

ВІДДІЛ ОСВІТИ КРАСНОАРМІЙСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
АСОЦІАЦІЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ



**МЕТОДИЧНІ ІНСТРУКЦІЇ
ДЛЯ ПЕДАГОГІВ
ІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ**

**«ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОГІМНАСТИКИ У РОБОТІ З ДІТЬМИ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

Підготовлено
Антоною В.М.,
практичним психологом
КДНЗ №11 «Чебурашка»

м. Красноармійськ, 2014 р.

Методичні інструкції із психологічної роботи з дітьми «Використання психогімнастики в роботі з дітьми дошкільного віку»/Антонова В.М. – Красноармійськ, 2014 р. - 47 с.

У вступній частині методичних інструкцій робиться акцент на важливості використання психогімнастики для дітей дошкільного віку для їх гармонійного психічного розвитку.

Основна частина містить тематичний матеріал, який допоможе вихователю освоїти поняття «психогімнастика», розібратися у специфіці цього методу практичної психокорекції, ознайомитися з методикою проведення занять з психогімнастики.

У висновках зазначено, що введення психогімнастики під силу кожному вихователю і дозволить поставити навчально-виховний процес у дитячому садку на психологічну основу.

Для впровадження у роботу вихователів з дітьми дошкільного віку.

© Антонова В.М

АНОТАЦІЯ

У методичних інструкціях висвітлені питання ефективного використання психогімнастики у роботі з дошкільниками для розвитку та корекції різних сторін психіки дитини. Запропоновано методичні вказівки щодо проведення занять з психогімнастики та додатки.

Методичні інструкції будуть корисними для педагогів дошкільних закладів.

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Компоненти психогімнастики.....	7
Провідні механізми впливу психогімнастики на психіку дитини.....	8
Використання психогімнастики у роботі з дошкільниками.....	9
Методика проведення занять з психогімнастики.....	11
Висновки.....	15
Використана література	16
Додатки.....	17

Вступ

Дошкільний вік - найважливіший етап у розвитку дитини. Це період її залучення до світу загальнолюдських цінностей, час встановлення перших стосунків з людьми. Разом з тим цей вік характеризується підвищеною ранимістю і чутливістю. Частіше спостерігаються порушення психічного здоров'я, нервово-психічні розлади у дітей. Перед такими дітьми постає проблема спілкування з однолітками, де дитина ізольована і відторгнена. А між тим становлення стосунків дошкільника з однолітками - основна умова і найважливіший чинник формування та розвитку її особистості.

Психогімнастика, в основі якої закладена гра, що є основним видом діяльності дошкільника, є методом практичної психокорекції.

Завданням психогімнастики є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційних розладів у дитини через зняття психічного напруження, розвиток у дітей здібностей кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості.

Термін «психогімнастика» потрапив у дошкільну педагогіку завдяки І. М. Чистяковій і її книзі (Психогімнастика в детском саду, М., Просвещение, 1990). Психогімнастика трактується там, як «курс спеціальних занять (етюдів, вправ, ігор), спрямованих на розвиток і корекцію різних сторін особистості дитини (як її пізнавальної, так і емоційно-особистісної сфери)». За І. М. Чистяковою, це «виразні рухи», які можна визначити, як характерні моторні реакції, що включають міміку, жести, пантоміму.

Порушення виразності моторики заслуговує на пильну увагу тому, що невміння правильно висловити свої почуття, скутість, ніяковість або неадекватність міміко-жестової мови ускладнюють спілкування дітей з однолітками і дорослими. Не менш важливою є словесна мова почуттів, яка позначає явища емоційного життя. Називання емоцій у психогімнастиці веде до емоційного усвідомлення дитиною себе.

Заняття з психогімнастики показані дітям з надмірною стомлюваністю, виснаженістю, непосидючістю, запальним, замкнутим, з неврозами, порушеннями характеру, легкими затримками психічного розвитку.

Не менш важливо використовувати психогімнастику в психопрофілактичній роботі з практично здоровими дітьми з метою психофізичної розрядки.

Якщо говорити узагальнено, то психогімнастика для малюків дозволяє вирішувати наступні завдання:

- діти набувають навичок саморозслаблення;
- навчаються техніці виразних рухів;
- тренують психомоторні функції;
- виховують у собі вищі емоції і почуття;
- коригують свою поведінку за допомогою рольових ігор;
- позбавляються від емоційної напруги;
- вчаться розпізнавати емоції і керувати ними.

1. Компоненти психогимнастики

У психогімнастиці використовуються виразні рухи.

Міміка говорить нам без слів про ті чи інші почуття і настрої людини. Якщо людина посміхається, значить, вона радіє; зрушені брови і вертикальні складки на лобі свідчать про невдоволення, гнів. Багато про що може сказати погляд людини. Він може бути прямий, відкритий, потуплений, довірливий, ласкавий, похмурий, питаючий, переляканий, невиразний, застиглий, блукаючий. Загальний вираз обличчя може бути сумний, похмурий, бридливий, самовдоволений, байдужий. Багато визначень можна підібрати і до сміху і плачу. Міміка буває живою, млявою, бідною, багатого, маловиразною, напруженою, спокійною.

Жести діляться на умовні, ритмічні і емоційні. Жестикуляція може бути живою, млявою, бідною, боязкою, енергійною. Жести можуть бути і відсутніми. Навіть маленькі діти знають жестикуляцію і вміють нею користуватися. Коли їм називають слова «високий», «маленький», «я» тощо і просили показати жестом, вони легко справлялися з цим завданням. Виняток становлять лише ті діти, які відстають у розвитку.

Пантоміміка - це виразні рухи, які зрідка складаються з жестів, часто з міміки, а з певних поз завжди. Всі негативні емоції «зіщулюють» фігуру людини, а всі позитивні - її «розгортають». «Розцвів, як квітка», - кажуть про щасливу людину. Постава і поза мають велике значення у створенні вигляду людини. Постава утворюється з положення голови і тулуба. Голова може бути поставлена прямо, схилена набік, втягнута у плечі, відкинута назад. Поза у людини буває одноманітною, різноманітною, стереотипною, природною, штучною, граціозною, скутою. Зміна поз може бути поступовою, швидкою, уповільненою, різкою, плавною. Загальний вид характеризується як напружений, розслаблений, скутий, природній, величний, згорблений, стрункий, без різких особливостей.

Етюди є одиницями психогимнастики.

Більшість психогімнастичних завдань побудовані на імітації певних почуттів та емоційних станів людини. Решта передбачає відтворення дітьми дій та вчинків уявних героїв. Оволодіння виразними рухами, що закріпилися в процесі еволюції за будь-якими відчуттями і станами людини, дає можливість малюкам не тільки покращити спілкування, тонше розуміти почуття інших, але й створює умови для формування їхньої власної емоційної сфери.

У спеціальних етюдах та іграх діти тренують свою увагу, пам'ять, спостережливість, витримку, а також оволодівають мовним компонентом відповідних психічних станів (увага, зосередженість, розслабленість, гнів тощо).

Будь-який фізичний рух під час психогімнастики є проявом певної фантазії, насиченої емоційним змістом. Завдяки цьому об'єднується діяльність психічних функцій, мислення, емоцій, рухів, а з допомогою коментарів дорослого підключається ще й внутрішня увага дітей.

2. Провідні механізми впливу психогімнастики на психіку дитини

Розглянемо деякі з провідних механізмів впливу психогімнастики на психіку дитини.

1. У процесі оволодіння технікою виразних рухів дитина вчиться розпізнавати відповідні почуття і емоційні стани оточуючих, називати їх словами й адекватно реагувати на них. Розвиток емоційного словника, вміння усвідомити і висловити свої переживання запобігає виникненню у малюка емоційних проблем, нервового напруження.

2. У спеціальних етюдах та іграх діти тренують свою увагу, пам'ять, спостережливість, витримку, а також переживають психічні стани (зосередженість, розслабленість, гнів, страх). Можливість, граючи, уявно пережити зосередженість або страх робить ці стани більш контрольованими, більш залежними від волі дитини.

3. Один з провідних механізмів впливу психогімнастики на розвиток емоційно-особистісної сфери дошкільників ґрунтується на психотерапевтичному роді гри та мистецтва. Дітей спонукають до відображення своїх емоційних переживань у розповідях, малюнках, інсценівках. Зображаючи уявні небезпечності і переживаючи перебільшені страхи, через пересичення звільняються від психотравмуючої дії емоційних переживань. Цей механізм психокорекції поширюється не тільки на страхи, а і на гнів, агресивність, гидливість, ревності та ін.

4. У вихованні вищих моральних почуттів велике значення має механізм «вживання в образ». Це, з одного боку, можливість побути у ролі тих істот, що лякають малюка, а також тих людей, з якими він спілкується. Таким чином дитина відходить від егоцентричної позиції у сприйманні ситуації. З іншого боку, виконуючи роль позитивного героя, який не злякався, виявив турботу, надав допомогу іншим, малюк одержує позитивний зворотний зв'язок: йому дякують, його хвалять, ним пишаються. Переживання радості з приводу того, «який я хороший», «як я добре вчинив», змінює самооцінку малюка і значно краще впливає на його поведінку, ніж докори і повчання.

