитатель подбирает на каждого ребенка фото. Это могут быть вырезки из журналов, газет или любительское фото. На фото изображены люди разного возраста, пола, в разных ситуациях общения.

Дети садятся в круг. У воспитателя в руках коробка, в ней фотографии. Фотографии лежат так, что изображения не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы:

- Кто изображен на фото?
- Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение?
- Почему возникло это настроение?
- Если настроение плохое, как бы ты **помог, поддержал человека?**

Посочувствуй другому

Цель: *развивать у детей способность ставить себя на место другого человека, выражать сочувствие, сопереживание.*

Упражнения выполняются в парах. Воспитатель задает разнообразные ситуации:

— Девочка упала, поранила руку, ей больно (один ребенок с помощью мимики, жестов, позы показывает боль; другой — пытается найти ласковые слова, жесты, оказывает помощь).

— Два друга давно не виделись. Они мечтают о встрече (дается задание показать, как встретятся два друга после долгой разлуки).

— Малыш потерялся, плачет (нужно показать, как поступит старший ребенок).

— Девочку обидели. Ее пожалела подруга (завязала бант, дала игрушку, обняла).

— Девочки подобрали котенка, пожалели его, напоили молоком.

— Друг угощает конфетами (у одного ребенка воображаемый пакет с конфетами. Он протягивает его другому. Ребенок берет конфету, благодарит, разворачивает обертку, кушает конфету. На лице написано, что угощение очень вкусное).

Пары по очереди показывают свои этюды. Остальные дети оценивают выразительность мимики лица и движений.

Эстафета настроений

Цель: *учить детей понимать и передавать с помощью мимики лица различные эмоциональные состояния.*

Эстафета настроений напоминает игру в испорченный телефон. Дети стоят в шеренгу друг за другом. В конце шеренги — педагог. У него в руках карточка с изображением мимического эталона ("веселый человечек", "грустный", "злой", "удивленный" — по ходу игры карточки могут меняться). Воспитатель дотрагивается до плеча последнего ребенка, тот поворачивается, рассматривает карточку и пытается воспроизвести такое же настроение на своем лице. Затем игрок возвращается в исходное положение и дотрагивается до плеча впереди стоящего, передавая ему эстафету.

настроения и т.д. В конце дети сравнивают настроение человека, изображенного на карточке, настроение игроков, получивших эстафету первым и последним.

Живые картинки

Цель: *учить детей вживаться в образ, передавать разнообразные эмоциональные состояния другого человека.*

Дети по очереди с помощью мимики, жестов, пантомимики разыгрывают разнообразные этюды (сценки):

- Ты потерял ключ. Не можешь открыть дверь. Ты очень расстроен.
- Ключ нашелся. Ты обрадовался.
- Мама будит тебя утром, а ты не выспался, тебе не хочется вставать.
- Друг расстроен. Ты утешаешь своего грустного друга.
- Тебя беспокоит назойливый комар.
- Ты пришел в детский сад в плохом настроении.
- Ты долго ждешь друга, а его все нет. Ты замерз и расстроен.
- Ты ссоришься со своим другом.
- Ты долго ждал маму. Она пришла. Ты очень рад встрече с ней.

Путешествие к морю

(в лес, по городу, на стадион и т.д.)

Цель: *учить детей передавать различные эмоциональные состояния.*

Педагог предлагает детям представить, что они гуляют по берегу моря. Они смотрят на солнышко, жмурятся; поднимают камешки, рассматривают их, бросают в воду; пробуют зайти в холодную воду: сначала осторожно, потом смелее, еще смелее; зачерпывают воду, брызгаются, плавают, ныряют; выходят из воды, садятся или ложатся на песок, загорают и т.д. Выразительные движения детей будут определяться сюжетом, который задает взрослый.

Подарим друг другу подарки

Цель: *развивать способность угадывать желания и потребности другого человека*

Все участники игры (по кругу) высказываются о том, что бы хотелось подарить сидящему рядом. Называется то, что могло бы по-настоящему обрадовать человека, которому сделали такой подарок. Тот, кому "подарили", благодарит и объясняет, почему он обрадовался бы этому подарку.

Говорящие предметы

Цель: *развивать у ребенка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать.*

В ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины своих действий, систему отношений с действительностью.

Начинает воспитатель: "Я не Людмила Николаевна, я телевизор. Я сделан из пластмассы и похож на ящик, в котором находится много интересного. Мне хочется сказать: "Включи меня, и я разгоню твою скуку". Продолжает следующий игрок: "Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу...!" и т. д.

Педагог предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло, ботинки, зеркало, лампа, зубная щетка, карандаш, велосипед, собака, кошка, рыбка в аквариуме, комнатное растение и т.д.

Зоопарк

Цель: *учить детей через выразительные средства передавать повадки различных животных.*

Дети делятся на 2 подгруппы. Одна подгруппа — посетители зоопарка. Другая — животные в вольере. Тем игрокам, которые находятся в вольере, предлагается представить

себя каким-либо животным. Они гуляют в вольере (2—3 мин), подражая повадкам выбранного ими животного. Посетители зоопарка угадывают, каких животных изображают дети. Затем, "посетители" и "животные" меняются местами.

Слепой и поводырь

Цель: *развивать эмпатию, умение чувствовать и понимать друг друга.*

Стулья и другие предметы расставляются так, что образуется лабиринт. Выбирается пара участников — "слепой" и "поводырь". "Слепому" завязывается повязка на глаза. "Поводырь" берет «слепого» за руку. Задача «поводыря» — провести «слепого» так, чтобы он не задел предметы. После выполнения задания проводится обсуждение, выявляется наиболее успешная пара.

