ИГРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Воспитатель: Нургалиева Диана Басыровна

Для успешного освоения программы школьного обучения ребёнку необходимо не столько много знать, сколько последовательно и доказательно мыслить, иметь элементарные навыки речевой культуры, владеть приёмами произвольного внимания и памяти, уметь выделить учебную задачу и превратить её в самостоятельную цель деятельности. Иными словами, важно не количественное накопление знаний, а их качественная сторона, и способность ребёнка самому находить способы удовлетворения познавательных запросов.

Под логическим мышлением понимается способность и умение ребёнка самостоятельно производить простые логические действия (анализ, синтез, сравнение, обобщение и др.), а также составные логические операции (построение отрицания, утверждения и опровержение как построение рассуждения с использованием различных логических схем).  
Логическое мышление дошкольника не может формироваться стихийно. Для его развития необходима целенаправленная систематическая работа специалистов образования, родителей, детей. И хотя полностью словесно-логическое понятийное или абстрактное мышление формируется к подростковому возрасту, но его начало развития (стартовая площадка) приходится приблизительно на шестой год жизни дошкольника.  
Детские игры проходят путь развития от предметно-манипуляционных (собрать пирамиду, дом из кубиков) к интеллектуальным играм. Особая роль принадлежит играм математического содержания.  
В данной статье игры и игровые упражнения будут представлены по характеру мыслительных операций.

**1.    Игры и игровые упражнения, направленные на развитие познавательных процессов (произвольного внимания и памяти).**

**«Запомни картинки».**  
Игровое упражнение направлено на развитие зрительной памяти, произвольного запоминания с использованием приёма «группировки».  
На наборном полотне помещаются группы картинок (по 5): одежда (мужская куртка, детские шорты, [джинсы для женщины](http://jeans-wear.ru/) и.т.д. ), транспорт (грузовой, пассажирский).  
Педагог предлагает поиграть в игру «Запоминалки». Надо запомнить 20 картинок. Как это лучше сделать? Предлагается алгоритм запоминания:  
1. Запомнить группы картинок: одежда, транспорт;  
2. Запомнить по подгруппам: зимняя, летняя одежда; грузовой, пассажирский транспорт.  
А). Педагог убирает одну из групп картинок (5 штук)  
Вопросы: «Какой группы не стало?»  
Б). Затем убирается 1 картинка. Вопрос: «Какой картинки в группе не стало?»  
В) Картинки переворачиваются.  
Можно предложить перечислить по порядку все группы, затем подгруппы, затем порядок картинок в подгруппах.  
**«Запомни и повтори»** (для читающих детей).  
Упражнение направлено на закрепление знаний букв, на развитие произвольной памяти и взаимоконтроля детей.

Детям предлагается ряды букв. Дети смотрят на первый ряд букв, называют их и запоминают порядок расположения. По очереди дети закрывают глаза и называют буквы с закрытыми глазами. Остальные дети проверяют.  
1. Х, К, Ж, У, М, Я  
2. С, О, Э, Ю, З, Ы  
3. Ш, Щ, Е, Ц, Ё, Х  
4. А, Л, Д, Н, Ч, И.  
**«Выложи по памяти».**  
Детям предлагается образец схематичного изображения предмета. Затем убирается. Дети из палочек выкладывают по памяти изображение (либо рисуют его карандашами).  
**Игры-головоломки.**  
Направлены на развитие произвольного внимания, памяти, логического мышления.  
Для игры необходимы счетные палочки по15-20 штук на каждого ребёнка.  
Руководство педагога состоит в том, чтобы помочь ребёнку найти способ решения. Следует также учить ребенка сначала продумывать свои действия, а потом их осуществлять. По мере накопления детьми опыта в решении подобных задач методом вначале «проб и ошибок», затем мысленно практического плана, дети все меньше допускают ошибки.  
**«Рассыпанные буквы»** (игровое задание предназначено для читающих детей)  
Педагог пишет несколько слов, в которых он изменяет порядок букв на обратный или меняет местами слоги.  
Например: мабуга (бумага), беникуч (учебник), традеть (тетрадь), арьвосл (словарь).  
Дети соревнуются, кто отгадает быстрее всех.

**2.    Логические задачи на поиск недостающих фигур и нахождение закономерностей.**

**«Каких фигур не достаёт?»**  
Эта задача может быть решена только на основе анализа каждого ряда фигур по вертикали и горизонтали путём их сопоставления.

**3.    Игры на воссоздание из геометрических фигур  и специальных наборов образных и сюжетных изображений.**

**Игра «Колумбово яйцо»**  
Овал размером 15×12см разрезают по линиям, показанным ниже. В результате получается 10 частей: 4 треугольника (2 больших и 2 маленьких), 2 фигуры, похожие на четырехугольник, одна из сторон которых округлой формы, 4 фигуры (большие и маленькие, имеющие сходство с треугольником, но с закругленной одной стороной). Для изготовления игры используют картон, пластик, одинаково окрашенный с обеих сторон.  
В начале детям предлагают сложить яйцо, затем фигуры животных (по наглядному образцу) и т.д.  
Желательно также использовать игры «Танграм» («Сложи квадрат»), «Пентамино», «Пифагор», «Монгольская игра», «Куб-хамелеон», «Уголки», «Волшебный круг», «Шашки», «Шахматы» и др.Подробное описание игр можно найти в книге З. Михайловой «Игровые занимательные задачи для дошкольников»

**4.    Игровые упражнения на закрепление умения ориентироваться на ограниченной плоскости.**

**«Путешествие бабочки»** Данное задание развивает ориентировку на плоскости, развивает внимание, сообразительность.  
Каждому ребенку дается карточка, расчерченная на 4 пронумерованных квадрата и фишка-бабочка.  
Педагог говорит детям, а дети выполняют задания: «Ситуация: бабочка находится в левом верхнем квадрате . Передвигаем фишки направо , вниз , вверх, налево , вниз ,направо СТОП ! Бабочка должна находиться в клетке № 4»

**Занимательные вопросы, игры-шутки.**Направлены на развитие произвольного внимания, нестандартного мышления, на быстроту реакции, тренируют память. В загадках анализируется предмет с количественной, пространственной, временной точки зрения, подмечены простейшие отношения.  
**Разминка на быстроту реакции.**

* Из чего видна улица?
* Дед, который раздает подарки?
* Съедобный персонаж?
* Часть одежды, куда кладут деньги?
* Какой день будет завтра?

**Дополни фразу.**

* Если песок мокрый, то...
* Мальчик моет руки, потому что...
* Если переходить улицу на красный свет, то...
* Автобус остановился, потому что...

**Закончи предложение.**

* Музыку пишет... (композитор).
* Стихи пишет... (поэт).
* Белье стирает... (прачка).
* Горные вершины покоряют... (альпинист).
* Обед варит... (повар).

**Загадки – шутки**

* В садике гулял павлин.
* Подошел еще один. Два павлина за кустами. Сколько их? Считайте сами.
* Летела стая голубей: 2 впереди, 1 сзади, 2 сзади, 1 впереди. Сколько было гусей?
* Назовите 3 дня подряд, не пользуясь названиями дней недели, числами. (Сегодня, завтра, послезавтра или вчера, сегодня, завтра).
* Вышла курочка гулять,  Забрала своих цыплят.  7 бежали впереди,  3 осталось позади.  Беспокоится их мать  И не может сосчитать. Сосчитайте-ка, ребята,  Сколько было всех цыплят.
* На большом диване в ряд  Куклы Танины стоят:  2 матрешки, Буратино  И весёлый Чиполлино.Сколько всех игрушек?
* Сколько глаз у светофора?
* Сколько хвостов у четырех котов?
* Сколько ног у воробья
* Сколько лап у двух медвежат?
* Сколько в комнате углов?
* Сколько ушей у двух мышей?
* Сколько лап в двух ежат?
* Сколько хвостов у двух коров?

