

Рекомендации
логопеда
выпуск № 12



**Во что и как
играть
с детьми?!**



Серия книжек - малышек «Рекомендации логопеда» адресована родителям воспитанников детского сада. Раскрывает основные виды деятельности детей в дошкольном учреждении и помогает организовать взаимодействие детей и родителей в домашних условиях.

Выпуск составлен по материалам книги Волковской Т. Н., Юсуповой Г. Х. Психологическая помощь дошкольникам с общим недоразвитием речи. - М.: Книголюб, 2004. - 104с. (Специальная психология)

У каждого родителя время от времени возникает вопрос: что же делать с детьми, чтобы они выросли личностями: умными, общительными, способными творить? Чтобы нашли своё место в таком не простом мире, или, быть может, создали свой достойный их мир?

На педагогов и родителей с разных сторон обрушивается лавина полезных советов, но ребёнок живёт в своём мире, мире – игры, и он приглашает нас, взрослых:

- **Поиграй со мной!**

- С удовольствием!

Нужно только добавить, ещё и с пользой для развития ребёнка. Итак: **ВО ЧТО И КАК ИГРАТЬ С ДЕТЬМИ?!**

Особое внимание уделим коммуникативной игре, ведь только игра в дошкольном возрасте позволяет всесторонне развивать личность ребенка без лишнего нажима на него. В процессе игрового общения дети вынуждены учиться применять на практике существующие нормы поведения и использовать их в различных ситуациях. Поиск путей решения конфликтных ситуаций во время игры повышает компетентность детей, формирует умения договариваться, выражать сочувствие, действовать согласовано.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ И СНИЖЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Задачи:

- ✓ снятие мышечных зажимов;
- ✓ снижение психоэмоционального напряжения и тревожности;
- ✓ развитие чувства собственного тела;
- ✓ развитие воображения и чувственного восприятия.

Зайчики

Содержание. Педагог предлагает детям представить, что они превратились в веселых цирковых зайчиков, которые играют на барабанах. Он описывает характер действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, педагог говорит: «Как сильно зайчики стучат по барабанам! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в ручках, в кулачках, даже в плечиках!? А на лице улыбка. Лицо расслабленное. И животик расслаблен. Дышит спокойно. А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте опять попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения».

Ловим комаров

Содержание. Дети садятся на стульчики, образуя большой круг. Педагог говорит: «Давайте представим, что наступило

лето. Окно открыто, и к нам в группу налетело много комаров. По команде «Начали!» - вы встанете и будете ловить комаров. Вот так!» Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки, то поочередно, то одновременно. Педагог продолжает: «Каждый из вас будет «ловить комаров», не задевая тех, кто сидит рядом. По команде «Стоп!» - вы сядете на стульчики. Готовы? Начали!.. Стоп! Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные руки вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдохнут. А теперь снова за работу!» Можно сопровождать упражнение записью комариного писка.

Огонь и лед

Содержание. Дети образуют большой круг. По команде педагога «Огонь!» - они начинают выполнять интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их настигла команда, напрягая до предела все тело. После напряжения наступает фаза естественного расслабления. Педагог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Шалтай-болтай

Содержание. Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела. Педагог произносит: «Шалтай-болтай сидел на стене, Шалтай-болтай свалился во сне». Дети приседают или падают на ковер.

Воздушный шарик

Содержание. Дети встают в круг. Педагог говорит: «Представьте, что сейчас мы будем надувать шарик. Вдохните воздух, надуйте щеки. Поднесите воображаемый шарик к губам и медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как на нем увеличиваются, растут узоры. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите свои шарик друг другу». Упражнение повторяется три раза.

Подвески

Содержание. Дети образуют большой круг. Педагог говорит: «Сейчас вы превратитесь в кукол-марионеток. Спектакль в кукольном театре закончился. Куклы после выступления вешают на гвоздики в шкафу. Представьте, что вас подвесили за руку. Ваше тело зафиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается. Теперь представьте, что вы подвешены за палец... за правое плечо...». Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Педагог следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

Росток

Содержание. Педагог говорит: «Лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня. Однажды в теплое летнее утро, когда яркое солнце нежно обогрело землю, с дерева упало маленькое семечко. Земля мягко и нежно обняла его. Семечко чувствовало, как погружается в землю, которая окутала его своей заботой и теплом. И ему стало так спокойно и комфортно, что оно

