Игра «Утята»

жестовая игра

Правая ладонь движется волнообразно справа налево и «исчезает» под мышкой и «выплывает» обратно. Пальцы правой руки обозначают утят - сначала их 5, затем 4, 3, 2, 1. Когда все утята спрятались, то песенка поётся без движения. Мама и папа - это левая рука и ладонь, изогнутая, как голова утки. Клюв (большой палец) открывается во время речи утки.

Пятеро утят плыли ясным днём,
Мама говорит: «Кря-кря-кря-кря!»
Вот они исчезли за островком.
Но только четыре возвращаются назад! (3, 2, 1)
Не плывут утята ясным днём,
И никто не скрылся за островком.
Папа говорит: «Кря-кря-кря-кря!»
Пятеро утят возвращаются назад!
(Пер. с англ. автора)

КАРТОТЕКА

ИГРОТЕРАПИЯ

Игра «Прятки»

жестовая игра

Используется для успокоения. Чередуются моменты бодрствования и покоя, когда глаза закрываются ладонями на текст «сыграем в прятки». Остальные жесты иллюстрируют текст стихотворения.

- Сыграем в прятки, - сказала луна, - С неба скатившись в лес. - Сыграем в прятки, - сказал ветерок - И за холмом исчез. - Сыграем в прятки, - увидев звезду, - Сказали ей облака. - Сыграем в прятки, - сказала волна - Причалу у маяка. - Сыграем в прятки, - сказали часы, - Тик-так, динь-динь, диги-дон. - Сыграем в прятки, - сказал я себе - И погрузился в сон. А утром глазки проснулись И увидели мир вокруг, А утром ушки проснулись И услышали тишину.

Игра «День и ночь»

жестовая игра

Используется для успокоения и концентрации внимания. Чередуются жесты рук снизу-вверх (бодрость) и сверху вниз (успокоение)

Солнышко восходит,
Солнышко заходит.
Месяц восходит,
Месяц заходит.
Звёздочки сияют,
Звёзды засыпают.
А ребятки встали,
«Здравствуйте» - сказали.

Завершение стихотворения - активное чередование открытого жеста (А) и жеста закрытия (Е). Можно использовать прыжки.

Игра «Я вижу мир - мир видит меня»
жестовая игра

Чередование открытого жеста и жеста, направленного к себе (Е, - обращение к окружающему миру и внутреннему миру человека.

Я вижу солнце –
Солнце видит меня.
Я вижу звёзды –
Звёзды видят меня.
Я вижу травы –
Травы видят меня.
Я вижу людей –
Люди видят меня.

Игра «Успокоение»
жестовая игра

Жесты строятся по принципу, аналогичному предыдущей игре.

- Ты откуда, облако?
- Из страны дождей!
- Ты откуда, речка?
- Я сестра морей!
- Ты откуда, ветер?
- Из степной страны!
- Ты откуда, речка?
- Я из тишины.

Дружеское приветствие

жестовая игра

Руки через стороны поднимаются вверх над головой и формируют округлый жест - солнышко. Пальцы рук сцепить, средние просунуть вниз - это язычок колокольчика, пальцы ритмично постукивают друг по другу. Руки слегка покачиваются из стороны в сторону. Затем свободным открытым жестом опускаются вниз.

Утром солнышко взойдёт,
Колокольчик свой возьмёт.
Колокольчиком звенит,
«Здравствуйте, дети!» - говорит.

Далее чередуем движения рук - протягиваем их очередному ребёнку, произнося его имя, и возвращаем к сердцу:

И Маша здесь, И Саша здесь.

«Бабочка»

пальчиковая игра

Пальчиковая игра для старших дошкольников. Кисти рук сложить тыльной стороной друг к другу, сцепить мизинцы, безымянные, средние и указательные пальцы. Вывернуть «наизнанку», перемещая сцепленные кисти рук вниз и к груди - образовался «кокон», внутри которого «живёт гусеница» - большой палец. Будим «гусеницу» большим пальцем другой руки. Затем обратным движением кисти расцепляются и превращаются в бабочку - ладони становятся крыльями бабочки.

Этот странный дом без окон
У людей зовётся кокон.
Свив на ветке этот дом,
Дремлет гусеница в нём.
Спит без просыпа всю зиму,
Но она промчалась мимо:
Март, апрель, капель, весна!
Просыпайся, не до сна!
Крылышки ты расправляй.
Бабочкой теперь летай.

