

## ***Игры на развитие эмоциональной сферы у детей***

### ***Попугай (для детей с 4 лет)***

Цель: учить передавать эмоциональное состояние с помощью речи и мимики

Взрослый говорит любое короткое предложение, например «Я иду гулять» с определенным чувством, а дети по очереди должны повторить его и угадать, с каким чувством сказано это предложение (радостно, грустно, вопросительно, с досадой, испугано, со злостью, спокойно)

### ***Стулья для животных (для детей с 4 лет)***

Цель: развитие эмоциональной сферы

В центре комнаты ставятся три стульчика с прикрепленными картинками животных в разных настроениях: веселое, страшное, грустное. Тот, кто сядет на стульчик, превращается в страшного зверя, грустного или веселого животного. Дети поочередно садятся на стульчики и показывают заданное настроение зверей.

### ***На что похоже настроение? (для детей с 5 лет)***

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

### ***Раз, два, три ... Настроение, замри! (для детей с 5 лет)***

Цель: развитие эмоциональной сферы, выразительности пантомимики.

Показать ребятам картинку с изображением людей в различных настроениях (грусть, обида, радость, злость и т.п.). Ребята по команде: «Раз, два, три ... Настроение, замри!» - изображают на лице определенное настроение.

### ***Школа актеров (для детей с 5 лет)***

Цель: развитие эмоциональной сферы, выразительности пантомимики

В школу актеров принимаются дети после небольшой проверки. Вам нужно:

- Нахмуриться, как осенняя туча; рассерженный человек;
- Загустить, как царевна Несмеяна; заболевший ребенок; ослик Иа

- Злиться, как злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребенок, у которого отняли мяч;
- Испугаться, как заяц, увидевший волка; птенец, который выпал из гнезда; котенок, на которого лает злая собака;
- Улыбнуться, как кот на солнышке; хитрая лиса; мама; будто ты увидел чудо.

### *Эмоции (для детей с 5 лет)*

Цель: развитие эмоциональной восприимчивости, распознавание эмоциональных состояний.

Детям показывают картинки с изображением детей в разных эмоциональных состояниях. Предлагается показать с помощью мимики и позы изображенные на них эмоции и назвать их. Затем объяснить, почему дети в таком настроении? Что могло произойти? Каждому ребенку предлагается выбрать по одной картинке и придумать по ней короткий рассказ.

Примечание. Задание может использоваться как тест для определения эмоциональной восприимчивости ребенка с шести лет - чем больше эмоций он различил, тем выше уровень его эмпатии

### *Цветок радости (рисование)*

Каждому ребенку дается бумажный лепесток (или два, если детей мало), карандаши и фломастеры. Детей просят раскрасить лепестки «радостными» цветами.

Затем берется бумажный круг – серединка цветка – и степлером присоединяются к нему раскрашенные лепестки.

Аналогично можно выполнять задание и с другими положительными эмоциями или качествами. Например, цветок интереса, цветок знаний, цветок дружбы и т.п.

### *Злой, грустный, недовольный (для детей с 6 лет)*

Цель: учить различать эмоциональные состояния друг друга

Дети сидят в кругу, водящий за кругом спиной к ним или выходит за дверь. Взрослый говорит детям, какую отрицательную эмоцию каждый из них будет изображать. Когда входит водящий, взрослый говорит ему: «У нас все дети в хорошем настроении, только двое злых (грустных, недовольных). Кто они?»

Водящий подходит к детям и угадывает. Если он правильно называет эмоцию, все кричат «Ура!» или хлопают в ладоши. А ребенок, изображавший отрицательную эмоцию, улыбается. Если водящий ошибся, все говорят «Ой – ой – ой!» После выбирают нового водящего.

## ***Радости и огорчения (для детей с 6 лет)***

Цель: выявление характера и содержания переживаний, их осознание.

Ребятам предлагается дополнить два предложения: «Больше всего я радуюсь, когда...», «Больше всего я огорчаюсь, когда...».

Лист бумаги делится пополам. Каждая часть имеет символ: солнце и тучу. Дети в соответствующей части листа рисуют свои радости и огорчения.

После предлагается ответить на вопрос: «Как ты думаешь, что радует, а что огорчает твоих родителей, учителя?» При анализе ответов можно выделить радости и огорчения, связанные с собственной жизнью, с жизнью группы.

## ***Закончи предложение***

Цель: осознание своих эмоций и эмоциональных реакций других людей

Детям предлагается закончить предложение:

Когда ребенок плачет, мама чувствует...

Когда дети играют, они чувствуют...

Когда человек говорит неправду, он чувствует...

Когда ребенок болеет, мама чувствует...

Когда человек остается один, он чувствует...

Когда человек сделал доброе дело, он чувствует...

Когда у человека есть друг, он чувствует...

Когда человек видит что-то необычное, он...

## ***Волшебные шары***

Цель: развитие воображения, закрепление знаний об эмоциях

Детям предлагают изображения воздушных шаров разнообразной формы. Каждый ребенок выбирает себе шар и схематически рисует на нем эмоцию, которая подходит к форме этого шара. Затем шар раскрашивают подходящим цветом.

## ***Эмоции в цветных пятнах***

Цель: развитие воображения, фантазии, кооперации

Дети делятся на группы. Каждой группе предлагается нарисовать цветными пятнами определенную эмоцию. Одна группа рисует на большом листе бумаги радость, другая – грусть, третья удивление и т.д.

После выполнения задания дети рассматривают «листы эмоций» и обсуждают цветовые гаммы.

