

## **Игры на сплочение**

### **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»)

### **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 познакомились 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 так 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 вперед 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.

Ход. 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. 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 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.

### **"Перевоплощение"**

Цель: Учить умению перевоплощаться в предметы, животных, изображая их с помощью пластики, мимики, жестов.

Ход. 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.

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

### **"Подарок другу"**

Цель: Развивать умение невербально "описывать" предметы. Ход. Один ребенок становится "именинником"; остальные "дарят" ему, передавая движениями и мимикой свое отношение к "имениннику".

### **"Скульптор"**

Цель: Учить договариваться и взаимодействовать в группе сверстников.

Ход. 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.

Ход. 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.

Ход. 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.

Ход. 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.

Ход. 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.

Ход. 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.

Ход. 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, жестикация 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 познакомились 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 так 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 невымытые 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 опущены.

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 согреть 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 щеках, 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 потряните 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 солдатик 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 здороваюсь, 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»