3. Використання психогімнастики у роботі з дошкільниками

Займатися такою гімнастикою можна будь-коли. Окремі вправи варто пропонувати як ілюстрації до прочитаних казок, додатки до бесід про ті чи інші риси характеру, як рухливі ігри на прогулянках або музичних заняттях тощо.

Стараючись захопити дітей грою, включити у роботу їх внутрішню увагу, ведучий повинен вміти гнучко змінювати свою позицію: то стаючи учасником гри-драми, то просто спостерігаючи та режисуючи, але ні в якому випадку не примушуючи, не оцінюючи, не наказуючи.

Експресія ведучого при демонстрації вправ абсолютно необхідна, так як вона полегшує дітям наслідування і емоційно заряджає їх, посилює їх відчуття.

На заняттях з психогімнастики всі діти успішні: правильно все, що вони роблять, розігрують той чи інший образ, при цьому кожен робить по-своєму, як вміє. Але у всіх виникають м'язові та емоційні відчуття, кожен може вловити і навчитися їх довільно регулювати.

Отже, де і як використовувати психогімнастику?

Як елемент часткового заміщення «фізкультурних хвилинок», передбачених у структурі заняття.

Як елемент релаксації після інтенсивного навантаження (фізичного чи інтелектуального).

У якості «пожвавлення» матеріалу у роботі з морального виховання (введення у бесіду по моральній проблемі, після читання літературного фрагмента, або замість використання педагогічної ситуації).

Як самостійний вид підгрупової роботи, а також для індивідуальної роботи з дітьми, що мають «бляклі» моторні реакції, з дітьми, яким важко висловити свої думки і почуття тощо.

Приклад використання елементів психогімнастики на занятті з фізкультури

Будь-якому фізичному руху можна придумати який-небудь образ фантазії, насичений емоційним змістом. Таким чином, отримуємо психогімнастичну вправу. Наприклад, дитина не просто виконує різкі ритмічні махи руками, а представляє себе веселим зайчиком, який грає на уявному барабані у цирку. Дитина отримує задоволення від цієї ігрової вправи, включає у роботу фантазію, покращує ритмічність руху. У цей же час вихователь коментарями описує характер фізичних дій - силу, темп, - і спрямовує увагу дітей на усвідомлення порівняння виникаючих м'язових і емоційних відчуттів. Наприклад, вихователь каже: «Як сильно зайчики

стукають на барабані! А ви відчуваєте, як напружені у них лапки? Чи відчуваєте, які лапки тверді, не гнуться! Як палички! Відчуваєте, як напружилися у вас м'язи в кулачках, ручках, навіть у плечиках?! Обличчя посміхається, вільне, розслаблене. І животик розслаблений. А кулачки напружено стукають! А що ще розслаблено? Давайте ще спробуємо постукати, але вже повільніше, щоб уловити свої відчуття? Уловити точну локалізацію відчуттів вихователь допомагає своїми дотиками до дитини: взявши за руку, струснувши - «розслаблена чи ні?», погладивши спинку - «де напруга?» і т.п.

Образи фантазії спочатку задаються вихователем, а потім вільно розвиваються уявою кожної дитини.

У послідовності психогімнастичних вправ особливо важливе дотримання чергування і порівняння протилежних за характером рухів:

- напружених і розслаблених;
- різких і плавних;
- швидких і повільних;
- дробних і цільних гармонійних;
- вільне переміщення у просторі і зіткнення з предметами;
- супроводжуваних змінно м'язовим напруженням і розслабленням.

Таке чергування рухів рефлекторно впливає на гармонізацію психічної діяльності мозку: впорядковується психічна активність дитини, покращується її настрій, скидається інертність самопочуття.

4. Методика проведення занять з психогімнастики

Методика занять з психогімнастики досить проста. Групи комплектуються за віком, у кожній - не більше шести дітей, що мають різні психологічні особливості, наприклад: надмірна рухливість або моторна загальмованість, слабка концентрація уваги, істеричність, боязкість, замкнутість тощо.

Заняття умовно поділяються на фази: вивчення елементів рухів, використання їх у грі, розслаблення. Ефективність вправ значно зростає, якщо будуть використані музика для психогимнастики, театралізовані елементи.

Психомоторна розминка

На цьому етапі найдоречнішими є групові завдання, які допоможуть зняти скутість або надмірне збудження, налаштувати дітей на заняття. Малюки ознайомлюються з елементами виразних рухів, міміки, ходи тощо, відтворюють їх («Зоопарк на прогулянці», «Загадкові голоси», «Зачарований хлопець» тощо). Для зняття нервово-психічного напруження корисно чергувати відтворення емоційних станів, пов'язаних із переживаннями задоволення і невдоволення: «Хто що любить», «Мандрівники», «Добра чарівниця», «Клумба і садівник», «Слоненя шукає маму», «Хмаринка і сонечко» та ін. На цьому ж етапі доцільно пропонувати ігри-вправи на розвиток довільної уваги, пам'яті, спостережливості, витримки («Розвідник і загін», «Індійці», «Слухаємо тишу»).

Психокорекційні завдання

На цьому етапі переважають етюди та ігри, у яких відтворюються окремі риси характеру і соціально забарвлені почуття (доброта, чесність, скупість тощо), дається моральна оцінка поведінці персонажів. Мета цього етапу психогимнастики – корекція настрою, окремих рис характеру та поведінки дітей, тренінг змодельованих стандартних ситуацій. Форми вправ на цьому етапі різноманітні: інсценування оповідань, творчі завдання психотерапевтичної спрямованості, спогади про почуття, які переживали.

Психопрофілактичні вправи

Мета – створити у дитини відчуття, що її приймає група, вихователь, навіяти бажаний настрій, поведінку, риси характеру. На цьому етапі закріплюється позитивне ставлення дітей до оточуючих, себе самих та до занять із психогимнастики.

Більшість ігор заключного етапу побудовані на тому, що учасники виявляють одне одному свою прихильність, симпатію, любов («День народження»,

«Друзі зустрілися», «Теремок»); захищають або зігрівають одне одного («Ведмежата», «Зачарована каблучка») або всі разом виконують спільне завдання («Мальовничий килим», «Складіть малюнок», «Веретено», «Живі картини»). Прийоми психом'язового розслаблення пропонують дітям в ігровій формі.

Завершальним елементом заняття може бути такий діалог.

Вихователь (захоплено й упевнено):

- Ну що, діти, сподобалося вам наше заняття?

Діти (дружно і радісно, якщо питання прозвучало в належному тоні):

- Так!

Вихователь:

- Тоді поаплодуємо собі як артистам. (Показує). А тепер привітаємо один одного з успіхом, як поздоровляють себе з перемогою хокеїсти чи футболісти! (Обіймає кількох дітей і запрошує інших приєднатись до гурту).

Тактильне єднання групи, спільне переживання радості виступає сильноподіючим фактором, що знімає психологічне напруження дітей у групі, нормалізує їхню поведінку і спілкування, забезпечує емоційний комфорт на досить тривалий час.

Заняття триває від 25 хв до 1 години і більше (при необхідності і бажанні дітей).

Роботу дітей у психогімнастичній групі вихователь фіксує у спеціальному щоденнику. Можна запропонувати рівневу систему оцінювання виконання завдань у кожній грі, кожного етапу заняття і комплексу в цілому. Рівні показників (високий, середній, низький) кожного учасника тренінгової групи доповнюються текстовими нотатками, які представляють собою розгорнуту форму спостережень за дітьми, самоаналіз ефективності роботи вихователя, причин помилок, пропозиції педагога.

Слід наголосити на необхідності творчого підходу до планування і проведення психогімнастики з дітьми - орієнтуватися на індивідуальні відмінності дітей, вдаватися до імпровізації, не боятися відійти від плану,

якщо цього вимагає ситуація. Позиція педагога на психогімнастичних заняттях повинна бути виключно партнерською. Діти повинні відчувати себе вільно, не помічати оцінного ставлення до них вихователя, тим більше негативного. Обстановка розкнутості, природності, спонтанності при добровільній внутрішній дисципліні - ось той ідеал, до якого слід прагнути кожному.

Висновки

Введення психогімнастики під силу кожному вихователю і дозволить поставити навчально-виховний процес у дитячому садку на глибинну психологічну основу, органічно поєднати формуючий вплив дорослого на дитину з урахуванням його природних нахилів і здібностей.

Психогімнастика передусім спрямована на навчання елементам техніки виразних рухів, на використання виразних рухів у вихованні емоцій і вищих почуттів та на придбання навичок з саморозслаблення.

Діти вивчають різні емоції і вчать керувати ними, опановують азбуку вираження емоцій. Психогімнастика допомагає дітям долати бар'єри у спілкуванні, краще зрозуміти себе та інших, знімати психічне напруження, дає можливість самовираження.

