Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 393»

Методическая разработка

**«Психологические минутки в детском саду»**

(консультация для педагогов)

Подготовила: педагог – психолог

высшей квалификационной категории

Калсанова Лариса Дмитриевна



г. Нижний Новгород

На одном из занятий по психологии в подготовительной к школе группе ребенок на во­прос: «Как ты думаешь, что такое здоровье?» ответил следующее: «Здоровье — это когда человеку весело и радостно, потому что у него ничего не болит, а когда у человека ничего не болит, то ему весело и радостно». Формулируя свою мысль, ребенок, скорее все­го, запутался в причинах и след­ствиях. Однако он очень ярко показал взаимосвязь психичес­кой и физической составляющих нашего организма. Отсутствие физической боли дает человеку основу для позитивного психо­эмоционального состояния. В то же время положительный психо­эмоциональный настрой — мощ­ное профилактическое средство для различного рода заболеваний, в том числе инфекционных, потому что организм эмоцио­нально и психически благопо­лучного ребенка способен более эффективно бороться с любым вирусом.

Для создания теплой друже­ской атмосферы в группе детей используют психологические **речевые настройки.** Основная их цель — формирование позитив­ного настроя, доброжелательного отношения детей друг к другу и к педагогу. Лучше всего прово­дить речевые настройки после утреннего приема детей. Педагог с детьми встают в круг и держат­ся за руки. Педагог, обращаясь к детям, говорит, что он очень рад видеть всех и сегодняшний день принесет им много интересного и т.д. Слова могут быть различ­ными, но суть должна остаться той же: они должны показывать детям, что их рады видеть, на­страивать на доброжелательные отношения со взрослым и свер­стниками.

**Релаксация** снимает психоэмо­циональное напряжение детей, психическое и физическое утом­ление и проводится следующим образом. Дети ложатся на коври­ки на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямля­ют, слегка раздвигают. Педагог (психолог) включает музыку и проговаривает текст, способству­ющий более глубокому и актив­ному расслаблению детей. В тек­сте даются различные позитив­ные установки: «Вам хорошо, спокойно, тепло, приятно. Ког­да вы встанете, вы будете здоро­вы, веселы, полны сил и т.д.». На начальном этапе для детей с повышенным мышечным тону­сом необходим тактильный кон­такт (прикосновения, поглаживания, сгибание и разгибание рук в локтевом и ног в коленном суставах; повторить 4—6 раз).

Возможна дополнительная мотивационная поддержка. На­пример, педагог (психолог) го­ворит, что медвежонок посмот­рит, как они будут отдыхать, подойдет и погладит тех, кто будет делать это правильно; «медвежонок» должен обяза­тельно подойти ко всем детям). По окончании релаксации дети медленно садятся, затем встают и выполняют 3—4 упражнения с соблюдением ритма дыхания. На­пример: руки поднимают ладоня­ми вверх — вдох, наклоняют ту­ловище вперед, опускают руки — выдох. Продолжительность релак­сации — от 2 до 7 минут.

***У детей первой и второй младших групп релаксация*** — это им­провизированный сон с какой-либо игрушкой. К детям в гости приходит зайка, мишка или любой другой персонаж, играет или говорит с детьми и предла­гает им немного отдохнуть. Дети ложатся на коврики на спину, звучит колыбельная. Педагог го­ворит детям, что они не должны вставать, пока играет музыка и спит мишка, а то они его разбу­дят. Педагог подходит поочередно к детям, гладит мишку, ребенка и говорит, например: «Мишка спит и Маша спит». После «сна» выполняется спокойный подъем и 2—3 упражнения на дыхание: «Подуйте на мишку, а то ему стало жарко во сне». Мишка про­щается и уходит. Продолжительность релаксации — от 1 до 3 минут.

Время для релаксации в тече­ние дня определяет педагог. Ее можно проводить перед завтра­ком, перед занятиями, в переры­ве или после занятий, после днев­ной прогулки, перед сном, перед вечерней прогулкой и др.