расслабилось и позволило земле заботиться о себе. Земля, как родная мать, убаюкала семечко, и оно заснуло. А тем временем выпал снег и накрыл всю землю мягким пушистым белоснежным одеялом. Нашему семечку стало уютно, и оно сладко потянулось во сне. Вскоре снег растаял. Солнышко стало припекать, птицы запели звонкие песни, и наше семечко проснулось. И тут оно услышало голоса птиц, животных, почувствовало вокруг движение насекомых. Ой! Как стало интересно нашему семечку. Что же происходит наверху? Не опасно ли там? Но земля только мягко подтолкнула семечко к поверхности, и ему вновь стало спокойно. Семечко уцепилось за землю своими корешками и потянулось вверх, к солнышку. Вначале на поверхности показался его стебелек. Он был еще очень робкий, крохотный, слабенький, но день ото дня набирал силу, питаясь соками матери-земли и теплом отца-неба. И вскоре на стебельке появились листья. А сам стебелек продолжал тянуться вверх, к небу. Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается, но наш стебелек вырос и превратился в большое сильное дерево, которое укрывает путников от знойного солнца или спасает от дождя под кроной своих листьев. На нем нашли пристанище птицы. Они свили на его ветках гнезда и обзавелись птенцами. К нему приходят и животные, чтобы насытиться его плодами. Вот так и человек растет. Медленно... Но пройдет некоторое время, и вы станете взрослыми, прекрасными юношами и девушками. А пока вы еще дети. Надо радоваться детству, этой прекрасной поре. Поиграем в росточек. Сядьте на корточки, опустите голову и руки вниз. Теперь постепенно, очень медленно выпрямляйтесь, будто стебелек тянется вверх. Я буду считать до 10:

1 - ощутите свои ноги, медленно поднимаясь и выпрямляя их;

2 - выпрямляйте колени;

3 - 4 - медленно распрямляйте спину, голова и руки расслаблены, по-прежнему опущены вниз; 5-6 - спина становится прямее;

7 - 8 - руки поднимаются вверх, будто листья на нашем стебельке;

9 - голова поднимается вверх;

10 - потянитесь всем телом вверх и улыбнитесь солнышку.

Вот вы и выросли! После этого упражнения полезно сразу перейти к упражнению «Потянулись-сломались».

Педагогу рекомендуется:

1) показать разницу между выполнением команд «опустить руки» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае);

2) когда дети лежат на полу, подойти к каждому из них и проверить, насколько расслаблено тело ребенка, указать места зажимов.

Потянулись-сломались

Содержание. Дети образуют большой круг. Педагог говорит: «Поднимите руки вверх, не отрывая пятки от пола, тянитесь выше и выше...» Дети выполняют задание. Педагог продолжает: «А теперь кисти рук как будто сломались и безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, опустились плечи, повисла голова. Мы «сломались» в талии, подогнули колени, и мы упали на пол. Лежим расслабленно, удобно... прислушайтесь к себе. Все ли части тела расслаблены? Наступило полное расслабление».

Водопад

Содержание. Педагог говорит: «Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Пойдите немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься прочь». Упражнение выполняется стоя.

Тихое озеро

Содержание. Педагог говорит: «Лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Слышны лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня». Упражнение рекомендуется проводить под спокойную, расслабляющую музыку.

Порхание бабочки

Содержание. Педагог говорит: «Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он — бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях». Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях. Упражнение рекомендуется проводить под спокойную, расслабляющую музыку.

Полет высоко в небе

Содержание. Педагог говорит: «Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите парящую птицу. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в

небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он - птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день». Упражнение рекомендуется проводить под спокойную, расслабляющую музыку.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЛОЧЕНИЯ ГРУППЫ, СОЗДАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЯ

Задачи:

- ✓ совершенствование коммуникативных навыков; сплочение группы,
- ✓ раскрепощение участников; создание положительного эмоционального настроения;
- ✓ установление межличностного доверия, развитие эмпатии;
- ✓ развитие интереса к партнерам по общению;
- ✓ снижение психоэмоционального напряжения, агрессии, импульсивности, гиперактивности.