Решение разного рода нестандартных задач в дошкольном возрасте способствует формированию и совершенствованию общих умственных способностей: логике мысли, рассуждений и действий, гибкости мыслительного процесса, смекалки, сообразительности, пространственных представлений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Интеллектуальные игры для развития мышления у старших дошкольников** | 27 Февраля, 2006, 09:37 |
| **Игра 1. Составление предложений**  Цель. Развивать способность быстро устанавливать разнообразные, иногда неожиданные связи между знакомыми предметами; создавать новые образы из отдельных элементов.  Игровое задание. Составить как можо больше предложений, обязательно использовав названные педагогом три слова, не связанные друг с другом по смыслу (например, озеро, карандаш, медведь). Падеж слов можно менять, в предложениях могут использоваться и другие слова.  Ответы могут быть стандартными («Медведь утопил в озере карандаш»); сложными с выходом за пределы 1 ситуации, обозначенной тремя словами, и с введением новых объектов («Мальчик взял карандаш и нарисовал медведя, купающегося в озере»); и творческими, включающими эти предметы в нестандартные связи («Мальчик, тонкий, как карандаш, стоял возле озера, которое ревело, как медведь»).  **Игра 2. Поиск общего**  Цель. Формировать умение находить в разрозненном материале нескольо общих моментов; дать представлеие о степени существенности признаков.  Игровое задание. Назвать как можно больше общих признаков двух предметов, указанных педагогом (например, тарелка и лодка). Ответы могут быть стандартными («Это вещи, сделанные человеком»; «Они имеют глубину») и необычными, позволяющими увидеть знакомые предметы в новом свете. Побеждает тот, у кого список общих признаков длиннее.  Задача педагога — распределить все ответы по степени существенности вскрываемых в них связей между предметами.  **Игра 3. Исключение лишнего слова**  Цель. Развивать способность устанавивать неожиданные связи между явлениями, переходить от одних связей к другим, удерживать в «поле мышления» сразу несколько предметов и сравнивать их между собой. Формировать установку на то, что возможны разные способы объединения и расчленения предметов.  Игровое задание. Берутся три слова (например, собака, помидор, солнце). Надо оставить два слова, обозначающие предметы, в чем-то схожие между собой, и исключить третье, лишнее слово, называющее предмет, не обладащий общими для первых двух предметов признаками.  Задача педагога — стимулировать детей к поиску как можно большего числа вариантов исключения лишнего слова, начиная от лежащих на поверхости решений (исключить слово «собака», так как и помидор, и солнце круглые) и кончая самыми неожидаными.  **Игра 4. Поиск аналогов**  Цель. Формировать умение выделять в предмете различные свойства и оперировать с каждым из них в отдельноти; развивать способность классифицировать явления по их признакам.  Игровое задание. Назвать как можно больше аналогов, т. е. предметов, сходных с указанным педагогом (например, с вертолетом) по различным сущестенным признакам, и систематизировать их по группам на основании того, какой сходный признак их объединяет (например, вертолет, птица, бабочка — все они летают; вертолет, автобус, поезд — это транспортные средства).  **Игра 5. Поиск «противоположных» предметов**  Цель. Формировать способность находить в предмете как можно больше чем в другом, выделяя в них общее и различное.  Игровое задание. Назвать как можно больше предметов, «противоположных» указанному педагогом (например, дому), ориентируясь на различные свойства этого предмета и систематизируя его противоположности по группам (например, дом — сарай, противоположны по размеру и степени комфорта; дом — поле, противоположны по качественным характеристикам пространства: закрытого в первом случае и открытого — в другом и т. д.).  **Игра 6. Поиск предметов по заданным признакам**  Цель. Формировать способность быстро находить аналогии между различными, не похожими друг на друга предметами; оценивать предметы с точки зрения наличия или отсутствия в них заданных признаков; переключаться с одного объекта на другой.  Игровое задание. Назвать как можно больше предметов, обладающих заданными признаками и с этой точки зрения похожих на два—три названных педагогом предмета. Например: «Назовите предметы, которые выполняют две противоположные функции, например дверь (она закрывает и открывает помещение) и выключатель (зажигает и гасит свет)».  **Игра 7. Поиск соединительных звеньев**  Цель. Формировать способность устанавливать связи между предметами, кажущимися на первый взгляд далекими друг от друга; находить предметы, имеющие общие признаки одновременно с несколькими предметами.  Игровое задание. Называются два предмета, например лопата и автомобиль. Надо назвать предметы, являющиеся как бы переходным мостиком от первого ко второму, т. е. имеющие четкую, логическую связь с заданными предметами. Например, экскаватор (копает землю, как лопата, и является транспортным средством)  Допускается использование двух трех соединительных звеньев (лопата — тачка — прицеп — автомобиль). В данном случае особое внимание обращается на обоснование детьми связи между соседними звеньями цепочки.  **Игра 8. Способы использования предмета**  Цель. Развивать способность концентрировать мыслительный процесс на одном предмете, умение вводить его в самые различные ситуации и взаимосвязи, видеть в обычном предмете неожиданные возможности.  Игровое задание. Назвать как можно больше различных способов использования хорошо известного детям предмета, например книги. Правило: недопустимо называть безнравственные, варварские способы использования предмета (игра может послужить основой для беседы о нравственных критериях поведения).  **Игра 9. Формулирование определений**  Цель. Формировать четкость и стройность мышления, умение фиксировать существенные признаки и отвлекаться от несущественных, а также способность одним мысленным взором охватывать разновидности одного и того же предмета.  Игровое задание. Дать наиболее точное определение знакомого предмета или явления (например, дырки), которое обязательно включало бы все его существенные признаки, не упоминало бы о несущественных и формулировалось бы таким образом, чтобы под него подпадали все разновидности этого предмета (явления), а никакие другие предметы под это определение не подходили.  **Игра 10. Перечислить возможные причины**  Цель. Развивать способность при решении задачи или осмыслении какого- либо явления искать все возможные причины, чтобы можно было проработать самые различные версии и только после этого принять решение.  Игровое задание. Педагог описывает какую-либо ситуацию, например: «Вернувшись с прогулки, вы обнаружили, что дверь вашей квартиры распахнута настежь...» Дети должны быстро назвать как можно больше возможных причин этого факта, возможных его объяснений, чтобы решить, что им следует предпринять (начиная от самых банальных — «забыл закрыть дверь» — и кончая нетривиальными — «марсиане прилетели»).  **Игра 11.Сократить рассказ**  Цель. Учить концентрировать внимание на сути, отсекая все второстепенное.  Игровое задание. Передать содержание рассказа максимально кратко — в двух—трех предложениях, сохранив основное его содержание. В этой игре возможна коллективная доработка наиболее удачных ответов. | |

# ****Психологические игры для дошкольников****

**«Кактусы растут в пустыне»**

Предназначена игра для детей дошкольного возраста.

Все встают в круг, берутся за руки, ходят и говорят:

«Кактусы растут в пустыне, кактусы растут в пустыне…» Ведущий стоит в центре круга, иногда поворачивается. Неожиданно кто-нибудь из играющих выпрыгивает из круга и кричит: «Ой!». Он обязательно должен сделать это так, чтобы ведущий в этот момент его не видел, а соседние с ним игроки сразу сцепляют руки. Если ведущий увидит, как кто-то собирается выпрыгнуть, он дотрагивается до его плеча, и тот остается в общем круге.

Ведущий спрашивает: «Что с тобой?»

Играющий придумывает любой ответ, связанный с кактусом (например: «Я съела кактус, а он горький» или «Я наступил на кактус»).

После этого играющий возвращается обратно в круг, и выпрыгивать могут другие. Самое главное условие – не повторяться, отвечая на вопрос ведущего.

Те дети, которые чаще всех оказываются вне круга, наиболее активны и обладают большими лидерскими способностями.

**«Медвежата на прогулке»**

В такую игру полезно вовлечь детей дошкольного и младшего школьного возраста. В нее можно играть в детском саду или на празднике в начальной школе.

Сначала ведущий говорит: «Вы все – маленькие медвежата, вы гуляете по лугу и собираете сладкую землянику. Один из вас – самый старший, он следит за всеми остальными».

