



Упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Этюды на выражение основных эмоций

Шалтай-болтай

Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

(Перевод С. Маршака)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

Кузнечик

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг - и вот уже стрекочет совсем в другом месте. Звучит музыка А. Александрова «Кузнечик».

Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонить вперед, ступать на пальцы.

Золотые капельки

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым.

Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь.

Во время этюда звучит музыка Д. Христова «Золотые капельки».

Выразительные движения. Голову запрокинуть, рот полуоткрыть, глаза закрыть, мышцы лица расслабить, плечи опустить.

Король Боровик не в духе

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе;

Короля покусали мухи.

(В. Приходько)

Два сердитых мальчика

Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся...
Этюд выполняется под музыку Е. Ботлярова «Драчун».

Лисенок боится

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

Смелый заяц

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.
Выразительные движения. Поза: положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.
Мимика. Уверенный взгляд.

Жадный пес

Ведущий читает стихотворение Василия Квитка:

Жадный пес
Дров принес,
Воды наносил,
Тесто замесил,
Пирогов напек,
Спрятал в уголок
И съел сам —
Гам-гам-гам!

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

Злюка

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле и, пока звучит музыка (Д. Кабалевский. «Злюка»), смотрит на каждого из присутствующих со злостью и недовольством.

Мимика. Брови сдвинуты, верхняя губа закушена.

Утята

Утята шагают к пруду. Утёнок поранил ножку. Выразите эмоции страдания и боли. Утята увидели огромного пса. Покажите, как они испугались. Изобразите, как мама утка защищала утят, а потом — как учили их плавать.

Солнечный зайчик

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике. На щечках, на подбородке (поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть) голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот, погладь его и там. Он не озорник, он любит ласкать тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Спаси птенца

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

Заряд бодрости

Сядь свободно, вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей - один сверху, другой снизу уха. Помассируй ушки приговаривая: "Ушки, ушки слышат все!" (10 раз в одну сторону и 10 раз в другую сторону). А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Глубоко вдохни, поднимая руки, смотри на них, выдохни, опуская руки "Я дышу, дышу, дышу!"

Упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Тренируем эмоции

Попросите ребенка нахмуриться как:

осенняя тучка;
рассерженный человек;
злой человек.

Попросите ребенка улыбнуться, как:

кот на солнце;
само солнце;
как Буратино;
как хитрая лиса;
как довольный ребенок.

Попросите ребенка показать, как злится:

ребенок, у которого отняли конфету;
два барана на мосту;
человек, которого ударили.

Попросите ребенка показать, как испугался:

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

Попросите ребенка показать, как устал:
папа после работы;
человек, поднявший тяжелый груз;
муравей, притащивший большую муху.

Попросите ребенка показать, как выглядит:
турист, снявший тяжелый рюкзак;
ребенок, который много потрудился, но помог маме;
уставший воин после победы.

Непослушный Саша

Ведущий читает стихотворение. Дети изображают содержание.
В нем участвуют три ребенка.
Саша не хочет слушаться маму,
Саша капризный и очень упрямый.
Мама ему говорит одеваться,
Саша идет с полотенцем купаться.
Папа собрался с сыночком гулять,
Саша быстрее собирается спать.
Мама не знает и папа не знает,
Когда же их мальчик послушнее станет.

Даша и кукла Катюшка

Ведущий читает стихотворение. Дети изображают содержание.
Куклу подарили Даше,
Даша очень-очень рада.
Даша прыгает и скачет,
И уже два дня не плачет!
Даша кукле шьет одежду,
Даша куклу кормит с ложки.
Лучше всех ее Катюшка –
Кукла – лучшая игрушка!

Вова и щенок

Вове щенка подарили — он рад!
Он с ним играет и бежит в сад.
Любит щенка он сильнее, чем игрушки,
Он даже спит на одной с ним подушке.

Щенок удивляется.

В этюде участвует один ребенок.
Всему на свете удивляется щенок,
Зачем носить перчатки людям и носок?
Зачем с утра хозяин умывается
И каждый день куда-то собирается?
Зачем летают мухи, пчелки, птички
И почему едят жучков синички?
Все непонятно малышу, но интересно!
Он вырастет – и будет все известно!

Три медведя

Вспомните сказку «Три медведя». Изобразите сердитого медведя. Покажите, как испугалась Машенька, увидев Мишутку. Как обрадовались возвращению Машеньки её родители.