## ***Снежинки – эмоции***

Цель: развитие воображения, фантазии, осознание своего эмоционального состояния.

Детям предлагаются снежинки с изображением какой-либо эмоции, которые они должны дорисовать или раскрасить. Затем снежинки надо перевернуть и на оборотной стороне нарисовать свое настроение

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

Вместо снежинок можно детям предложить сердечки, звездочки, шарики, цветочки и т.п.

## **Упражнения и игры направленные на развитие коммуникативных способностей.**

### **Давайте познакомимся**

Упражнение позволяет участникам познакомиться друг с другом, привыкнуть, адаптироваться в новой среде.

Упражнения проводятся в кругу. Каждый участник называет себя по имени (если хочет, то что-то рассказывает о себе). В это время можно передавать друг другу любую вещь, игрушку.

### **Снежный ком**

Упражнение способствует запоминанию детьми имен всех участников группы. Первый участник (например, стоящий слева от ведущего) называет свое имя. Следующий повторяет его, затем называет свое. Третий участник повторяет два имени и называет свое. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник называет по имени всю группу.

### **Мое имя**

Упражнение способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

Каждый участник говорит по кругу о том, какая форма его имени ему больше нравится (Лена, Леночка, Елена...) и какая не нравится. Как он хочет чтобы его называли в группе.

После этого упражнения можно опять повторить, кого как будут теперь звать в группе (Лена или Леночка и т.д.)

### **Давайте поздороваемся**

Упражнение продолжает знакомство, создает психологически неприужденную атмосферу.

Ведущий говорит о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спинкой, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный способ приветствия для сегодняшнего занятия. Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее не использованный способ приветствия.

### **Встаньте все те, кто...**

Упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.

Ведущий дает задание: Встаньте все те, кто...

- любит бегать,
- радуется хорошей погоде,
- имеет младшую сестру,
- любит дарить цветы, .....

При желании роль ведущего могут выполнять дети.

После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводющие итоги игры: «Сейчас мы повторим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто запомнил:

- кто у нас в группе любит сладкое?
- у кого есть младшая сестра?» и т.д.

Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные):

- кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру?

Каждый вопрос адресуется каждому ребенку. Если он не может ответить, ему помогает группа.

### **Опиши друга**

Упражнение способствует развитию внимательности и умения описывать то, что видел, продолжению знакомства.

Упражнение выполняется в парах одновременно всеми участниками. Дети стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера. Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок был точен.

### **Что изменилось?**

Развитие внимания и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

Каждый ребенок по очереди становится водящим. Водящий выходит из комнаты. За время его отсутствия в группе производится несколько изменений (в одежде, причёске детей, можно пересечь на другое место), но не больше двух-трех изменений; все произведенные изменения должны быть существенными, заметными.

Задача водящего – правильно подметить произошедшие изменения.

## **ПОНИМАЮ ДРУГИХ – ПОНИМАЮ СЕБЯ**

### **Как ты себя чувствуешь?**

Развитие внимательности, эмпатии, умение чувствовать настроение другого.

Упражнение выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева, пытается догадаться, как тот себя чувствует, и рассказывает об этом.

Ребенок, состояние которого описывается, и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

### **Моё настроение**

Развитие умений описывать свое настроение, распознавать настроение других; развитие эмпатии.

Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветком, животным, можно показать его в движении – все зависит от фантазии и желания ребенка.

## **«Ожившие игрушки»**

Воспитатель садится на ковер, рассаживая вокруг себя детей.

Воспитатель. Вам, наверное, рассказывали или читали сказки о том, как оживают ночью игрушки. Закройте, пожалуйста глаза и представьте свою самую любимую игрушку, вообразите, что она, проснувшись, делает ночью. Представили? Тогда предлагаю вам исполнить роль любимой игрушки и познакомиться с остальными игрушками. Только опять-таки все наши действия выполняем, молча, чтобы не разбудить старших. А после игры попробуем отгадать, кто какую игрушку изображал.

По окончании игры дети по просьбе педагога рассказывают, кто кого изображал. Если кто-то затрудняется, взрослый предлагает ещё раз, пройдясь по комнате, показать свою игрушку.

## **Подарок на всех (Цветик-семицветик)**

Развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Детям дается задание: «Если бы ты был волшебником мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?» Или: «Если бы у нас был Цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?»

Каждый ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

**Лети, лети, лепесток, через запад и восток,  
Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,  
Лишь коснешся ты земли, быть по-моему вели.  
Вели, чтобы...**

В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание.

## **Портрет самого лучшего друга**

Развитие анализа и самоанализа.

Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа.

- кого ты считаешь своим хорошим, своим лучшим другом?
- Каким качеством обладает этот человек?
- Хочешь ли ты, чтобы тебя считали хорошим другом?
- Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила радостного общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать). Например:

- Помогай друзьям.
- Делись с ними, учись играть и заниматься вместе.
- Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав.
- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно.
- Не завидуй.
- Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.
- Спокойно принимай советы и помощь других ребят.
- Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему.
- Если проиграл сам, не срывай злость на других; может быть, ты выиграешь в следующий раз.

## **Игры на развитие коммуникативных способностей детей.**

**Развиваем умение сотрудничать: учим слышать, понимать и подчиняться правилам**

### **«Зайчики и лиса»**

Дети (зайчики) собираются у одной из стен, один ребенок (в маске лисы) прячется за «кустом» (стул). Воспитатель стоит у противоположной стены и громко считает: «Раз, два, три, четыре, пять, вышли зайчики гулять».