Звучит веселая музыка, дети ходят по комнате и изображают из себя медвежат – переваливаются, делают вид, будто собирают ягоду, напевают песенки.

В это время ведущий выбирает одного играющего и, когда музыка останавливается, объявляет, что он и есть старший медвежонок. Его задача (объявляется заранее) – как можно быстрее проверить, все ли медвежата на месте, то есть дотронуться до плеча каждого игрока.

После того как он удостоверится, что никто не потерялся, игра возобновляется, а через несколько минут ведущий назначает другого старшего. Игра идет до тех пор, пока все не побывают в этой роли. Тот, кто выполнит это задание быстрее всех, объявляется самым быстрым и самым старшим. Естественно, это получится только у того, кто будет действовать спокойнее и организованнее, чем остальные. В конце игры ведущий объясняет, почему выигравший смог выполнить задание лучше, чем остальные.

Игра «Медвежата на прогулке» позволяет детям научиться быстро реагировать на задание и правильно организовывать свои действия. Ее можно проводить довольно часто, изменяя медвежат на котят, цыплят, слонят и т. д.

**«Далеко-далеко, в густом лесу…»**

Игра – для дошкольников. В этом возрасте лидерские качества проявляются довольно ярко, обычно они непосредственно связаны с умственным или физическим превосходством. С возрастом эти качества могут пропасть, если их не развивать.

Играющие садятся на стулья, закрывают глаза, и ведущий объясняет правила: произносится фраза «далеко-далеко, в густом лесу… кто?» Один из играющих отвечает, например: «лисята». Если произносятся несколько ответов одновременно, ведущий не принимает их и повторяет фразу еще раз. Иногда играющим бывает сложно решить, кто должен отвечать, но ведущий не должен вмешиваться и дать ребятам самим разобраться.

Когда единственный ответ получен, ведущий говорит следующую фразу: «Далеко-далеко, в густом лесу лисята… что делают?» Ответы принимаются по тем же правилам.

В эту игру можно играть довольно долго, пока не надоест. Или – когда первая фраза станет достаточно длинной, можно начать сначала. Единственное условие: все фразы должны начинаться одинаково: «Далеко-далеко, в густом лесу…»

Обычно получается так, что один или несколько игроков отвечают больше всех. На них стоит обратить внимание – именно они обладают наиболее развитыми лидерскими способностями.

**«Кораблекрушение»**

Игра – для детей дошкольного и школьного возраста.

Ведущий объявляет: «Мы плыли на большом корабле, и он сел на мель. Потом поднялся сильный ветер, корабль снялся с мели, но мотор сломался. Шлюпок достаточно, а вот рация испортилась. Что делать?»

Ситуация может быть и другой, главное – чтобы из нее существовало несколько выходов.

Ребятишки обсуждают создавшуюся ситуацию и рассматривают все возможные выходы из нее. Кто-то предлагает один выход, кто-то – другой. Важно обратить внимание на того, кто активнее всего принимает участие в обсуждении, отстаивает свое мнение.

В итоге обсуждения играющие сообщают ведущему свой выход из ситуации, а он рассказывает им, что из этого получилось. Естественно, результат должен быть удачным. Ведущему нельзя допустить «раскола» среди играющих, то есть того, что одна половина ребятишек выберет один вариант, а вторая – другой.

**«Пожарная команда»**

Для детей дошкольного возраста.

В начале игры выбирается ведущий. Остальные игроки представляют из себя «пожарную команду». Ведущий должен отправить их «пожар» тушить. Игроки должны бегать, суетиться и совершать какие-то бестолковые действия. Задача ведущего – суметь их «собрать» и заставить «потушить пожар». В результате каждый игрок дает по пятибалльной шкале свою оценку поведению ведущего.

Затем игроки меняются местами – ведущим становится кто-то другой. Игра повторяется. Далее каждый из игроков снова дает свою оценку поведению ведущего. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не окажется на месте ведущего. Победителем будет тот, кто получил больше баллов.

**«Фотограф»**

Игра для дошкольников.

В начале игры выбирается ведущий – «фотограф». Ведущий должен сделать интересные «фотографии», значит ему надо усадить остальных ребят по своему усмотрению. «Фотографу» предстоит действовать быстро и четко. Кому-то из участников игры он может предложить роль учителя – следовательно, тому надо принять соответствующую позу. Кто-то может стать «полицейским», кто-то «актрисой», кто-то «фокусником».

Каждый из игроков дает свою оценку действиям «фотографа» по пятибалльной шкале. Далее игроки меняются, «фотографом» становится другой. Игра продолжается до тех пор, пока все ребята не побывают в роли «фотографа». А чтобы игра была еще интереснее, можно взять «полароид» и делать моментальные снимки. У лучшего «фотографа», соответственно, снимки получатся качественнее, значит он лучше других умеет добиваться, чтобы окружающие выполняли его требования, и является лидером.

**«Я самый лучший, а ты?»**

Для детей дошкольного возраста.

Все ребятишки должны ощутить сплоченность и получить порцию ободрения и одобрения, а в атмосфере взаимовосприятия и хорошего настроения дети хоть на некоторое время позабудут о своих страхах и сомнениях. Игра рассчитана на участие не слишком большого числа детей (от 3 до 5).

Одного из ребятишек под всеобщие возгласы одобрения взгромождают на стул, и на некоторое время мечта оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты становится реальностью. Остальные плотным кольцом окружают стул и хлопают в ладоши.

На этом почетном месте должен побывать каждый из игроков, а наслаждение от игры получают и те, в чей адрес раздаются аплодисменты, и те, кто рукоплещет.

**«По главной улице с оркестром»**

Для детей дошкольного возраста.

Игра помогает детям избавиться от негативных эмоций, а также представить себя важным дирижером оркестра. Это упражнение не только взбадривает, но и создает ощущение спаянности. Для игры пригодится кассета с записью задорной и веселой музыки, которая нравилась бы детям и вызывала у них положительные эмоции.

Все ребятишки должны вспомнить дирижера и те движения, которые он выполняет в оркестровой яме. Всем вместе надо встать в общий круг, представить себя дирижерами и «дирижировать» воображаемым оркестром. При этом должны участвовать все части тела: руки, ноги, плечи, ладони…

**«Садовник»**

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста; желательно, чтобы число участников было не меньше 10.

Выберите ведущего. Им нередко становится взрослый человек.

Все дети берут себе названия цветов. Ведущий начинает игру, произнося следующий текст: «Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы мне надоели, кроме…», и называет один из цветков из числа избранных детьми. Например, "…кроме розы». «Роза» немедленно должна откликнуться: «Ой!». Ведущий или кто-то из игроков спрашивает: «Что с тобой?» «Роза» отвечает: «Влюблена». Тот же игрок или ведущий спрашивает: «В кого?» «Роза» отвечает, например, «В фиалку». Немедленно должна отозваться «Фиалка»: «Ой!» и т. д. Если вы не откликнулись, когда назвали ваш цветок, или сами «влюбились» в того, кого здесь нет, то вы проиграли. Игра начинается сначала.

Нос, рот…

Для детей дошкольного возраста. Она учит умению быстро реагировать на ситуацию, развивает их внимание и способность быстро переключать его с одного предмета на другой.

Обычно ведущим становится взрослый человек. Сядьте лицом к детям, рассадив их полукругом. Начните игру, произнося: «Нос, нос, нос, нос…». При этом вытянутым указательным пальцем притрагивайтесь к своему носу. Дети должны делать то же самое. Вдруг измените слово: «Нос, нос, рот…», но прикоснуться вы должны не ко рту, а к другой части головы, например ко лбу или уху. Задача детей – дотронуться до той же части головы, что и вы, а не до той, которую вы назвали. Тот, кто ошибается больше 3 раз, выходит из игры.

Победителем считается игрок, дольше всех оставшийся в игре.