Використана література:

1. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М.: Т Ц Сфера, 2003.- 88 с.
2. План – программа образовательно – воспитательной работы в детском саду: Методическое пособие для воспитателей/ Сост. Н. В. Гончарова и др.; под ред.З. А. Михайловой. – С П : Акцидент, 1997.- с.221.
3. Чистякова М. И. Психогимнастика/Под ред.М. И. Буянова.- 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160с.

Додатки

У дужках вказується вік дитини, з якого вона, при нормальному інтелекті, може справитись із завданням.

Пантоміміка

Зоопарк на прогулянці (3-4 роки)

Діти рухаються один за одним по залу (бажано під музику) як ведмежата, як зайчики, крокодили, лошата, чаплі, жаби, лисички. Ведучий спочатку показує ходу кожного звіряти, а потім може лише називати його. Звернути увагу дітей на особливо виразні рухи різних тварин.

Лікар Айболить (4-5 років)

Діти пригадують, кого лікував Айболить (лисичку, яку укусила оса, зайчика, що не міг стрибати, метелика з поламаним крильцем, бегемотиків, в яких боліли животики). На протилежних кінцях залу знаходяться «ліс» і «лікарня». Всі діти колоною йдуть з «лісу» до лікаря (шкунтильгають, тримаються за животики, стогнуть, зойкають), а від нього повертаються в ліс, весело підстрибуючи і радіючи своєму одужанню. Гра повторюється три-чотири рази, щоб кожна дитина могла побувати в ролі кількох хворих звірят.

Мандрівники (5-6 років)

Діти діляться на пари. У кожної пари є один великий рюкзак (відро, сумка, мішок). Діти вирішують його нести по черзі. І ось один іде без нічого: підстрибує, збирає квіти, ловить метеликів, наспівує, а другий – горбиться під тягарем: ледь пересовує ноги, витирає з чола піт, крекче. Він дуже втомився і сідає перепочити. Це одразу помічає інший, співчутливо всміхається, каже: «Ти тепер відпочинь, а я понесу». Бере рюкзак. Гра триває. Вихователеві необхідно заохочувати не тільки артистичне виконання ролей, а й прояв піклування, співчуття до друзів, бажання допомогти.

Добра чарівниця (6-7 років)

Довідалась Добра Чарівниця, що Чаклун перетворив добрих дітей на злі чудовиська і вирішила одна піти до лісу і врятувати їх. Чудовиська хотіли її налякати: вигукували страшними голосами, погрожували кулаками,

кривлялися, вищіряли зуби, плигали, але вона нічого не злякалася. Ось вона влучила момент і торкнулася своєю чарівною паличкою одного Чудовиська сторукого, стозубого, стоголосого. Воно вмить перетворилося на лагідну і веселу дівчинку. Дівчинка підбігла до чарівниці, обняла її, подякувала і вони вже вдвох, тримаючись за руки, стоять у колі страшних чудовиськ.

Раптом Чудовисько триголове, триноге, тривухе наблизилось до них і само наштовхнулося на паличку, зойкнуло і перетворилося на красивого і сміливого хлопчика. Дівчатка спочатку стурбувалися, чи не зробили вони йому боляче, але хлопчик заспокоїв своїх рятівниць, подякував їм за допомогу, обійняв їх за плечі, і вони втрьох продовжували рятувати зачарованих дітей.

Мета цієї гри (інсценування казки) – навчити малят виражати один одному свою вдячність, радість, співчуття, піклування, бажання захистити і допомогти.

Міміка

Хто що любить (3-4 роки)

Діти приходять у лісове кафе. Старус-офіціант не знає, що люблять людські діти, і не розуміє людської мови. Тому від пропонує все, що у нього є (можна ілюструвати малюнками), а діти мімікою показують, що їм подобається, а що вони не їдять. Приблизне меню: солодкі цукерки, солоні равлики, горіхи лущені, гусінь та черв'яки смажені, яблука червоні, поганки бліді, сіно сушене, курка печена, жабки в ющі, суниці в цукрі тощо.

Ведучий сам демонструє зразки виразних мімічних рухів, заохочує тих, хто вдало зобразив задоволення або огиду.

Кошеня (4-5 років)

Ведучий читає вірш, а діти зображують кошеня, про яке говориться:

Є у мене кошенятко.

В нього шкірка гладка-гладка.

Як ідемо ми із хати:

Лесть не плаче кошенятко.
 А додому повертаємось,
 Радо нам воно всміхається.
 А вночі малюк не спить,
 Від мишей нас боронить,
 І з-під ліжка серед ночі
 Грізно сяють його очі.
 Прикро тільки, що собак
 Він лякається ось так .

У магазині дзеркал (5-6 років)

У магазині дзеркал маленька мавпочка побачила своє відображення і вирішила, що то інші мавпочки. І почала вона корчити їм гримаси, кривлятися, шкіритися, надувати щоки, піднімати брови, показувати язика. І вони у відповідь робили те ж саме. Вона посміхнулася – і всі посміхнулися. Тоді їй стало соромно, і вона похнюпилася. Те ж саме зробили й інші мавпочки.

Зайчєня в телевізорі (6-7 років)

Втікаючи від Вовка, забігло Зайчєня в телеательє. Там працювало багато телевізорів, а деякі стояли ще без екранів. Залізло Зайчєня в порожній корпус і почало повторювати все те, що робе Заєць на екрані справжніх телевізорів.

Ведучий зображує здивування, радість, гнів, страх, співає, жестикулює, а всі діти намагаються якнайточніше копіювати його дії.

Жести

Курча (3-4 роки)

Діти створюють «Книжку з живими малюнками»: слухають оповідання К.Чуковського «Курча» та відтворюють жести і виразні рухи, про які йдеться в тексті. Ведучий після слів «ось так» робить паузу і сам зображує героя оповідання. Діти повторюють за ним.

Глуха бабуся (4-5 років)

Глуха бабуся запитує про щось у дітей. Наприклад: «Хто з вас любить цукерки? Хто тут дівчата? А хто – хлопчики? А якого росту Дядя Стьопа? тощо). Відповідати їй можна тільки жестами, оскільки вона нічого не чує.

Марсіанин

Ведучий – марсіанин. Діти (космонавти) розповідають йому про свою Землю. Марсіанин ніколи не бачив Землі і тому про все запитує: А які на Землі дерева? А які квіти? А які слони? А які миші? А які зошити? А які олівці? А які м'ячі? тощо. Діти жестами характеризують предмети (маленький, великий, загострений, круглий, чотирикутний, довгий, короткий). Марсіанин дивується: зошити чотирикутні?! А у нас круглі (показує жестом). М'ячі круглі?! А у нас видовжені (показує).

Мовчазна розмова (5-6 років)

У Кощея в скрині лежать багатства (іграшки різної форми і розміру). Поки Кощей спить, його вчений Кіт, який дуже любить дітей, тихенько виймає зі скрині ту іграшку, що полюбилася малюку, і дарує йому. Тільки попросити іграшку і описати її треба мовчки, щоб не розбудити Кощея.

Незнайко-Незгодка (6-7 років)

Прийшли діти до лісу. Бачать: червоніють на кущі ягідки. З'їли по одній. А то були ягідки Незнайка-Незгодка. І діти вмить перетворились на Незнайок-Незгодок, які нічого не говорять, нічого не знають і ні з чим не згодні. Повертаються вони до дитячого садка, вихователь запитує: Де ви буди? Що бачили? Що з вами сталося? Скільки вам років? Як вас звать? Але діти лише знизують плечима, розводять руками і здіймають брови, мовляв: «Не знаємо, не бачили?» Тоді вихователь каже: «Йдіть мити руки! Сідайте їсти! Роздягайтесь! Дайте мені ягідку! Підійдіть до мене!» Але діти тільки заперечливо хитають головою і відмахуються руками, стискаючи губи. Бо вони стали Незгодами і ні з чим не згодні.

Побіг вихователь до лікаря, розповів йому про біду, що сталася з дітьми, і лікар дав йому інші ягідки – Слухнянки-Хорошки. Спочатку

вихователь хотів умовити дітей з'їсти по ягідці, але вони лише відверталися і затискували зуби. Тоді він поклав ягідки на стіл і суворо наказав дітям не торкатися їх і не їсти. Тільки він це сказав, як Незгоди кинулися до столу і з'їли всі ягідки. І відразу ж стали добрими і слухняними дітьми.

Всі дуже раділи, стали в коло, танцювали і поздоровляли один одного з одужанням.

Голос. Інтонація

Три ведмеді (3-4 роки)

Вихователь читає дітям казку про трьох ведмедів і пропонує кожному промовити слова персонажів: «Хто брав мою ложку? Хто їв з моєї миски? Хто лежав у моєму ліжку?» Потім хтось із дітей відвертається і намагається вгадати, чийм голосом промовляє та чи інша дитина. Ведучий жестами дає завдання дітям говорити за Тата Ведмеда чи за малого Ведмедика.

