Игры для сплочения детского коллектива «Методические рекомендации для педагогов детского сада»

*Аннотации.* В арсенале любого педагога должны быть игры на сплочение дет­ского коллектива. Именно такие игры помогут ему не только самому устано­вить положительный контакт с детьми, но и самим детям по-доброму взгля­нуть друг на друга, вызовут интерес к сверстникам, к пониманию индивидуаль­ности каждого из них.

Игры, которые помогут педагогу научить детей устанавливать доверитель­ный контакт между детьми, чувствовать состояние и настроение сверстников. *Ключевые слова:* детский коллектив, этюд

Задачи:

* Способствовать созданию спокойной, доверительной обстановки в группе.
* Обеспечить развитие социальной уверенности у дошкольников. Повысить самооценку детей, их уверенность в себе.
* Развивать умение чувствовать и понимать другого.
* Развивать любознательность, наблюдательность.

Упражнение «Как меня зовут»

Дети называют свое имя: краткое, полное, ласковое, самое любимое (за осно­ву можно взять беседу «Как можно назвать человека по имени»)

Игра «Виноградная гроздь»

Под спокойную музыку дети рассаживаются на ковре вокруг выложенного в виде круга каната, берутся за руки, закрывают глаза. В это время в середину кла­дётся гроздь винограда на тарелке. По звонку колокольчика дети открывают глаза и опускают руки.

Педагог просит одного ребёнка взять в руки гроздь винограда, рассмотреть её и передать своему соседу. После того, как гроздь прошла целый круг, педагог про­сит передать её по второму кругу, отрывая «ягодки», при этом дети представляют­ся, т.е. должны назвать себя.

Внимание обращается на то, что как гроздь состоит из ягодок, так и группа со­стоит из разных детей. Ягодки висят на веточке все вместе, крепко держась за неё. Так и ребята всегда должны и вместе и крепко дружить.

Пластический этюд «Солнышко».

От ласковых имен стало тепло, как от солнышка. Все мы сейчас станем сол­нышками и согреем друг друга.

Игра «Дотронься до...».

Сегодня мы ближе знакомились друг с другом, узнали любимые имена каждо­го, согрели друг друга солнечным теплом, а теперь хорошо рассмотрите друг друга, кто, во что одет и какого цвета одежда.

Воспитатель предлагает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого предмета.

Цвета периодически меняются, кто не успел - ведущий. Воспитатель следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

Этюд «Скажи хорошее о друге»

По желанию выбирается ребенок, его сажают в круг, и каждый говорит о том, что ему нравится в этом ребенке. Воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы они не повторялись, дает образец. В своих высказываниях дети отмечают внешние и внутренние достоинства ребенка, приводят примеры любых жизненных ситуаций.

На одном занятии выбирать более двух детей. Периодически возвращайтесь к этому этюду на других занятиях.

Игра «Найди друга»

Детей делят на две группы, одной из которых завязывают глаза и дают воз­можность походить по помещению. Им предлагают подойти и узнать друг друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

Игра «Мяч в руки».

Воспитатель по очереди бросает мяч каждому ребенку в кругу, а поймавший должен ответить на вопрос: «Что ты любишь больше всего?» или «Что тебе не нравится больше всего?», или «Чем ты любишь заниматься?», или «Чего ты боль­ше всего боишься?»

Игра «Ветер дует на...»

Со словами «Ветер дует на... » воспитатель начинает игру. Чтобы все участни­ки игры больше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого есть сестра... брат... кто больше всего любит сладкое... и т. д. ». Варианты можно взять из предыдущего занятия (игра «Мяч в руки»).

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Этюд «Сочиним историю»

Воспитатель начинает историю. «Жили-были дети старшей группы одного дет­ского сада...», следующий участник продолжает, и гак далее по кругу. Когда оче­редь опять доходит до ведущего, он корректирует сюжет истории, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

Игра «Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник «голова», последний - «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотро­нуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватит «хвост», она становится «хвостом». Желательно, чтобы большее количество участников по­бывали в двух ролях.