**«Продуктовая база»**

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Выбирается ведущий. Он будет «директором продуктовой базы». Еще один – «директором магазина». Остальные игроки являются «продавцами». Суть игры заключается в следующем – к «директору продуктовой базы» приходит один «продавец» и спрашивает его о том, какие продукты есть в наличии. «Директор базы» называет ему определенный список, например: «Есть мороженое, колбаса „Останкинская“, колбаса „Салями“, копченые сосиски, сыр „Голландский“, чай „Индийский“, молоко, масло, маргарин».

«Продавец» должен все запомнить и передать «директору магазина». Сложность в том, что записывать наименование продуктов нельзя, можно только запоминать. При этом сами ведущие вполне могут записать то, что сказали, чтобы потом проверить игроков. За каждый верно названный продукт игрок получает очко. Побеждают те, кто наберет их больше.

**Упражнение «Рисуем домики»**

**Цель**: Диагностика уровня коммуникативных навыков, умения договариваться и совместно решать поставленную задачу. Развитие навыков взаимодействия со сверстниками.

**Возраст:** дошкольный.

Двое детей должны нарисовать на одном листе бумаги общий домик и рассказать, кто в нем живет.

**Упражнение «Связующая нить»**

**Цель**: Формирование чувства близости с другими людьми. Диагностика коммуникативных навыков.

**Возраст**: дошкольный, младший школьный, подростки.

**Материал**: Клубок ниток.

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Этот прием диагностичен: можно увидеть детей, испытывающих трудности в общении, – у ведущего с ними будут двойные, тройные связи. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

# Упражнение «Ботинки»

Все садятся в круг, снимают обувь и складывают ее в центр. Затем перемешивают обувь и разбрасывают в разные концы класса. Все встают, берутся за руки.

**Задание**: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала. После упражнения задаются следующие вопросы: Довольны ли вы тем, как выполнили упражнение, кто вам помогал? Что вы испытали, выполняя задания?

# Упражнение «Самый-самый»

**Цель**: углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, познание себя при помощи группы.

#### Ход упражнения:

– Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Пожалуйста. Заканчиваем. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т.д. Просим вас. Заканчиваем. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Давайте организуем конкурсы «самых-самых». Например, самых веселых или находчивых из числа присутствующих во всем зале. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем «самым-самым».

# Игра «Обнимушки»

Берется мячик или яблоко, которое зажимается между подбородком и грудью. Задача: по кругу без рук передать мяч соседу. Для соревновательности можно создать две команды.

### Упражнение «Пещера страхов»

Цель: дифференциация тревожности и страхов, их первичная стабилизация.

Средства: изобразительные, экспрессивные, вербально-коммуникативные.

Форма: индивидуальная.

Возраст: старший дошкольный, младший школьный.

Материал:

1. Эскиз «пещера страхов».
2. Цветные карандаши (краски, фломастеры).

Ход занятия:

#### Часть 1. Рисунок

Ребенку предлагается для рассмотрения эскиз рисунка «пещера страхов». Затем вводится инструкция по сказочному содержанию эскиза и установка на образное (объективированное) изображение страхов. Инструкция задается психологом в свободной форме.

#### Часть 2. Беседа

Когда рисунок закончен, ребенку предлагается рассказать об изображенных образах и эмоциональных переживаниях в процессе рисования.

Стимулирующие вопросы:

* Кто/что это? Почему он/они страшные? Кого он/они пугают? Как? Когда? А ты их / его боишься? Почему? Его/их можно победить? Как?
* Что ты чувствовал, когда рисовал? Что вспоминал? О чем думал?
* Почему выбрал эти цвета, линии?

Часть 3. Экспрессивная пауза

Ребенку предлагается изобразить страхи пантомимическими и мимическими средствами.

### Упражнение «Добрый – злой, веселый – грустный»

**Цель**: помогает расслабить мышцы лица.

**Содержание**: Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т.д.)?» Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это. Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.

### Упражнение «Старенькая бабушка»

**Возраст**: дошкольный.

Перед игрой несколько детей (8 или 10) делятся на пары, в которых один берет роль бабушки (дедушки), а другой – внука (внучки). Бабушки и дедушки очень старенькие, они ничего не видят и не слышат (можно завязать им глаза). Но их обязательно нужно привести к врачу, а для этого нужно перевести их через улицу с очень сильным движением. Внуки и внучки должны перевести их через дорогу так, чтобы их не сбила машина.

Улицу рисуют на полу мелом. Несколько детей играют роль машин и бегают туда-сюда. Поводырям нужно уберечь старичков от машин, провести через опасную дорогу, показать доктору (роль которого играет один из детей), купить лекарство и привести обратно по той же дороге домой.

# Упражнение «Свеча доверия»

**Цель**: Развитие эмпатии, бережного отношения друг к другу, формируется доверие к миру.

Все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Он расслабленно опускается на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник. После упражнения проводится обсуждение.

# Упражнение «Групповое рисование по кругу»

**Цель**: Развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.

**Материал**: Бумага, карандаши.

**Проведение**: На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветовые пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве».

Данная техника может вызвать агрессивные чувства, обиды. Поэтому психолог должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

# Упражнение «Тух-тиби-дух»

**Цель**: Снятие негативных настроений и восстановление сил.

**Возраст**: дошкольный, младший школьный.

**Материал**: Не требуется.

Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

# Упражнение «Глаза в глаза»

**Цель**: Развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

**Возраст**: дошкольный, младший школьный, подростковый.

**Материал**: Не требуется.

**Проведение**: Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

# Упражнение «Жужа»

**Цель**: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

Автор Кряжева Н.Л.

# Упражнение «Ласковый мелок»

**Цель**: Развитие навыков общения, снятие агрессивности.

**Возраст**: дошкольный, младший школьный.

**Материал**: Не требуется.

**Проведение**: Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

# Упражнение «Золотая рыбка»

**Цель**: Снятие агрессивности, развитие навыков общения.

**Проведение**: Все встают в круг, плотно прижавшись друг к другу плечами, бедрами, ногами, взявшись за руки. Это – сеть. Водящий – золотая рыбка стоит к кругу. Его задача - выбраться из круга, а задача остальных не выпустить рыбку. Если водящему долго не удается выбраться из сети, взрослый может попросить детей помочь рыбке.

# Упражнение «Это я, узнай меня»

**Цель**: Развитие эмпатии, снятие агрессивности.

**Проведение**: Один ребенок поворачивается спиной к остальным сидящим. Дети по очереди подходят к нему, гладят его по спинке и называют ласковым именем. Водящий пробует угадать, кто его погладил и назвал.

# Игра «Тишина»

**Цель**: развитие слухового внимания и усидчивости.

**Условия игры**. Детям дается инструкция: «Давайте послушаем тишину. Сосчитайте звуки, которые здесь слышите. Сколько их? Какие это звуки? (начинаем с того, кто услышал меньше всех)».

**Примечание**. Игру можно усложнить, дав задание детям сосчитать звуки вне комнаты, в другом классе, на улице.

# Упражнение «Подари камешек»

**Ведущий**. Ребята, возьмите, пожалуйста, из коробки по одному камешку и подарите его тому, кому захотите, но обязательно со словами: «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый...»

Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, но обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он дарит подарок.

# Упражнение «Разыщи радость»

**Цель**: Формирование оптимального эмоционального тонуса, открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности, нивелирование тревожности.

**Возраст**: младший школьный.

**Материал**: Тетради, ручки.

**Проведение**: Психолог просит детей назвать по очереди все вещи, события, явления, которые приносят им радость. Предлагает завести книгу-тетрадь со следующими главами:

* качества, которые нравятся в людях;
* дела, которые удается делать хорошо;
* вещи, которые люблю;
* любимые книги, фильмы, мультфильмы;
* любимые места;
* приятные сны;
* наши мечты.

# Игра «Аисты – лягушки»

**Цель**: тренировка внимания, контроль двигательной активности.

**Условия игры**. Все игроки идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении.

Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Когда ведущих хлопнет два раза, игроки принимают позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

**Примечание**. Можно придумать другие позы, можно использовать гораздо большее количество поз – так игра усложняется. Пусть дети сами придумывают новые позы.