Дети выбегают на середину помещения и начинают весело прыгать, Через минуту – другую воспитатель продолжает: «Вдруг лисица выбегает, зайцев сереньких она поймает».

Все зайчики разбегаются, лиса пытается кого-нибудь «поймать», но напрасно. Воспитатель добавляет: «В лапы лисьи не попали – зайки в лес все убежали».

Выбирают другую лису, игра повторяется. Такая игра является элементарной формой инсценировок, к которым дети постепенно подводятся. Нужно следить за тем, чтобы они действовали в чётком соответствии со словесными указаниями воспитателя.

### **«Совушка - сова»**

Детям показывают сову (картинка, фотография), рассказывают о ней. Один ребёнок сова; остальные – лесные птички. Сова сидит на дереве (стул, ящик и т. д.), птички бегают вокруг неё, осторожно к ней приближаются. Воспитатель:

Совушка – сова, большая голова,  
На дереве сидит, головой вертит,  
Во все стороны глядит.  
Вдруг она как полетит....

При последнем слове (не ранее) сова «слетает» с дерева и начинает ловить птичек. Пойманная птичка становится новой совой, и игра возобновляется. В эту игру охотно играют даже малыши. Они пока не умеют ловить друг друга, зато радостно бегают по залу, ждут сигнала (удар в ладоши, возглас «стоп!»), по которому они должны остановиться.

### **«Холодно – горячо, право - лево»**

**Учим контролировать движения и работать по инструкции**

Воспитатель прячет условный предмет (игрушку), а затем с помощью команд типа «Шаг вправо, два шага вперед, три влево» ведет игрока к цели, помогая ему словами «тепло», «горячо», «холодно». Когда дети научатся ориентироваться в пространстве по словесным указателям взрослого. Можно использовать план-схему.

### **«Обыграй превращение»**

Ведущий по кругу передает предмет (мяч, пирамидка, кубик и др.), называя их условными именами. Дети действуют с ними так, как если бы это были названные взрослым объекты. Например, по кругу передают мячик. Ведущий называет его «Яблоко» - дети «едят» его, «моют», «нюхают» и т.д.

Воспитываем доверие друг к другу, чувство ответственности за другого.

### **«Я не должен»**

Воспитатель заранее готовит сюжетные картинки, связанные с приемлемыми и неприемлемыми взаимоотношениями (**в системах взрослый – ребенок, ребенок – ребенок, ребенок – окружающий мир**), и шаблон «Я не должен» (например, изображение знака «-»).

Ребенок раскладывает около шаблона те картинки, которые изображают ситуации, неприемлемые во взаимоотношениях между людьми, между человеком и природой, человеком и предметным миром, объясняют свой выбор.

Остальные дети выступают в роли наблюдателей и советчиков.

### **«Звери на болоте»**

Играют все дети группы. Они – «звери», которые попали в болото. У каждого по три дощечки (три листа бумаги). Выбраться из болота можно только парами и только по дощечкам.

У одного из игроков сломались и пошли ко дну две дощечки. Чтобы он не утонул, ему надо помочь – это может сделать партнер (его «пара»).

В роли потерпевшего и спасающего должен побывать каждый ребенок. Оцениваются, как готовность прийти на помощь, так и предложенные варианты спасения.

## **Игры для формирования у детей дошкольного возраста культуры общения**

### **«Жизнь в лесу»**

Воспитатель садится на ковер, рассаживая вокруг себя детей.

Воспитатель. Представьте себе, что вы оказались в лесу и говорите на разных языках. Но вам надо как-то общаться между собой. Как это сделать? Как спросить о чем-нибудь, как выразить свое доброжелательное отношение, не проронив ни слова? Чтобы задать вопрос, как дела, хлопаем своей ладонью по ладони товарища (показ). Чтобы ответить, что все хорошо, наклоняем голову к его плечу; хотим выразить дружбу и любовь – ласково гладим по голове (показ). Готовы? Тогда начали. Сейчас раннее утро, выглянуло солнышко, вы только что проснулись...

### **«Добрые эльфы»**

Воспитатель садится на ковер, рассаживая вокруг себя детей.

Воспитатель. Когдато-то давным-давно люди, борясь за выживание, вынуждены были работать и днем и ночью. Конечно, они очень уставали. Сжалились над ними добрые эльфы. С наступлением ночи они стали прилетать к людям и, нежно поглаживая их, ласково убаюкивать добрыми словами. И люди засыпали. А утром, полные сил, с удвоенной энергией брались за работу.

Сейчас мы с вами разыграем роли древних людей и добрых эльфов. Те, кто сидит по правую руку от меня, исполняют роли этих тружеников, а те, кто по левую, - эльфов. Потом мы поменяемся ролями. Итак, наступила ночь. Изнемогающие от усталости люди продолжают работать, а добрые эльфы прилетают и убаюкивают их...

## **Игры на развитие эмоционально-нравственной сферы и навыков общения у детей старшего дошкольного возраста**

### **«Назови себя»**

**Цель:** учить представлять себя коллективу сверстников.

**Ход:** ребенку предлагают представить себя, назвав своё имя так, как ему больше нравится, как называют дома, или как он хотел бы, чтобы его называли в группе.

### **«Позови ласково»**

**Цель:** воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

**Ход:** 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.

**Ход:** один ребенок садится в центр на «волшебный» стул, остальные говорят о нем добрые, ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

### **«Передача чувств»**

**Цель:** учить передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

**Ход:** ребенку дается задание передать «по цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Затем дети обсуждают, что они чувствовали при этом.