«Волшебный клубочек»

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Воспитатель передаёт клубок ни­ток ребёнку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребёнка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Затем передаётся клубок следую­щему ребёнку

«Доброе животное»

* Дети встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит «Мы
* одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все при­слушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

Вдох - все делают шаг вперёд, выдох - шаг назад. Так не только дышит жи­вотное, так же ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук - шаг вперёд, стук - шаг назад и т.д.

«Дружба начинается с улыбки»

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыба­ются друг другу

«Комплименты»

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему не­сколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает голо­вой и говорит «Спасибо! Мне очень приятно» Затем он произносит комплимент своему соседу. Воспитатель подбадривает, подсказывает, настраивает детей.

«Солнечные лучики»

Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пы­таясь почувствовать себя тёплыми солнечными лучиками.

Речёвка

Все мы дружные ребята

Мы ребята-дошколята

Никого не обижаем

Как заботиться, мы знаем

Никого в беде не бросим

Не отнимем, а попросим

Пусть всем будет хорошо,

Будет радостно, светло!

«Назови себя»

Цель: Учить представлять себя коллективу сверстников.

Ребенку предлагают представить себя, назвав свое имя так, как ему больше нра­вится, как называют дома, как он хотел бы, чтобы его называли в группе.

«Позови ласково»

Цель: Воспитать доброжелательное отношение детей друг другу.

Ребенку предлагают бросить мяч или передать игрушку любому сверстнику (по же­ланию), ласково назвав его по имени.

«Волшебный стул»

Цель: Воспитывать умение быть ласковым, активизировать в речи детей нежные ласковые слова.

Один ребенок садится в центр, на "волшебный" стул, остальные говорят о нем лас­ковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

«Передача чувств»

Цель: Учить передавать различные эмоциональные состояния невербальным спо­собом.

Ребенку дается задание передать "по цепочке" определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Затем дети обсуждают, что они чувствовали при этом.

«Перевоплощение»

Цель: Учить умению перевоплощаться в предметы, животных, изображая их с по­мощью пластики, мимики, жестов.Дети по (очереди) загадывают определенный "образ", изображая его, не называя. Остальные отгадывают, давая словесный портрет.

«Моя любимая игрушка»

Цель: Развивать умение слушать друг друга; описывать любимую игрушку, отме­чая ее настроение, поведение, образ жизни.

Дети выбирают, какую игрушку будут описывать, не называя ее, и рассказывают о ней. Остальные рассказывают.

«Подарок другу»

Цель: Развивать умение невербально "описывать" предметы.

Один ребенок становится "именинником"; остальные "дарят" ему, передавая дви­жениями и мимикой свое отношение к "имениннику".

«Скульптор»

Цель: Учить договариваться и взаимодействовать в группе сверстников.

Один ребенок — скульптор, трое-пятеро — глина. Скульптор "лепит" композицию из "глины", расставляя фигуры по задуманному проекту. Остальные помогают, затем вместе дают название "композиции".

«Волшебный цветок»

Цель: Учить выражать свою индивидуальность, представлять себя другим детям в группе.

Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию они выбирают, кто каким цветком будет. Далее под музыку показывают, как цветок распускается. Затем каждый ребенок рассказывает о себе: где и с кем он растет, как себя чувствует, о чем мечтает.

«Разноцветный букет»

Цель: Учить взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удо­вольствие.

Каждый ребенок объявляет себя цветком и находит себе другой цветок для букета, объясняя свой выбор. Затем все "букетики" объединяются в один "букет" и устраи­вают хоровод цветов.

«Свечи»

Цель: Развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием, расслаб­ляться, рассказывать о своих чувствах и переживаниях.

Дети в удобных позах рассаживаются вокруг свечи, в течение 5-8 секунд присталь­но смотрят на пламя, затем закрывают глаза на 2-3 секунды (свеча гаснет). Открыв глаза, рассказывают, какие образы увидели в пламени свечи, что чувствовали при этом.

«Солнечный зайчик»

Цель: Продолжать воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, раз­вивать атмосферу тепла, любви и ласки.