# Игра «Волшебник сна»

**Цель**: игра при проблемах с засыпанием.

Можно сделать вместе с ребенком волшебную палочку. При свете ночника этой палочкой ребенок касается всех предметов в комнате и говорит: «Вот и комод заснул...». После того как все предметы «заснули», «волшебник» сам ложится в кровать и прикасается к себе волшебной палочкой и говорит: «И я буду спать». Выключается свет. Игра закончена.

# Упражнение «Одюдюка»

**Ведущий**. Сейчас я расскажу вам одну историю... Жил был сказочный лес. В жаркую погоду укрывал всех своих жителей от палящих лучей солнца. В дождь давал странникам пристанище и защиту. Лес был заботливым и внимательным, и его жители платили ему тем же. Каждое утро щенок Пиф подметал лесные дорожки, убирал поломанные ветки и следил за чистотой пруда. У него был друг – медвежонок Тимка, который осматривал все деревья в лесу и отмечал, какое из них выросло, какое зацвело, а какое нуждается в медицинской помощи. А еще в лесу жил дядюшка медведь – Михайло Иванович, и был он самым мудрым, добрым и внимательным зверем в лесу. Если случалась беда, он всегда приходил на помощь.

И вот однажды идет щенок Пиф по тропинке и слышит: «У-гу-гу». Попятился он, да вдруг прямо перед ним с ревом пролетело «Оно» и стало Пифа пугать. От страха шерсть на щенке встала дыбом. Он залаял, но страшилка не пропала, а продолжала летать вокруг и толкаться. Пиф побежал искать своего друга медвежонка Тима. А Тим в это время осматривал елочки, которые растил для предстоящего Нового года. И вдруг сзади на него кто-то налетел и толкнул изо всех сил. Медвежонок упал и увидел что-то мохнатое. Это «что-то» летало вокруг и завывало страшным голосом. Медвежонок испугался и побежал на поиски друга.

Встретились они у дома дядюшки медведя и стали думать, что же им дальше делать. Тут выходит из дома Михайло Иванович и спрашивает:

– Что произошло?

Стали друзья наперебой рассказывать, а напоследок решили:

– Поймаем того, кто нас напугал, накажем и выгоним из леса.

Так и сделали. Поймали и хотели было взгреть хорошенько, но дядя Миша предложил не наказывать страшилку, а подружиться с ней, – может быть, что-то и получится.

Окружили ее звери и сорвали покрывало, под которым «Оно» пряталось. И предстала перед всеми страшилка Одюдюка во всей своей красе и давай ругаться.

– Чего вам от меня надо? Видно, мало я вас попугала!

– Да погоди ты, не ругайся, лучше расскажи, зачем в наш лес пришла.

Видит Одюдюка: деваться ей некуда, пришлось рассказывать о себе. История получилась очень печальная.

– Мама и папа у меня потомственные Одюдюки. Мы всегда всех пугаем. Мама – папу и меня, папа – меня и маму. Мне за всю мою жизнь никто доброго слова не сказал. Вот и решила я навредить всем в этом добром лесу. Не хочу, чтобы все дружно жили, чистоту и порядок везде наводили... А сейчас делайте со мной, что хотите. Хотите – напугайте, хотите – поколотите, а хотите – придумайте что-то страшное, чтобы у меня кровь в жилах застыла.

Стали звери совет держать. Думали-думали, как ее лучше наказать, а потом вдруг кто-то предложил ее пожалеть. Ведь никто и никогда не говорил ей добрые слова. (Как вы думаете, какие слова говорили звери Одюдюке?) А потом звери научили Одюдюку улыбаться, и перестала она быть злой и страшной.

Вы можете научить Одюдюку улыбаться?

Замечательно!

Давайте теперь возьмемся за руки и улыбнемся друг другу.

# Упражнение «Гроза»

**Ведущий**. Ребята, кто боится грозы? Слава, хочешь уменьшить свой страх? Ложись на пол. Мы будем охранять твой сон. А теперь закрой глаза.

Далее ведущий молча, показав только рукой, предлагает детям занять места вокруг лежащего. Он произносит слова и делает определенные движения руками, создавая шум. То же повторяют за ним и дети.

Зашуршала трава, закапал мелкий дождик.

Дождь стал усиливаться.

Загремел гром. Посыпался град. Полил проливной дождь.

Пошел мелкий дождик.

Подул легкий ветерок.

И наконец, выглянули первые лучики солнца. Просыпайся, малыш. Как ты себя чувствуешь? А страх твой перед грозой уменьшился?

# Игра «Не хочу манной каши»

**Цели**: Очень важно, чтобы дети научились отстаивать свои интересы перед взрослыми. К такого рода интересам относится право выбора еды, одежды, причёски. При этом важно, чтобы дети сообщали о своих желаниях тактично, особенно если у них не очень уверенные в себе родители. Эта игра даёт возможность поучится выражать свои желания вежливо и в то же время решительно.

#### Инструкция:

Разделитесь на пары. Я предлагаю вам сыграть в небольшую ролевую игру. Один из вас будет мамой или папой, а другой – ребёнком. Мама или папа должны настаивать на том, чтобы ребёнок съел что-нибудь подобное. А ребёнок это блюдо терпеть не может. Разыграйте, пожалуйста, два варианта разговора. В одном случае пусть ребёнок по-настоящему разозлит родителей, а во втором покажите, что ребёнок говорит с родителями настолько удачно, что они готовы ему уступить.

#### Анализ:

* Каким образом ты можешь разозлить родителей так, чтобы они ещё больше захотели всё за тебя решать?
* Каким образом ты можешь так поговорить с родителями, чтобы они были готовы тебе уступить?
* В каких вопросах дети должны иметь право самим принимать решение?

# Игра «Говори!»

Взрослый предлагает детям сыграть в игру в вопросы и ответы, но предупреждает, что отвечать на вопросы можно только после слова «Говори!». После вопроса бросить мяч, обязательно сделать паузу и лишь, потом сказать «Говори!». Вопросы могут быть любыми, например:

* «Какие времена года вы знаете?» ... «Говори!»
* «Какой сегодня день недели?» ... «Говори!»
* «Какого цвета платье у Маши?» ... «Говори!»
* «Какого цвета столы в комнате?» ... «Говори!»

Включение в игру мячика усложняет ее, но и делает более интересной.

# Упражнение «Ласковое имя»

Ведущий предлагает каждому ребенку назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав «Спасибо».

# Игра «Ау!»

**Возраст**: дошкольный.

Один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» – и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

Эту игру хорошо использовать в процессе знакомства детей друг с другом. Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным, легче преодолеть барьер в общении, побороть тревогу при знакомстве.

# Игра «Дочки-матери наоборот»

**Цель**: игра при проблемах с засыпанием.

Играют дочка и мама или папа и сын. Дочка должна занять место мамы, а мама – место дочери. Постепенно новая дочка становится непослушной. А настоящая дочка должна придумать, как непослушную успокоить. Она может её уговаривать или наказать. Можно помочь ребёнку в принятии решения.

# Упражнение «Радужные портреты»

**Цель**: Развитие навыков взаимодействия, снятие агрессивности, знакомство со своим телом.

**Возраст**: дошкольный, младший школьный.

**Материалы**: Аудиозаписи «Лес», «Озеро». Цветные карандаши. Листы бумаги A3.

**Проведение**: Дети вспоминают, какие части тела они знают и называют их. «Поговорим подробно о той части тела, которая находится вверху. Это – голова». Дети называют то, что находится на голове: волосы, уши, нос, глаза, подбородок, лоб, щеки, губы, зубы, дотрагиваются до них и говорят. Для чего они нужны (глаза, аккуратно дотрагиваемся до них, трогаем реснички, подмигиваем одному соседу правым глазом, а другому – левым и т.д.). Далее рисуются «радужные портреты». Дети, по одному, ложатся на пол и на большом листе ведущий обводит контур головы фломастером. Получив контур своей головы, ребенок под музыку обводит его теми карандашами, которые соответствуют его настроению.