Походки

Цель: *развивать выразительность движений, умение передавать разнообразные эмоциональные состояния и особенности поведения людей, сказочных персонажей, животных.*

Дети по желанию или по очереди показывают, как ходит:

- старик;
- маленький ребенок;
- грустный человек и веселый;
- здоровый и больной;
- великан и гном;
- большой и маленький медведь;
- хитрая лиса;
- боевой петух;
- злой Карабас-Барабас и т. д.

Закончи предложение

Цель: *учить детей понимать чувства и переживания другого человека.*

В руках у педагога фишки или эстафета (листок, веточка, палочка и др). Он начинает предложение, а ребенок заканчивает и возвращает эстафету взрослому (фишки остаются у игроков):

- Моя мама любит...
- Мой папа доволен, когда...
- У моего друга хорошее настроение, когда...
- Мама сердится, если...
- Бабушка всегда хвалит меня за ...
- Мой друг боится...
- Наша воспитательница огорчается, если...
- Любимый певец моей мамы...
- Мой друг гордится...
- Мой брат (сестра) обрадовался, когда... и т. д.

"Цветовое настроение"

Цель: *учить детей распознавать настроение людей и соотносить его с цветом; развивать наблюдательность.*

Описание: педагог рассказывает детям о том, что настроение можно передать не только словами (дети называют слова, которые характеризуют настроение), но и цветом. Далее предлагает детям сказку про Радужку, которая разукрасила лепестки растений в разные цвета. Среди этих растений есть "веселые" и "грустные"

Детям предлагается сложить "веселые" и "грустные" цветочки, затем собрать цветочки своего настроения, а также настроения друга, воспитателя, мамы, папы, бабушки.

"Мы - артисты"

Цель: учить детей выражать эмоциональное состояние, заданное персонажу содержанием стихотворения

Описание: прочитать детям, а затем выучить вместе с ними предложенные ниже стихотворения

1. Б.Заходер "Кискино горе" Плачет киска в коридоре, У нее большое горе Злые люди доброй киске Не дают украсть сосиски!

2. В.Левин "Песенка о варенье" Уселась муха на варенье, Но вдруг паук как прибежит! Испортил мухе настроение И перебил ей аппетит

Далее предложить дошкольникам по очереди рассказывать стихотворения, выражая чувства, возникшие при этом, не только с помощью интонации, но и посредством мимики, пантомимы, жестов.

"Мое настроение"

Цель: выявить эмоциональное состояние ребенка на момент игры, учить определять его словами и цветом.

Описание: детям предлагаются листы бумаги с разным фоном (голубым, розовым, желтым, коричневым, зеленым, серым, фиолетовым, черным) Каждый из участников выбирает то фон, который подходит к его настроению. На этом листе бумаги ребенок рисует несложный сюжет из своей жизни.

"Композитор и его мелодия"

Цель: учить детей слушать мелодию, давать ей характеристику и соотносить с различными эмоциональными состояниями

Описание: в разные временные отрезки предлагать детям прослушивание мелодии. Например, утром - спокойной, после завтрака - бодрой, во время сбора на прогулку - маршевой, перед сном - колыбельной, во время подъема - веселой (Для этих целей подходят записи песен из мультфильмов).

После прослушивания организовывать с детьми беседу о характере мелодии, о движениях, которые хочется выполнять под эту мелодию, о словах, которые хочется говорить друг другу.

В конце дня у каждого ребенка расспросить о том, какая из прослушанных мелодий соответствовала его настроению. А настроению друга? Воспитательницы?

"Мои секреты"

Цель: учить детей с помощью изобразительных средств передавать различные жизненные ситуации и эмоциональные состояния сопутствовавшие им

Описание: детям предлагается рассказывать о некоторых своих "секретах" Например о том, когда им было страшно, когда они чувствовали радость, когда им хотелось плакать

После краткой беседы дети берут небольшие листочки бумаги и цветные карандаши или фломастерами рисуют сюжетные картинки на темы "Страх", "Радость", "Печаль"

"Покажи это"

Цель: учить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальных средств общения.

Описание: педагог предлагает детям зеркало Они смотрят на себя, улыбаются. Когда детское любопытство будет удовлетворено, им предлагаются на слух ситуации, вызывающие разные эмоции и чувства. Задача участников игрового упражнения -передать эмоциональные состояния, соответствующие каждому из случаев, используя зеркало

Варианты ситуаций

- 1 К вам на день рождения прилетел Карлсон
- 2 Фокусник положил в коробку цветок, а достал цыпленка
- 3 К тебе принесли большой пакет с подарками Что там?
- 4 Перед тобой резко остановилась машина.
- 5 Тебе дали горькую таблетку
- 6 Ты съел кусочек лимона.
- 7 Тебе не разрешили смотреть мультфильм.

- 8 В небе ударил гром
- 9 Тебя ругают за испачканный костюм.

"Стихотворение про жирафа"

Цель: учить детей на слух воспринимать стихотворение и иллюстрировать его содержание с помощью мимики и движений

Описание: дети знакомятся с содержанием стихотворения Л Яковлева "Жираф" Вместе с педагогом заучивают его. Затем кто-то из детей произносит слова (или все вместе), а один участник изображает Петю в разных эмоциональных состояниях

Однажды Петя в зоосаде

Подумал на жирафа глядя Ах, как же медленно и сладко Плывет по горлу шоколадка. Но грустно отошел от клетки Представив как плывут таблетки

"Веселая Мила"

Цель: создать у детей бодрое, веселое настроение, упражнять в положительных эмоциях и их выражении

Описание: дети вместе с педагогом заучивают стихотворение Ф Бобылева "Мила"

На протяжении дня в различных ситуациях (например, когда кому-то грустно, кто-то плачет, а кто-то слишком развеселился) дети вспоминают слова стихотворения, чтобы улучшить настроение своих сверстников или изменить их поведение.