«Дождик»

Пальчиковая игра

Указательный палец имитирует падение капли, а ладонь - это лист дерева. Капля скатывается по листу. Индюки и куры - соединить большой и указательный пальцы, а остальные три растопырить как хвост. Головку мака изображаем сложенными ладонями, покачиваем ими.

Так ли? Так ли? Так ли? –
Спрашивают капли,
Умывая чисто
На деревьях листья.
Индюки и куры
Недовольны, хмуры,
И присев на землю,
Под скамейкой дремлют.
Так ли? Так ли? Так ли? –
Спрашивают капли.
Весело кивает в огороде мак,
Будто отвечает: «Так, так, так!»

«Первые птицы»

Пальчиковая игра

Движение ладоней около земли, затем над головой. За тем соединить большой и средний пальцы - это птицы, они «летают» высоко и щебечут.

У земли пока что грязно,
У земли пока что мокро,
А у неба всё прекрасно,
У него уже просохло!
И уж гости были днём,
И уж песни пели в нём!

«Сороконожки»

Пальчиковая игра

Сороконожки - это пальцы обеих рук, и они двигаются по коленкам навстречу друг другу.

Две сороконожки
Бежали по дорожке.
Побежали, побежали
И друг друга повстречали.
Так друг друга обнимали,
Еле-еле их разняли.

«Паучок»

Пальчиковая игра

Соединить большой палец правой руки и указательный левой, а также большой палец левой руки и указательный правой. Крутящимся движением менять пальцы, постепенно поднимая руки вверх.

Мотылёк - скрещенные ладони рук.
Паучок всё вверх ползёт,
Паутинку он плетёт.
Паутинка так тонка,
Крепко держит мотылька.
Паутинка рвётся,
Мотылёк смеётся!

«Рыбки»

Пальчиковая игра

Вирли - Тирли - это указательный палец правой руки, Тирли-Вирли - левой. Вирли – Тирли «плавает» сначала волнообразно вверх и вниз, а затем импульсивно вперёд. А Тирли - Вирли наоборот.

В ручейке весёлом жили
Две маленькие рыбки золотые.
Одну звали Вирли - Тирли,
А другую Тирли - Вирли.
И так они были похожи друг на друга,
Что когда видели Вирли - Тирли,
То думали, что это Тирли - Вирли.
А когда видели Тирли - Вирли,
То думали, что это Вирли - Тирли.
Вот они такие Рыбки золотые!

«Море волнуется раз»

Музыкально-двигательная импровизация

Один ребёнок импровизирует на ксилофоне, остальные дети движутся свободно в пространстве помещения, как волны в море:

Море волнуется - раз,
Море волнуется - два,
Море волнуется - три –
Морская фигура, на месте замри!

Ребёнок заканчивает музыкальную импровизацию и выбирает самую красивую фигуру. Новый импровизатор садится за музыкальный инструмент.

«В лесу»

Музыкально-двигательная импровизация

Дети стоят в кругу, один ребёнок импровизирует на ксилофоне. Дети находятся в образе разных деревьев. Ноги - это корни, руки - ветви, тело - ствол дерева:

В лесу деревья стоят,
Корнями в землю упираются,
К небу веточками своими тянутся.
А между ними ветерок летает,
С веточками играет.

Три или четыре ребёнка становятся ветерками и движутся по кругу по ходу солнца, огибая деревья. Затем другая группа становится ветерком. Чтобы сменить позу стоящих детей, можно использовать прыжки:

В лесу деревья стоят,
Подрастают.
Прыжок с топаньем, чтобы почувствовать стопы.
А между ними ветерок летает,
С веточками играет.

Можно использовать разные образы для движения - снежинки, лисички или зайчики, птицы, осенние листочки.

«На полянке»

Музыкально-двигательная импровизация

Строится аналогично предыдущей и используется в весеннее и летнее время. Стоящие дети перевоплощаются в цветы, их руки - лепестки. Двигающиеся дети становятся разными насекомыми или ласковыми лучами солнышка.

«Ручеёк»

Музыкально-двигательная импровизация

Строится аналогично предыдущей. Дети сидят на полу - они превращаются в блестящие на солнце камушки или сугробы тающего снега. Движущиеся дети - это весёлый ручеёк.

«Ветер»

Музыкально-двигательная пространственная импровизация

Движение группы детей осуществляется сначала по кругу, а затем дети следуют за педагогом по форме восьмёрки (лемнискаты). Форма лемнискаты представляет собой одну из самых гармоничных пространственных форм и широко используется в двигательной терапии. Можно обозначить середины обоих петель лемнискаты. Например, это будут скалы, двое детей будут стоять уверенно и неподвижно (можно выбрать детей с гиперактивным поведением).