Детям предлагают с помощью зеркала поймать "солнечного зайчика". Затем воспи­татель говорит, что он тоже поймал "зайчика", предлагает передать его по кругу, чтобы каждый мог приласкать его, согреть его теплом. Когда "зайчик" возвращается к воспитателю, он обращает внимание на то, что за это время "зайчик", обласкан­ный детьми, вырос и уже не умещается в ладонях. "Зайчика" выпускают, но каждый ловит частички его тепла, нежные лучики своим сердцем.

«Пирамида любви»

Цель: воспитывать уважительное, заботливое отношение к миру и людям; разви­вать коммуникативные возможности.Дети сидят в кругу. Воспитатель говорит: «Каждый из вас что-то или кого-то любит; всем нам присуще это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, свой дом, свой город, свою работу. Расскажите и вы, кого и что любите вы. (Рассказы детей). А сейчас давайте построим «пирамиду любви» из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и класть свою руку. (Дети выстраивают пирамиду). Вы чув­ствуете тепло рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая полу­чилась у нас пирамида. Высокая, потому что мы любимы и любим сами".

«Волшебники»

Цель: Продолжить воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, умение про­являть внимание и заботу.

Детям предлагают вообразить, что они волшебники и могут исполнить свои жела­ния и желания других. Например, Володе мы прибавим смелости, Алеше — ловко­сти и т. п.

«Камень»

Цель: Способствовать формированию ответственности за свои поступки, трепетно­го отношения друг к другу. Помочь детям ощутить чувство любви и доверия.

Один из игроков изображает камень. Он принимает удобную для себя позу и «за­стывает». Дети кладут свои руки на камень, при этом говорят вместе с ведущим: «Даю тебе, камень, тепло моих рук, жар моего сердца, мою любовь». Камень ожи­вает (каждый игрок должен побывать в роли камня).

Вопросы:

Что чувствовал камень?

Что происходило с вашими руками?

Что больше понравилось: отдавать или принимать человеческое тепло?

Дети разбиваются на пары.

Один из детей встает за спиной другого и пальцем "пишет" у него на спине буквы (или что-то рисует). Задача - определить, какая буква написана (что нарисовано). Минуты через две по команде дети меняются ролями.

Дети сидят по кругу

«Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или чувство, а, поймав, брошенный нам мяч будем называть противоположное нам состояние или чувство.

Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех".

Это упражнение позволяет развивать возможности каждого участника в области вербализации чувств и состояний.

Дети делятся на пары

«Сядьте друг к другу спиной. После того, как скажу «начали», сосредоточьтесь друг на друге и трижды, не договариваясь, постарайтесь одновременно посмотреть друг на друга».

Дети разбиваются на пары

«Один из участников пары будет «зеркалом», а второй - «обезьяной». «Обезьяна», оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пан­томимика, жестикуляция очень разнообразны. "Зеркало" повторяет как можно точ­нее все движения «обезьяны». Через 3-4 минуты детям предлагают поменяться ролями.Упражнение направлено на развитие способности вчувствоваться в другого чело­века, предвидеть его действия

**Дети стоят в кругу**

«Давайте, вообразим, что это (педагог показывает мяч) - апельсин. Сейчас мы бу­дем бросать его друг другу, говоря при этом, какой апельсин вы бросаете.

Будьте внимательны: постарайтесь не называть уже названные качества, свойства апельсина и добиться того, чтобы все дети приняли участие в работе".

Упражнение направлено на развитие беглости мышления, скорости извлечения информации из памяти, а также способности осознанно переходить в новые со­держательные области.

«Ракушка»

Дети свободно перемещаются по берегу, находят красивые ракушки и, поднося их к ушам, слушают шум моря, а также предлагают послушать "голос" найденной ра­кушки товарищам и воспитателю.

**«Поделись своим теплом»**

Предложить детям найти свое сердце, прижав обе руки к груди, и прислушаться, как оно стучит: "тук, тук, тук". Затем каждый должен представить, что у него в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Воспитатель пред­лагает детям поделиться своим светом и теплом с окружающими. Дети выносят ру­ки вперед.

«Теплый дождик»

Дождик смочил землю, освежил траву и листья; поиграем с дождевыми каплями. В начале спрятали руки за спину, затем выносим вперед прямую правую (левую) руку (ладони вверх); левую (правую) руку спрятать за спину. Повторить 6-8 раз.