Хохотала звонко Мила,
В рот смешинка угодила
Ха-ха-ха, ха-ха-ха
Вдруг - бух - упала
И смешинку потеряла

"Маски"

Цель: познакомить детей с изображениями различных эмоциональных состояний (грусть, радость, испуг, страх плач, злость, удивление), учить анализировать свое эмоциональное состояние и обозначать его в речи, а также соотносить маски с персонажами сказок и стихотворений

Описание: педагог на глазах у детей рисует маски с различными эмоциональными состояниями

а) веселая (уголки рта подняты вверх, глазки "улыбаются", брови также приподняты),

б) грустная (уголки рта опущены вниз, рот небольшого размера, брови "домиком"),

в) испуганная или удивленная (рот овальной формы брови подняты высоко вверх),

г) плачущая (глаза закрыты, уголки рта опущены вниз),

д) злая (уголки большого рта опущены вниз, брови "палочкой"),

Затем каждый ребенок выбирает маску, которая соответствует его настроению или настроению какого-то персонажа мультфильма (сказки) По желанию дети могут сами зарисовать эти маски на небольших листочках овальной формы

"Пиктограммы"

Цель: закрепить знания детей о различных эмоциональных состояниях а также способах их изображения с помощью схем (пиктограмм)

Описание: каждый ребенок получает конверт с парой масок (см прошлую игру) которые разрезаны по горизонтали на уровне носа Детям предлагается устроить соревнование "Кто быстрее и правильнее сложит все маски. Правильность выполнения задания проверяется коллективно. Особое внимание обращается при этом на соответствие формы рта и бровей различным эмоциональным состояниям

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОВЛАДЕНИЕ ДЕТЬМИ НЕВЕРБАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ ОБЩЕНИЯ

Повторяй вслед за мной

Цель *учить запоминать и повторять жесты, движения, формировать у детей чувство принадлежности к группе.*

Дети образуют большой общий круг. Выбирается ведущий. Он начинает игру. Ведущий называет свое имя и при этом делает какое-нибудь движение — руками, ногами, всем телом. Вся группа хором говорит имя ведущего и повторяет движение, сделанное им. Затем ведущий указательным жестом (ладонь руки повернутая кверху) передает эстафету другому ребенку, тот также произносит свое имя и делает другой жест или движение. Вся группа повторяет услышанное и увиденное. В конце игры можно выделить тех детей, движения которых понравились более всего.

Бабушка Маланья

Цель: *развивать выразительность жестикуляции*

Выбирается ведущий. В начале главную роль выполняет взрослый. Он произносит следующий текст, а дети сопровождают его слова выразительными движениями:

У Маланьи, у старушки,
Жили в маленькой избушке
Семь сыновей, без бровей (дети прикрывают брови),
С такими ушами (показывают "большие уши"),
С такими глазами ("круглые глаза"),
С такими носами ("большой нос"),
С такой головой ("большую голову"),
С такой бородой ("длинную бороду").
Ничего не ели, целый день сидели,
Делали вот так ...

С последними словами ведущий **показывает какое-либо** смешное движение, которое может развеселить ребят **и которое легко повторить**. Затем на роль ведущего выбирается другой ребенок.

Отгадай, что на картинке

Цель, *развивать умение использовать жесты в общении, тренировать выразительность жестов*

Дети сидят по кругу на ковре. В центре лежат предметные картинки, развернутые обратной стороной. На картинках изображены: телефон, мяч, заяц, петух, автомобиль, фотоаппарат, веник, конфеты в вазе, книга, шарф, газеты, утюг, молоток, брюки, лопата, расческа, лодка, дудочка и т.д. Каждый игрок по очереди берет картинку и, не показывая ее другим, загадывает с помощью жестов и других средств общения предмет, изображенный на картинке. Остальные игроки пытаются догадаться, какой это предмет.

Любимое занятие

Цель: *развивать выразительность жестикуляции, учить понимать жесты другого человека.*

Дети сидят на ковре или стульях, расставленных по кругу. Каждый по очереди демонстрирует с помощью жестов любимое занятие, читает книгу, рисует, лепит, вяжет, вышивает, забивает гвозди, поливает цветы, стирает, утюжит, кормит кошку и т.д. Остальные игроки отгадывают любимое дело сверстника.

Поприветствуем друг друга без слов

Цель, *развивать умение использовать жест, позу в общении.*

С помощью считалки или игры на контакт глаз ("Найди глазами друга") дети разбиваются на пары. Каждая пара придумывает свой способ приветствия без слов (пожать друг другу руку, помахать рукой, кивнуть головой, обняться, взяться за руки, сделать реверанс, хлопнуть ладошкой о ладошку и т.д.)

Затем все собираются в круг и пары по очереди демонстрируют свой способ приветствия.

Расскажи стихи руками

Цель: *расспросить ребенка, вызвать чувство уверенности в себе, учить использовать жест и пантомимику.*

Подбираются стихи, которые можно "рассказывать руками" или "всем телом". Педагог предлагает послушать стихотворение. Затем, читает его еще раз, а дети рассказывают его "языком тела". Например:

Мишка, мишка косолапый (приподнять плечи, руки, округлить, носки ног вовнутрь),
Мишка по лесу идет (идти переваливаясь),

Мишка хочет сладких ягод (погладить себя по животу),

Да никак их не найдет (оглянуться по сторонам, пожать плечами).

Вдруг увидел много ягод и тихонько зарычал (показать указательным пальцем, выразить на лице восторг, двумя руками собирать ягоды в рот).

Подошли к мишутке детки (помаршировать),

Мишка громко зарыдал (кулачками потереть глаза, изобразить плач).

Заколдованный

Цель: *учить детей понимать и использовать жест в общении.* Ребенка заколдовала фея. Все дети по очереди задают ему разнообразные вопросы. Задача "заколдованного" — отвечать только жестами.