«Цветы»

Музыкально-двигательная пространственная импровизация

Форма движения групп детей, превратившихся в пчёлок, вокруг статично расположенной группы детей, ставших цветами, представляет собой плавную кривую. Дети располагаются по группам в пространстве комнаты, образуя четырёхугольник и его центр (цветы). По очереди каждая группа облетает вокруг цветов и возвращается на своё место. В центре могут находиться дети с трудностями в социальном общении (дети с аутичным поведением)

Атмосфера доброты

считалка

Используется накануне Рождества. На каждое четверостишие один ребёнок выходит из круга.

Всех морей и речек, коней и овечек
Мне сынок дороже, родной человечек.
Камушек и палку, розу и фиалку –
Всё отдам – не жалко - этому малышке.
Козочку во хлеве, корочку на хлебе,
Звёздочку на небе этому малышке.
Тёплые одёжки, башмаки на ножки,
Вкусные лепёшки этому малышке.
Крякали утята, ржали жеребята,
Пели соловьята этому малышке.
Добренькие глазки, новенькие сказки,
Песенки и ласки этому малышке.

считалки

Весёлое настроение

Можно использовать на Масленицу.

Голубь, гусь и галка –
Вот и вся считалка.

Весёлое осеннее настроение

Катилось яблоко по огороду
И упало прямо в воду - Бульк!

Зимняя считалка

Ребёнок выходит из круга кружась, как снег.

Пух да пух, пух да пух,
Сугробик там, сугробик тут! Ух.

Аллитерация со звуком «Б»

Звук «Б» создаёт оболочку, чувство защищённости.

Беленький барашек белей белых кашек,
Белей беленькой луны, белей замарашек.

Светлое пасхальное настроение

считалка

Птичка-чечевичка, Покажи яичко!
Голубое в точечку,
Сына ждёшь иль дочечку?

Считалки-загадки

Солнце печёт,
Липа цветёт,
День прибывает.
Когда это бывает?
Снег на полях,
Лёд на реках,
Вьюга гуляет.
Когда это бывает?

Упражнение «Пересядьте все те, кто…»

Участники садятся по кругу. Водящий стоит в центре круга.
Инструкция: «Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак называет ведущий. Например, «пересядьте все те, кто любит мороженное». Участники меняются местами. При этом, кто стоит в кругу, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется без места, выходит в круг и продолжает игру».

Упражнение – игра «Я – Луноход»

Один участник (доброволец) начинает ползать на коленях и говорить: «Я – Луноход – 1». Тот, кто засмеется, становится следующим «Луноходом», ползает и говорит: «Я – Луноход – 2» и так далее, пока все участники станут «Луноходами».

Упражнение «Восточные стихи»

Для создания веселой атмосферы можно использовать сочинения восточных стихов. Детям объясняется принцип, по которому складываются восточные стихи, и предлагается побыть поэтами. Можно сочинять индивидуально, а затем зачитывать свои стихи, а можно сочинять всей группе вместе.

Правила «Восточного стихотворения»:

Главное слово (существительное)
Прилагательное, прилагательное.
Глагол, глагол, глагол.
Фраза, выражающая отношение.
Существительное (заключительная мысль)

Игра в «фанты»

Игра в «фанты» хорошо известна. Задания должны вызывать смех, раскрепощать. Можно использовать следующие задания:

- Выглянуть в коридор и крикнуть: «Земля имеет форму чемодана!», «Прокукарекать», закричать «Ура!».
- Пройтись как такой-то!
- Сказать любимое выражение близкого человека.
- Попрыгать на одной ножке и похлопать в ладоши одновременно.
- Левой ногой почесать себя.
- Погладить по голове такого-то человека.
- Попрыгать как лягушка.
- Встать на колени перед стеной и сказать: «Дурак, есть дурак!» и постоять около стены со скорбным выражением лица 30 секунд.
- Встать в центре комнаты и сказать: «Я самая красивая!»
- Встать на колено перед кем-то и сказать: «О свет моих очей, огонь моей Души!»
- Обнять и поцеловать в щечку такого-то и т.д.

При выполнении заданий важно добиться искренности исполнения.

Упражнение «Браво»

Инструкция: «Кто из вас был в театре или в цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов».

Поставьте стул в центре группы и попросите всех плотно окружить его со всех сторон. «Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?»

В первый раз иногда нужно стимулировать детей хлопать изо всех сил.