Золушка

Кто это? (Выставляется фигурка Золушки). Покажите, как огорчилась Золушка, когда её не взяли на бал. Изобразите злую мачеху, ленивых и злых сестёр. Покажите, какое доброе лицо было у волшебницы.

Поездка в Простоквашино

Вспомните героев сказки «Дядя Фёдор, Кот и Пёс». Изобразите добродушного кота Матроскина, испуганного Шарика. Покажите, как Шарик ловит рыбу. Выразите удивление, потом радость от пойманной рыбы. Изобразите ворчливого Матроскина.

Птички

Изобразите озябших, голодных птиц. Покажите, как они обрадовались, когда мы насыпали им крошек. Изобразите воробья, испугавшегося кошки. Покажите, как мы переживаем и сочувствуем воробью, который побывал в лапах кошки. Покажите, как он вырывался, как болело у него крылышко.

Вкусные конфеты

У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.

Этюд сопровождается музыкой Т. Кассерна "Медовые конфетки".
Мимика: жевательные движения, улыбка.

Карлсон

Ведущий предлагает детям отгадать загадку:

Мой дом - у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердаком! (М. Танин)

Затем один ребенок показывает, какое лицо у Карлсона, а другой - какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон.

Выразительные движения: надуть щеки. Улыбаться.

Встреча с другом

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу.

Выразительные движения: объятие, улыбка.

Ключ найден

Мальчик учится в школе. Он приходит домой раньше своих родителей, поэтому у него есть свой ключ от квартиры. Вот и сейчас он достанет ключ, откроет дверь, войдет в свою комнату, положит портфель, быстро поест и пойдет гулять... Но где же ключ? Мальчик ищет его и в портфеле, и в карманах, и вокруг себя на полу...

Нет ключа! Мальчик расстроился: мама и папа придут с работы поздно, да и попадет ему за потерю. Он пошел на улицу и стал искать там. Искать он долго и, когда уже собрался заплакать, вдруг увидел ключ под скамейкой (или висящим на веточке куста). Мальчик схватил ключ и от радости даже запрыгал вокруг скамейки, а потом вприпрыжку побежал домой.

Вожатый удивился

Ведущий читает отрывок из стихотворения С. Маршака "Рассеянный с улицы Бассейной".

Однажды на трамвае

Он ехал на вокзал

И, двери открывая,

Вожатому сказал:

- Глубокоуважаемый

Вагоновожатый!

Вагоновожатый

Глубокоуважаемый!

Во что бы то ни стало

Мне надо выходить.

Нельзя ли у трамвала

Вокзал остановить?

Вожатый удивился -

Трамвай остановился.

Вот какой рассеянный

С улицы Бассейной!

Затем выбирают ребенка на роль вагоновожатого. К нему со странной просьбой обратился человек рассеянный с улицы Бассейной.

Выразительные движения: поднять брови, округлить глаза.

Этюды на релаксацию

Тряпичная кукла.

Покажите детям тряпичную куклу.

Пусть каждый по очереди попробует, как двигаются ее руки и ноги. Поднимите руки куклы и отпустите их. Пусть дети повторяют. После работы с куклой предложите детям стать тряпичной куклой. Пусть они расслабляют руки, а вы поднимайте их и отпускайте.

Сонный котенок.

Предложите дошкольникам сесть на пол и изобразить сонного котенка. Пусть потянутся, зевнут, поморгают глазками, склонят набок голову и закроют глазки на несколько секунд.

Уставший пес.

Предложите дошкольникам показать уставшего пса.

Пусть немного наклонятся и пройдут наклоненными по кругу. Ноги должны почти не отрываться от пола, голова опущена. Затем пес садится и засыпает.

Что рассказало море

Представим себя на берегу моря. Закройте глаза, положите расслабленные руки на колени. Вспомните, какого цвета море, какое у него бывает настроение, какой берег, кто обитает в море. Прислушайтесь, как «разговаривают» песок, волны, ветер.

Можно использовать аудиозапись шума моря.

Расскажите о том, что вам сообщили море, ветер и волны по ролям.

На берегу

Дети ложатся на ковёр на спину. Воспитатель включает аудиозапись морских волн.

Представьте, что вокруг вас тёплый, ласковый песок. Протяните руки и пропустите песок сквозь пальцы, пересыпьте его из руки в руку, разгребите в песке ямку и закопайте её вновь.