Хто як кричить (4-5 років)

Діти слухають вірш А.Барто «Хто як кричить». Потім ведучий виразно промовляє кожний перший рядок вірша, а діти наслідують його інтонацію і міміку, закінчують строфу другим рядком.

-Ку-ку-рі-ку! – починає ведучий, поважно підносячи голову, розвівши руки.

-Курей стережу, - промовляють діти, ставши в подібну позу і з такою ж самовпевненою неквапливістю в голосі.

-Кудах-тах-тах! – метушливо починає ведучий, підстрибуючи, збуджено плескаючи себе руками по боках та озираючись.

-Знеслась у куцах! – закінчують діти, зобразивши метушливість та збудженість.

Ух та Ох (5-6 років)

Жили собі двоє друзів Ух та Ох. Один був веселий та сміливий, а другий полохливий і плаксивий. Друзі дуже любили один одного і завжди були разом. Що б один з них не казав – другий все повторював. Тільки

виходило у них це по-різному. «Ух, яка холодна водичка», каже бадьорий і весело Ух, вмиваючись. «Ох, яка холодна водичка», повторює Ох, але при цьому ледь не плаче. «Хто там стукає у двері?» – питає Ох тихо і полохливо. «Хто там стукає у двері?» – впевнено і голосно запитує Ух. І всі одразу здогадувались, чий це голос – Уха чи Оха.

Вихователь роздає дітям картки, на яких вказано, чиїм голосом (Оха чи Уха) вони повинні промовити запитання. Наприклад один з учасників щось промовляє, намагаючись відтворити голоси Оха або Уха: Можна мені увійти? На вулиці мороз! Такий дощ іде! Пішла до дитсадка! Дай мені, будь ласка, олівець! Ми поїдемо поїздом? і т.д. Всі намагаються відгадати, чию роль – Оха чи Уха – виконує учасник. Якщо відгадали, дитина показує свою картку і віддає її ведучому.

Ляльковий театр (6-7 років)

Діти ховаються за ширму і показують лялькову виставу за відомою казкою («Колобок», «Рукавичка», «Ріпка» тощо), намагаючись так змінити свій голос, щоб його не впізнали. А глядачі повинні вгадати, чиїм голосом говорять персонажі. І хоч діти звичайно впізнають голоси, ведучому все одно варто підкреслити, що «артисти» так вдало змінили голос, що їх ледве пізнали. По ходу вистави актори можуть мінятися ролями.

Вираження уваги та зосередженості

Ці ігрові вправи виділені в окремі групи, оскільки вони не тільки сприймають розвитку виразних рухів, а й допомагають дитині через засвоєння моторного компонента психічних станів наблизитися до оволодіння довільною увагою. Такі вправи рекомендують дітям з психомоторною гіперактивністю, із зниженим настроєм, затримкою психічного розвитку та іншими видами, що призводять до незрілості уваги.

Працюючи з надто збудливими дітьми, доцільно зацікавлювати їх самою грою, а не перемогою в ній.

Робота проводиться у формі театральних дій, концертів, живих картин тощо, але не змагання, щоб не травмувати психіку збудливих дітей, запобігти негативним переживанням та нервовими зривам. Вихователю слід пам'ятати, що в іграх з елементами змагання надто збудливі вихованці одержують емоційне напруження.

Лисичка підслуховує (3-4 роки)

Лисичка стоїть під вікном хатинки, в якій живуть котик з півником, і прислухається, про що вони говорять.

Виразні рухи: голова нахилена вбік (слухає, підставляє вухо), погляд, спрямований в інший бік, напіввідкритий ротик.

Поза: нога виставлена уперед, корпус злегка нахилений вперед.

Слухаємо тишу (4-5 років)

Діти йдуть під музику один за одним. Коли музика стихає, всі зупиняються, заплющують очі і слухають тишу. В тиші ледь чутно лунає команда ведучого на виконання спокійних рухів (сісти на підлогу, лягти на спину, підняти догори праву руку тощо). Рухи треба виконувати так, щоб не сполохнути тишу.

Виразні рухи: палець однієї руки притулений до губів, друга приставлена до вуха, очі заплющені.

Поза: Тулуб нахилений уперед.

Індійці (5-6 років)

Діти йдуть один за одним, крадучись, ніби індійці в джунглях. Попереду йде вождь. Коли вождь тихо плесне у долоні, дитина, що йде останньою, має одразу зупинитись. Так вождь розміщує всіх дітей у задуманому ним порядку (у лінію, коло, по кутках). Вони завмирають, уважно стежать за поглядом вождя. Мовчазний дозвіл вождя означає, що вартовий може залишити свій пост і приєднатися до загону. Інші діти під керівництвом вихователя жартують з «індійцями», кличуть їх, але ті стоять, ніби закам'янілі, щоб не пропустити наказу вождя.

Виразні рухи: постава горда, голова високо піднята, очі пильно стежать за вождем. Брови зведені, губи стулені. Обличчя зосереджене, суворе й водночас спокійне.

Поза: ноги широко розставлені, руки схрещені на грудях, тулуб трохи відхилений назад.

Маленький скульптор (6-7 років)

Малюк зображає скульптора, інші діти – глину. Скульптор задумав зробити скульптурну групу під назвою «Вовк і заєць». Він ставить двох дітей у центр кімнати і показує їм позу і міміку: Заєць вудить рибу, посміхається і не помічає, що за його спиною стоїть Вовк і ось-ось кинеться на нього.

Скульптор обходить кругом статуї, поправляє її, відступаючи, милується своєю роботою. Поки той спить, скульптурна група оживає. Вовк хоче спіймати Зайця. Вони бігають коло скульптора, але як тільки той починає ворухитися і прокидається, швидко займають свої місця і застигають в попередніх позах. Скульптор встає, роздивляється скульптуру. Він не може повірити, що Вовк і Заєць ожили.

Інший скульптор може задумати зліпити «Трьох поросят», «Веселих барабанщиків», «Бременських музик», «Танцюристів».

Вправи на розслаблення м'язів

Вправи допомагають в ігровій формі оволодіти приймами зняття психом'язового напруження. Само розслаблення необхідне дітям з надто збудливою або надто чутливою нервовою системою, малюкам, яким властиві страх, нав'язливі стани та рухи, істеричні реакції, заїкання тощо.

Котик спить (3-4 роки)

Діти слухають твір і зображують стомленого котика: лягають на підлогу, потягуючись, і починають рівно, спокійно дихати. Вихователь підходить до них, підіймає руки («лапки») одного, другого, але руки падають, мов ватяні.

Захотілось котику спати,
 Кулачками тре оченята.
 Зачекай, мій котику, трішки,
 Постелю для тебе я ліжко.
 Але мій мисливець завзятий
 Вже не міг на ніжках стояти.
 Він повільно впав на підлогу,
 Розкидавши руки і ноги.
 Я його хотіла підняти,
 Але став мій котик як з вати.
 Уві сні непомітно він диха,
 Тільки носом посапує тихо.

Живі загадки (4-5 років)

Руки вгору, з моркви ніс
 Сонце вийшло – він розкис.
 (Сніговик).
 Цвях на сонці вигравав
 та підтанув і упав.
 (Бурулька).

Перший рядок – руки над головою, виструнчитися. Другий – опустити (кинути) розслаблені руки та присісти.

Штанга (5-6 років)

Дитина підіймає «важку штангу». Потім кидає її, відпочиває.

Повітряна кулька (м'яч) (6-7 років)

Дівчинку або хлопчика обирають на роль м'яча. Спочатку дитина зображує здутий м'яч: ноги напівзігнуті, руки і шия розслаблені, корпус нахилений уперед. Хтось з дітей починає надувати м'яч насосом. супроводжуючи кожну порцію повітря звуком «с-с-с». Почувши перший звук «с-с-с», м'яч вдихає повітря і випрямляє ноги в колінах, далі випрямляє тулуб, піднімає голову, руки, надуває щоки. М'яч надутий. Потім його

спускають, на звук «ш-ш-ш» з нього виходить повітря і тіло повертається в попередній стан.

Діти міняються ролями.

Вираження спокою та розслабленості

Ці вправи дають змогу через оволодіння виразними рухами розслаблювати м'язи і таким чином управляти емоційним станом дитини. Навіювання спокою краще здійснюється в групових завданнях, де всі вихованці гуртом уповільнюють рухи, переходять на шепіт і завмирають.

Сніжинки (3-4 роки)

Подув вітерець. Діти-сніжинки кружляють під жваву музику. Та ось вітерець затихає, музика уповільнюється, сніжинки ледве рухаються і нарешті лягають на землю (діти присідають, опускають руки, схиляють голову, ніби заснули). Все тихо.

Заводні іграшки (4-5 років)

Діти граються з заводною іграшкою, звертають увагу, як її рух уповільнюється, коли закінчується заведення. А потім самі зображують заводне курча, зайчиків, паровозик тощо (поступово уповільнюють рухи, зупиняються, завмирають).