Когда они увидят, что аплодисменты приятны стоящему на «пьедестале» участнику, они будут хлопать еще сильнее.

Упражнение можно проводить несколько раз, позволяя трем-четырем детям насладиться аплодисментами группы.

Упражнение «Паровозики»

Упражнение выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» – идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» – передает управление, «машинист» – управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза.

При обсуждении акцент ставится на том, насколько было спокойно в роли «паровоза», который идет первым, но не знает в какую сторону (у него завязаны глаза, как и у «вагона»), насколько можешь доверять «машинисту» и «вагону». Как это было – быть в роли паровоза, вагона, машиниста?

Упражнение «Терпение»

Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть так, чтобы другие участники не знали, кто к ним подходит. Задача – ни за что не открывать глаза. Важно терпение – как бы долго не подходили, терпеть и не открывать глаза.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было не открывать глаза?
- Подглядывал ли?
- Был ли терпеливым?

Упражнение «Тростинка на ветру»

Эта игра дает великолепный опыт взаимного доверия для всех возрастных групп.

Инструкция: «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что участники, которые стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре пережил удивительное ощущение. Кто из вас хотел бы первым встать по середине? Становись в центр, ноги поставь на вместе, держись прямо. Все остальные поднимите руки на уровне груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный».

Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны минуту. В конце упражнения ребенок должен поделится своими переживаниями.

Затем другие становятся в центре круга, хорошо, если все участники группы имеют такую возможность.

Вопросы для обсуждения:

- Как ты себя чувствовал в центре круга?
- Мог ли ты доверять кругу?
- Кого ты опасался?
- Что для тебя было самым трудным?
- Пробовал ли ты закрывать глаза?
- Что ты чувствовал, когда был частью круга?
- Было ли тебе трудно удерживать других?
- Хорошо ли вы все справились со своей задачей вместе?

Игра «Город Лжецов и Город Правдивцев»

Группа разбивается на 3-4 подгруппы. Одна подгруппа будет жителями города лжецов, другая жителями города – правдивцев.

И одна, две подгруппы будут отгадывающими участниками, они выходят из комнаты. Жители городов договариваются, где расположен их город, как он выглядит, веселый он или грустный, ленивый или трудолюбивый, чем живет, т.е. кто его жители – землевладельцы, скотоводы и т.д. Затем приглашаются отгадывающие. Они должны понять, с жителями какого города они разговаривают. Для этого участники третьей группы могут задавать любые вопросы, надо только помнить, что жители города лжецов будут все время лгать, а жители города правдивцев – отвечать только правду.

Вопросы:

- Как ты догадался, что это город лжецов (правдивцев)?
- Легко ли было говорить все время правду (ложь)?
- Что ты чувствовал?

Упражнение «Узкий мост»

На полу ведущий чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга. Это будет мост. Выбираются два участника, которые идут с разных концов моста. Задачей каждого является дойти до конца моста. Можно задать дополнительное условие, что оба они торопятся.

Ведущий обращает внимание на то, как они пройдут мост. Сумеют вежливо разойтись или один другого столкнет. Проводится обсуждение.

Упражнение «Волшебная рука»

Каждый участник на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом (фломастером). На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются оп кругу, и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Обсуждение:

- Что нового ты узнал о себе?

Акцент обсуждения ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

Упражнение «Бег сороконожек»

Инструкция: «Всаньте по росту, начиная с самого высокого. Теперь первый участник просовывает левую руку между своих ног. Тот, кто стоит сзади, берет его за руку правой рукой, а свою левую руку тоже просовывает между своих ног. Остальные продолжают таким же образом. Итак, получилась целая цепочка. Теперь надо очень аккуратно, чтобы цепочка не порвалась, сделать круг по комнате».

Вопросы:

- Легко или трудно было передвигаться всем вместе?
- Что помогло (помешало) выполнить упражнение?
- Ведущий акцентирует внимание на взаимосвязи и медленность выполнения упражнения.
- Можно после упражнения обсудить ситуацию: «Почему сороконожка опоздала на урок?»

Упражнение «Передай маску»

Это упражнение взбадривает участников, делает их более внимательными, помогает настроиться на работу в группе. Упражнение может проводиться в качестве разминки или завершения и в других блоках программы.

Инструкция: «Посмотрите, пожалуйста, на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое (зафиксируйте на лице какое-то выражение, медленно поверните голову, чтобы у всех участников появилась возможность увидеть выражение вашего лица). А дальше я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он «передает» своему соседу слева. Итак, все по очереди.