«Выливание из кувшинчика»

Все, сидя на пятках, медленно наклоняют голову к полу и "выливают" из головы то, чего там сейчас не должно быть: боль, обиду, злобу. Дети представляют свою го­лову расписным кувшинчиком с ручками, из которого можно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой.

«Хрустальная вода»

Присесть, набирать пригоршни "воды", поднять руки с "водой" вверх и вылить на себя "воду", часто подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно продолжи­тельный звук "и-и-и".

Выполнить 3 раза.

Пластический этюд «Солнышко»

* От ласковых имен стало тепло, как от солнышка. Все мы сейчас станем солнышками и согреем друг друга.

**Игра «Дотронься до...»**

* Сегодня мы ближе знакомились друг с другом, узнали любимые имена каж­дого, согрели друг друга солнечным теплом, а теперь хорошо рассмотрите друг друга, кто во что одет и какого цвета одежда.

Воспитатель предлагает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориен­тироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого предмета.

Цвета периодически меняются, кто не успел - ведущий. Воспитатель следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

Игра «Мяч в руки»

Воспитатель по очереди бросает мяч каждому ребенку в кругу, а поймавший дол­жен ответить на вопрос: «Что ты любишь больше всего?» или «Что тебе не нравит­ся больше всего?», или «Чем ты любишь заниматься?», или «Чего ты больше всего боишься?»

Игра «Ветер дует на... »

Со словами «Ветер дует на... » воспитатель начинает игру. Чтобы все участники игры больше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого есть сестра... брат... кто больше всего любит сладкое... и т. д. ». Варианты можно взять из предыдущего занятия (игра «Мяч в руки»).

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каж­дому.

Этюд «Сочиним историю»

Воспитатель начинает историю. «Жили-были дети старшей группы одного детского сада...», следующий участник продолжает, и гак далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он корректирует сюжет истории, делает более осмыс­ленным, и упражнение продолжается.

Игра «Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник «голова», по­следний - «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуть­ся до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватит «хвост», она становится «хвостом». Желательно, чтобы большее количество участников побы­вали в двух ролях.

Игра «Рычи, лев, рычи; стучи, поезд, стучи»

Воспитатель говорит: «Все мы - львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!» - пусть раздастся самое громкое рычание.

Затем все выстраиваются друг за другом, положив руки на плечи впереди стояще­го. Это - паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко в такт, каждый слу­шает и подстраивается под соседей. Паровоз едет в разных направлениях, темпе, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры мо­жет произойти «крушение», и все валятся на пол.

Этюды на выражение страдания и печали: - «Ой-ой, живот болит!»

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но немытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит!

Ой, ой, меня тошнит!

Ой, ой, мы яблок не хотим!

Мы хвораем. Том и Тим.

Выразительные движения: брови приподняты, живот втянут, руки прижаты к живо­ту.

Воспитатель предлагает «медвежатам» пожалеть друг друга.

Этюд «Я так устал»

Маленький гномик несет на спине большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит: «Я так устал, я очень устал... ». Выразительные движения: стоит, руки висят вдоль тела, плечи опушены.

Воспитатель предлагает одной группе детей изобразить гномиков, а другой - по­мочь донести большую шишку, пожалеть. Затем дети меняются местами.

**Этюд «Спаси птенца»**

Воспитатель говорит о том, что в нашей помощи нуждаются многие животные, предлагает спасти маленького птенца:

* Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согрейте его, медленно, по одному пальчику сложи­те ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая своим ровным, спо­койным дыханием, приложите ладони к своей груди, дайте птенцу тепло своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладони и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он еще прилетит к нам.

Этюд «Глаза в глаза»

Воспитатель говорит о том, что нужно быть очень внимательным к окружающим людям. Предлагает поупражняться в понимании выражения лица, глаз друг друга. Дети разбиваются на пары, берутся за руки.

Воспитатель предлагает:

* Глядя только в глаза и чувствуя руки друг друга, попробуйте молча пере­дать разные эмоции: «Я грущу, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем!», «Я хочу с тобой дружить!»

