**Телесно – ориентированные игры и упражнения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | название | цель | Содержание игры |
| 1 | **«Лавата»** | формированию физического образа Я | В припеве дети ходят по кругу взявшись за руки и напевают:«Дружно танцуем мы – тра-та-та, тра-та-та –  Танец веселый наш, это Лавата».  Своеобразным запевом являются слова ведущего, например: «Мои ушки хороши, а у соседа лучше!» В этом случае дети ходят хороводом, держа друг друга за уши. Каждый раз ведущий дает новое «задание», и дети берут друг друга за локти, коленки, плечи, голову и т.д. Чтобы игра состоялась, прикосновения не должны быть грубыми или болезненными для партнеров. |
| 2 | **«Точка, точка, запятая»** | Играющие стоят лицом друг к другу на небольшом расстоянии. С началом звучания быстрой ритмичной музыки ведущий делает легкие похлопывающие движения руками по разным точкам своего тела: по плечам, голове, животу, коленкам, щиколоткам и т.д. (точки придумываются и меняются на ходу). Остальные участники игры должы точно копировать движения ведущего. Роль ведущего передается друг другу по очереди. |
| 3 | **«Танцевальный квартет»** | развитие у детей культуры тактильных взаимодействий, формирование доброжелательного отношения к окружающим | Дети стоят в парах друг за другом по кругу четверками. В каждой четверке дети держатся за руки: одной рукой внутри в паре и другой рукой снаружи между парами. На первую фразу четверки двигаются по кругу по часовой стрелке в такт музыке. На вторую фразу задняя пара в четверке поднимает руки, образуя «воротца», и пропускает в них на свое место первую пару. При этом задняя пара, оказавшаяся теперь впереди, перекручивается, не выпуская рук друг друга, чтобы оказаться в исходном положении. Ритмика музыкального произведения подскажет прием тактильного взаимодействия детей, характер движения, игровой сюжет. |
| 4 | **«Считалочка»** | Формирование доброжелательного отношения к окружающим, действие по образцу | Дети стоят в кругу по одному, повернувшись лицом в центр круга. В центре круга – ведущий. Музыкальным сопровождением к этой игре может быть любая современная детская песенка, лучше, если с контрастными по темпу запевом и припевом. На запев песенки ведущий в такт музыке считает детей (указывая на каждого, как в игре в считалочку). Тот, на ком мелодия запева заканчивается, становится новым ведущим. В припеве ведущий в центре круга импровизирует танцевальные движения, а остальные копируют его. На запев снова начинается отсчет, к концу которого ведущий опять меняется. |
| 5 | **«Зеркало»** | Один из играющих – «зеркало», а другой – «дама» или «кавалер», собирающийся на бал (или исполняющий любой другой образ и действия). «Зеркало» должно в точности копировать движения своего партнера по игре. При смене образно-игровой ситуации партнеры меняются ролями.  Затем включается музыкальное сопровождение и ребенку предлагается «нарисовать» звучащую музыку. Ребенок импровизирует движения под музыку – рисует ее, а другой – «зеркало» воспроизводит движения. При этом руки «художника», воспроизводящие линии мелодии, не соприкасаются с руками своего «зеркального отражения», хотя и располагаются очень близко. Возникает эффект синхронного движения, требующий сосредоточенного внимания к партнеру. В процессе игры партнеры меняются ролями («теперь ты – зеркало»). |
| 6 | **«Ручеек»** | приобретение положительного опыта взаимодействия с ровесниками | Дети встают парами в колонну , сцепив руки так, чтобы получились «воротики»; один ребенок без пары встает лицом к колонне. С началом музыки (спокойная – «журчание ручья») ребенок – ведущий выбирает из первой пары одного ребенка и проходит в конец колонны под всеми «воротиками». В конце колонны они образуют свою пару, а оставшийся ребенок становиться ведущим. Игра продолжается до тех пор пока не закончиться музыка. |