Фея сну (5-6 років)

Діти сидять на стільчиках, що стоять в колі на достатній відстані. Звучить колискова. Дівчинка з «чарівною паличкою» (фея сну) підходить до одного з малюків і торкається паличкою його плеча, той засинає (нахиляє голову і заплющує очі). Так вона обходить всіх дітей і тихенько виходить.

Зачароване місто (6-7 років)

Діти слухають казку про зачаровану принцесу. Кожний обирає собі позу, завмирає. Ведучий намагається розбудити учасників гри. І тільки тоді, коли він цілує принцесу, всі прокидаються.

Вираження веселого і радісного настрою

Ігрові вправи, в яких діти зображують сміх, радість, задоволення, допомагають створити теплу атмосферу в групі, підняти настрій, емоційно наблизити малюків один до одного. Ці ігри корисні дітям з психомоторними та емоційними труднощами. Вони виключають здорове емоційне збудження, відволікають від хворобливих фантазій та переживань. Бадьорий настрій, створений ними, має тривалу стійкість.

Мамі усміхаємось (3-4 роки)

Ведучий співає пісеньку “Мамі усміхаємось” В.Анафонникова:

Ой, лади, лади, лади,
Не боїмося води,
Чисто умиваємось –
ось так!
Мамі посміхаємось –
ось так!

Діти слухають пісню і повторюють рухи за ведучим. На слова першого рядка плескають у долоні, другого – розводять руки долонями догори, третього – гладять свої щоки, четвертого – опускають руки і посміхаються.

Несподівана радість (4-5 років)

У кімнату, де гралися малюки, зайшла мама. Вона посміхнулася і сказала: «Закінчуйте, діти, свою гру. Мені вдалось купити квитки до цирку. Вистава починається через дві години».

Діти спочатку завмерли, а потім заходились танцювати кругом мами.

Виразні рухи: сміються, потирають руки, плещуть в долоні пританцьовують.

Канікули Боніфация (5-6 років)

Діти пригадують, як у мультфільмі лев Боніфаций веселив африканських малюків. Хтось з дітей або ведучий уявно жонглює, ходить по канату, показує фокуси. Діти весело сміються, танцюють, плещуть у долоні, стрибають, Потім всі разом можуть пограти у рухливі ігри.

Веселі друзі (6-7 років)

Діти діляться на пари. Кожна пара по черзі розіграє таку сценку. Двоє друзів, які все літо не бачилися, нарешті зустрічаються у дворі. Вони радісно гукають, підбігають один до одного, обіймаються, стрибають від радості, сміються, кружляють у танці або бігають з підскоком, тримаючись за руки.

Вираження спокою і задоволення

Ці ігри допомагають заспокоїти дітей, створити у групі теплу психологічну атмосферу, викликати почуття прихильності один до одного. Їх рекомендують проводити з агресивними, збудливими дітьми, у яких часто виникають конфлікти з однолітками.

Смачні цукерки (3-4 роки)

У одного із дітей у руках уявна коробка з цукерками. Він пригощує по черзі дітей. Малята беруть по одній цукерці, дякують господарю, потім розгортають цукерку і беруть її в рот. По виразу їхніх облич одразу видно, що частування смачне.

Міміка: жувальні рухи, посмішка, вираз насолоди, задоволення.

Золоті краплинки (4-5 років)

Іде теплий дощ. Танцюють бульбашки в калюжах. Із-за хмаринки визирнуло сонце. Дощ став золотим.

Діти підставляють обличчя і долоні золотим краплинам теплого літнього дощу.

Під час етюдів звучить музика Д.Христова «Золоті краплинки».

Виразні рухи: голова закинута, рот напіввідкритий, очі заплющені, м'язи обличчя розслаблені, плечі опущені.

Клумба і садівник (5-6 років)

Діти обирають ролі квітів на клумбі. Всі квіти зів'яли, бо довго не було дощу. Але нарешті прийшов садівник і полив рослини. Вони підняли голівки, розгорнули пелюстки і стали надзвичайно гарними. Квіти вдячно усміхаються садівникові, милуються собою та сусідами по клумбі.

Виразні рухи: сісти навпочіпки, голову і руки опустити (квітка зів'яла); підняти голову, розпрямити тулуб, руки підняти (квітка розквітла).

Міміка: очі напівзаплющені, м'язи розслаблені задоволення посмішка.

Гру можна продовжувати, пропонуючи ситуації: сонце гріє – сонце палить, спека – подув легенький вітерець – вітер став холодним, квіти замерзли – садівник закрив їх від вітру.

Паровозик із Ромашкою (6-7 років)

Діти уявляють себе пасажирями чудового Паровозика з мультфільму. Паровозик зупиняється в дивному лузі, де росте безліч квітів. Пасажири милуються заходом сонця, слухають спів пташок, збирають ромашки (конвалії, сунічки, кульбабки, проліски, листя), нюхають букети, щасливо посміхаються.

Вираження суму та страждання

Зайчики (3-4 роки)

Інсценізація вірша М.Познанської «Зайчики»:

В лісі сніг. У лісі звірі.

Ось зайчатка скачуть сірі.

Сірі їстоньки хочуть,

Сірі з холоду тремтять.

Бідні зайчики голодні.

Ще не снідали сьогодні.

Виразні рухи: стрибають, ніби гріються, руками б'ють себе в боки, обіймають за плечі, притискають до живота.

Міміка: лоб зморщений, брови зведені, губи злегка надуті, кутки губ опущені.

Ведмедик Мишка (4-5 років)

Інсценізація вірша І.Неходи «Ведмедик Мишка».

Ну, це я– ведмедик Мишка,

Він і плаче, і реве .

Він звихнув учора ніжку

І тепер кривенький трішки .

Та нічого – заживе!

Діти зображають ведмедика, який плаче, тримається за ніжку, шкутильгає.

Сумний зайчик (5-6 років)

Діти пригадують казку про Козу-Дерезу. Потім по черзі зображають зайчика, який сидить під дубком, плаче і крізь сльози відповідає ведмедю, вовку, лисичці та раку: «Як же мені не плакати, коли в моїй хатці звір страшений сидить».

Мурашка стомився (6-7 років)

Ведучий читає вірш Л.Костенко «Мурашки думають про зиму»:

Знайшов мурашка гарну бадилину.

Бере – везе, везе, везе .

І так, і сяк, і вгору, і в долину –

Така важка, ніяк не доповзе.

Діти зображають, як повзе мурашка, як схиляється. як нього ніжки збиті камінням, як він нарешті сів, притулився до чогось, простяг ноги, опустил руки, голову, зігнувся і каже: «Така важка, ніяк не доведу».

Вираження негативних емоцій та переживань

Можливість в умовній ситуації вільно виражати певні негативні емоції, регулювати час та міру їх прояву дає змогу дітям свідомо ставитись до своїх та чужих переживань.

Виражаючи в уявних ігрових умовах перебільшений страх або гнів, дитина ніби пересичується ними, що знижує психотравмуючий вплив цих емоцій, запобігає їх закріпленню та переходу у нав'язливі стани.

Вираження гніву**Сердитий дідусь (3-4 роки)**

До дідуся в село приїхав Петрик і одразу пішов гуляти. Дідусь розсердився, що Петрик вийшов за хвіртку. А якщо з лісу вибіжить вовк? Що станеться з онуком?

Міміка: насуплені брови, стиснуті губи.

Король Лісовик (4-5 років)

Інсценізація вірша

Ой ховайтесь хто куди,
Щоб не трапилось біди!
Бо сьогодні Лісовик
Розсердився геть на всіх!
як затупає ногами!
Замахає кулаками!
Зуби стиснув, брови звів!
Хто його так розлютив?
З чого стався весь той гнів?
Може, він щось люте з'їв?
А нічого і не сталося.
Просто мухи покусали!

Посварилися (5-6 років)

Два хлопчики посварилися. Вони дуже сердиті, насуплені, наступають один на одного, розмахують руками. Ось-ось поб'ються.

Люта Гієна (6-7 років)

Гієна стоїть біля самотньої пальми. В листях ховається маленька мавпочка і Гієна чекає, коли спрага і голод зженуть мавпочку на землю. Тоді вона її з'їсть.

Якщо хтось з дітей наближається до пальми, щоб допомогти мавпочці, Гієна лютує:

Я – люта Гієна!

Жахлива Гієна!

Не раджу вам близько

Підходить до мене!

Виразні рухи: посилена жестикуляція, тіло тремтить, ноги напружені для стрибка.

Міміка: зведені брови, наморщений ніс, відкопилені губи.

Вираження страху

Лисеня боїться (3-4 роки)

Лисеня побачило на другому березі струмка свою маму, але воно ніяк не наважиться увійти в воду (перебігти через місток, перестрибнути). Вода холодна, та і глибока тут.

Виразні рухи: поставити одну ногу вперед на носочок, прийняти її. Повторити цей рух кілька разів.