Утреннее приветствие

Содержание. Все встают в круг и поднимают руки вверх (пальцы соединены вместе). Педагог говорит: «С добрым утром, солнце! Мы тебе рады. Мы проснулись, за руки взялись». Участники медленно опускают руки, затем берутся за руки. Педагог, поочередно глядя на каждого ребенка, продолжает: «И <Таня> здесь ... И <Саша> здесь ... И <Люба> здесь...». Дети вслед за ним повторяют: «И <Таня> здесь...». Затем психолог говорит: «Все здесь!» Участники встают на носочки, не разъединяя рук, поднимают их вверх и хором говорят: «Все здесь!» После этого медленно опуская руки, садятся на корточки.

Давайте поздороваемся

Содержание. Дети по сигналу педагога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания).

Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок - дети здороваются за руку;
- 2 хлопка - касаются друг друга плечиками;
- 3 хлопка - касаются спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

Я такой

Содержание. Дети образуют большой круг. Каждый участник поочередно входит в центр и называет свое имя, затем возвращается на место. Все дети, идя в центр круга, повторяют его имя и манеру двигаться (3 раза). Ребенок, имя которого называется, наблюдает за этим стоя на месте. Первым войти в центр круга рекомендуется педагогу.

Хлопок по спине

Содержание. Дети садятся в круг, повернувшись лицом к сидящему слева и глядя ему в спину. Ведущий хлопает по спине сидящего впереди него, а тот, в свою очередь, передает

хлопок следующему участнику. Таким образом игра продолжается по кругу. Детям следует сидеть спокойно, сосредоточившись на «сообщении», передаваемом по кругу. Рекомендуется предложить детям поиграть с закрытыми глазами. Можно передавать по кругу определенное число хлопков.

Это я, узнай меня

Содержание. Дети сидят на ковре. Водящий поворачивается спиной к остальным участникам игры. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: «Это я, узнай меня». Водящий должен отгадать, кто до него дотронулся. В роли водящего должен побывать каждый ребенок.

Доброе животное

Содержание. Все встают в круг и берутся за руки. Педагог говорит: «Представьте, что мы одно большое доброе животное. Давайте подышим вместе. На вдох - делаем шаг вперед, на выдох - шаг назад». Дети выполняют инструкцию, психолог продолжает: «Так дышит животное и так же ровно и четко бьется его большое сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад. Давайте подышим и послушаем стук сердца доброго животного».

Зеркало

Содержание. Дети встают в круг. Водящий входит в центр круга. Он показывает различные движения, а остальные участники («зеркало») копируют увиденное. Затем водящий меняется, упражнение продолжается. В роли водящего должен

побывать каждый ребенок. Упражнение может выполняться в парах.

Липучки

Оборудование. Магнитофон, аудиозапись веселой музыки.
Содержание. Выбираются двое водящих - «липучки». Они, держась за руки, пытаются поймать остальных детей. При этом «липучки» произносят (напевают): «Я - липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки», взяв за руки, присоединяют к своей компании. Когда все участники станут «липучками», психолог включает аудиозапись веселой музыки. Дети танцуют и напевают: «Мы — липучки-приставучки. Будем вместе мы плясать». Пока дети не освоят игру, в роли водящего выступает педагог.

Лягушки

Оборудование. Подушечки-думочки.
Содержание. Дети сидят на маленьких подушечках-думочках. По сигналу педагога они начинают передвигаться на подушечках по ковру, хором произнося: А лягушечки с утра съезть хотели комара. Далее педагог говорит: «Комары все улетели, И лягушки их не съели.» Дети встают с подушек и, взявшись за руки, пляшут и напевают: «Тара-ра, тара-ра, Веселиться всем пора».

Дракон кусает свой хвост

Содержание. Дети встают в колонну, кладут руки на плечи впередистоящих участников. Первый ребенок — «голова дракона», последний - «кончик хвоста». «Голова» должна дотронуться до «кончика хвоста». «Тело дракона» неразрывно. Как только «голова» схватит «хвост», первый участник встает

в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Добрый медвежонок

Содержание. Дети встают в колонну. Педагог просит детей погладить впередистоящих участников по голове, по плечам, по спине, по рукам. Затем детям предлагается положить руки на талию (на плечи) впередистоящих и представить, что все они превратились в одного маленького доброго медвежонка. «Медвежонок» просят подышать, походить по комнате, присесть, встать и т.п.