Дети садятся, запрокидывают голову, подставляют лицо солнышку, щурятся от яркого света.

Дети встают и имитируют броски камешков в воду, прыжки через волну, убегают от волны.

Расскажите, какие волны трогают ваши ножки, какой на ощупь камешек. Что вы можете увидеть под волной? (Ракушки, водоросли, медуз и т. п.)

Волшебный сон

Дети сидят на стульчиках, закрывают глаза, расслабляются
Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... *(два раза)*.

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают... засыпают... *(два раза)*.

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется *(два раза)*.

Дышится легко... ровно... глубоко...

Длительная пауза. Дети выводятся из «Волшебного сна»:

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Громче, быстрее, энергичнее:

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Заводные игрушки

Я сейчас вас превращу в заводные игрушки. Вокруг себя повернитесь и в игрушки превратитесь. (Дети изображают заводные игрушки) игрушки сломались. (Дети застывают в определённой позе) Почувствуйте напряжение. А сейчас покажите, как вы умеете расслабляться. Сначала уроните голову, потом правую руку, левую руку, затем – туловище. Вам очень жаль сломанную куклу, покажите, как вы огорчены.

Морщинки

Несколько раз вдохнули и выдохнули: вдох-выдох, вдох-выдох. Широко улыбнулись своему соседу справа, а потом слева. Наморщите лоб – удивитесь, нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите лоб – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох – выдох, вдох - выдох

Этюды на развитие пластических движений, творческого воображения

Костёр

Давайте прогуляемся по лесу.

(Дети идут друг за другом по групповой комнате, проходя между столами и стульчиками, как через труднопроходимый лес, бурелом).

Присядем на привале! (Дети садятся подгруппами в кружочки на ковре — поляне.) Покажите, как собираете хворост, как разжигаете, раздуваете огонь. Приговаривайте: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло!»

Покажите движениями всего тела, как разгорается ваш костерок: сначала маленькие язычки пламени дрожат на ветру, как ваши ладошки, руки. Погрейте руки у своего костерка!

Дуйте сильнее! От ветра огонь разгорается уже во весь ваш рост! (Дети имитируют движения высокого пламени костра.)

Что может произойти в лесу от такого огромного костра? (Пожар.) Как надо себя вести в таком случае? Что нам поможет укротить огонь? (Земля и вода.)

Позовите на помощь песок, землю, воду!

Покажите движениями, как будете засыпать огонь песком, как будете заливать костёр водой.

Кому и чему в лесу огонь приносит беду? Вспомните правила поведения в природе, в лесу.

Полет птицы.

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Мы узнаем секрет красоты и легкости, летаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое и гибкое, как в воде. Небо - это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых - лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя. Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны. Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох - выдох. После вдоха говорите про себя: "Я - лебедь!" Шея лебедя напряжена, вытянута, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки - крылья, шире, плавно... Молодцы! Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и ..выпрямите резко... Глубокий вдох и.. О чудо! Мы взлетели!...Вдох - выдох... (3 р.)

Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое и голубое небо вокруг, приятная прохлада...тишина...покой....Вдох - выдох. Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая птица! Вдох - выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже еще ниже еще ниже. Вот уже совсем близко поле лес дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли...Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья. Замечательный был полет! Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь - красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким Утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто его не понимал. Но не страшно родиться Гадким Утенком важно хотеть быть лебедем. Все прекрасное когда -нибудь сбывается, нужно только очень-очень верить. Прим. Выполнять программу нужно, когда вы чувствуете, что дети возбуждены, тревожны, устали. Можно 1-2 р. в неделю начитывать перед сном под спокойную музыку.

Произрастание семян

Я вас превращаю в семена, посею в землю (присесть), семена начинают расти (медленно подниматься и тянуть руки). Растут и тянутся к солнышку (почувствовать напряжение). Солнце сильно припекло, растения подвяли (опустить руки. уронить голову на плечи, присесть на пол, расслабиться). Полил дождик, ожили растения, снова тянутся, растут. Выросли и созрели замечательные овощи.

Лягушки

Изобразите лягушек, которые охотятся за комарами. Они притаились и замерли. Поймали комарика, довольны. А сейчас представьте, что одна из лягушек прыгнула вам на ладошку. Что будете делать? Покажите, как вы будете держать лягушку и посадите в травку.