## **Игры для развития способности эффективно взаимодействовать в общении**

### **«Созвучные слова»**

Дети стоят в круге, поочередно бросая друг другу мяч. Ребенок, бросивший мяч первым, произносит какое-либо слово, например «мяч». Тот, кто ловит, отвечает созвучным словом (например, «грач») и перебрасывает мяч третьему, и т.д. Если ребенок не успел подобрать слово, он выбывает из игры.

### **«Сочиняем песню»**

Воспитатель предлагает детям послушать знакомое четверостишие. Дети, разбившись на подгруппы (по 4-5 человек), должны придумать свою мелодию к этим словам и исполнить ее. Часть детей может выполнять роли членов жюри. Они слушают исполнение, обсуждают и выбирают лучший вариант. Победителям можно вручить диплом или приз.

### **«Споём песню»**

Дети разбиваются на небольшие подгруппы (по 4-5 человек). Каждая подгруппа договаривается, какую песню будет исполнять.

По сигналу ведущего каждая группа начинает петь задуманную песню. Очередность исполнения определяет ведущий. Выигрывает та подгруппа, которая смогла вовремя вступить и слажено спеть песню.

### «Мы плетем цепь»

Игру начинают двое детей, которые стоят друг к другу лицом. Они берутся за руки и с песней по кругу, предварительно договорившись, кого из детей позовут в игру.

Двое: Цепь, цепь, цепь.

Мы плетем цепь.

А мы цепь не плетем,

Сплетаемся сами.....

Один: Мало нас, мало нас,

Приходи, Марина, к нам.

Марина, услышав свое имя, присоединяется к ним. Затем уже она называет какое-нибудь имя. Так постепенно круг увеличивается, пока в игру не включатся все дети. При каждом повторении меняется направление движения. Как только в кругу оказываются все дети, они вместо «Мало нас» поют «Много нас»; вместо «Приходи, Марина...» поют «Уходи, Марина, от нас». Названный ребенок выходит из круга, встает в сторону и называет другого. Круг постепенно уменьшается, пока все дети не выйдут из него.

## **Психогимнастика - как метод здоровьесберегающей технологии**

Усилия работников ДОУ сегодня полностью нацелены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование его здорового образа жизни. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

В настоящее время в дошкольных учреждениях широко применяются различные здоровьесберегающие технологии – медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, коррекционные и т.д.

В нашем ДОУ применяется один из видов здоровьесберегающей технологии – психогимнастика. Психогимнастика для детей представляет собой курс занятий, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройств психики. Психогимнастика наиболее доступна в применении для воспитателей и педагогов-психологов ДОУ, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

### **Задачи психогимнастики:**

- дети приобретают навыки ауторелаксации;
- тренируют психомоторные функции;
- воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
- избавляются от эмоционального напряжения;
- развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

В нашем ДОУ психогимнастика проводится один раз в неделю, длительностью 30 минут. В подгруппе обычно 6-7 детей. Ниже приведены несколько упражнений, направленных на развитие психофизической регуляции; развитие двигательной координации; развитие выразительности мимики и жестикуляции; релаксации и другие.

### **Дыхательная гимнастика:**

- Упражнение «Мы срываем цветы»

Дети в группе наклоняются – «срывают» цветы – и вдыхают их запах (глубокий вдох и сильный быстрый выдох). Потом повторяют это действие еще несколько раз.

- Упражнение «Пузырик»

Ребенок делает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

### **Упражнения, направленные на развитие координации движений:**

- Упражнение «Шалтай - Болтай»

Педагог-психолог читает стихотворение о Шалтае - Болтае, а каждый ребенок повторяет движение.

Шалтай -Болтай

Сидел на стене(ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки расслаблены, вдоль туловища)

Шалтай -Болтай

Свалился во сне (*корпус тела наклоняется резко вниз*).

**- Упражнение «Ходьба»**

Педагог-психолог читает текст, дети выполняют соответствующие движения.

-Мы проверили осанку (*дети становятся прямо, ноги вместе, голова немного поднята*).

-И свели лопатки (*дети отводят плечи назад*).

-Мы ходим на носках (*дети идут на носочках*).

-Мы идем на пятках (*идут на пятках*).

-Мы идем как все ребята (*шагают маршеобразно*).

-И как мишка косолапый (*идут размашисто, вразвалку*).

**- Упражнение «Прогулка в лес»**

Педагог-психолог читает текст, дети выполняют соответствующие движения.

-Перешагиваем через высокую траву (*ходьба с высоким подниманием колен*).

-Перепрыгиваем через лужу (*прыжки на 2 ногах*).

-Посмотрите. Какая красота! Выразим восхищение: О-о-о!

- Прислушаемся к шуму листьев. Вдруг подул ветерок (*легкий выдох с округлением губ, имитация сильного ветра и ветра во время бури*).

- Ветер утих. Будем собирать грибы. Мы по лесу шли, шли, подосиновик нашли (*дети наклоняются вниз*).

-Теперь пойдем домой. Снова шагаем через высокую траву (*ходьба с высоким подниманием колен*). Бежим по узкой тропинке (*бег на месте*). Мы дома.

**Упражнения на развитие выразительности мимики и жестикуляции:**

**- Игра «Пиктограмма»**

Ребенок берет одну из пиктограмм и изображает ту эмоцию, которую символизирует пиктограмма. Остальные дети должны угадать, какую эмоцию он показывает. Если ребенок хорошо показал данное эмоциональное состояние, то ему вручается соответствующая пиктограмма. Затем очередь переходит к следующему участнику.