Гусеница

Оборудование. Воздушные шары или мячи. **Содержание.** Дети встают в колонну, кладут руки на плечи впередистоящих участников, зажимают воздушный шар или мяч между животом одного играющего и спиной другого. Педагог предлагает детям представить, что все они превратились в одну большую гусеницу. «Гусеницу» просят походить по комнате, огибая препятствия (стулья, мягкие игрушки и т.п.). Участник, стоящий во главе колонны, держит шар (мяч) на вытянутых руках.

Улитка

Оборудование. Картинки с изображением улитки и лягушки. **Содержание.** Педагог показывает детям картинки с изображением улитки и лягушки, объясняет, почему улитка боится лягушки, что делает улитка в момент опасности. Затем дети встают в колонну, кладут руки на талию впередистоящих участников. Педагог предлагает детям представить, что все они превратились в одну большую улитку. По команде

педагога «Лягушка!» — «улитка» закручивается в спираль и замирает без движения. По команде «Лягушка ускакала» - дети, не расцепляя рук, движутся по комнате и хором произносят: Вновь гулять улитка хочет, Радуется и хохочет. Игра повторяется несколько раз. Вначале во главе колонны может встать психолог.

Психологическая лепка

Оборудование. Картинки с изображением морской звезды.
Содержание. Педагог говорит: «Ребята, сейчас мы будем «лепить» одну большую общую фигуру: морскую звезду - вот такую. (Показывает картинку с изображением морской звезды.) Ложитесь на ковер. «Лепите» морскую звезду, «оживляйте» ее - медленно и плавно двигайтесь все вместе». Можно предложить детям «лепить» и «оживлять» машину, бабочку, осьминога и т.п.

Волшебный круг

Содержание. Дети встают в круг. По команде психолога и под счет участники «превращают» круг в квадрат, прямоугольник, треугольник, ромб. Постепенно следует увеличивать скорость выполнения упражнения.

Кенгуру

Содержание. Дети разделяются на пары. Один из детей, входящих в пару - «кенгуру», — стоит, второй — «кенгуренок» - сначала встает к нему спиной, а затем приседает. Дети берутся за руки и движутся в таком положении до указанного места (до стены, до окна и т.п.). Затем дети меняются ролями, игра повторяется.

Пугливый ежик

Содержание. Дети разделяются на пары. Один из детей, входящих в пару, сворачивается в клубочек, изображая ежика. Другой должен его развернуть, не используя при этом силовые приемы, щекотку, уговаривание словами. Упражнение считается выполненным, если «ежик» производит произвольные движения, т.е. если есть реакция на действия партнера.

Пластилиновая кукла

Содержание. Дети разделяются на пары. Один из детей, входящих в пару, будет «скульптором», другой - «пластилином». «Скульптор» должен лепить «куклу», придавая «пластину» определенную позу. «Пластлин» должен быть мягким и податливым. Затем дети меняются ролями, упражнение повторяется. После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, психолог спрашивает: «Кем больше понравилось быть: скульптором или пластилиновой куклой? Почему? Удобно ли было кукле находиться в той позе, которую придумал для нее скульптор? Почему?» и т.д.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ

Задачи:

- ✓ развитие эмоционально-выразительных движений;
- ✓ развитие паралингвистических средств общения;
- ✓ формирование чувствительности к невербальным средствам общения;
- ✓ регуляция социальных отношений;
- ✓ коррекция страхов и негативных черт характера;
- ✓ развитие психических процессов.

Изобрази животное

Содержание. Дети образуют большой круг. Поочередно пересекая круг, они с помощью выразительных движений изображают животных. Остальные участники пытаются угадать, кого изображает ребенок. Принимается любое изображение. Педагог поддерживает проявление активности.

Изобрази предмет

Содержание. Дети образуют большой круг. Педагог говорит: «Сейчас каждый из вас задумает предмет, мысленно разглядит его, вспомнит его форму (цвет, запах, вкус)». Дается время для возникновения представлений. Педагог продолжает: «А теперь по очереди покажите форму задуманного предмета с помощью рук». Дети поочередно выполняют инструкцию. Остальные участники пытаются угадать, какой предмет показывает ребенок.