Цель **саморегуляции** — снять физическое и психическое напря­жение, способствовать формиро­ванию у детей навыка саморегу­ляции, умению осознавать и контролировать свои эмоции и действия. Детям в игровой форме предлагается выполнить упраж­нение. Старшим детям можно сказать, что необходимо научить­ся управлять собой. Дети распо­лагаются произвольно (стоя, сидя) в зависимости от упражне­ния. Педагог дает название уп­ражнению, рассказывает и пока­зывает, как оно выполняется. Дети выполняют. Если упражне­ние знакомое и отработанное, то достаточно только назвать его. Про­должительность выполнения — 1 — 2 минуты. В режиме дня это может быть время занятия (вместо физ­культминутки) или любой другой момент, когда необходимо собрать детей, организовать их на какой-либо вид деятельности. Саморе­гуляция может проводиться ин­дивидуально или с подгруппой детей, психическое и эмоцио­нальное состояние которых этого требует.

В *младшем дошкольном возра­сте* упражнения на саморегуля­цию включают работу с кистями рук: сжимание и разжимание кулака, хлопки, встряхивания и т.д. В *среднем и старшем возрас­те* в таких упражнениях задействуются все группы мышц.

***Психологические игры*** способ­ствуют объединению детей в группе, снимают конфликтность, воспитывают умение понимать чувства других людей и реагиро­вать на них, корректировать на­рушения поведения детей, форми­ровать положительный психоло­гический микроклимат в группе. Психологическими можно на­звать любые игры, в которых решаются задачи социализации, психоэмоционального развития, сплочения коллектива детей.

Педагог организует и проводит психологические игры в удобное для детей время. Это могут быть утренние часы, время прогулки, вторая половина дня и любой другой момент. Продолжитель­ность игры зависит от ее цели, содержания, возраста детей и их эмоциональной включенности (5—20 минут).

Включение в работу педагогов проведения психологических минуток должно проходить в **несколько этапов.**

* разъяснение необходимости проведения психологических  
  минуток для создания эмоцио­нально-психологического ком­форта как основы психического здоровья детей;
* обучение способам дей­ствия, обеспечение необходимым материалом: упражнения на са­морегуляцию, тексты и музыка для релаксации, психологические игры;
* контрольный этап (2—4 недели): педагоги включают в работ,  
  психологические минутки и про­водят самоанализ деятельности,  
  возникающие вопросы решаются с психологом в рабочем порядке:
* проведение ежедневных пси­хологических минуток в режиме  
  дня.

Предлагаю примеры рече­вых настроек, тексты для релак­сации и саморегуляции, образец психологических игр, которые можно использовать для прове­дения психологических минуток.

**Речевые настройки**

* Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас в нашем детском  
  саду. Сегодня нас ждут волшебные сказки, увлекательные игры и еще много чего интересного. Я хочу, чтобы у вас все получалось, и  
  целый день было хорошее настро­ение.
* Я рада видеть вас в детском саду, в нашей группе! Этот день  
  мы проведем вместе. Пусть он принесет радость. Давайте поста­раемся радовать друг друга.
* Я рада видеть всех деток на­шей группы здоровыми, веселы­  
  ми, в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое на­  
  строение у вас сохранилось до самого вечера. А для этого мы  
  должны чаще улыбаться, не оби­жать и не обижаться, не драться.  
  Будем радоваться друг другу.
* Здравствуйте, мои хорошие! Сегодня на улице пасмурно и сыро, а в нашей группе светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка — это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы с вами будем чаще улыбаться друг ругу.

**Тексты для релаксации**

Все релаксации проводятся под спокойную, расслабляющую музыку. Дети ложатся на коврики на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают.

**Порхание бабочки**

Взрослый. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу. Приятный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Они легки и грациозны.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он бабочка, что у его яркие красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья плавно и медленно дви­жутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и посте­пенно начинайте приближаться к нему. Вы чувствуете аромат сво­его цветка. Медленно и плавно вы садитесь на пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аро­мат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.

Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях.

**Волшебный сон**

Взрослый. Лягте удобно, зак­ройте глаза. Внимательно слушай­те и повторяйте про себя мои слова. Волшебный сон закончит­ся, когда я скажу: «Всем открыть глаза и встать!»

Мы спокойно отдыхаем.

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена,

А расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать!