| 7 | **«Игра со стульчиками»** | приобретение положительного опыта взаимодействия с ровесниками, действие по образцу | Дети сидят на стульчиках, расставленных по кругу, лицом к центру. Количество стульчиков точно совпадает с количеством детей. Один из стульчиков назначается стулом ведущего (это можно сделать с помощью считалки). Музыкальным сопровождением к этой игре может быть любая детская песенка с контрастными запевом и припевом (например, всем известные «Чунга-Чанга» или «Улыбка»). Первая часть танца-игры (куплет) связана с импровизацией жестов и поз ребенка, оказавшегося на стуле ведущего. Поза принимается и фиксируется на звук в конце каждой музыкальной фразы:Чунга-чанга, синий небосвод.  Чунга-чанга, лето круглый год.  Остальные участники игры копируют позу ведущего, сидя на своих стульчиках.Во второй части (припев) характер музыки меняется: она становится подвижной и веселой. Дети бегают под музыку в кругу и между стульчиками. К концу второй части каждый должен сесть на оказавшийся рядом стул. Звучит музыка первой части, и ребенок, севший на стул ведущего, показывает движения. Игра повторяется |
| 8 | **«Тень»** | Дети делятся на пары – один ведущий, другой его тень. Дети произносят слова: «Нам с тобой играть не лень, повтори за мною тень» С началом музыки ведущий свободно перемещается по площадке выполняя несложные разнообразные движения, другой ребенок должен в точности повторить его действия. С окончанием музыки дети меняются ролями и игра повторяется. |
| 9 | **Музыкальный квартет** | Четыре человека встают, образуя фигуру ромба. Ведущий четверки стоит спиной к своей группе, а остальные ее участники повернуты лицом к спине ведущего. С началом звучания музыки ведущий начинает импровизировать движения под музыку веселого быстрого танца, а остальные участники четверки повторяют движения за своим ведущим. Когда ведущему надоест его роль, он поворачивается вправо или влево и отдает роль ведущего соседу. Четверка перестраивается под нового ведущего, и танец продолжается. |
| 10 | **"Путаница"** | развитие культуры тактильных взаимодействий | дети встают в круг, держась за руки и, не разнимая рук, с началом музыки начинают различные перемещения, запутывающие начальную фигуру. Со сменой музыкального ритма так же, не разнимая рук, нужно "распутаться". |
| 11 | **«Слепой танец»** | Воспитание  доверия друг  к другу | Дети разбиваются на пары. Один получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». С началом музыки дети берутся за руки и танцуют друг с другом под легкую музыку. Потом меняются ролями. В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно на пол и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук. Потом дети меняются ролями. |
| 12 | **«Найди себе пару»** | Развитие коммуникативных навыков, снятие напряжения | Музыка «Добрый жук» Дети стоят парами в свободных направлениях. 1 - Хлопают в ладоши — как игра в "Ладушки"; 2 - отходят друг от друга спиной, помахивая руками (жест "до свидания"); 3 - подходят к другим парам (свободно по выбору), подзывая к себе нового партнера (жест "иди ко мне"). Выполняют те движения , только с новыми партнерами. С окончанием музыки обнимаются. |
| 13 | **«Ночной поезд»** | развитие у детей культуры тактильных взаимодействий, формирование доброжелательного отношения к окружающим, развитие культуры тактильных взаимодействий | Ведущий. Представьте себе, что совсем скоро Рождество и дети одного маленького города с нетерпением ждут подарков. Они слышали, что поезд с игрушками к праздничному вечеру должен будет пробираться ночью через ужасный, заметенный снегом лес. И только у локомотива есть фары, чтобы освещать дорогу. Кто из вас хотел бы стать Локомотивом и везти поезд с игрушками детям? Шестеро ребят будут Вагонами с подарками. Кто хочет быть ими? Все остальные будут деревьями в ночном лесу. Деревья должны расположиться так, чтобы между ними было достаточно места. Деревья не должны двигаться. Три дерева особенные – на них надеты шляпы. Поезд обязательно должен объехать эти Деревья, прежде чем он покинет Лес. Обозначьте место, где Поезд въезжает в Лес, и сами встаньте с другой стороны Леса – вы будете Маленьким городом, где дети дожидаются Поезда. Теперь давайте составим наш Поезд. Становитесь за Локомотивом и положите руки на плечи предыдущего игрока. Я завяжу глаза каждому Вагону, потому что только у Локомотива есть свет, и он может видеть. Локомотив будет двигаться очень медленно, чтобы не растерять Вагоны и чтобы все Вагоны чувствовали себя уверенно. Локомотив сам выбирает путь, которым поедет через Лес, но он обязательно должен пройти мимо трех особенных Деревьев (в шляпах). С началом музыки поезд начинает двигаться. |