"Угадай, кто я"

Цель: *учить детей входить в образ различных предметов или игрушек передавать характерные особенности этого образа с помощью жестов, позы, движений*

Описание: каждый ребенок придумывает, какой предмет или игрушку он будет изображать. После этого участники по очереди передают избранный образ, а остальные дети стремятся разгадать эту д.

"Покажи взглядом"

Цель: *развивать мимическую выразительность детей, умение общаться с помощью невербальных средств*

Описание: дети передают взглядом удивление, радость, нежность, ласку, обиду, грусть, требование послушания, возражение, просьбу

"Передай, что расскажу"

Цель: *развивать пантомимическую выразительность, ассоциативное мышление, память*

Описание: задание выполняется эстафетой. Первому ребенку передается небольшой рассказ (например про цыпленка, который отстал от своего семейства). Он должен передать этот рассказ второму игроку, но не с помощью слов, а посредством мимики и пантомимы. Второй передает таким же образом рассказ третьему. Количество детей может быть разным. Не исключается игра в парах: первая пара передает рассказ второй. Последний ребенок должен составить рассказ, основываясь на переданной ему информации. В случае ошибки задание разбирается в обратном порядке.

"Поиграем"

Цель: *учить детей различать неречевые средства общения и пользоваться ими в процессе межличностного взаимодействия*

Описание: 1 Педагог показывает жесты, а дети повторяют его и говорят, что он означает

Варианты жестов

- поздороваться,

- попрощаться,
- погрозить пальцем,
- обидеться
- извиниться,
- облизать губы языком,
- похлопать в ладоши,
- посочувствовать

2 Педагог называет понятие, а дети демонстрируют его жестами

Варианты предлагаемых понятий

- я,
- большой,
- маленький
- веселый
- грустный,
- да,
- нет,
- не знаю
- дай
- возьми
- здравствуйте,
- до свидания

"Зоопарк"

Цель: учить детей принимать образ животного, птицы рыбы перевоплощаться изменяя манеру поведения, звуковые сигналы

Описание: каждый ребенок по секрету выбирает одну птицу рыбу или животное. Затем в течение нескольких минут дети придумывают и репетируют изображение жителей зоопарка. По истечении указанного времени, все располагаются на стульях, а один ребенок демонстрирует повадки избранного животного (птицы, рыбы). Задача участников игры - отгадать "секрет" загадывающего.

"Скульпторы"

Цель: развивать умение понимать состояние другого человека стимулировать воображение, ассоциативное мышление, зрительную память

Описание: в паре один ребенок играет роль "натурщика", другой - "скульптор". "Скульптор" стоит спиной к "натурщику". По сигналу ведущего "натурщик" принимает какую-то позу и мимическое выражение. По второму сигналу "скульптор" поворачивается и рассматривает своего партнера. Через минуту снова отворачивается а партнер-"натурщик" быстро меняет позу и выражение лица. "Скульптор" подходит и начинает "лепить" исходную позу и мимику "натурщика".

Можно это задание выполнять коллективно. При этом выбираются 2-3 "натурщика" остальные дети - "скульпторы", которые восстанавливают исходные позы совместными усилиями.

"Отгадай, что расскажу"

Цель: развивать пантомимическую выразительность детей, стимулировать ассоциативное мышление, образную память

Описание: детям предлагается представить, что они разговаривают с кем-то через толстое стекло. Голосов не слышно, поэтому нужно рассказывать жестами.

Один ребенок рассказывает о чем-либо, остальные - отгадывают и рассказывают словами. Можно играть в парах.

"Пропустите, пожалуйста"

Цель: развивать у детей мимическую и пантомимическую выразительность.

Описание: все дети стоят в кругу Один ребенок - вне его С помощью жестов, мимики и поз надо попытаться войти в круг, сделать так, чтобы дети пропустили своего сверстника Упражнение выполняется быстро, возможность испробовать свои силы предлагается всем участникам по очереди

"Подарить подарок"

Цель: развивать у детей способность передавать различные чувства с помощью невербальных средств.

Описание: дети сидят в кругу. По очереди предлагается сделать подарок кому-нибудь из сверстников (или всей группе). Задание выполняется невербально. Подарками могут быть цветы, конфеты, игрушки, песни, стихи. Дети при этом должны отгадать и назвать подарок, а также выразить чувства благодарности и признательности

"Заколдованный ребенок"

Цель: развивать мимическую и пантомимическую выразительность детей; стимулировать воображение и память

Описание: по считалке выбирается "заколдованный ребенок" Он не может говорить и на вопросы отвечает жестами. Дети вместе с педагогом задают различные вопросы, а ребенок отвечает на них соблюдая правила игры.

"Подружились"

Цель: учить детей навыкам невербального разрешения конфликтов; создавать эмоционально-положительный настрой в группе, обеспечивать условия доброжелательного общения детей.

Описание: игровое упражнение используется педагогом в ситуациях конфликтов и ссор между детьми. Для налаживания положительных взаимоотношений используется стихотворение.

Скучно, скучно так сидеть

Друг на друга не глядеть

Что нам сделать, чтоб не дуться?

Посмотреть и улыбнуться

Педагог читает стихотворение, а поссорившиеся дети должны ласково посмотреть друг на друга и улыбнуться. Как правило, конфликт на этом заканчивается.

"Артисты"

Цель: совершенствование навыков невербального общения; развитие умения передавать информацию посредством мимики, жестов, движений, а также способности расшифровать пантомимические сигналы партнеров по общению.

Описание: по считалке выбирается ребенок, который исполняет роль "артиста" остальные дети - зрители. "Артист", используя подсказки педагога, изображает какое-то слово (например, дерево, цветок, молоко, портфель-ранец, апельсин, банан), передавая его значение в мимике, жестах, движениях тела. Зрители внимательно смотрят пантомиму и стремятся отгадать это слова. Тот из детей, кто первый высказал правильное суждение становится "артистом".