Театр масок

Содержание. Педагог говорит: «Ребята, мы с вами посетим «Театр масок». Вы станете артистами, а я - фотографом. Вы будете изображать выражение лица различных героев. Например, покажете, как выглядит злая Баба-яга». Дети с помощью мимики и несложных жестов изображают Бабу-ягу. Педагог продолжает: «Хорошо! А теперь замрите. Фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят. А теперь изобразите Ворону из басни «Ворона и Лисица» в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр». Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы - изображают клюв. Педагог продолжает: «Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы! А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная Шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком». Можно предложить детям изобразить сердитого Карабаса-Барабаса, грустного Пьеро, радостного Буратино, который нашел золотой ключик, спящую царевну (спокойное расслабленное лицо) и т.п.

Сбор фруктов

Содержание. Педагог говорит: «Представьте, что вы находитесь в саду, где растут фрукты. Рвите яблоки и груши, кладите их в корзинку. Пытайтесь увидеть каждый фрукт, который срываете. Нет двух одинаковых. Фрукты маленькие и большие, на тонком и толстом корешке. Срывать их нужно по-разному. Одни держать в руке легче, другие - тяжелее. Теперь представьте, как вы надкусываете яблоко. Какое оно, кислое или сладкое? Если яблоко вкусное, угостите вашего приятеля».

Покажи по-разному

Содержание. Педагог говорит: «Внимательно смотрите на меня. Вот я захожу в ворота высокие (*сопровождает свои слова показом*), а вот я захожу в ворота... (*нагибается*). Какие?» «Дети должны назвать антоним к слову «высокие». «Я несу легкий пакет (*показывает*), а теперь я несу (*показывает*)... Какой пакет?» «Я перехожу широкую реку (*показывает*), а вот я перешагиваю через ручей (*показывает*)... Какой?» «Я иду медленно, а вот я иду... Как?» «Я гуляю, мне жарко. Но вот подул ветер, и мне стало...» «Я смотрю грустный спектакль. А теперь смотрю...» Затем дети поочередно показывают действия по инструкции психолога.

Покажи, что чувствуешь

Содержание. Дети образуют большой круг. Педагог говорит: «Встаньте так, чтобы в центре круга образовалось как можно больше места. Представьте, что вы на пляже, под ногами раскаленный песок. По очереди выходите в центр круга так, словно ступаете босыми ногами по горячему песку. Постарайтесь почувствовать песок под ступнями своих ног». Дети выполняют задание. Педагог продолжает: «Теперь представьте, что вам нужно перейти горный ручей с холодной водой. Покажите, как вы это делаете». Дети выполняют задание. Педагог продолжает: «Представьте и изобразите, что вы пробираетесь через кусты... Идете по болоту... Наслаждаетесь нежным весенним ветерком... Укрываетесь от снежной вьюги... Пробираетесь сквозь толпу перед кинотеатром... Протискиваетесь в переполненном автобусе к выходу...» Необходимо напоминать, что работа проводится каждым индивидуально, хотя и в присутствии группы. При

возникновении затруднений следует описывать детали ситуации, обращать внимание на движения разных частей тела.

Изобрази цвет

Содержание. Один из детей - водящий - выходит из комнаты. Остальные участники задумывают цвет и при появлении водящего изображают его с помощью движений. Ведущий пытается угадать задуманный цвет. Затем водящий меняется, игра продолжается.

Изобрази движения без предмета

Содержание. Дети образуют большой круг. Поочередно входя в центр круга, они показывают (без предметов) следующие движения: подбрасывают и ловят мяч; причесывают волосы; умывают и вытирают полотенцем лицо; нюхают апельсин, розу, лук; разрезают лимон и пробуют одну из его долек; вдевают нитку в иголку; пришивают пуговицу; застегивают пуговицы; перелистывают страницы книги; насыпают в стакан с чаем несколько ложек сахара, размешивают и пробуют чай и т.п.

Пантомимические сценки

Содержание. Психолог обрисовывает ситуацию, а дети (поочередно или вместе, распределив между собой роли) изображают ее с помощью пантомимики.

Примеры ситуаций:

Садовник подстригает деревья. Вдруг видит на одном кусте божью коровку. Он осторожно сажает ее на ладошку, рассматривает, затем жучок улетает. Мальчик катается на коньках. Падает. Хочет заплакать, но сдерживается, вспомнив

о том, что следует быть мужественным. Мальчик пытается улыбнуться. Ему это удается, хотя и с трудом.