Этюд дети выполняют в парах. Потом дети обсуждают, в какой раз какая эмоция передавалась и воспринималась.

Игра «На что похоже настроение?»

Дети по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать лучше воспитателю воспоминанием «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» В конце воспитатель обобщает - какое же сегодня у всей группы настрое­ние: грустное, веселое, смешное, злое и т. д.

Надо учитывать, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные эле­менты свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

Игра «Солнечный зайчик»

Воспитатель говорит, что дети-паучки любят солнышко, как детки: - Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Зайчик побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеч­ках, на подбородке, поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот - погладьте его и там. Солнечный зайчик - не озорник, он любит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. Вот и по­явился друг у паучков.

Подвижная игра «Паутинка»

Воспитатель говорит, что дети, как паучки, сейчас будут плести паутину-путанку. Дети встают в круг, берутся за руки и, пролезая под руками по очереди не разжи­мая рук, запутывают паутинку, а затем распутывают ее

Воспитатель говорит о том, что часто мы излишне волнуемся, не можем сосредо­точиться на чем-то, переживаем, тревожимся.

Надо научиться помогать себе.

Упражнение «Возьми себя в руки»

Как только вы почувствуете, что забеспокоились, захочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди - это поза выдержанного человека.

Упражнение «Врасти в землю»

Попробуйте сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сложите в кулачки, креп­ко сцепите зубы. Вы - могучее, крепкое дерево, у которого сильные корни, и ника­кие ветры вам не страшны. Это поза уверенного человека.

Упражнение «Сбрось усталость»

Встаньте, расставьте широко ноги, немного согните их в коленях, нагните тело и свободно опустите руки, расправьте пальцы, склоните голову к груди, приоткройте рот. Слегка покачайтесь в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхните голо­вой, руками, ногами, телом. Вы стряхнули всю усталость, чуть-чуть осталось, по­вторите еще.

Упражнение «Стойкий солдатик»

Когда вы сильно возбуждены и не можете успокоиться, взять себя в руки, встаньте на одну ногу, а другую подогните в колене, руки опустите по швам. Вы - стойкие оловянные солдатики на посту, честно несете свою службу. Оглянитесь по сторо­нам, заметьте, что вокруг вас делается, кто, чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальнее. Молодцы! Вы - настоящие защит­ники!

Упражнение «Торт»

Воспитатель говорит, что дети очень старались, и за это он хочет угостить их тор­том.

Одному ребенку он предлагает лечь на коврик:

* Сейчас мы из тебя будем делать торт.

Каждый из детей представляет собой одну из составных частей: муку, сахар, моло­ко, масло, яйца и т. д.

Воспитатель - повар.

Сначала надо замесить тесто. Нужна мука - «мука» руками «посыпает» тело ле­жащего, слегка массируя и пощипывая его.

Теперь нужно молоко - «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар. Он «посыпает» тело, и немного соли - чуть-чуть, нежно прикаса­ется к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается - ровно и спокойно лежит и ды­шит, все дети, изображающие составляющие, тоже дышат, как тесто. Наконец те­сто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить красивыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника вкусным кусочком. (Упражнение должно проходить весело.)

Упражнение «Заряд бодрости»

Воспитатель предлагает детям сесть свободно, вытянуть руки и приготовить два пальчика: большой и указательный.

* Возьмитесь ими за самые кончики ушей - один сверху, другой снизу ушка. Помассируйте свои ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» - 10 раз в одну сторону и 10 - в другую. Прижимайте слегка. А теперь опустите руки. Стряхните ладошки. Приготовьте указательный палец, вытяните руку и поставьте его между бровей над носом. Помассируйте эту точку 10 раз со словами: «Просыпайся третий глаз!» Сильно нажимать не надо. Стряхните ладошки. Соберите пальцы рук в гор­сточку, найдите внизу шеи ямку, положите туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируйте ямку 10 раз в одну и 10 раз в другую сторону. Нажимайте не очень сильно. Молодцы! Вы видите, слышите, чувствуете!