**- Упражнение «Конфета»**

У ребенка в руках воображаемая коробочка с конфетами. Он протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят его, потом разворачивают бумажки и кладут в рот. По лицам детей видно, что угощение вкусное (улыбка).

**- Игра «Животные»**

Педагог-психолог называет животного (заяц, волк, лиса, медведь и др), а дети изображают его движением, мимикой и жестами.

**Упражнения, направленные на снятие мышечных зажимов:**

**- Игра с песком**

Дети набирают в руку воображаемый песок, сжимают в кулак, «чтобы не высыпалось ни песчинки», затем потихоньку высыпают песок на колени. Стряхивают последние песчинки с кистей, опускают расслабленные руки.

**- Игра с муравьём**

Дети представляют, что на пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. Необходимо с силой натянуть носки ног на себя, ноги напряжены (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей

(задержка дыхания). Затем сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, ноги расслабляются, отдыхают.

- *Упражнение «Штангист»*

**Упражнения, направленные на релаксацию:**

- *Упражнение «Колокольчик»*

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной. «Пробуждение» происходит под звучание колокольчика.

- *Упражнение «Шум моря»*

Дети ложатся на пол и слушают шум моря. Воспитатель спокойным, негромким голосом рассказывает о том, что всем снится один и тот же сон. В этом сне они видят море с прозрачной голубой водой, через толщу которого можно рассмотреть подводный мир: необыкновенной красоты водоросли, необычных диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов. Затем пауза. На счет воспитателя (1, 2, 3) дети «просыпаются» и встают.

Ребенок поднимает воображаемую «тяжелую штангу» потом бросает ее и отдыхает. Упражнение повторяется 3 раза.

Таким образом, очень важно, чтобы каждое из рассмотренных упражнений применялось совместно с другими, имело оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в ДОУ, в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Конспект по психогимнастике для детей 3-4 лет  
«Мишка косолапый»



**Цель:**

***знакомство детей с частями тела в игровой форме.***

**Задачи:**

- научить детей выполнять элементы психогимнастики;
- развить основные виды моторики: общую и мелкую, скоординировать речь с движением, развить чувство ритма;
- дать понятие о частях тела.

Материалы: картинки «Чего у Мишки не хватает? », человек из геометрических фигур и счетных палочек

1. Краткая техника безопасности: не бегать, не драться, мелкие предметы в рот/нос/уши не засовывать, в розетку пальцы/предметы не тыкать, как отпрашиваться в туалет.

2. Выучить стихотворение А.Усачева "Мишка косолапый" с движениями.

Мишка косолапый

По лесу идет (переваливаться с боку на бок),

Шишки собирает (нагнуться, как будто что-то поднять с пола)

И в карман кладет (положить в карман).

Вдруг упала шишка

Прямо мишке в лоб (хлопнуть по лбу)

Мишка рассердился

И ногою "топ"! (топнуть ногой).

**Разучите с малышами это стихотворение.**

3. Раз, два, три, четыре, пять - тело будем изучать.

Прочитайте вместе с детьми рифмовку и показывайте на себе перечисляемые в ней части тела:

Раз, два, три, четыре, пять –

Тело будем изучать. (Шагать на месте. )

Вот спина, а вот животик, (Показать обеими руками свою спину, затем живот.)

Ножки, (Потопать ногами.)

Ручки, (Протянуть вперед руки и вращать кистями.)

Глазки, (Указательными пальцами обеих рук показать на глаза.)

Ротик, (Указательным пальцем правой руки показать на рот.)

Носик, (Указательным пальцем правой руки показать на нос.)

Ушки, (Указательными пальцами обеих рук показать на уши.)

Голова. (Положить руки на голову.)

Показать успел едва. (Покачать головой из стороны в сторону.)

Шея крутит головой - (Обхватить шею ладонями.)

Ох, устала! Ой-ой-ой-ой!

**Скажите детям, что хотя вы долго перечисляли, но все равно назвали не все части тела.**

Попросите малышей показать еще:

Лоб (Пальцами обеих рук погладить лоб от середины к вискам.)

И брови. (Указательными пальцами провести по бровям от середины к вискам.)

Вот реснички (Указательными пальцами показать ресницы)

Запорхали словно птички. (Поморгать глазами.)

Розовые щечки, (Ладонями погладить щеки от носа к вискам и закончить движение на подбородке.)

Подбородок кочкой.

Волосы густые, (Пальцами обеих рук, как гребнем, расчесать волосы.)

Как травы луговые.

А теперь взгляну пониже,

Назову я, что увижу:

Плечи, (Дотронуться кистью правой руки до правого плеча, а левой до левого.)

Локти (Не убирая руки с плеч, выставить вперед локти.)

И колени (Слегка нагнуться и похлопать по коленям.)

У меня, Сережи, Лены.

(Выпрямиться и развести руки в стороны, жестом показывая на детей.)

### **Затем попросите детей сесть за стол.**

#### **4. Мишка-топтыжка.**

Покажите детям игрушку «Мишка-топтыжка». Скажите, что Мишка-топтыжка очень хочет познакомиться с ребятами. Сообщите детям, что Мишке-топтыжке очень понравился стишок про части тела и он тоже решил показать, какие части тела есть у него.

Скажите за медвежонка:

Я Мишка-топтыжка.

Весело пляшу, лапками машу.

Глазками моргаю,

Ротик открываю.