Ребенок убирает со стола посуду. Аккуратно ставит несколько тарелок одна в другую. Поднимает и несет стопку тарелок. Но вот верхняя тарелка неожиданно падает на пол. Что делает мальчик?

Мама купает малыша. Малыш сидит в ванной. Когда мама отвернулась, чтобы взять что-то, малыш встал и сбросил все (шампуни, пузырьки...) с полочек в воду. Что делает мама? Что делает малыш?

Ребенок выходит во двор и видит играющих детей. Сначала он не решается подойти к ним, но потом все-таки подходит и знакомится с ними. Ситуации должны быть несложными и эмоционально окрашенными.

Заинька (драматизация потешки)

Этапы:

1. Разучивание текста потешки «Заинька».

Хор:

«Ты куда, серый Зайка, ты куда, побегайка,
По кустам, ай-ай-ай, вечерком крадешься?»

Заинька:

«В огород я, ребятки, в огород, голубятки,
Там растет, ай-яй-яй, вкусная капуста».

Хор:

«Не ходи, серый Зайка, не ходи, побегайка,
Там барбос, ай-яй-яй, стережет капусту».

Заинька:

«Не боюсь я, ребятки, не боюсь, голубятки.

Я его, ай-яй-яй, сам перепугаю».

2. Проведение хороводной игры «Заинька» (Заинька, попляши, серенький, попляши... вот так попляши...).

3. Разыгрывание потешки детьми.

Дикий танец

Оборудование. Воздушные шары. **Содержание.** Педагог показывает детям воздушный шар (отверстие зажато пальцами), затем предлагает понаблюдать затем, что сейчас произойдет, и подбрасывает шарик. Шарик исполняет «дикий танец», вертясь и поворачиваясь до тех пор, пока из него не выйдет воздух. Можно экспериментировать с несколькими шарами и понаблюдать за ними (все они двигаются по-разному). Педагог просит детей описать движение шара словами, подсказывает детям яркие определения: стремительный, атакующий, виляющий, жужжащий и т.п. Затем детям предлагается изобразить шарики, из которых выходит воздух. Дети выполняют задание. Необходимо напомнить детям-«шарикам», что каждая часть их тела должна находиться в движении.

Маленькие добрые привидения

Содержание. Педагог говорит: «Ребята! Сейчас вы будете играть роль маленьких добрых привидений. Им захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такие движения... (*психолог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены*); и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У»,

если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что вы - добрые привидения и хотите только слегка пошутить». По окончании игры психолог хлопает в ладоши и говорит: «Молодцы! Пошутили и достаточно. Снова станьте детьми!»

Драка

Содержание. Дети разделяются на пары. Педагог говорит: «Представьте, что вы друг с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сомкните челюсти. Пальцы рук сожмите в кулаки, до боли вдавите ногти в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Неприятности позади! Пожмите друг другу руки». Упражнение полезно проводить с тревожными и с агрессивными детьми.

Избавься от недобрых чувств

Оборудование. Листы бумаги (формат А4), краски, кисточки.
Содержание. Педагог раздает детям листы бумаги, краски, кисточки и говорит: «Недобрые чувства: злость, страх, обиду - можно победить. Для этого нарисуйте свое чувство или ту ситуацию, когда вы испытывали злость, страх или обиду. Когда будете рисовать, каждый штрих сопровождайте громким выдохом, шипением или каким-нибудь подходящим звуком». Дети выполняют задание. Педагог продолжает: «Теперь скомкайте или разорвите рисунки на множество кусочков и выбросьте их в корзину для мусора». Дети выполняют задание. Педагог заканчивает: «Молодцы! Мы чувствуем, что нам стало легко и хорошо!» Педагог может познакомить детей с другими

способами избавления от негативных эмоций: Медленно посчитать до 10 и обратно. Встать под душ. Слепить что-нибудь из пластилина. Разорвать старую газету на множество кусочков. Сильно сжать кулаки, а затем медленно разжать их. Маленькими глотками выпить стакан воды, сока или компота. Потанцевать под музыку. Побоксировать с подушкой. Высказать свои чувства. Попросить помощи. Подумать о чем-нибудь приятном.