# Упражнение «Час тишины» и «Час можно»

**Цель**: дать возможность детям сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять их поведением.

Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д. «Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

# Упражнение «Хочешь – не хочешь»

По кругу, начиная с ведущего, дети задают друг другу такой вопрос: «Андрей, хочешь ли ты, чтобы я обнял тебя?» Получив ответ, производят соответствующие действия.

# Упражнение «Рубка дров»

**Цель**: Помочь детям переключиться на активную деятельность, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

**Проведение**: Скажите следующее: Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!» Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

# Упражнение «Стул любви»

В центр ставится стул.

**Ведущий**. Этот стул непростой, это стул любви. Кто первым хочет посидеть на нем и получить от окружающих ласку, тепло и любовь? Садись, Лена, закрой глаза и не открывай, пока я не скажу. А вы, ребятки, тихонько подойдите и нежно-нежно погладьте Лену по ножкам, спинке. А теперь на цыпочках разбегайтесь. Лена, открывай глазки и скажи нам, понравился ли тебе «стул любви»?

# Упражнение «Попроси игрушку»

**Цель**: Обучить детей эффективным способам общения.

**Материал**: Любые предметы, игрушки.

**Проведение**: Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т.д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет.

**Инструкция участнику 1**: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать».

**Инструкция участнику 2**: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

# Упражнение «Маленькое привидение»

**Цель**: Научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

**Проведение**: Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог 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 мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!

# Упражнение «Волшебная подушка»

**Ведущий**. Я принесла волшебную подушку. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: «Я хочу...» Все остальные будут внимательно его слушать.

# Упражнение «Коробка переживаний»

**Ведущий**. Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

# Упражнение Если «Да» – похлопай, если «Нет» – потопай

Взрослый называет предложения, а дети должны оценить их и показать свое отношение, похлопав в ладоши, если они согласны, или потопав ногами, если утверждение неверно.

* «Рома навестил бабушку и так обрадовался, что обиделся на нее».
* «Саша отнял игрушку у Пети и побил его, Петя поссорился с ним».
* «Лене очень нравится Сережа, поэтому она его побила».
* «Максим подарил Даше конфеты, и она очень обрадовалась».
* «Сережа увидел, что Максим подарил Даше конфеты, обиделся, что сам не сделал этого и поэтому поссорился с Максимом».

Ситуации можно подбирать из непосредственной жизни детей. Наверняка их будет немало.

Эта игра способствует развитию коммуникативных навыков детей, а также развитию слухового внимания.

# Упражнение «Я сильный – я слабый»

**Ведущий**. Я предлагаю вам проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью мы выполним следующие упражнения.

Саша, вытяни, пожалуйста, вперед руку. Я буду опускать твою руку вниз, нажимая на нее сверху. Ты должен удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный!» Теперь делаем то же самое, но ты должен говорить: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, то есть тихо, уныло...

Вот видите, как поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать.

### Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники

Маленькие дети владеют естественной грацией и свободой тела. Энергичные, шустрые, они все свое поведение проявляют через движение. Взрослые часто завидуют малышам: «Сколько же в ребенке энергии, постоянно бегает, суетится, прыгает и скачет! Откуда в нем столько сил?»

Чем младше ребенок, тем больше степеней свободы и легкости имеет его тело. Изначально почти всю информацию об окружающем ребенок получает через телесные ощущения, поэтому на разных участках тела имеются зоны, «запоминающие» на всю жизнь положительные и отрицательные отпечатки его общения с миром. Не зря считается, что память тела самая крепкая. Поэтому очень важно при развитии ребенка постараться оставить на его теле как можно меньше негативных «отпечатков», напряжений и зажимов. Имеются в виду не только физические наказания, раны и травмы, но и психологические зажимы на теле, образующиеся в результате переживаний и эмоциональных проблем.

Тревожный, робкий, скрытный ребенок к 5 – 6 годам выглядит сутулым, «согнутым», малоподвижным и пассивным.

У многих агрессивных, гиперактивных детей часто наблюдаются болезни внутренних органов, появляются травмы и переломы. Взаимосвязь психики и тела очевидна.

Чем меньше мышечных зажимов и отрицательных отметин на теле человека, тем здоровее, свободнее и благополучнее он себя ощущает. Именно поэтому родители могут использовать в развитии ребенка не только методы воздействия на его сознание и мышление, но и упражнения, отвлекающие контроль сознания над телом, то есть телесные и танцевательные методы. Далее приводятся некоторые упражнения, развивающие пластику, гибкость, легкость тела, снимающие мышечные зажимы, дающие ребенку ощущения свободы и радости, способствующие игровой инициативе, стимулирующие моторное и эмоциональное самовыражение. Для выполнения упражнений необходима музыка разных темпов. Совместные музыкальные танцевальные и двигательные занятия детей и родителей способствуют укреплению эмоциональных контактов, взаимопониманию и доверию.

Научившись свободно двигаться, вы откроете в себе и ребенке творца! Кроме того, выполняя их, вы почувствуете, что в них гармонично соединяются техники, направленные и на развитие общительности, сплочение, выход агрессии и страхов, на снятие психо-эмоционального напряжения.

Попробуйте, начните двигаться и вы обязательно убедитесь в этом!

**«Сочини свой танец»** (для детей с 6 лет)

Ведущий встает в центр круга. В такт музыке (быстрой или медленной) он выполняет несколько различных танцевальных движений, все остальные копируют его танец. Затем он дотрагивается до любого участника, тот выходит в центр, сочиняет свой танец, и далее по кругу.

**«Подари движение»**

Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Ведущий начинает танец, выполняя какие-то однотипные движения в течение 15 – 20 секунд. Все остальные повторяют эти движения. Затем кивком головы он дает знак следующему начинать свои движения в такт музыке, и далее подобное продолжается по кругу.

**«Танец пяти движений»** (Габриэла Рот, для детей с 5 лет)

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительностью 1 минута каждого темпа.

1. «Течение воды» – плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения. 1 минута.
2. «Переход через чащу» – импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов. 1 минута.
3. «Сломанная кукла» – неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»). 1 минута.
4. «Полет бабочек» – лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения. 1 минута.
5. «Покой» – спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса – стояние без движений, «слушание» своего тела.

**Замечание**: После окончания упражнения поговорите с детьми, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.

**«Свободный танец»** (для детей с 5 лет)

Детям предлагается под музыку с закрытыми глазами танцевать, выполняя любые, какие им хочется, движения, не мешая друг другу.

**Замечание**: Ритм, громкость музыки лучше периодически менять.

**«Джаз тела»** (Габриэла Рот, для детей с 5 лет)

Танцующие встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Ведущий показывает порядок выполнения движений. Сначала нужно совершать движения только головой и шеей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее – движения рук в локтях, потом – в кистях. Следующие движения бедрами, затем коленями, далее – ступнями.

А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова + плечи + локти + кисти + бедра + колени + ступни. В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

**«Веселая зарядка»** (Афонькин С. Ю., для детей с 4 лет)

Ведущий рассказывает, а все остальные показывают в движении.

«Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы – проснувшиеся котята – потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы – упавшие на спину божьи коровки. Лапки кверху, постарайтесь перекатиться со спины на лапки. А вот вы – крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенним листочком, качающимся на ветру. Полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы – маятники, тяжелые, громоздкие, покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!»

**«Походка и настроение»** (для детей с 4 лет)

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

**«Водный карнавал»** (для детей с 4 лет)

Ведущий предлагает побывать на празднике морского царя. Все превращаются в рыбок, морских звезд, русалочек, ракушек, крабов, морских коньков и т.д. Звучит плавная музыка – морские обитатели, лежа на полу или стоя, начинают свой карнавал. Морской царь (ведущий) хвалит особо понравившихся ему танцоров.

**«Воздушный бал»** (для детей с 4 лет)

Ведущий предлагает превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх. Всем легко, весело, радостно.