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОВЛАДЕНИЕ ДЕТЬМИ ВЕРБАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ ОБЩЕНИЯ



"Подари цветок"

Цель: учить детей использовать различные формы речевых обращений; формировать умение находить верный тон общения с людьми.

Описание: одному из участников игры дают цветок. Владелец цветка может подарить его тому, кому захочет. Все остальные дети стараются получить этот цветок. Для этого они обращаются к хозяину с соответствующей просьбой. Каждый участник игры может произнести только одну просьбу. Владелец выслушивает всех, а потом делает свой выбор, т.е. отдает цветок. После этого проводится обсуждение. Тот, кто отдал цветок, объясняет свой выбор.

"Игра интонациями"

Цель: развивать интонационную выразительность речи; совершенствовать слуховое восприятие

Описание: педагог рассказывает детям стихотворение В Левина "Ненаписанное стихотворение кролика"

В немом восклицании гляжу я

На змея

И все удивляюсь в душе

Неужто вся шея (демонстрирует детям свое удивление, затем предлагает это повторить всем вместе и продолжают далее)

и шея, и шея и шея (сначала с увеличением силы голоса, а затем с уменьшением)

Можно сделать маску змеи и соединить это с подвижной игрой взявшись друг за друга походить змейкой, одновременно произнося "И шея, и шея, и шея"

Произнеси "Да"

Цель: *развивать интонацию, силу голоса.*

Педагог дает задание произнести слово "Да" громко, тихо, растянуто, кратко, радостно, грустно, сердито, задумчиво, ласково, испуганно, утвердительно, удивительно.

Педагог обращает внимание не только на интонацию, но и на мимику лица, жесты, позу.

Короткие слова

Цель: развивать выразительность интонаций и мимики лица.

Каждый ребенок по очереди (по заданию воспитателя) изображает радостного, опечаленного, удивленного, загадочного, испугавшегося, сердитого, гордого, загрустившего, большого человека. При этом нужно произносить с определенной интонацией короткие слова (аи, ой, ах, ух, ох). Остальные дети определяют (по выражению лица, интонации, позе говорящего), кого изображает игрок.

Фраза по кругу

Цель, учить детей произносить простую фразу с разной интонацией.

Дети стоят в кругу. Начинает педагог. Он произносит простую фразу (например: "Они идут в кино"). Каждый участник игры должен произнести фразу с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, грустной, злобной, удивленной, испуганной, обиженной, горделивой, безразличной и т. д.).

Обращается внимание на то, что интонации должны быть разнообразными.

Улови шепот

Цель, учить детей регулировать громкость голоса, развивать остроту слуха.

Дети сидят в кругу. Выбирается ведущий игрок. Ведущий голосом обычной громкости просит выполнить какое-либо движение (хлопнуть в ладоши, кивнуть головой, поклониться, поднять руку, поклониться, поднять руку, хлопнуть в ладоши над головой или за спиной, помахать рукой, поднять плечи и т. д.), а затем едва уловимым шепотом произносит имя того, кто должен выполнить.

В конце игры дети отмечают тех, кто был самым внимательным.

Громко-тихо, быстро-медленно

Цель: развивать громкость и скорость речи.

Воспитатель предлагает сказать фразу, произнести скороговорку, прочитать короткое стихотворение с разной силой голоса (шепотом, чуть-чуть погромче, еще громче, очень громко) и разной скоростью (очень-очень медленно, медленно, чуть быстрее, еще быстрее, быстро).

Кто поет громче всех

Цель: учить регулировать силу голоса, развивать способность внимательно вслушиваться в голоса других детей.

Выбирается ведущий, ему одевают на глаза повязку. Остальные дети образуют большой круг. Дети по заданию воспитателя или по общей договоренности поют 1—2 куплета хорошо знакомой песни. При этом все поют негромко, а тот, на кого указал педагог, поет громче всех. Пение закончено. Ведущий снимает повязку и пытается угадать имя самого громкого певца. Ведущими могут быть несколько детей.

Ласковое имя

Цель: учить использовать ласковые, доброжелательные интонации в общении.

Дети сидят (или стоят) в кругу и передают друг другу эстафету (цветок, листок, "волшебную палочку") при этом называют друг друга ласковым именем (Сашенька, Катенька, Сереженька и т. д.). Воспитатель обращает внимание на искренность интонаций и на то, что необходимо смотреть в глаза партнеру.

Более сложный вариант. Дети играют в парах. Они по очереди придумывают ласковые варианты имен. Побеждает тот, кто придумает наибольшее количество обращений.

Прошепчи на ушко

Цель: тренировать способность регулировать силу голоса, формировать доброжелательное отношение детей друг другу.

Дети врассыпную бродят по комнате. По желанию они подходят к разным детям и шепчут на ушко ласковый вариант имени сверстника и говорят какие-либо добрые слова в

его адрес ("Танечка, ты очень хорошо рассказываешь стихи", "Серженька, ты придумываешь интересные игры" и т. д.).

Читаем стихи с разным настроением

Цель: *тренировать различные интонации голоса.*

Дети садятся в круг. Воспитатель предлагает взять по одной карточке, на обратной стороне которой изображен мимический эталон (радости, грусти, гнева, удивления и др.). Участники договариваются, какое стихотворение будут читать. Каждый читает стихи в соответствии с настроением, изображенным на его картинке. Остальные отгадывают, какое чувство игрок пытался показать через интонацию, т. е., что у него изображено на карточке.