Гроза (4-5 років)

За вікном гроза. Шумить злива. Спалахують блискавки. Грізно гуркоче грім. Малюк один вдома. Він стоїть біля вікна. Коли знову гримнув грім, йому стає страшно.

Звучить музика М.Раухвергера «Грім».

Виражені рухи: голова схилена вперед і втягнута в плечі, очі широко розкриті, рот теж відкритий, долоні ніби відганяють від обличчя страшне видовище.

Страх (5-6 років)

Малий лишився вдома один і дуже боїться. Він нерухомого сидить на стільці і перелякано дивиться на двері: а раптом у тій кімнаті хтось причаївся, що тоді?

Звучить музика Н.Мясковського «Тривожна колискова».

Виразні рухи: голова відкинута назад і втягнута в плечі.

Міміка: брови підняті вгору, очі розширені, рот розкритий, немов для зойку.

Після етюда дітей запитують, кого або чого вони бояться насправді, пропонують намалювати або розповісти. Активізація згадок про страх допомагає дітям розкрити свої емоції в розповіді, в малюнку або грі.

Нічні звуки (6-7 років)

Каченя втекло з дому. Ніч застала його у лісі. До того ж зіпсувалась погода: пішов дощ, піднявся вітер. Дереву гучно рипіли і гнули віти під натиском вітру майже до землі. А каченяті здавалось, що його хапають великі темні і мокрі лапи. Перешукувались пугачі, а каченя думало, що хтось кричить від болю. Довго металось каченя по лісу, поки не знайшло собі затишне місце, щоб заховатися.

У залі притемнюють світло. Учасники гри зображають дерева, віти, пеньки. Доки лунає тривожна музика, діти, не сходячи зі своїх місць, приймають погрозові пози і страшно скрикують, завивають, охають. Каченя ховається в маленькій печері (під столом), скручується клубочком і дрижить. Коли припиняється музика, вмикають світло, діти підходять до каченяти і по черзі слухають, як сильно та гучно калатає в нього серце.

Вираження протилежних емоцій

Уміння протягом невеликого відрізка часу зобразити різні емоційні стани поживає емоційну сферу дитини, допомагає їй позбутися нав'язливих станів.

Ці етюди корисні дітям із збідненими емоціями, малоактивним.

Слоненя шукає маму (3-4 роки)

Прокинулось маленьке слоненя. Потяглося, озирнулося, стало на ніжки, а мами нема. Кликало воно маму, плакало. Потім вирішило йти її шукати. Звірі, яких воно зустрічало, показували малому дорогу і нарешті на великій галявині слоненя побачило свою маму.

Як воно зраділо, як стрибало, як вони обіймалися і танцювали разом. Мама протягла синочку оберемок смачних соковитих листочків, які збирала для нього. Слоненя їсть і вдячно посміхається.

Неслухняні ведмежата (4-5 років)

Ведмедики з'їли смачні, але немиті яблука. У них заболіли животи.

Ведмежата плачуть та скиглять:

Ой-ой-ой, живіт болить!

Йо-йо-йо, мене тоншить!

Ой, не з'їм нізащо в світі

більше яблука немиті!

Виразні рухи: брови підняті з зведені, очі примружені, тулуб зігнутий, живіт втягнутий, руки притиснуті до живота. Ледь помітно розкачуються.

Та ось приходить лікар, дає їм солодку мікстуру, а ведмежата одужують. Вони дуже радіють.

Зайчика злякались (5-6 років)

Інсценізація вірша П.Воронька «Зайчика злякались»:

Ми ходили по гриби,

Зайчика злякались.

Поховались за дубки,

Розгубили всі грибки,

Потім засміялись –

Зайчика злякались.

Діти збирають гриби (ходять, нахиляються). З'являється зайчик – малюки верещать і ховаються за стільчики. Зайчик теж тікає. Діти виходять і починають сміятися: то ж був лише зайчик.

Виразні рухи: тримаються за живіт, сідають на підлогу, показують, як вони злякались зайчика.

Острів плакс (6-7 років)

Мандрівник приїхав на казковий острів, де живуть самі плакси. Він намагається втішити то одного, то іншого, але всі діти відштовхують його та продовжують рюмсати.

Тоді він вирішує навчити їх посміхатися – підходить до одного і весело всміхається йому. Той припиняє плакати і теж починає посміхатися. Коли всі

діти по черзі змінюють сльози на посмішку, мандрівник розповідає їм, сміючись, як він здивувався, побачивши, що всі плачуть. Діти пригадують і зображають, як вони плакали. Потім весело сміються. Всі разом танцюють під музику В.Шаїнського «Чунга-Чанга».

Міміка і виразні рухи: 1) брови підняті та зведені, рот напіввідкритий; 2) весела посмішка, стрибки, сміх.

Під час проведення цих ігор особливу увагу слід приділяти формуванню позитивного ставлення дошкільнят до вольових зусиль. Якщо необхідність виконувати правила гри, стримувати мимовільні імпульси стане тягарем для дитини – подальший розвиток довільності гальмується.

Уявні рухи

Малесенькі ніжки (3-4 роки)

Ведучий співає народну пісеньку «Малесенькі ніжки», діти підхоплюють приспів і роблять відповідні рухи:

Маленькі ніжки

Швидко крій доріжки –

Приспів:

Туп-туп-туп.

А великі ноги

Мляво край дороги –

Приспів:

Тут-туп-туп.

Малесенькі ніжки

Бігли вздовж доріжки –

Приспів:

Тут-пуп-туп.

А великі ноги

Бігли вздовж дороги –

Приспів:

Туп-туп-тп.

Виразні рухи: 1) кроки маленькі, йдуть навшпиньках, 2) гучно гупають, роблять великі кроки, 3) тихенько біжать навшпиньках, 4) біжать великими стрибками. намагаючись гучно гупати.

Букет для мами (6-7 років)

Діти гуляють уявними луками, перестрибуючи через струмки ловлять коників, рвуть квіти, складають букет, милуються ним. Потім підбігають до мами, дарують їй. Показують їй коника, якого спіймали, відпускають його.

Виразні рухи: ловлять коника (підкрадатися навшпиньках, шия витягнута уперед, тулуб схилений, руки простягнуті до коника, причаїтися – різко податися уперед, накрити коника долонями). Підняти долоні – вистрибнув! Знов підкрадатися.

Майстри (6-7 років)

Ведучий показує дітям, як працюють швець (кладе чобіт між колінами, однією рукою тримає цвях, другою б'є молотком), кравець (зшиває уявною голкою тканину, відриває нитку); садівник (копає землю, садить дерево, поливає його), пекар (місить тісто, робить калачі), праля (пере, викручує, розвішує білизну), кухар (нарізає овочі, смажить їх, перемішує). Діти намагаються відгадати, кого зображує ведучий.

Потім дітям пропонується гра, де вони уявляють себе чудовими майстрами, які все вміють робити. Ведучий ніби-то не може повірити і дає їм завдання: підбити підбори, зашити сорочку, випрати рушник, спекти пиріг. Діти виконують уявні дії та показують плід своєї праці. Ведучий дивується, як вправно і красиво майстри все вміють робити.

Здоровим будь (4-5 років)

Ведучий читає вірші Г.Бойка, а діти імітують дії, про які йдеться.

Глянь, без мила і водиці

Умиваються дві киці.

Язичком вмиваються.

Лапками втираються.

Я до крана сам дістану,
 Умиваюсь біля крана.
 Милю милом щоки, шию
 І водою добре мию.

Носить півник-співунець
 На голівці гребінець
 Гребінцем тим, знає кожний
 Причесатися не можна.
 А у мене, а у мене
 Є гребіночка зелена.
 Я нікого не прошу, -
 Сам голівку причешу.

Ведучий відмічає найвиразніші рухи, заохочує дітей до імітації інших дій, ставить запитання: «А як ти витираєшся, надягаєш шапочку, їси, чистиш зуби?»

Уявні дії

Гуси-гусенята (3-4 роки)

Ведучий спочатку читає вірш Г.Бойка «Гуси-гусенята» і показує дії гусенят:

Гуси-гусенята
 На ніжки
 Одягли червоні
 Панчішки.
 І пішли рядком
 До корита
 Свіжої водиці
 Попити.
 Напились води

Гусенята,
 Почали купатися,
 Пірнати.
 Гуси-гусенята
 Сердиті:
 Дуже близько дно
 У кориті.

Діти зображають гусенят: одягають панчішки, йдуть, перевалюючись, до корита, п'ють воду, витягнувши шийки, хлюпаються та пірнають у воді.

Сніжки (4-5 років)

На дворі випав перший сніг. Дерева обсіпані інеєм і обліплені снігом. Діти весело вибігають із дитсадка і радіють снігові. Вони підкидають його догори і милуються сріблінками, обсіпають один одного, сміються, а потім починають ліпити сніжки і кидати їх у ціль: хто точніше влучить.