#### **5. Мишкины вопросы.**

От имени Мишки задайте детям вопросы.

Ребята, а для чего нужны глаза? (Чтобы смотреть.)

А для чего уши? (Чтобы слушать.)

Для чего нужен нос? (Чтобы дышать, нюхать.)

А для чего рот? (Чтобы кушать, говорить.)

Для чего нужны руки? (Чтобы держать, носить, делать разную работу, играть, рисовать.)

А для чего ноги? (Чтобы ходить, бегать, прыгать, топтать.)

Если у малышей возникают трудности, то помогите им ответить.

Мишка продолжает разговор с детьми: «Ребята, у нас с вами много похожих частей тела. Но у меня есть то, чего у людей не бывает. Попробуйте догадаться, что это».

Если дети сами не называют хвост, то Мишка дает малышам подсказку: «У меня он маленький, а других животных он бывает большой, пушистый и нарядный. Что же это? А еще, ребята, у людей на пальцах ногти, а у животных острые когти».

#### **6. Будь внимательным.**

Вступите в разговор с медвежонком: «И, правда, Мишенька, лапы, хвост и когти бывают только у животных. Сейчас мы проверим, хорошо ли ребята это запомнили. Ребята, я буду называть части тела, а вы слушайте внимательно и отвечайте, у кого они есть - у Мишки или у вас». Сначала дайте детям образец ответов.

У кого есть ногти?

Дети У меня.

(Показать ногти, протянув вперед руки тыльной стороной кверху.)

У кого есть когти?

Дети У медведя.

(Показать на Мишку.)

У кого есть лапы?

Дети У медведя.

(Показать на Мишку.)

У кого есть ноги?

Дети У меня.

(Потопать ногами.)

У кого есть хвост?

Дети У медведя.

(Показать на Мишку.)

У кого есть руки?

Дети У меня.

(Протянуть вперед руки.)

7. Уронили Мишку на пол.

Скажите детям, что однажды с Мишкой-топтыжкой случилась беда. Спросите детей, знают ли они, какая беда?

Начните читать стихотворение А. Барто:

Уронили мишку на пол,

Оторвали мишке лапу.

Все равно его не брошу

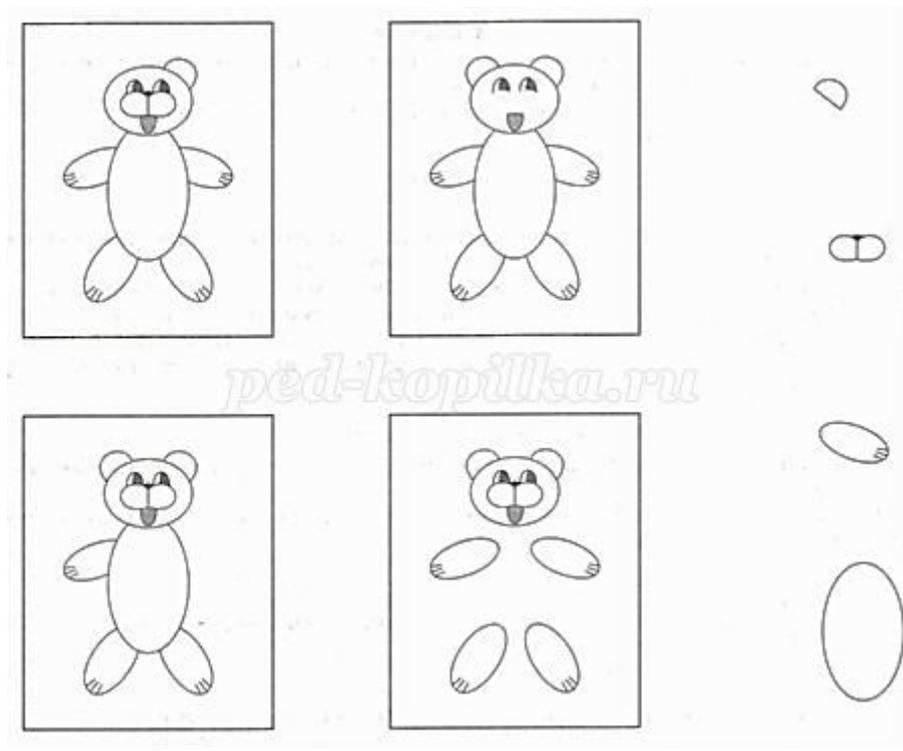
Потому что он хороший.

Если дети сами захотят продолжить чтение стихотворения, то дайте им такую возможность. Затем скажите: «Мы с вами не бросим Мишку в беде, мы вылечим Мишку-топтыжку - пришьем ему лапку».

Дайте каждому ребенку по картинке с изображением Мишки-топтыжки, на которой отсутствует какая-либо часть тела. Попросите малышей назвать, какой части тела нет у медвежонка. Дети дают ответы: «У Мишки нет лапы. У Мишки нет уха. У Мишки нет хвоста. У Мишки нет рта. У Мишки нет носа».

Если необходимо, помогите детям образовать сложные формы слов в родительном падеже: «рта», «ушей».

Затем предложите малышам выбрать нужные части тела, для того чтобы «вылечить» медвежонка. Дети накладывают эти части на свои картинки и говорят: «Я пришил (а) Мишке лапу. Я пришил (а) Мишке ухо. Я пришил (а) Мишке хвост. Я пришил (а) Мишке рот. Я пришил (а) Мишке нос».