Прочитай стихотворение от имени своего героя

Цель: *развивать у ребенка способность "войти" в образ героя, с помощью акустических средств передать его характер.*

Несколько детей берут на себя роли артистов. Остальные игроки — зрители. Артисты распределяют между собой роли. Роли могут быть самыми разнообразными: Карабаса-Барабаса, Буратино, Дюймовочки, Бармалея, Крокодила Гены и Чебурашки, старухи Шепокляк, карлика и великана и т.д. Дети договариваются, какие стихи будут читать. Стихотворение должно быть небольшим по объему. Игроки читают одно и то же стихотворение, но от имени своего героя. Зрители оценивают выразительность передачи образа через интонацию, мимику, позу, жесты. Выбираются новые актеры. Игра повторяется 2—3 раза.

Более сложный вариант. Прочитать стихотворение: как будто его читает грустный, веселый, злой, испуганный, удивленный человек; как его могут читать животные—мышка, медведь, козел, лиса, волк, петух, корова, лягушка и т.п.

Чтение стихов по ролям

Цель: *учить детей читать произведения от лица героя, передавая интонационно особенности его переживаний и черты характера.*

Педагог подбирает стихотворные и прозаические произведения, построенные на принципах диалога. Дети распределяют роли и читают произведения от лица героя.

Сказала тетя:

— Фи, футбол! Сказала мама: —Фу, футбол! Сестра сказала: —Ну, футбол! А я ответил:

— Во, футбол! (Г. Сангир)

— Заяц, заяц, Чем ты занят?

— Кочерыжку разгрызаю

— А чему ты, заяц, рад?

— Рад, что зубы не болят!

(А. Кондратьев) Был сапожник?

— Был

—Шил сапожник?

— Шил

— Для кого сапожки?

— Для соседской кошки.

(Б. Заходер) Час обеда подошел, Села Машенька за стол.

— Гав, гав, гав!

— Кто это там?

— Гав, гав, гав!

— Кто это к нам?

— Это я, Ваш верный пес, Ваш Арапка — черный нос. День и ночь

Я дом стерег, Нароботался, продрог. Не пора ли обедать?

— Мяу-мяу!..
— Кто ж теперь
К нам царапается в дверь?
— Это ваша кошка Мурка,
— Мурка — Серенькая шкурка. Я ваш погреб стерегла,
Всех мышей перевела, Крыс прогнала из подвала, Нароботалась, устала. Не пора ли
обедать? (С. Капутикян. Маша обедает. В сокращении).

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОВЛАДЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ПОЛЬЗОВАНИЯ РЕЧЬЮ В РАЗЛИЧНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ



"Разговор по телефону"

Цель: учить детей формулировать речевые обращения, управляя при этом интонацией своего голоса, развивать способность распознавать эмоциональное состояние собеседника по голосу

Описание: детям предлагаются различные темы телефонных разговоров. Например, необходимо позвонить заболевшему другу, в справочную, в магазин; маме на работу, бабушке домой и т. п. Чтобы правильно выполнить это игровое упражнение, дети должны формулировать начальные фразы разговора, правильно использовать обращения по имени (имени и отчеству), строить диалог в логической последовательности

Внимание детей обращается на ответы партнеров по общению (с какой интонацией они произносятся, делаются ли длительные паузы или разговор получается содержательным). Все эти моменты позволяют определить довольно точно настроение собеседника, его отношение к разговору

"Как с тобой разговаривают"

Цель: уточнить представление детей о культуре речевого обращения в процессе разговора

Описание: организуется беседа, в ходе которой дети высказывают свое мнение о том, как бы им хотелось, чтобы с ними разговаривали, когда

- они участвуют в совместных играх,
- им что-то дарят,
- им что-то предлагают сделать,
- им что-то разрешают,
- им что-то объясняют (например, как себя вести, как правильно поступить в конкретной ситуации)

Рекомендуется беседы такого типа включать периодически в повседневное общение с детьми.

"Ласковые слова"

Цель: учить детей доброжелательности, вежливости в общении создать условия для хорошего настроения.

Описание: 1 вариант. Ребенок выбирает любимое животное или птицу. Придумывает как можно больше ласковых слов, которыми их можно назвать

2 вариант. Ребенок придумывает как можно больше ласковых слов, имен, прозвищ, которыми называет своих родных, близких, друзей

"Здравствуй"

Цель: познакомить детей с правилами использования в общении слов приветствия и прощания; обеспечить условия для закрепления этих правил.

Описание: утренний и вечерний отрезки времени педагог использует для ознакомления детей с правилами приветствия и прощания. Он рассказывает о значении слов "здравствуй" и "до свидания", учит детей произносить эти слова с разной интонацией, как можно более выразительно.

"Заколдованные слова"

Цель: расширить запас слов культурного общения; стимулировать речевую активность детей.

Описание: педагог предлагает детям "заколдованные слова", которые не нравятся людям. Для того, чтобы их "расколдовать", нужно придумать хорошие слова с противоположным значением. Например;

- грязнуля - аккуратный;
- врун - честный, правдивый;
- лентяй - драчун-...
- злюка - . .
- капризуля -...- жадина -...- ябеда - ...

"Наши имена"

Цель: учить детей обращаться друг с другом по имени; помочь запомнить имена всех детей группы; развивать память.

Описание: педагог напоминает детям о том, что каждому человеку приятно, когда его называют по имени. Иногда бывают случаи в жизни, когда кто-то забывает твое имя. Для того, чтобы дети группы вежливо обращались друг к другу, им нужно помнить имена всех сверстников.

Далее проводится игра, в которой все участники садятся на стулья, расположенные в ряд. Правило заключается в следующем: первый ребенок называет свое имя, второй - имя первого и свое, третий - имя первого, второго и свое, четвертый - имя первого, второго, третьего и свое и т.п. Последний должен перечислить имена всех детей, участвовавших в игре.

"Что говорит тебе кукла?"

Цель: знакомить детей с правилами речевого этикета; учить адекватно реагировать на обращения других людей.