**«Дискотека кузнечиков»** (для детей с 4 лет)

Ведущий предлагает всем превратиться в кузнечиков-попрыгунчиков. Звучит ритмичная, задорная музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, сгибают лапки, лягаются, весело скачут по «полю».

**«Танец огня»**(для детей 5 лет)

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках танцуют), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. Искорки светятся радостью и добром.

**«Зеркальный танец»** (для детей с 5 лет)

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары – зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем пары меняются ролями.

**«Танец морских волн»** (для детей с 6 лет)

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий – «ветер» – включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки вторые. Море может быть спокойным – рука на уровне груди.

Волны могут быть мелкими, могут быть большими – тогда ведущий плавно рукой вверх показывает, кому присесть, кому встать, еще сложнее, когда волны перекатываются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

**Замечание**: Красота «танца морских волн» во многом зависит от «дирижера-ветра».

**Этюд «Из семени в дерево»** (для детей с 4 лет)

Ведущий-«садовник» предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, убрать голову и закрыть ее руками). Садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти. (Поднимаются.) У него раскрываются листочки (руки свешиваются с головы и тянутся кверху), растет стебелек (вытягивается тело), появляются веточки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты). Наступает радостный момент, и бутоны лопаются (резко разжимаются кулачки), и росток превращается в прекрасный сильный цветок. Наступает лето, цветок хорошеет, любуется собой (осмотреть себя), улыбается цветам-соседям (улыбки соседям), кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (кончиками пальцев дотянуться до соседей). Но вот подул ветер, наступает осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой (раскачивания руками, головой, телом). Ветер срывает лепестки и листья (опускаются руки, голова), цветок сгибается, клонится к земле и ложится на нее. Ему грустно. Но вот пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (свернуться на полу). Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна, и оно оживет!

**Этюд «Потянулись – сломались»** (Баскаков, для детей с 4 лет)

Исходное положение стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... А теперь наши ладони как бы сломались, повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, перегнулось тело, подогнулись колени, упали на пол... лежим, отдыхаем, хорошо».

**Замечание**: Когда дети отдыхают на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, помочь снять « зажимы ».

**Этюд «Насос и надувная кукла»** (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары. Один надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит на полу в расслабленной позе (согнуты колени, руки, голова опущена). Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняется вперед, на выдох произносит: «С-с-с». Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет – она надута. Затем «куклу» сдувают, нажав несильно ей на живот, воздух постепенно из нее выходит со звуком: «С-с-с», она опять «опадает».

Пары меняются ролями.

**Этюд «Строители»** (для детей с 5 лет)

Участники выстраиваются в одну линию. Ведущий предлагает вообразить и показать телом и лицом различные движения, как первый передает соседу и т.д.:

* тяжелое ведро с цементом;
* легкую кисточку;
* кирпич;
* огромную тяжелую доску;
* гвоздик;
* молоток.

**Замечание**: Ведущий следит, чтобы поза, степень напряжения мышц тела и выражение лица «строителей» соответствовали тяжести и объему передаваемых «материалов».

**Этюд «Пробуждение на деревенском дворе»**(для детей с 5 лет)

Ведущий приглашает всех на деревенский двор в качестве обитателей. Раннее утро. Все превращаются в домашних животных и изображают их пробуждение. Вот, важно и гордо подняв голову, прохаживается по двору, заложив руки за спину, петух и кричит: «Ку-ка-реку!». А на крылечко мягко и осторожно выходит кот. Он садится на задние лапки, а передние плавно облизывает и умывает мордочку, ушки, плечики, приговаривая: «Мяу!» Неуклюже и смешно переступая с ноги на ногу, выходит утка и начинает клювом чистить свои перышки, приветливо покрякивая: «Кря-кря». Гордый гусь вышагивает, медленно поворачивая головой в разные стороны, приветствуя: «Га-га». Хрюшка, повалившись в луже на бок и вытянув передние и задние ноги, резко поднимает голову, прищуривает удивленно глаз и спрашивает: «Хрю-хрю?» Стоя спит, опустив голову, лошадь. Вот она открывает глаза, поднимает одно ухо (ладошкой), поднимает голову и второе ухо и радостно ржет: «И-го-го!». Просыпаются курицы и начинают суетливо бегать по двору: «Ко-ко-ко». Все проснулись!

С добрым утром!

**Замечание**:

1. Дети могут многие движения придумывать сами.
2. Сначала этюд отрабатывается по отдельным животным. Со временем, когда участники отрепетируют разные роли, пробуждение лучше делать одновременно, распределив заранее роли.

**«Ожерелье»** (для детей с 5 лет)

Участники встают в плотный круг. Они – бусинки красивого ожерелья, тесно прижимаются, крутятся на месте, не отрываясь друг от друга, бегают по шее хозяйки, так же плотно прижавшись. Ведущий подходит к «ожерелью» и пытается «разорвать» его. Если ему это удается, бусинки «рассыпаются» по полу и катаются по нему. Ведущий ловит их, по очереди крепко держа за руку первую, та – вторую пойманную ведущим, третью и т.д., пока не соберет снова все ожерелье и не сделает его плотным и крепким. Первая пойманная бусинка становится ведущим.

**«Лес»** (для детей с 5 лет)

Ведущий: «В нашем лесу растут березка, елочка, дуб, плакучая ива, сосна, травинка, цветок, гриб, ягода, кустики. Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превратимся в лес. Как ваше растение реагирует на:

* тихий, нежный ветерок;
* сильный холодный ветер;
* ураган;
* мелкий грибной дождик;
* ливень;
* очень жарко;
* ласковое солнце;
* ночь;
* град;
* заморозки».

**Этюд «Согласованные действия»** (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары или выбирают одного из родителей. Им предлагается показать парные действия:

* пилка дров;
* гребля в лодке;
* перемотка ниток;
* перетягивание каната;
* передача хрустального стакана;
* парный танец.

**«Огонь – лед»** (для детей с 4 лет)

По команде ведущего: «Огонь!» – стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде: «Лед!» – дети застывают в позе, в которой их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

**Задачи:**

* [Создание](http://ds82.ru/doshkolnik/4556-.html) положительного эмоционального настроя.
* [Развитие коммуникативных навыков](http://ds82.ru/doshkolnik/2349-.html).
* Снятие телесных [зажимов](http://ds82.ru/doshkolnik/3637-.html).
* [Сближение](http://ds82.ru/doshkolnik/3894-.html) участников группы.
* [Формирование](http://ds82.ru/doshkolnik/4510-.html)  положительного отношения к сверстнику.

**Оборудование:**магнитофон, аудиозаписи звуков природы или спокойной приятной музыки, ватман, краски и кисточки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Приветствие *«*Котята»**

***Цель:***снятие телесных зажимов, снятие напряжения, развитие воображения, создание положительного настроя в группе.

***Описание игры:*** Дети садятся на ковёр. Педагог предлагает всем превратиться в маленьких котят. Каждый ребёнок называет кличку котёнка и описывает какой он.  После превращения, педагог предлагает картину раннего утра, когда солнышко заглядывает в окошко и будит котят. Котята ещё спят, свернувшись клубочком. Затем котята просыпаются, тянуться, чтобы размяться после сна. Затем умываются язычком, чтобы быть чистенькими. И идут мягко, неслышно на своих лапках. Затем жалобно зовут маму, чтобы она их покормила. Пришла мама и напоила их молочком, и они довольные замурлыкали.

**Игра «Мыльный пузырь»**

***Цель:***развитие, чувства сплочённости, развитие внимания, эмоциональная разгрузка.

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

«Раздувайся, пузырь!  
Раздувайся большой!  
Оставайся такой,  
Да не лопайся!»

Получается большой круг. Затем педагог говорит: «Хлоп!» (или хлопает в ладоши) – пузырь лопается, все сбегаются к центру («пузырь» сдулся) или разбегаются по комнате. Последний раз дети только надувают шар, не лопая его.