Но пришла пора вставать!

Музыка выключается.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

**Полет высоко в небе**

Взрослый. Лягте удобно, зак­ройте глаза и слушайте мой го­лос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно счастливыми и спо­койными. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воз­духе. Это большой орел с глад­кими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в сторо­ны. Время от времени она медлен­но взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Пред­ставьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, а ваши крылья распростерты в стороны, они рас­секают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощуще­нием полета.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот вы уже на земле. Открой­те глаза. Вы чувствуете себя хо­рошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощуще­ние полета, которое сохранится на целый день.

**Отдых на море**

Взрослый. Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на бере­гу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спо­койными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдува­ющего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Откройте глаза. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохра­нить эти ощущения на весь день.

**Придуманная страна**

Взрослый. Сядьте (лягте) удобно, закройте глаза. Пред­ставьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется.

Далее можно описать различные объекты.

Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите при­ятную свежесть морской воды.

Взрослый предлагает детям от­крыть глаза и рассказать о своих чувствах, ощущениях, запомнить их.

**Путешествие в волшебный лес**

Взрослый. Лягте удобно, зак­ройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее.

Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день.

**Тихое озеро**

Взрослый. Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание плеск воды. Солнце ярко светит, его лучи согревают вас, вы чувствуете себя все лучше и лучше.

Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух прозрачен и чист. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастли­выми, вам лень шевелиться. Каж­дая клеточка вашего тела наслаж­дается покоем и солнечным теп­лом. Вы отдыхаете...

А теперь откройте глаза. Мы в детском саду, мы хорошо отдох­нули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения будут с нами в течение всего дня.

**Воздушный шарик**

Дети сидят на стульчиках.

Взрослый. Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходи­лись.

Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот — это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А те­перь выдыхайте ртом, чтобы воз­дух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и боль­ше. Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух уходит из ша­рика. Сделайте паузу, досчитай­те до пяти. Снова вдохните и на­полните легкие воздухом.

Выдохните, почувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хо­рошим настроением.

**Лифт**

Взрослый. Положите ладонь на живот. Представьте, что жи­вот — это первый этаж дома. Немного выше находится желудок — второй этаж. Подержите там ладонь. Теперь положите ла­донь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте». Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа — живота. Задержите ды­хание. Выдохните ртом.

Вдохните так, чтобы воздух поднялся до второго этажа — желудка. Задержите дыхание, выдохните ртом. Вдохните и под­нимайте лифт на один этаж выше — до груди. Задержите ды­хание, выдохните ртом.

Во время выдоха вы ощущае­те, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из две­рей лифта.

**Водопад**

Дети стоят на ковре, спина и руки расслаблены, голова опущена.

Взрослый. Закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свежий. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой путь дальше.

Постойте немного под водопа­дом, позволяя воде омывать вас и уноситься прочь.

**Саморегуляция**

**Для детей с 2 лет**

***Комарик***

Взрослый. Представьте, что вы поймали комарика — спрячьте его в кулачке. Нужно сжать ку­лачок очень сильно, а то комарик улетит.

Через несколько секунд педа­гог предлагает детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки: «Лети, ко­марик!» Повторить 2—3 раза.

Так можно играть с вообража­емой бабочкой, мухой, жуком, листочком, снежинкой и др.

***Карандаши***

Взрослый. Пальчики — это карандаши и их надо убрать в ко­робку — сжать кулачок. Сжимать надо сильно, а то карандаши упа­дут.

Через несколько секунд педа­гог предлагает достать каранда­ши — разжать кулачок. Дети ше­велят пальчиками: «Вот какие карандаши!»

Повторить 2—3 раза.

***Прятки***

Взрослый предлагает поиграть в прятки с ежиком. Ежик отво­рачивается, а дети прячутся — об­хватывают себя руками и зами­рают. Через несколько секунд ежик находит детей. Дети прыгают, хлопают в ладоши.

Повторить 2—3 раза.

Вместо ежика в прятки с деть­ми может поиграть любой другой персонаж.

***Птички в гнездышке***

Взрослый говорит, что пальчики детей — это птички, предлагает спрятать птичек в гнездышки — сжать кулачок. Через несколько секунд педагог просит отпустить птичек полетать — разжать кулачки. Дети дуют на ладошки: Летите, птички!»