В лесу, в саду, в огороде

Представьте, что вы находитесь в лесу, саду, огороде. По вашим движениям и выражению лица я должна догадаться, кого или что вы изображаете.

Удод и уж

Послушайте стихотворение и изобразите удода и ужа.

Удод у дороги увидел ужа.

Удод улетел, от испуга дрожа.

А уж зашуршал и уполз в камыши,

Над глупым удодом, смеясь от души.

Деревья

Представьте, что вы деревья. Вот стоят дубы. Крепко упритесь ногами в пол, сожмите кулаки. Сильный ветер едва – едва раскачивает большие дубы. Они стонут низким голосом: ыыыы. А сейчас вы берёзы. Берёзы раскачивает даже лёгкий ветерок. Поднимите расслабленные руки, покачайте ими. Берёзы поют высоким голосом: ыыыы.

Зима

Какое сейчас время года? Покажите, что вы замёрзли и съёжились, отогрелись и расслабились. Изобразите, как дети лепят снеговика, ставят снежные комы друг на друга. Им тяжело.

Теремок

Вспомните сказку «Теремок». Назовите персонажей сказки. Изобразите мимикой и жестами как двигаются лягушка – квакушка, зайчишка – трусишка, мишка – шалунишка, мышка – норушка, лисичка – сестричка.

Цыплёнок

Отгадайте загадку: Явился в жёлтой шубке, прощайте две скорлупки. Изобразите цыплёнка, сидящего в яйце. Покажите, как он вылезает из скорлупки: сначала высунул головку, потом – правое крылышко, затем – левое.

Рыбки в аквариуме

Представьте, что вы рыбки и плаваете в аквариуме. Покажите, какие вы рыбки. Дети изображают резвых рыбок, ленивых, сытых, спящих.

Наши алые цветки

Представьте, что вы цветочки, вы ещё бутончики. Наши алые цветки раскрывают лепестки. (Бутончики открываются, тянутся к солнцу)
Наступил вечер.
Наши алые цветки закрывают лепестки. (Бутончики закрываются)

Игры в воде

Лето. Дети на даче. Вот они веселой гурьбой бегут к речке и с разбега плюхаются в воду, молотят по воде руками и ногами...

Но один мальчик, посмотрите, поплыл на самое глубокое место (там воды до пояса), зажал нос и уши пальцами и погрузился в воду с головой. Сидит, задержав дыхание, под водой, а потом как выскочит из воды. Набрал побольше воздуха и снова под воду.

Тут и остальные ребята подплыли к нему, соревнуются, кто дольше пробудет под водой. Хорошо в воде. Весело. Можно брызгать друг на друга руками, а можно и ногами, если шлепать по мелководью. А какое это удовольствие ходить по дну руками! И нет лучшего наслаждения, как с веселым визгом выскочить из воды и растянуться на теплом песке и лениво ждать, когда высохнут трусики.

Дети действуют в соответствии с фабулой рассказа, пока звучит музыка (А. Лемуан. "Этюд"). С окончанием музыки выходят на берег.

Игры и упражнения для детей с затруднениями в общении.

Ветер дует на

Со словами: "Ветер дует на..." ведущий начинает игру.

Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - все светловолосые собираются в группку. «На того, у кого... есть сестра»... «Кто любит животных»... «Кто много плачет»... «У кого нет друзей» и т. д. Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Найди друга

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

Рукавички

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети расходятся по залу. Отыскивают свою пару, отходят в уголок и с помощью карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички. Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как договариваются. Победителей поздравляют.

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 схватила хвост, она становится хвостом. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Дотронься до...

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до...синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются. Кто не успел, тот ведущий. Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

Позитрон.

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

Вместо похвалы можно просто сказать вкусное, сладкое, цветочное, молочное слово. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, то сами сделайте комплимент его соседу

Есть или нет?

Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат: «Да!»

Если они не согласны с утверждением, то опускают руки и кричат: «Нет!»

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у тельца?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли гребень у волны?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем ошибки?

Зеркало

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы - зеркала, другая - разные зверюшки. Зверюшки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы - зеркала должны точно отражать движения и выражения лиц зверюшек.

Ласковое имя.

Дети встают в круг. Ведущий предлагает познакомиться. Дети должны назвать себя ласково так, как их называет мама.