**Игра «Внутри мыльного пузыря»**

***Цель:*** снятие эмоционального напряжения и развитие воображения.

***Примечание:*** Упражнение сопровождается приятной тихой музыкой или записью звуков природы.

**Психолог говорит:**

– Вы любите путешествовать? Кто из вас уже совершал путешествие?.. Сейчас вы отправитесь в удивительное путешествие.   
– У нас есть большой мыльный пузырь, давайте отправимся в путешествие на нём? Аккуратно зайдём внутрь нашего пузыря и  расположимся подобнее. Давайте закроем глаза. Наше путешествие начинается. Мы поднимаемся всё выше и выше над землёй. Вот мы видим, как мимо нас пролетела красивая, разноцветная волшебная птица. Если посмотрим вниз, то увидим большие поля. Люди, работающие на поле, замечают нас и машут нам руками в знак приветствия. Помашите им в ответ. Мы видим удивительные синие реки и  густой лес с высокими соснами и дубами. На полянке резвятся зверушки. Какие? А вот недалеко и наш детский сад. Мыльный пузырь начинает потихоньку снижаться, и вскоре мы приземляемся. Откройте глаза и оглянитесь. Мы вновь в нашей комнате. Как вы чувствуете себя после полёта?

**Рисунок «Наше путешествие»**

Психолог, разложив на столе ватман с нарисованным пузырём, предлагает детям дорисовать то, что они заметили во время путешествия.  
Дети выполняют задание.  
По окончании работы участники обсуждают получившейся рисунок.

**Игра «Шарики и магнит»**

***Цель:***снятие телесных зажимов, снятие напряжения, развитие воображения, расширение кругозора.

***Описание игры:*** Дети свободно двигаются по комнате. Затем психолог говорит волшебные слова: «Крибле, крабле, бумс! Я превращаю всех ребят в деревянные шарики! И каждый раз, когда они сталкиваются, вы должны сказать: «Тук!». Крибле, крабле, бумс! Я превращаю всех ребят в резиновые шарики!» Дети прыгают на носочках и, сталкиваясь, говорят: «Пум!»

**Психолог:** «Крибле, крабле, бумс! Я превращаю всех ребят в железные шарики!» – дети бегают, при столкновении говоря «Дон!». Затем ведущий называет одного из детей «магнитом» (первый раз в качестве «магнита» может быть и сам психолог). Увидев «магнит» все «шарики» устремляются к нему. Магнит медленно передвигается, дети следуют за ним. Психолог говорит: «Крибле, крабле, бумс! Я превращаю всех ребят в бумажные шарики!» Дети отпускают «магнит и бегают с шипением: «Ш-ш-ш!». В конце игры психолог говорит: «Крибле, крабле, бумс! Я превращаю вас в детей!»

**Игра  «Змейка»**

***Цель:*** развитие ловкости координации, умение действовать согласованно, снятие напряжения и создание положительного настроя в группе.

***Описание игры:*** Выбирают водящего (первый раз, это может быть психолог, при повторном проведении игры каждый раз нужно выбирать ведущего из группы детей), он становится во главе «змейки», которую образуют игроки стоящие лицом   в одну сторону. Водящий идёт по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку», постепенно увеличивая скорость. Его цель – заставить играющих  расцепить руки.

***Комментарий:*** оказываясь в ситуации, в которой необходимо и в прямом и в переносном смысле держаться друг за друга, дети приобретают опыт проживания различных ситуаций, учатся не бояться общения и согласовывать свои действия.

**Игра «Командир»**

***Цель:*** развитие внимания, произвольного контроля поведения, слухового восприятия.

***Описание игры:***  дети выстраиваются в ряд ,психолог выбирает командира, который становится во главе шеренги. Затем командир начинает движение. Все маршируют следом за ним, повторяя его движения. В какой-то момент командир хлопает в ладоши, тогда идущий последним должен остановиться, а все остальные продолжают идти. Командир расставляет детей в тех местах, где считает нужным (по кругу, периметру комнаты и т.д)

**Заключение. Прощание**

Все дети встают в круг.  
Психолог просит детей рассказать о своих чувствах и ощущениях.  
Психолог говорит:  
– На этом наше сегодняшнее занятие заканчивается. Пора прощаться. Давайте же друг другу улыбнёмся  и скажем спасибо.

***Список литературы*:**

1. *Кряжева И.Л.* Мир детских эмоций. – Ярославль, 2000.
2. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерекова. М., 1996.
3. *Сиротюк А.Л.* Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М., 2003.
4. *Тихомирова Л.Ф.*Развитие познавательных способностей детей. – Ярославль, 1996.
5. *Хэдьюсон Х., Шеффер Ч.* Практикум по игровой психотерапии. – СПб., 2000.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| http://www.psy-files.ru/templates/psynew/images/spacer.gif | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | **ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ "ЛЯГУШАТА" ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ (3,5- 6 ЛЕТ** | | |

Цели:  
1.Снятие психоэмоционального напряжения.  
2.Обучение выражению эмоций.  
3.Обучение детей выразительным движениям  
4.Обучение ауторелаксации. 

Занятие можно дополнять и модифицировать по собственному желанию. Время занятия 20-50 минут. Количество детей в группе 5-10.

Дети сидят в кружок на стульчиках.

|  |  |
| --- | --- |
| Психолог: | Дети: |
| - Сегодня мы превратимся в маленьких, зеленых….?????? | - Лягушат!!!!!!!!! |
| - Правильно, но чтобы в них превратиться, мы с вами должны произнести считалочку. | - Раз, два, три, четыре, пять – превратимся в лягушат. |
| - Проснулись маленькие лягушата на пруду, каждый на своем листике, посмотрели по сторонам, улыбнулись друг  другу и поздоровались. | - Передают по кругу привет, хлопая по ладошке соседа. |
| - А теперь надо потянуться, чтобы проснуться наверняка. Кто у нас самый высокий? Самый широкий, самый маленький? | - Тянут руки вверх, в стороны, к носочкам. |
| - Плечики здороваются с ушками, лопаточки друг с другом. | - Выполняют упражнения. |
| - Лягушата совсем маленькие – у них еще нет имен, давайте каждый из вас придумает себе лягушачье имя. | - Дети придумывают имена, если у кого-то возникают затруднения – имя придумывает вся группа (Квака, Зеленка, Камышонок, Жабик и т.п.) |
| - А теперь время подкрепиться, а то в животиках у лягушат уже урчит. | - Делают грустные лица, трут животики. |
| - Кто знает, что кушают лягушки? | - Комариков. |
| - Правильно, но чтобы их поймать - нужно притаиться и подождать. | - Затаиваются и ловят комариков. |
| - Вкусно покушали! | - Поглаживают животики и улыбаются. |
| - Теперь можно и отдохнуть  ( психолог включает расслабляющую музыку и говорит: «светит солнышко, лягушата отдыхают, закрывают глазки, улыбаются солнышку и т. п.») | - Ложатся на ковер, раскинув руки и ноги. |
| - Лягушата отдохнули, теперь можно и погулять, но когда я скажу: «Цапля!» - нужно быстренько вернуться на свои листики (стульчики). | - Скачут по ковру, игра повторяется 4-5 раз. |
| - Испугались лягушата цаплю и остались играть дома. Давайте поиграем в «глухие телефончики» - будем передавать друг ругуна ушко секретики. | - Загадывают 2-3 секретика. |
| - Поиграли лягушата, и тут вдруг начался  дождик. | - Прячутся, закрывая лицо ладошками. |
| - Посмотрим, может быть, он закончился? | - Подглядывают сквозь ладошки. (Поочередно прячутся и выглядывают). |
| - Ну вот, опять появилось солнышко! | - Радуются, скачут. |
| - А нам пора превращаться в ребят. | - Произносят считалочку: «Раз, два, три, четыре, пять – превращаемся в ребят». |
| - Обсуждает с детьми игру. | - Рассказывают, что им понравилось и запомнилось в игре. |
| - Мы с вами молодцы. | - Хлопают в ладоши, гладят себя по головкам. |