**Для детей с 4 лет**

***Заряд бодрости***

Взрослый. Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей — один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» (по 10 раз в одну и другую стороны). А теперь опусти руки, стряхни ладошки.

Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий лаз!» Стряхни ладошки.

Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» — помассируй ямку по 10 раз в одну и другую сторо­ны. Молодец! Ты видишь, слы­шишь, чувствуешь!

*Предостережение:* взрослый следит за силой и правильностью нахождения точек нажима на них.

***Спаси птенца***

Взрослый. Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. Согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания.

А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел. Улыбнись ему, не грус­ти — он еще прилетит к тебе!

***Солнечный зайчик***

Взрослый. 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 и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

***Лимон***

Взрослый предлагает детям представить, что у них в руке ли­мон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжи­мают правую руку в кулачок, за­тем расслабляют ее. Аналогично выполняется упражнение левой рукой.

***Хлопай и качайся***

Участники хлопают в ладоши, пока ведущий поет подходящие слова на мелодию известной пес­ни «Нам не страшен серый волк». Например, такие: «Ну-ка, все в ладошки хлоп, дружно хлоп, дружно хлоп».

Закончив фразу, ведущий на­чинает петь в другом темпе, зна­чительно медленнее, изменяя текст песни. Например: «Мы — деревья на ветру, на ветру, на ветру».

Две песни поочередно повто­ряются несколько раз.

**Для детей с 5 лет**

***Возьмите себя в руки***

Взрослый. Как только ты почувствуешь, что забеспокоил­ся, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень про­стой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к гру­ди — это поза выдержанного человека.

***Замри***

Взрослый. Если ты расша­лился и тобой недовольны, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмот­ри вокруг, что делают другие, най­ди себе интересное занятие, по­дойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обяза­тельно согласится, и тебе будет интересно.

***Шалтай-Болтай***

Дети встают в круг на рассто­янии вытянутой руки и повора­чивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно двига­ются вдоль тела.

*Взрослый :* Шалтай-Болтай сидел на стене,

Шалтай-Болтай свалился во сне.

*Дети приседают или падают на ковер.*

***Насос*** *и* ***мяч***

Взрослый предлагает детям разделиться на пары. Один ребе­нок изображает мяч, другой — на­сос; каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

*«Мяч сдутый»* — ребенок сиди: на корточках.

*«Насос надувает мяч» —* ребе­нок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками: с-с-с...

*«Мяч становится все больше» —* ребенок постепенно встает, наду­вает щеки, поднимает руки вверх.

*«Насос прекращает работу» —* ребенок делает вид, что выдер­гивает шланг.

*«Мяч вновь сдувается» —* ре­бенок медленно садится, выпус­кает воздух из щек, опускает руки.

***Снеговик***

Взрослый предлагает детям превратиться в снеговика. Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте.

Педагог говорит: «Так просто­ял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело сол­нышко, и снег начал таять». Дети постепенно расслабляются, опус­кают руки, «обмякают», подстав­ляют лицо солнцу и приседают на корточки.

Упражнение повторяется 3 раза.

**Психологические игры**

**Для детей с 2 лет**

***Ребята***

Взрослый читает рифмован­ный текст, дети делают соответствующие движения и выполняют его указания.

В нашей группе, в нашей группе

Много маленьких ребят.

*Дети ритмично хлопают в ладоши.*

Все на стульчиках сидят.

А у нас есть ...

Взрослый показывает на одного ребенка, остальные дети называют его имя.

***Карусели***

Взрослый читает рифмованный текст, дети делают соответствующие движения.

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели,

*Дети, взявшись за руки, идут медленно по кругу.*

Апотом, потом, потом,

*Идут быстрее.*

Все бегом, бегом, бегом!

*Бегут*.

Тишe, тише, не спешите,

*Переходят на шаг.*

Карусель остановите!

*Останавливаются.*

Раз*,* два, раз, два —

*Берутся за голову, наклоняют голову вправо-влево.*

Закружилась голова.