### 8. Снова Мишенька веселый.

Скажите детям, что Мишка-топтыжка был очень грустным, а теперь, когда ребята его вылечили, снова стал веселым. Попросите детей изобразить на лице печаль - таким Мишка был, а затем радость - таким Мишка стал, потому что у него есть надежные друзья - ребята, которые всегда готовы придти ему на помощь.

### ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА

Игра «Стенка, стенка, потолок»

Описание игры. Предложите детям рассказать и показать старинную народную потешку.

Стенка,

(Указательным пальцем дотронуться до правой щеки.)

Стенка,

(Указательным пальцем дотронуться до левой щеки.)

Потолок,

(Указательным пальцем дотронуться до лба.)

Два окошка,

(Указательным пальцем показать па правый, потом па левый глаз.)

Дверь,

(Указательным пальцем показать на рот.)

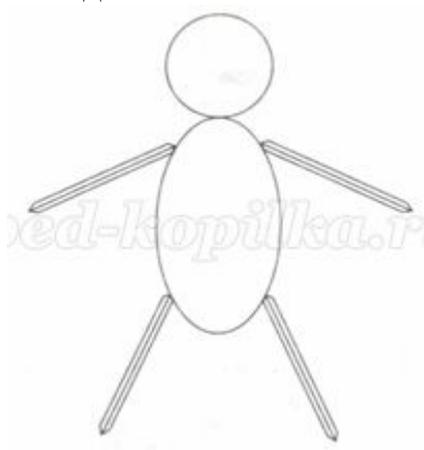
Звонок: «Дзи-и-и-инь! »

(Указательным пальцем дотронуться до копчика носа.)

Затем скажите детям, что лицо в этой потешке сравнивается с домом, и попросите детей вспомнить, какую часть лица называли стенкой, какую потолком. Что в потешке называлось окошками, дверью и звонком.

Игра «Человечек»

Описание игры. Предложите детям выложить человечков из геометрических фигур-кругов и овалов, а ручки и ножки сделать из счетных палочек. В процессе работы уточните, как называются геометрические фигуры и какие части тела малыш выкладывает: круг - голова, овал - туловище. Затем задайте детям вопрос: «Сколько надо палочек, чтобы сделать человечку ручки, ножки? Сколько всего понадобится счетных палочек?»



### **Игра «Зеркальце»**

Цель: закрепить в речи детей названия частей тела; учить обозначать словом свои действия; развивать внимание и подражательность.

Описание игры. Попросите детей встать в круг или в шеренгу. Подойдите к одному из малышей и скажите:

Ну-ка, зеркальце, смотри,  
Да все верно повтори.

Произведите какое-либо действие, например, топните ногой. Ребенок должен его повторить. Затем подойдите к другому ребенку, вновь прочитайте рифмовку и хлопните в ладоши. Так подходите по очереди к каждому из малышей, но задание каждый раз давайте новое. После окончания игры попросите детей рассказать, какие движения они выполняли. Например: один хлопал в ладоши, другой топнул ногой, третий хлопнул себя по коленям, четвертый погрозил указательным пальцем, пятый потер щеки, шестой пригладил волосы, седьмой закрыл глаза и т. п.

### **Игра «Отгадай загадки»**

Описание игры. Предложите детям отгадать загадки про разные части лица и показать их на себе. Если надо, помогайте детям.

На ночь два оконца  
Сами закрываются.

А с восходом солнца  
Сами открываются.

(Глаза)

Красные двери в пещере моей,  
Белые звери сидят у дверей.

И мясо, хлеб - всю пищу мою -

Я с радостью этим зверям отдаю.

(Губы и зубы)

Есть гора, а у горы

Две высокие норы.  
В этих норах воздух бродит -  
То заходит, то выходит.  
(Нос)  
Он нам кушать помогает,  
Вкус прекрасно различает.  
Без умолку каждый день  
Говорить ему не лень.  
(Язык)

## **УСЛОЖНЕНИЕ МАТЕРИАЛА ДЛЯ 4 ЛЕТ**

### **1. Игра «Пять братцев»**

Описание игры. Предложите детям рассказать и показать потешку про пять пальчиков.

Утро настало, (Ладони скрестить, пальцы растопырить, изобразив солнышко.)  
Солнышко встало.

- Эй, братец Федя, (Показать указательный палец правой руки, спрятав остальные в кулак.)

Разбуди соседей! (Показать ладонь левой руки.)

- Вставай, Большой! (Указательным пальцем правой руки прикоснуться к большому пальцу левой руки.)

- Вставай, Указка! (Указательным пальцем правой руки прикоснуться к указательному пальцу левой руки.)

- Вставай, Середка! (Указательным пальцем правой руки прикоснуться к среднему пальцу.)

- Вставай, Сиротка! (Указательным пальцем правой руки прикоснуться к безымянному пальцу.)

- И Крошка-Митрошка! (Указательным пальцем правой руки прикоснуться к мизинцу.)

- Привет, Ладонка! (Вращать кисть левой руки.)

Все потянулись - (Обе руки поднять вверх.)

Зашевелились, (Быстро пошевелить пальцами обеих рук.)

Мигом проснулись,

Развеселились.