Упражнение «Дыши и думай красиво»

Когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза, глу­боко вдохните и мысленно (про себя) скажите:

«Я - лев», - выдохните; вдохните, скажите: «Я - птица», - выдохните; вдохните, скажите: «Я - камень», - выдохните; вдохните, скажите: «Я цветок», - выдохните; вдохните, скажите: «Я спокоен», - выдохните.

И вы действительно успокоитесь.

Упражнение «Очки»

Воспитатель объясняет, как делать двумя указательными пальцами легкие масси­рующие движения от переносицы под глазами, за ушами, по шее вниз до впадины внизу шеи (6-10 раз).

Упражнение «Усы»

Воспитатель объясняет и показывает, как делать массирующие легкие движения двумя указательными пальцами рук от надгубной впадинки вдоль губ, вниз по шее до впадинки внизу шеи (6-10 раз).

Упражнение «Губы».

Указательными и средними пальцами руки массируйте легко область над губами и под губами (6-10 раз).

Упражнение «Бородка»

Щипком пальцев руки массируется легко подбородок (6-10 раз).

Детям предлагается отдохнуть и поучиться управлять своим телом.

Танцующие встают в круг. Звучит ритмическая музыка. Воспитатель показывает порядок выполнения движений. Сначала нужно совершать движения только голо­вой и шеей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме (осторожно!). Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх то вниз. Далее - движения рук в локтях, затем в кистях. Следующие движения - бедрами, затем коленями.

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.

Коллективная работа «Чудо-рисунок»

Воспитатель предлагает детям составить по желанию животное, портрет, человека, город и т.п. из разных цветов, из овощей, из зайчиков, белочек, птичек и т. п. Каж­дый ребенок выкладывает или рисует фрагмент общей картины.

Коллективное танцевальное движение

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

«Качели»

Дети разбиваются на пары. Один садится в позу «зародыша»: поджимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй встает сзади, кладёт руки на плечи сидящему и начинает осторожно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные (2-3 минуты).

Сидящий не должен мешать и открывать глаза. Затем дети меняются местами.

Этюд «Танец морских волн»

* Качаться можно не только на качелях, но и на волнах. Дети 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 - вторые. Море мо­жет быть и спокойным - рука на уровне груди.

Волны могут быть мелкими, большими, частыми или редкими.

Красота «танца волн» зависит от «дирижера-ветра».

Игра «Щепка на реке»

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это - берега реки. Расстояние между берегами не должно быть больше вытянутой руки. По реке сей­час поплывут щепки. Один из игроков должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

«Берега» помогают руками, ласковыми прикосновениями движению щепки, которая сама выбирает себе путь: она может плыть прямо, может крутиться, может оста­навливаться и поворачиваться назад... Когда щепка проплывёт весь путь, она ста­новится краешком берега и встаёт рядом с другими. В это время следующая щепка начинает свой путь.

Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по же­ланию).

Участники игры затем делятся своими впечатлениями, ощущениями.

«Общий круг»

Давайте сейчас сядем на пол, но так, чтобы каждый из вас видел всех других ребят и меня. А теперь пусть каждый из вас поздоровается глазами со всеми по кругу. Я начну первая, когда я поздороваюсь, начнёт здороваться сосед (педагог загляды­вает в глаза каждому ребёнку по кругу и слегка кивает головой. Поздоровавшись таким образом со всеми детьми, он дотрагивается до плеча своего соседа, предла­гая ему поздороваться с ребятами).

«Я хочу с тобой подружиться»

Выбирается водящий. Он произносит слова: «Я хочу подружиться с.». Дальше описывает внешность одного из детей. Тот, кого загадали, должен себя узнать, быстро подбежать к водящему и пожать ему руку, затем он становится водящим.

«Клубочек»

Педагог исполняет роль «катушки». Дети берутся за руки. Тот, кто стоит первым, даёт ему руку. Получается «ниточка», закреплённая на катушке. Последний ребё­нок водит «ниточку» по кругу до тех пор, пока она вся не «намотается» на «катуш­ку». Педагог: «Теперь почувствуйте, какой у нас получился крепкий, дружный клу­бок. Давайте немножко поживём в нём, вместе подышим»