*Ложатся на ковер, отдыхают, игра повторяется.*

***Кукла***

Педагог читает рифмованный текст, дети делают соответству­ющие движения.

Тихо, куколка, сиди,

Мою маму не буди.

*Дети тихо сидят на корточках.*

Прыгай, кукла, веселей.

Буди маму поскорей.

*Прыгают и хлопают в ладоши.*

***Солнышко и дождик***

Взрослый держит большой зонт и говорит детям, что под ним они будут прятаться от дождя. По команде «Солнышко!» дети гуля­ют вокруг педагога. Услышав слово «дождик», они подбегают и прячутся под зонтом.

Взрослый отмечает, все ли спрятались, не остался ли кто под дождем, и называет каждого по имени, поглаживая по голове или плечу.

***Наседка и цыплята***

Взрослый играет роль Наседки, дети — «цыплята». Дети разбега­ются врассыпную — «цыплята гу­ляют». Взрослый разводит руки в стороны и говорит: «Наседка зо­вет цыплят: "Ко-ко-ко"». Когда дети подбегают, взрослый спраши­вает: «Все ли цыплята прибежа­ли?» Дети отвечают.

Взрослый отмечает, что все цыплята прибежали, никто не по­терялся, называет каждого по имени, поглаживая по голове или плечу.

**Для детей с 3 лет**

***Самолеты***

Дети сидят на корточках на значительном расстоянии друг от друга — «самолеты на аэродроме».

Взрослый говорит: «Самолеты загудели, загудели, поднялись и полетели». Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднима­ются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны.

Взрослый говорит: «Полетели, полетели и сели». Дети садятся на корточки и ждут команды педа­гога.

Игра повторяется несколько раз. В конце игры «самолеты при­летают к морю» — дети садятся на стульчики или ложатся на ковер так, чтобы друг другу не мешать.

***Потягушечки***

Дети собираются вокруг педа­гога, садятся на корточки и за­крывают глаза.

Взрослый говорит: «Вот мы и проснулись, сладко потянулись». Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отво­дят за голову и поднимаются на носочки.

Взрослый говорит: «Сладко потянулись, друг другу улыбну­лись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз. Упражнение повторяется несколько раз.

По кругу каждый ребенок на­зывает, а по желанию показывает, свое умение. Например: «Я умею быстро бегать (забивать гвозди, поливать цветы, прыгать через лужи и т.д.)». Дети должны слу­шать друг друга, потому что каж­дое умение может быть упомяну­то только один раз.

***Кричалки, шепталки и молчанки***

Взрослый говорит: «Ребята, внимательно следите за квадра­тами, которые я буду показывать. Если увидите красный квадрат — можно прыгать, бегать, кричать. Если желтый — можно только шептаться, а если синий — нуж­но замереть на месте и замол­чать».

Взрослый показывает квадраты, дети выполняют его инструкцию.

***Давайте поздороваемся***

Звучит спокойная музыка, дети ходят по залу. Если педа­гог хлопает в ладоши один раз, дети здороваются за руку, если два — плечиками, если три — спинками.

***Кого укусил комарик***

Дети садятся в круг. Взрослый проходит по внешней стороне круга, гладит детей по спинкам, одного из них тихонько щип­лет — «укус комарика». Ребенок, которого «укусил комарик», должен напрячь спину и плечи. Дети внимательно разглядыва­ют друг друга и догадываются, кого «укусил комарик».

**Для детей с 5 лет**

***Найди друга***

Упражнение выполняется дву­мя группами детей или родителя­ми и детьми. Одной половине участников завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друг друга. Узнать мож­но, ощупывая волосы, одежду, руки. Когда «друг» найден, игро­ки меняются ролями.

***Дотронься до...***

Все играющие одеты по-разно­му. Взрослый 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 — становится ведущим.

***Зеркало***

Детям предлагается предста­вить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы — «зеркала», другая — разные «зве­рушки».

«Зверушки» ходят мимо «зер­кал», прыгают, строят рожицы. «Зеркала» должны точно отра­жать движения и мимику «зве­рушек».

***Тень***

Один играющий ходит по по­мещению и делает различные движения: неожиданные поворо­ты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т.д. Все остальные встают за линию на небольшом расстоянии. Изображая его тень, они должны четко и ясно повторять его движения. Затем ведущий меняется.