| 14 | **«Тряпичная кукла»** | Развитие тактильного взаимодействия, создание атмосферы особой доверительности к партнеру | Двое детей образуют пару. Один в паре изображает тряпичную куклу - мягкую, расслабленную, которой легко управлять. Второй - играет с куклой: придумывает для нее танцевальные движения под музыку, управляет ее руками, головой, туловищем и т. д. Музыкальное сопровождение должно настраивать на веселый, шутливый лад и в то же время на ласковое, бережное отношение к своей "кукле".В процессе игры партнеры обязательно меняются ролями. Характер взаимодействия с "куклой", может без слов воспитывать ребенка в духе партнерских взаимоотношений. Ведь "кукла" должна полностью положиться на своего партнера, довериться ему. Ребенок, играющий с "куклой" будет стараться не причинить ей боль, придумать для нее удобную и эстетически выигрышную позу. |
| 15 | **«Если нравиться тебе»** | приобретение положительного опыта взаимодействия с ровесниками, действие по образцу | Дети стоят в кругу, с началом музыки (песня если нравиться тебе (--)) начинают проговаривать: «Если нравиться тебе, делай так (ведущий показывает несложное движение, например хлопки или прыжок на месте, а дети повторяют), если нравиться тебе, делай так (выполняют движение), если нравиться тебе, ты другому покажи, если нравиться тебе делай так (поворачиваются друг к другу и показывают движение)». Игра повторяется с другим ведущим. |
| 16 | **«Танец с осенними листьями »** | Снятие психоэмоционального  напряжения | Мелодия М. Леграна из к/ф «Шербургские зонтики». Выполняется в парах, в руках у детей листики. 1 –один из пары свободно перемещается по залу; 2- останавливаются и начинают покачивать руками вверху в такт мелодии; 3 – вторые из пары начинают перемещаться по залу, обходя первых; 4- берут за руки любого, кто стоит; 5 – кружатся на месте; 6 – первые уходят на места, а вторые начинают перемещаться по залу. |
| 17 | **«Лирический танец»** | Музыка из пьесы П. Мориа «Звезды в твоих очах». В середине зала лежит на полу лента связанная в круг. 1 – дети свободно перемещаются по залу не заходя за круг 2- беруться за руки и образуют круг за лентой 3 – шагают в круг (стараться, чтобы все дети поместились в круг, не толкались), кружаться на месте. 4 – шагают назад, берут в правую руку ленту и бегут на носочках по кругу 5 – поменять руки и бежать в другую сторону 6 – положить ленту на пол и перемещаться по залу свободно. С окончанием музыки дети придумывают себе позу. Все движения должны быть плавные, стараться выполнять под ритм мелодии. |
| 18 | **«Прятки»** | Звучит музыкальное соправождение (любая легкая мелодия).дети стоя или сидят в кругу. «Где же, где же наши ножки, Где же наши ножки? Где же, где же наши ножки —Нет наших ножек». Дети сидят на корточках, обхватив колени. «Вот, вот наши ножки. Вот где наши ножки! Встают и топают ножками. Продолжение –  « Где ручки (прячут за спину, затем машут руками)  Где глазки (закрывают глаза руками, открывают)  Где ушки (закрывают руками уши, затем открывают и качают головой) и т.д. |
| 19 | **«Тетя Мотя»** | Снятие психоэмоционального напряжения, развития физического образа Я | Дети стоят в кругу. Звучит легкая мелодия с текстом.»у тети Моти четыре сына, четыре сына у тети Моти. Они не ели, они не пили и только делали вот так». Дети выполняют несложные танцевальные движения, на слова «вот так» выполняют круговые движения кистью одной руки. Текст повторяется, дети продолжают выполнять движения рукой, на слова «вот так» подключают вторую руку (стопа правой ноги, левой ноги, голова). Игра продолжается пока не задействуют все конечности. |
| 20 | **«Карусель»** | Учить подчинять свои действия с правилами | Дети стоят в кругу взявшись за руки. «Еле – еле, еле – еле, закружились карусели» идут по кругу в медленном темпе. «а потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом» - бегут по кругу, стараясь не расцепить рук. «тише, тише, не спешите, карусель остановите» - останавливаются. |