Врятоване кошеня (6-7 років)

Діти побачили, як великий собака погнався за малим кошеням. Кошеня дуже злякалось, кинулось у двері і сховалось у дитсадку. Один хлопчик взяв пухнастого втікача на руки, погладив його, притиснув до себе і каже: «Не бійся, ми не віддамо тебе собаці, ми сховаємо тебе». Кошеня ніби не зрозуміло – замуркотіло, потерлося головою об руку хлопчика, заплющило очі від задоволення. Одна з дівчаток теж попросила: «Дай і мені потримати котика».

Хлопчик обережно передав їй котика, і дівчинка теж приголубила і заспокоїла маленького. Так діти по черзі передавали один одному котика і втішали його.

На березі моря (6—7 років)

Діти веселою юрбою біжать до моря і з розгону кидаються у воду, молотять по воді руками, і ногами. потім починають змагатися, хто довше пробуде під водою: затискають ніс, заплющують очі та присідають у воду.

Весело у воді. Можна хлюпатись, бризкати, плавати. А потім з веселим вереском вискочити з води і розтягтись на теплому піску.

А ще можна сіяти піском крізь пальці, ліпити з нього замки та дороги, шукати черепашок, камінці, ловити маленьких рибок марлею. Хіба все згадаєш!

Діти уявляють себе на морі, а ведучий намагається визначити, хто що робить. Свої припущення він висловлює вголос, а діти оцінюють чи так.

Затримані дії

Раз-два (3-4 роки)

Діти стоять у колі. Вихователь подає їм команди: «Ніжками потупали, ручками поплескали, голівкою похитали, пальчиком посварились, пострибали, як зайчики, присіли, як черепахи» і т.п.

Кожну команду можна виконувати лише після слів «раз-два».

Лисичко, де ти? (4-5 років)

Діти стають у коло. Ведучий – у середині. Учасники гри відвертаються і заплющують очі. В цей час ведучий ходить по колу і обирає Лисичку (доторкнувшись до дитини), всі інші – зайці.

За сигналом усі розплюють очі. Ведучий кличе перший раз: «Лисонько, де ти?» Лисиця не повинна виявити себе ні словом, ні рухом, так само і другий раз. А на третій вона каже: «Я тут» – і кидається ловити зайців. Зайця, який присів навпочіпки, ловити не можна.

Солдатики (5-6 років)

Олов'яні солдати дуже люблять дисципліну. А справжній солдат перш ніж виконувати наказ командира, обов'язково повторить його. Наприклад, командир каже: «Йди мити руки», а солдат відповідає: «Слухаюсь! Іду мити руки!» – і лише тоді повертається та йде (віддає честь, карбує кроки).

Діти (солдатики) крокують по залу, зупиняються. Ведучий дає їм команди: «Рядовий Сашко, принеси віник!», «Рядовий Наталка, зав'яжи бантик!». Команди можуть бути найрізноманітнішими, але якщо перед ними

стоїть слово «Рядовий», то перш ніж виконувати, слід відповісти «Слухаюсь» і повторити команду ведучого.

Ці вправи дуже корисні для організації неуважних та інертних малюків.

Недочули (6-7 років)

Діти грають у глухих. Вони стоять у колі та виконують команди ведучого (руки вгору, в сторони, нахилитись вперед, нахилитись назад, присісти, підстрибнути, покрутити головою, відвернутись, розбігтись, повернутись). Але перед тим, як виконати кожен команду, вони перепитують хором: «Руки вгору? В сторони?» Вдаючи глухих, приставляють руки до вуха, повертають голову, нахилиються вперед. Виконувати команду можна тільки тоді, коли ведучий підтвердить їхні слова. Іноді він вдає, що забув або змінює команду, намагається власним прикладом підштовхнути малюків до виконання дій без перепитування. Але за порушення правил вилучають з гри.

Опосередковані дії

Рокі бачить сир (3-4 роки)

Діти ходять по залу під музику. Ведучий заохочує їх: «Раз-два, добре, три-чотири, молодці!». В якийсь момент він підіймає над головою малюнок із зображенням сиру. І хоч музика продовжує звучати, а ведучий – командувати, діти чимдуж біжать до сиру.

Міміка: очі примружені, посмішка, нетерпіння.

Можна використати малюнки із зображенням варення (для Карлсонів), моркви (для Зайчиків), меду (для Віні Пухів) і т.ін.

Знайди та промов (4-5 років)

Діти заплющують очі, відвертаються, а ведучий ховає хустинку. Кожен намагається її знайти і не виявити цього перед іншими, а тихенько наблизитися до ведучого і йому на вушко сказати, де лежить хустинка. Гра закінчується, коли більшість дітей знайде хустинку.

Цікава зарядка (5-6 років)

Діти виконують гімнастичні вправи, добре їм відомі, але одні з них (наприклад, хлопці) роблять те, що показує ведучий, а інші (наприклад, дівчатка) те, що він говорить.

Ведучий нахилиється вперед, командуючи в цей час: «Нахил назад!» Піднімається на носочки, командуючи: «Присісти!»

Чортеня (6-7 років)

Жило на болоті чортеня. Йому дуже подобались люди, і тому, як тільки хтось з людей з'являвся, чортеня залізало у калюжу і починало стрибати. Всі люди лякалися і втікали. Лише один чоловік не злякався. Він покликав чортеня та приколів йому до лахміття чарівну шпильку. І в ту ж мить не стало болота, а чортеня перетворилося на красивого охайного хлопчика. Добрий чоловік запропонував хлопчикові жити разом, і той погодився.

Згодом виявилось, що то був хлопчик, який все робив навпаки. Наприклад, коли названий батько просив його зачинити двері, той навмисне їх відчиняв. Але чоловік не лаявся, а сам почав говорити все навпаки. Коли він хотів, щоб хлопчик вимкнув світло, то просив ввімкнути його. Коли хотів, щоб малий зачесався, просив його розкуйовдити волосся і т.д.

Діти виконують роль чортеняти спочатку по черзі, а потім усі разом.

Команди можуть бути найрізноманітніші: зачинити вікно, не сідати за стіл, не бігати, бігати, покласти руки в кишені і т.ін.

Гальмування рухової активності

Слухай музику (3-4 роки)

Під музику діти крокують, бігають стрибають танцюють. У той момент, коли музика стихне, діти повинні завмерти. Починають рух з початком музики.

Фотографія (4-5 років)

Ведучий стоїть у центрі кола. Діти відвертаються, а ведучий приймає якусь нерухому позу і командує: «Увага, знімаємо!» Діти швидко

повертаються і намагаються відтворити позу, що побачили. Тоді ведучий дякує фотографам і каже, чії «знімки» найточніші.

Забери м'яч (5-6 років)

Дві команди стоять одна напроти одної. Між ними на відстані трьох-чотирьох метрів лежить м'яч. Двоє дітей підходять до м'яча і стають до нього обличчям. Один виконує різні гімнастичні рухи та пильно стежить за м'ячем. Другий повинен точно повторювати рухи першого, але намагається підібрати момент щоб вхопити м'яч та втекти з ним до своєї команди. Якщо його не спіймали, він лишається у своїй команді, а якщо наздогнали – приєднується до другої.

Перемагає та команда, в якій лишається більше гравців.

Довільне запам'ятовування

Склади малюнок (3-4 роки)

Діти стають навколо столу або стільця та беруть ту частину (сектор) малюнка чи кубик, який співпадає з їхнім місцем, потім розбігаються. За командою ведучого вони повинні зайняти свої місця, пригадавши, хто за ким стояв, і знов скласти малюнок, який розібрали. Якщо хтось зайняв не своє місце, малюнок не складається.

Що звучить? (4-5 років)

Ведучий показує дітям предмети, за допомогою яких можна видавати різноманітні звуки (іграшку-пищик, ключі, банку з горохом і т.ін.), демонструючи звучання кожного. Спочатку «голоси» цих предметів мають бути несхожими, а потім можна брати і подібні звуки (гучне та тихе брязкальце, великий та маленький дзвіночок, коробка з олівцями та коробка з цвяхами).

Ведучий ховає предмети за ширму. Діти відгадують їх за звучанням.

Таємна мова (5-6 років)

Ведучий домовляється з дітьми, на який його жест (одну руку вгору, дві руки вгору, руки схрещені, руки опущені) або на стільки оплесків діти

будуть виконувати умовні дії: стрибати, як зайчики, стукати копитом, як коники, задкувати, як раки, стояти на одній нозі, як лелека, та ін. Потім діти повинні без підказок згадати, що означає кожна команда.

Варіювати можна не тільки кількість оплесків, але і їх ритм.

Розвідник (6-7 років)

Одного з дітей обирають на роль розвідника. Всі інші перевіряють його уважність.

1. Діти вишикуються в ряд. Розвідник уважно дивиться на них, потім відвертається і перелічує по пам'яті хто за ким стояв.

2. Діти набирають нерухомих поз. Розвідник придивляється до них і відвертається. За цей час хтось один змінює позу. Розвідник має побачити, хто саме.