Упражнение «На что похоже мое настроение»

Оно позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме.

Инструкция: «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже ваше настроение?»

Упражнение выполняется по кругу, с мячиком.

Варианты: «На какую погоду (музыку, цветок, животное и т.д.) похоже ваше настроение?»

Вопросы: Как вам показалось, какие чувства мы испытывали чаще всего?

Упражнение «Звук – чувство»

Инструкция: «Сейчас я буду называть различные чувства, и мы будем их показывать, как часто мы эти чувства испытываем. Для того чтобы показать это, мы будем гудеть. Если редко испытываем чувство - будем гудеть тихо, если чаще, то громче, если очень часто, то громко».

Вопросы:

- Как вам показалось, какие чувства мы с вами испытываем чаще всего?

Упражнение «Волки и овцы»

Это упражнение позволяет интенсифицировать эмоциональное состояние участников.

Материалы – кассета с записью энергичной, активной музыки.

Инструкция: «Волк выходит за дверь. Включается активная музыка. Овцы пасутся на лугу, бегают по кругу. В неожиданный момент врывается Волк и хватает Овцу. Овца превращается в Волка. Теперь уже два Волка врываются в круг и т.д.»

Обсуждение:

- Что происходило с тобой во время игры?
- Что ты чувствовал?
- Какие еще есть чувства?
- Что дают нам чувства?
- Есть ли абсолютно бесполезные или вредные чувства?
- Что значит эмоция для тебя?
- Нужны ли они тебе и зачем?
- Что в них хорошего для тебя, чем они тебе полезны?
- Чем они тебе вредят или мешают?

Упражнение «Скульптура чувства»

Участники разбиваются на пары – скульптор и «глина». Скульптор лепит из глины скульптуру задуманного чувства. Остальные участники отгадывают, что это за чувство изображено.

Упражнение «Живые руки»

Дети рассаживаются в два ряда, друг напротив друга, на расстоянии 40 сантиметров с закрытыми или завязанными глазами.

Ведущий шепчет на ухо детям из одного ряда какое-нибудь чувство, они руками передают его партнерам. Задача партнера – определить какое чувство он получил. Это упражнение может выполнятся двумя участниками в центре круга.

Упражнение «Передаем чувства»

Инструкция: «Сейчас вместе с этим мячиком мы будем передавать любому из сидящих в кругу какое-либо чувство, изображая его с помощью рук, позы, темпа, выражения лица. Тот, кто получает «чувство», попробует отгадать и сказать нам, что за чувство он получил».

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли тебе было выражать то чувство, которое хотел передать?
- Поняли ли то чувство, которое ты хотел выразить?
- Как приняли то чувство, которое передал?
- Что ты при этом чувствовал?
- Легко ли тебе было принимать то чувство, которое тебе передали?
- Какие чувства чаще всего звучали в нашей группе?
- Какие чувства (почти) не выражались в нашей группе?

Замечание: необходимо, чтобы каждый хотя бы один раз получил мячик – чувство.

Упражнение «Цветок чувств»

Инструкция: «Подумайте, какие чувства сегодня были у вас на занятии. Детям предлагаются разноцветные «лепестки» – какого цвета им хочется. «На этих лепестках напишите, пожалуйста, чувства, которые вы испытывали сегодня». Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок - чувств всей группы.

Упражнение можно использовать как заключительное.

Упражнение «Распределение»

Одно упражнение по выстраиванию в круг было описано в игре «Из-за гор-белогор»

Второй вариант: - вначале дети стоят произвольно, как встали в круг; затем девочкам предлагается по хлопку ведущего распределиться в кругу так, чтобы образовалось чередование (мальчик-девочка). По хлопку все снова расходятся в стороны и ходят по залу; по хлопку образуется круг, по хлопку теперь уже мальчики распределяются между девочками (найти образ для детей, например, девочки – облака на ночном небе, а мальчики – звездочки между облаками и т.д.)

Упражнение «Разворачивание круга»

Освоение пространства участниками группы.

Дети стоят в кругу, ведущий подходит к двум детям сзади и касается их плеч. Эти дети разрывают между собой круг и перестраиваются в шеренгу (линия).

Хлопок – построение круга.

Хлопок – построение линии.

Каждый раз меняются дети (место разрыва в круге)

Упражнение «Алфавит»

Участники делятся на две подгруппы.

1 подгруппа: задает звук (букву), которую сама опевает.

2 подгруппа: из круга перестраивается и создает заданную букву.

Затем участники меняются заданиями.