Доброе животное

Мы одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь давайте подышим вместе. Вдох – все делаем шаг вперёд. Выдох – шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь изобразим и послушаем, как бьётся его сердце. Стук – все делаем шаг вперёд, стук – шаг назад.

Дружба начинается с улыбки

Вы хотите друг с другом подружиться? А с чего начинается дружба? Давайте возьмёмся за руки, посмотрим соседу в глаза и молча подарим самую добрую улыбку.

Эхо

Сидящий справа от ведущего называет своё имя и прохлопывает его в ладоши, все дружно за ним повторяют. Затем своё имя прохлопывает следующий ребёнок, сидящий справа от первого и т.д., пока все по очереди не назовут и не прохлопают своё имя.

Колокол

Дети становятся в круг, поднимают поочерёдно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре в виде «колокола». Произносят «бом» и синхронно с силой бросают руки вниз. На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом» и бросают руки. Ведущий задаёт ритм.

Иголка и нитка

Дети становятся друг за другом. Первый ребенок—иглолка. Он бежит, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать. Игру сопровождает французская народная песня «Горбуны».

Дракон кусает свой хвост

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Пока звучит музыка Д. Нурыева «Восточный танец», первый играющий пытается схватить последнего — дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то на место головы дракона встает другой ребенок.

«Психогимнастика: упражнения для мозга».

Перекрестные движения

Стимулирует деятельность обоих полушарий, помогает подготовиться к восприятию и усвоению новой информации.

Задание выполняется под музыку. Надо делать перекрестные скоординированные движения одновременно. То есть, если правая рука двигается, то с ней в паре левая нога, И наоборот. Задавать движения можно разные: вперед, назад, в стороны. Во время движений конечностями надо совершать и движения глазами в разные стороны. В этот момент начинают работать оба полушария.

Точки равновесия

Оно помогает улучшить мыслительную деятельность и координацию движений. А также способствует улучшению внимания.

Для упражнения дотрагиваемся до основания черепа двумя пальцами. Вторую руку кладем на пупок. Дышим, представляя, что вверх поднимается энергия. Через минуту меняем руки.

Восьмерки

Упражнение помогает улучшить внимание и процессы памяти.

Рисуем в воздухе по горизонтали большие «восьмерки». Сначала по три раза каждой рукой, затем двумя руками одновременно.

Танцующие пальцы

Упражнение помогает усилению концентрации внимания, активизации работы полушарий.

Соединяем указательный палец правой руки с большим пальцем левой. Плавное поворачивая кисть, приходим к соединению большого пальца правой руки и указательного левой. Затем разрываем первые пальцы поворотом кисти и соединяем их вверху (то есть опять указательный правой и большой левой). Доводим движения до максимальной скорости.

Четыре стихии

Игра развивает внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Симметричные рисунки

Упражнение улучшает процесс письма, синхронизирует работу мозга.

Надо рисовать двумя руками одновременно симметричные рисунки: домик, солнце, машина. То есть руки при этом работают одинаково.

Зеваки

Игра развивает волевое внимание.

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры. Музыкальное сопровождение: Э. Жак-Далькроз. «Марш».

Вот так позы!

Игра развивает наблюдательность.

Играющие принимают различные позы. Водящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

Разведчики

Игра развивает наблюдательность.

1-й вариант

В комнате в произвольном порядке расставлены стулья. Один ребенок (разведчик) идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой ребенок (командир), запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый путь, а командир ведет по этому пути весь отряд и т.д.

2-й вариант

Начало игры такое же, как в 1-м варианте, но командир должен начать вести отряд оттуда, куда пришел разведчик, и привести туда, откуда вышел разведчик. Музыкальное сопровождение: Е. Брусиловский. «Марш».

Пожалуйста!

Игра на преодоление двигательного автоматизма.

1-й вариант.

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

2-й вариант.

Игра идет так же, как в 1-м варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т. п.

Запрещенное движение

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку И. Дунаевского «До чего же хорошо кругом» на начало каждого такта они выполняют руками движения, которые показывает ведущий.

Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Что слышно?

Развитие умения быстро сосредоточиваться.

1-й вариант

Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2-й вариант

По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что где происходило.

Слушай хлопки!

Развитие активного внимания.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Запомни свое место

Развитие памяти.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку И. Дунаевского «Галоп» все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

Художник

Развитие памяти и внимания

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать, потом отворачивается и дает его словесный портрет