3. Вихователь вистукуванням передає ритмічну фразу, а розвідник відтворює її. Всі діти стежать і оцінюють.

4. Діти викладають на столі кілька предметів та іграшок. Розвідник запам'ятовує їх розташування і відвертається. Малята щось змінюють. Розвідникові необхідно помітити, що саме.

Вираження моральних почуттів та окремих рис характеру

Ці етюди використовувати у роботі з дітьми з надмірною сором'язливістю, егоїзмом, впертістю, жадібністю, боягузтвом, схильністю до кривляння і т.п., які знають, але не виконують моральні норми. Тут важливо домагатися не визнання малятами своїх вад і тим більше не засудження їх однолітками («А Сергій у нас жадібний!»). Зображення поганої риси характеру потім повторюється так, щоб показати бажану модель поведінки в саме такій ситуації.

Злюка-зіронька (4-5 років)

Хлопчики і дівчатка по черзі сідають на стілець обличчям до всіх. Спочатку зображують «злюку» (дивляться на кожного з невдоволенням, з-під

насуплених брів, закусивши верхню губу), потім зображують «зірочку» (дивляться лагідно, усміхнено, доброзичливо).

Для етюда можна підібрати музику різного емоційного зображення.

Кіт Васько (4-5 років)

Зайшов кіт Мурчик до кухні. Бачить: на столі молоко в мисочці. Дібрався він до мисочки і злизав пінку. Тут до кухні зайшла бабуся. «Що ж ти, котику, робиш! – сказала вона, - тепер всі ми без молока залишимось: і маленька Маринка, і Павлик. Ми ж не можемо тепер це молоко пити. Ти б попросив, я б тобі налила, і нам би лишилося».

Дуже соромно стало котові, стоїть він, голову похилив, ледь не плаче.

Діти зображують, як котові було соромно.

Упертий котик (4-5 років)

Діти слухають казку В.Бірюкова «Упертий котик».

Потім по черзі зображують Котика: як той вихвалявся, як пробував літати і падав, намагався попливти і ледве не втопився, і як нарешті йому стало соромно за своє вихваляння.

Виразні рухи: руки безсило висять вздовж тіла, голова опущена, плечі підняті, очі дивляться в підлогу.

Ввічливий малюк (4-5 років)

У залі на стільцях сидять діти. Звучить музика. Входить малюк і чемно вітається з кожним, хто сидить у залі. Так діти по черзі вправляються, як потрібно входити і вітатися.

Впертюх (4-5 років)

Мишко з мамою гуляли у парку. Настав вечір. Час йти вечеряти і спати. Мама взяла Мишка за руку, щоб іти додому. А він пручається, вириває руку та ще й ногою тупає: «Не хочу! Не піду!» Повз них ішла жінка. Вона розкрила свій кошик і каже: «Ось добре, що я вас зустріла. Я збираю впертість. Давайте її мені сюди (рухи рук, ніби ловлять щось в повітрі і кидають в кошик). Хлопчик спочатку не хотів, а потім і сам став збирати впертість і складати їй в кошик.

Коли жінка пішла, мама з хлопчиком постояли, помахали їй руками, а потім син дав мамі руку і слухняно пішов додому. Він уже не був впертюхом.

Хвалько (5-6 років)

Порося Чуня вважало себе найсильнішим, найспритнішим, найкрасивішим. Воно весь час кепкувало з друзів і вихваляло себе.

-Ну хто так літає! – кричало воно сороці. – Ти дивись, як треба крилами махати, а ти як махаєш! Як курча смажене! Хто так стрибає, - сміялося воно над білочкою, - Стрибати треба на чотирьох, тоді дужче відштовхнешся!

Друзі дуже ображалися на Чуню, а потім взяли та й пішли від нього. Сумно стало Чуні та соромно. За що ж він друзів ображав? Без них так погано жити. І почав він кликати їх:

Друзі, кличу вас усіх,

Чом я вас не бачу?!

Похвальбу мою і сміх

Ви мені пробачте!

Хочу і все! (5-6 років)

Антон стояв з мамою в магазині і роздивлявся навколо. Раптом він помітив, що в однієї жінки відкривалась сумка, а звідки виглядає щось волохате і прозоре, майже невидиме.

Хлопчик здивувався: що це може бути? А то була впертість, яку тітонька збирала по всьому світові. Краплина впертості стрибнула з сумки і приліпилася Антонові до рукава. І що тут трапилося!

-Хочу той велосипед, - захникав Антон.

-Але в мене не вистачить на нього грошей, - відповіла мама.

-А ти позич. Хочу і все, - репетує Антон.

Мамі стало соромно за свого сина і вона потягла хлопчика за руку, щоб скоріше вийти з магазину. Але він упирався, падав на брудну підлогу, тупав ногами, вигинав спину і повторював плаксивим голосом: «Хочу! Хочу і все!».

Почула це жінка з сумкою, підійшла до Антона і побачила у нього на рукаві пляму впертості. Зтерла її та сунула в кошик. Антон вмить став нормальним хлопчиком, швиденько підвівся, підбіг до мами. (Запитати дітей, що б вони сказали мамі, якщо б були на Антоновому місці). Антон сказав: «Пішли звідси, будь ласка, бо мені дуже соромно».

Мавп'яче люстерко (5-6 років)

Колись давно один хлопчик знайшов маленьке люстерко. Він подивився в нього і став Кривлякою. Коли хтось чужий заходив у його кімнату, хлопчик починав кривлятися і корчити гримаси, як мавпа в зоопарку. Він хотів, щоб люди дивились тільки на нього.

Та одного разу до кривляки завітав Чарівник. Він попросив у хлопчика люстерко і викинув його у смітник. Хлопчик одразу став хорошим і спокійним. Він більше не кривлявся, а привітно звертався до людей, посміхався їм, розмовляв.

Але злий Чаклун викрав люстерко і знов підкинув його людям. Підняла його дівчинка, подивилась і теж стала Кривлякою. Так діти вправляються у виразах обличчя, вчать бачити приємні вирази.

Три настрої (6-7 років)

Діти слухають три музичні п'єси Д.Ковалевського: «Злюка», «Плакса» і «Пустунка». Разом з ведучим дають моральну оцінку злості та плаксивості, порівнюють ці стани з добрим настроєм пустунки. Троє дітей домовляються, хто який настроїй буде зображувати, а інші повинні здогадатися, хто кого грає. Потім діти міняються ролями.

Королівна-Несміяна (6-7 років)

У королівни трапилось велике горе – вона розбила свою улюблену ляльку. Відтоді королівна не їсть, не п'є, а все плаче.

Викликав король всіх добрих людей і просить їх заспокоїти королівну. Один вийшов і почав голосно сміятися, але королівна ще дужче заплакала. Другий (клоун) стрибав, кривлявся, падав, ловив свій хвіст, тягав себе за вухо, але королівна тільки образилась (у неї біда, а він тут блазнює). Третій

показував різні фокуси: діставав з кишень ляльки, витрушував їх з рукавів, ховав у капелюсі. Але і це лише засмутило королівну.

Тоді вийшов хлопчик Івасик зі своїми друзями. Вони сіли коло королівни і почали сумувати разом з нею. Потім співчутливо всміхнулись їй. І відбулося диво! Королівна відповіла посмішкою.

Білоччині окуляри (6-7 років)

Мама прийшла за Дмитриком у дитсадок. Той підскочив до мами і питає: «А що ти мені принесла?» «Нічого, синку», - відповідає мама. «Ах, так, - образився хлопчик, тоді я не піду з тобою додому, доки ти міні чогось не принесеш», - і побіг гратися далі.

Засмутилася мама, що в неї виріс син-егоїст, іде собі і плаче. Підбігає до неї білочка і каже: «Не плач, Дмитрикова мама, я тоді допоможу. Дмитрик просто ще не навчився розуміти інших і тому ображає їх. Подаруй йому ці чарівні окуляри – і він одразу навчиться думати про інших, адже він добрий і розумний хлопчик!» Подякувала мама і повернулася до Дмитрика з окулярами. Зрадів хлопчик, надів окуляри і тут побачив, як він свою маму образив. Пригорнувся Дмитрик до мами, взяв її руку і каже: «Мамочко, я ж не хотів тебе засмутити, я ж тебе дуже люблю». Посміхнулась мама і пробачила синові.

Прийшли вони додому. Бабуся зустріла їх і заходила поратись на кухні. А Дмитрик подивився крізь чарівні окуляри і каже: «Бабусю, я бачу, ти дуже втомилася, сядь, спочинь, а я тоді допоможу на стіл зібрати». Так приємно стало бабусі, що в неї онук чуйний, що навіть заплакала вона, сльози фартушком витирає.

А тут котик прийшов «Мяу» – сказав і сів у куточку. Дмитрик дав йому молочка. Кіт замуркотів і вдячно потерся об Дмитрикову руку.

Учасники гри хвалять Дмитрика, висловлюють йому своє захоплення та вдячність.