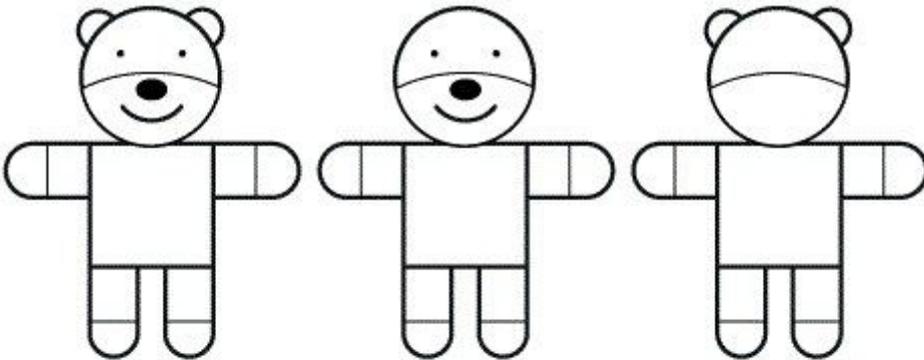
Расскажите детям, что у каждого пальца на руке есть свое имя. Покажите и назовите пальцы на своей руке, а дети пусть покажут соответствующие пальчики на своей ладошке: большой, указательный, средний, безымянный и мизинец.

Дайте каждому ребенку лист бумаги и карандаш. Предложите положить левую ладонь на бумагу и обвести ее карандашом. Когда рисунки будут готовы, попросите назвать каждый пальчик на рисунке.

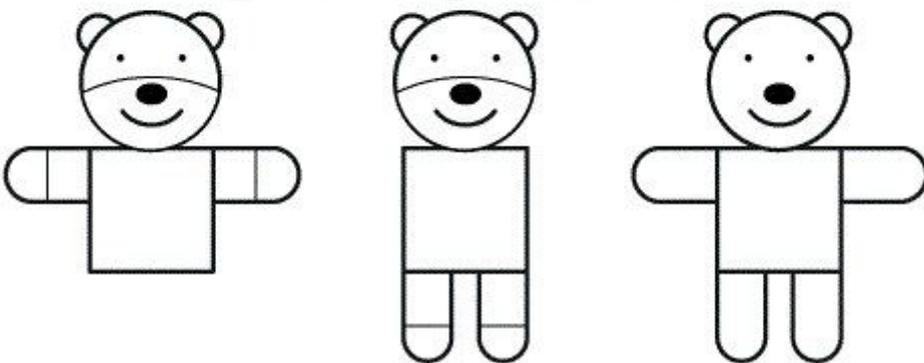
### **2. Дорисуй, что не хватает мишке, дать по одному из предложенных вариантов.**



*ped-kopilka.ru*



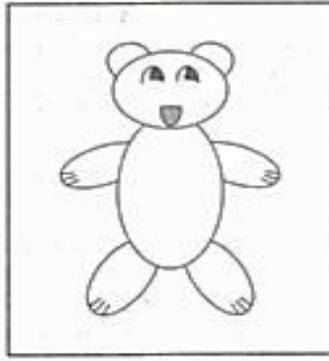
*ped-kopilka.ru*



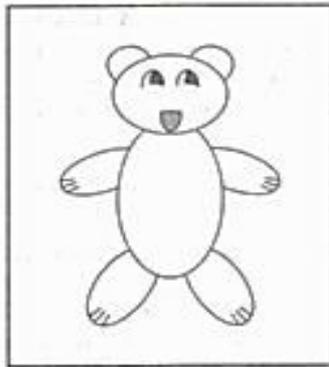
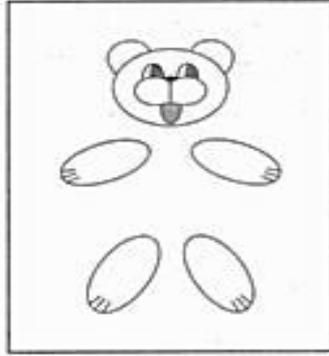
3. Снять напряжение с пальчиков. Встать, потряхивать кистями рук.

Мы писали, мы писали,  
Наши пальчики устали,  
Мы немножко отдохнем  
И опять играть начнем!

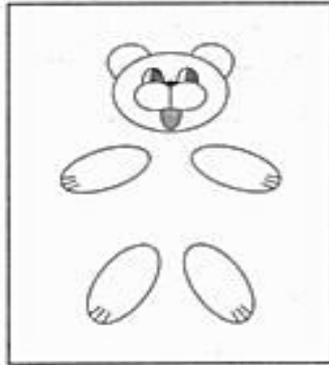
4. Обобщить пройденный материал. Что вам сегодня понравилось?



*ped-kopilka.ru*

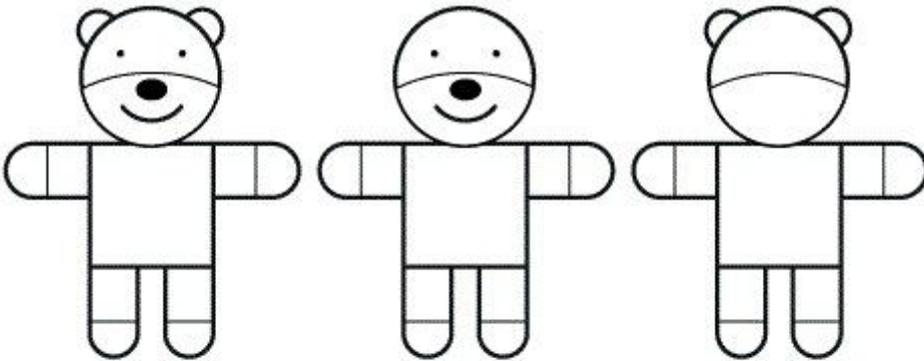


*ped-kopilka.ru*





*ped-kopilka.ru*



*ped-kopilka.ru*