Описание: 1 вариант. На протяжении дня (во время игр, режимных процессов, еды, самостоятельных занятий) педагог от имени куклы учит детей высказывать пожелания, формулировать обращения с просьбой использовать "вежливые" слова.

2 вариант. Дети приносят из дома или выбирают в групповой комнате свою любимую куклу и другую игрушку. Рассказывают о том, почему она им нравится, как ее зовут, во что с ней можно играть. Затем они начинают знакомить игрушки друг с другом, соблюдая правила вежливости: при встрече следует приветствовать другого человека; в течение беседы внимательно его слушать; не перебивать; смотреть ему в глаза; отвечать на вопросы, если он их задает; во время расставания следует попрощаться; можно высказать приятные пожелания.

"Как нам быть?"

Цель: учить детей разрешать возникающие в межличностном взаимодействии конфликтные ситуации посредством вежливых форм общения.

Описание: педагог с тремя парами детей заранее готовит пантомимы, в которых изображаются следующие ситуации:

1. Один ребенок отобрал игрушку у другого, в результате чего они поссорились
2. Один ребенок не хочет дружить с другим, который очень расстроился из-за этого и плачет
3. Один ребенок сильно ударил другого после того, как тот нечаянно толкнул его.

Дети смотрят поочередно каждую пантомиму и предлагают варианты разрешения конфликтов, используя речевые высказывания, а также соответствующие жесты и движения.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ ГРУППОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ



"Волшебный рисунок"

Цель: учить детей предвидеть замысел другого ребенка и в соответствии с этим продолжать его рисунок стимулировать зрительное восприятие; развивать воображение.

Описание: педагог рассказывает детям историю про сказочного героя Кляксича, который очень хочет нарисовать красивый рисунок. Но у него ничего кроме цветных клякс не получается. Сегодня утром Кляксич передал детям свои рисунки (педагог показывает листы бумаги с нанесенными на них цветными кляксами). Он очень просил дорисовать их так, чтобы получились интересные картинки.

Далее педагог предлагает детям взять по одному такому рисунку с кляксами и распределиться на несколько подгрупп по 3-4 человека. Каждый из участников игрового

упражнения должен внимательно рассмотреть полученный рисунок, придумать, на что он больше всего похож и дорисовать какие-то детали, чтобы получился предмет или персонаж. Через 2-3 минуты дети передают свои рисунки друг другу по часовой стрелке. Получив лист бумаги с начатым рисунком от сверстника, ребенок старается понять его замысел и продолжить рисование картинку. В таком порядке дети работают и дальше. Когда каждому из них вернется его рисунок, необходимо рассмотреть изображенные элементы и придумать название получившейся картинке.

"Сочинение историй"

Цель: учить детей умению внимательно слушать других, развивать слуховое восприятие, память, способность к совместной речевой деятельности

Описание: дети по очереди рассказывают забавные истории, которые с ними когда-либо происходили, на самом загадочном месте останавливаются и другой ребенок продолжает, что бы могло дальше происходить. Так продолжая друг друга, дети сочиняют оригинальные, необычные концовки рассказов, находят совместными усилиями выход из сложных ситуаций, учатся помогать советом товарищу. 11 вариант помогая найти выход из сложной ситуации составляют словесную путаницу, а затем находят из нее выход, т. е. распутывают.

"Вот он какой"

Цель: учить согласовывать свои действия и мысли с товарищами, прислушиваться к мнению другого, выбирать оптимальный вариант в ситуации сговора и действовать совместно. Развивать речевое общение

Описание: дети делятся на небольшие подгруппы (3-5 человек) для игры. Каждая подгруппа договаривается, какой предмет с помощью неречевых средств общения они будут показывать другой подгруппе играющих детей. После согласования один из детей должен без слов рассказать о размерах и форме хорошо известных предметах. Он воспроизводит отчетливые жесты, которые характеризуют предмет, маленький, большой, заостренный, крупный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий и т. д. Группа отгадывающих детей называет этот предмет. Если предмет назван правильно, ей предоставляется возможность описания загаданного предмета, если нет - отгадывает любая другая подгруппа играющих, которой затем представляется право загадывать следующий предмет. Побеждает та группа детей, которая наиболее точно описала загадочный предмет по всем признакам и правильно отгадала предлагаемые предметы.

"Маме улыбаемся"

Цель: учить согласовывать движения и слова в совместной музыкально-игровой деятельности, выражать радость, полученную от этого через вербальные и невербальные средства общения

Описание: воспитатель поет песенку "Маме улыбаемся" В Агафонникова

Ой, лады, лады лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся - вот так!

Маме улыбаемся - вот так!

Дети слушают песню и повторяют движения, которые им показывают, хлопают в ладоши, разводят руки в стороны ладонями вверх, гладят по кругу свои щеки, опускают руки и улыбаются. Затем ведущим может быть любой желающий ребенок. Упражнение можно проводить для поднятия хорошего настроения в утренний прием, прощаясь на день с мамой, после умывания, как эмоциональную паузу на занятиях.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАТРУДНЕНИЯМИ В ОБЩЕНИИ

«Клубочек» (для детей с 4 лет)

Игра полезна в компании малознакомых детей. Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках Клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры (Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься» и т. д.). Тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге спланиваются.

ЗАМЕЧАНИЕ: Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этой клубочек себе назад, подсказывает и опять кидая ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, — у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

«Найди друга» (для детей с 5 лет)

Упражнение выполняется среди детей или же между родителями и детьми. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (или своего родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

«Секрет» (для детей с 6 лет)

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т. д.), кладет в ладошку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, разжигаясь любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

ЗАМЕЧАНИЕ: Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

«Рукавички» (для детей с 5 лет)

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички.

ЗАМЕЧАНИЕ: Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Победителей поздравляют.