***Добрые волшебники***

Дети садятся в круг. Взрослый рассказывает сказку: «В одной стране жил злой волшебник-гру­биян. Он мог заколдовать любого ребенка, назвав его нехорошим словом. Все, кого он называл гру­быми словами, переставали сме­яться и не могли быть добрыми. Расколдовать такого ребенка можно было, только назвав его добрыми, ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть ли у нас такие дети?»

Многие дошкольники охотно берут на себя роль «заколдован­ных». Взрослый выбирает из них непопулярных, агрессивных детей и просит остальных помочь им. Дети в роли «доброго волшебни­ка» по очереди подходят к агрес­сивным детям и называют их ласковыми именами.

***Царевна Несмеяна***

Взрослый рассказывает сказку про Царевну Несмеяну и предла­гает детям поиграть в игру: один ребенок будет царевной, которая все время грустит и плачет, а ос­тальные должны по очереди под­ходить к ней и стараться рассме­шить ее. «Царевна Несмеяна» изо всех сил старается не засмеяться. Выигрывает тот, кто сумеет выз­вать у нее улыбку или смех.

В качестве Царевны Несмеяны выбирается отвергаемый, необщительный ребенок (лучше де­вочка), а остальные стараются рассмешить ее всеми силами.

***Конкурс хвастунов***

Дети садятся в круг в случай­ном порядке. Взрослый говорит: «Сегодня мы проведем с вами конкурс хвастунов. Выиграет тот. кто лучше похвастается. Но хва­статься мы будем не собой, а сво­им соседом. Ведь это так прият­но и почетно иметь самого луч­шего в мире соседа.

Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он. Что в нем есть хорошего. Выиграет тот, кто найдет в своем друге больше достоинств».

В данной игре не важна объек­тивность оценки — реальные это достижения или надуманные. Не важен и масштаб достоинств — это могут быть новые тапочки, громкий голос и т.д.

***Слепой и поводырь***

Взрослый расставляет по залу несколько стульев и делит детей на пары. Один ребенок в паре испол­няет роль «слепого», другой — «по­водыря».

«Слепому» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и ведет по залу, обходя стулья. Затем участники меняются ролями.

Остальные дети наблюдают за парой.

***Иголка и нитка***

Один из детей становится «игол­кой», а все остальные — «ниткой». Ребенок-«иголка» бегает по залу, меняя направление, а «нитки», дер­жась друг за друга, бегают за ним. Затем «иголка» меняется, и игра продолжается.

Каждый ребенок должен по­бывать в роли «иголки».

***«Я такой...»***

Дети образуют большой круг. Каждый участник поочередно вхо­дит в центр круга и называет свое имя, затем возвращается на место.

Все дети, двигаясь к центру круга, повторяют его имя и мане­ру передвижения (3 раза). Ребенок, имя которого называется, наблю­дает за этим, оставаясь на месте.

***Связующая нить***

Дети садятся на стульчики, рас­ставленные по кругу. Взрослый го­ворит: «Сейчас мы будем, переда­вая друг другу клубок, разматывать нить и говорить о том, что мы чувствуем, что хотим получить для себя и пожелать другим».

Взрослый, удерживая конец нити, рассказывает о своих чувствах, высказывает пожелания и передает клубок сидящему рядом ребенку, который рассказывает о себе.

Когда все дети выскажутся, и клубок вернется к взрослому, уча­стники натягивают нить и закры­вают глаза. Взрослый просит де­тей представить, что они составля­ют единое целое, но каждый из них важен и значим для всех.

**Для детей с 6 лет**

***Подарки***

Дети стоят в кругу. Взрослый говорит, что каждый может пода­рить и получить «подарок». Со словами: «Я хочу подарить тебе сегодня...» он обращается к рядом сидящему и описывает то, что он хочет подарить (настроение, при­косновение, цветок, стихотворение, песенку и т.д.). Чем необычнее будет «подарок», тем лучше. При­нимающий благодарит и дарит свой «подарок» следующему по кругу. Взрослый следит, чтобы все получили «подарки».