«Поварята» (для детей с 4 лет)

Все встают в круг — это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковь, лук, капуста, петрушка, соль и т. д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо — просто обедение.

«Дотронься до...» (для детей с 5 лет)

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел — ведущий.

ЗАМЕЧАНИЕ: Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

«Дружба начинается с улыбки...» (для детей с 4 лет)

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

«Доброе животное» (для детей с 4 лет)

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох — все делают шаг вперед. Выдох — все делают шаг назад. Вдох — все делают 2 шага вперед, выдох — все делают 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед, выдох — 2 шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«Комплименты» (для детей с 4 лет)

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

«На что похоже настроение?» (для детей с 5 лет)

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает — какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

«Тень» (для детей с 5 лет)

Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они — его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

«Психологическая лепка» (авторская, для детей 5 лет)

В этом деле многое зависит от фантазии взрослого. Он просит детей слепить из своих тел одну общую фигуру: «морскую звезду» (можно лежа на ковре) — и показать, как она движется. Ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т. д. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» ее, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая ее целостности.

«Запрещенное движение»

Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим, прибавляя еще одно, свое запрещенное движение. Игра продолжается дальше. ЗАМЕЧАНИЕ: Запрещенных движений может быть около 7.

«Прогулка по ручью»

(авторская, для детей с 5 лет)

На полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. Туристы выстраиваются друг за другом в одну «цепь», кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину ручья в том месте, где их путь начинается, и медленно передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам ручья. Оступившийся попадает ногой в ручей и встает в конец цепи.

«Гнездышко» (для детей с 4 лет)

Дети присели в кругу, взявшись за руки — это гнездышко- Внутри сидит птичка. Снаружи летает; еще одна птичка и дает команду: «Птичка вылетает!» Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Опять приседают. Кто не успел — ведущий.

«Зеркало» (для детей с 5 лет)

Детям предлагается представить, что они вошли! в магазин зеркал. Одна половина группы — зеркала другая — разные зверушки.

Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строя' рожицы — зеркала должны точно отражать движение и выражение лиц зверушек.

«Сиамские близнецы» (для детей с 6 лет)

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать и т. д.

СОВЕТ: Чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.

«Поводыри» (для детей с 6 лет)

Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, затем траектория и скорость движения увеличиваются. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



«Мышь и мышеловка» (для детей с 5 лет)

Необходимое количество играющих 5—6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс — это мышеловка (м. б., сеть). Водящий — в кругу. Его задача — всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

1. Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не пинались, не делали больно мышке.

2. Если взрослый замечает, что мышенок загрузил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и руки, пожалеем его».

«Качели» (для детей с 4 лет)

В упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2—3 минуты.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку.

Затем участники меняются местами.

«Неваляшка» (для детей с 6 лет)

Необходимое количество участников — трое, желательно, родители и ребенок, либо один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги стоят устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола ее отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2—3 минут, при этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнения с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

«Соломинка на ветру» (для детей с 6 лет)

Упражнение выполняется с группой детей и взрослых не менее 6—7 человек. Все встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается * соломинка». Она встает в центр круга с завязанными или закрытыми глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!», — участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбка на лицах «соломинок» заставит их побывать в этой роли. Участие в игре взрослых обязательно.

«Нарисуй свой страх, победи его»

(для детей с 5 лет)

До упражнения желательно поговорить с ребенком: «Чего ты боишься, когда тебе бывает страшно, было ли такое, когда ты сильно испугался». Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите

ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие — \ еще на более мелкие, помогите ребенку в этом.] Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки," покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно.¹ Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу,; подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда,] затем с ребенком сходите и выбросите весь мусор -гј он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе *Щ* мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет. ЗАМЕЧАНИЕ: Повторите упражнение через 1—*Щ* недели. Посмотрите, что изменилось в изображении. страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до; того момента, пока не увидите недоуменное выра-¹ жение лица ребенка в ответ на просьбу: «Нарисуй свой страх».

«Жмурки» (для детей с 4 лет)

Старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!» Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и только после снимает повязку.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков, как только почувствуете, что они затянулись, поддайтесь с радостью.

«Расскажи свой страх» (для детей с 5 лет)

Минимальное количество участников — 2, чем больше, тем продуктивнее упражнение. В тесном доверительном кругу взрослый рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким, как ты, то...» Затем задает вопрос: «А у вас было: такое?» «А кто чего боится, расскажите!» Дети,¹ по желанию, рассказывают о .ситуациях, когда им было страшно.

Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Следите, чтобы сюжеты рассказов были непохожими, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т. д.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ И ОСЛАБЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ



«Уходи, злость, уходи!» (для детей с 4 лет)

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по

команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

«Два барана» (для детей с 5 лет)

«Рано-рано два барана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся — проиграл. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

ЗАМЕЧАНИЕ: Следите, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

«Тигр на охоте» (для детей с 5 лет)

Взрослый — тигр. За ним встают тигрята. Тигр обучает детей охотиться. Тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра, иначе получают шлепок. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, потом выставляет вторую ногу, вторую лапу, подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав 5—6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!» Тигрята делают все это с ним одновременно.

«Жужа» (для детей с 6 лет)

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

ЗАМЕЧАНИЕ: Взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

«Час тишины и час "можно"» (для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т. д.

ЗАМЕЧАНИЕ: «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

«Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет)

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а... овощами: «Ты — огурец», «А ты — редиска», «Ты — морковь», «А ты — тыква» и т. д.

ЗАМЕЧАНИЕ: Прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.

«Нет! Да!» (для детей с 5 лет)

Дети свободно бегают по помещению и громко-громко кричат «Нет! Нет!». Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и еще громче кричат «Нет!», «Нет!».

По сигналу ведущего продолжают бегать, но кричат уже «Да! Да!», заглядывая друг другу в глаза.