**Игры на снятие психологического напряжения (зажимов)**

**Снятие мышечного напряжения.**

1. Дети стоят в кругу, закрыв глаза.
Задание: поздоровайтесь поочередно за обе руки, с одной и с другой стороны.
2. Дети с закрытыми глазами спокойно двигаются по залу.
Задание: на сигнал «стоп» найдите взглядом своего товарища и кивните друг другу.
3. Дети ходят вокруг обруча.
Задание: на аккорд надо запрыгнуть в круг.

***Примеры пластических тренингов***
1. Ходим, как роботы, зажать тело, двигаются только отдельные некоторые части.
2. Летаем, как прозрачные мыльные пузыри, если столкнулись – лопнули, оставив мокрый кружочек.
3. Ходим, как деревянные куклы, у которых работают только ноги.
4. Летаем, как воздушные шарики, наполненные воздухом.
6. Ходим осторожно, как стеклянные игрушки.
7. «Веселая зарядка»:
•Расслабиться сидя на стуле так, чтобы казалось, что вы спите. Руки, голову, ноги пристроить уютно и расслабить. Глазки прикрыть и тишина…
•Не торопясь просыпаемся, потягиваемся с удовольствием, сползаем на пол и потягиваемся, как кошки. Вспомнить, как кошки выгибают спину, вытягивают задние и передние лапы.
•Бегаем хаотично на четырех конечностях, как божьи коровки.
•Прыгаем, как кенгуру с детенышем в сумке.
•Бежим, как испуганные жирафы, вытянув шею.

**Упражнения, связанные с закрепощением тела**

***Скульптор***. Дети выходят по одной паре в центр, один из них – скульптор, другой – скульптура. Скульптор придает телу нужную форму, скульптура легко поддается и фиксирует форму. Можно отгадывать, что слеплено, можно предложить скульптуре «ожить» и подвигаться в логике слепленного существа. Потом они меняются ролями.

**Зеркало**. Дети в парах стоят лицом друг к другу. Один – «живой» человек, другой – отражение. Человек у зеркала не торопясь совершает некоторые простые движения, зеркало – копирует их.

****«Нос к носу».** Встать парами лицом к лицу, на полу установить «контрольную» линию на расстоянии полшага, за которую нельзя заходить. Каждому ребенку сделать ручками так называемый «Нос Буратино», т.е. большой палец одной руки приставить к своему носу, растопырить пальчики и за свой торчащий мизинец зацепить свою вторую руку большим пальчиком. Партнеры сцепляются мизинцами друг с другом и по команде должны начать тянуть каждый к себе, чтобы перетянуть друг друга за контрольную линию, не отрывая большой палец от своего носа! Эта игра, конечно, больше для шутки, разрядки обстановки. Хотя она очень хорошо тестирует отношения в детском коллективе.
-Изобрази походку : клоун, старик, малыш, Карлсон, Буратино, Баба-яга, Кощей Бессмертный…

***Игра на имитацию движений***
Воспитатель обращается к детям:
— Вспомните, как ходят дети?
Маленькие ножки шагали по дорожке. Большие ножки шагали по дорожке.
(Дети сначала идут маленькими шагами, затем большими — гигантскими шагами.)
— Как катится колобок?
— Как серый волк по лесу рыщет?
— Как заяц, прижав уши, убегает от него?

***Игры–стихи***
Цель: учить детей обыгрывать литературный текст, поддерживать стремление самостоятельно искать выразительные средства для создания образа, используя движение, мимику, позу, жест.

***Сердитый гусь.***
Вот большой сердитый гусь.
Очень я его боюсь!
Защищая пять гусят,
Щиплет больно он ребят.
Громко гусь шипит, гогочет,
Защипать ребяток хочет!
Гусь уже идет на нас!
Убегайте все сейчас!
Самолет
Поиграем в самолет? (Да.)
Вы все — крылья, я — пилот.
Получили инструктаж —
Начинаем пилотаж. (Строятся друг за другом.)
В снег летаем и пургу, (У-у-у-у!)
Видим чьи-то берега. (А-а-а-а!)
Ры-ры-ры — рычит мотор,
Мы летаем выше гор.
Вот снижаемся мы все
К нашей взлетной полосе!
Что ж — закончен наш полет.
До свиданья, самолет.

**Как живешь?**
Цель: развивать быстроту реакции, координацию движений, умение владеть жестами.
Ход игры
Педагог Дети
— Как живешь? — Вот так! С настроением показать большой палец.
— А плывешь? — Вот так! Любым стилем.
— Как бежишь? — Вот так! Согнув руки в локтях, притопнуть поочередно ногами.
— Вдаль глядишь? — Вот так! Руки «козырьком» или «биноклем» к глазам.
— Ждешь обед? — Вот так! Поза ожидания, подпереть щеку рукой.
— Машешь вслед? — Вот так! Жест понятен.
— Утром спишь? — Вот так! Ручки под щечку.
— А шалишь? — Вот так! Надуть щечки и хлопнуть по ним кулачками.
(По Н.Пикулевой)

****Работаем над вниманием**

***Ритмический тренинг***
1. Заданный ритм отхлопать по очереди, по часовой стрелке (или против), воспроизводя его не все вместе, а по одному. Следить, чтобы ритм не замедлялся и не сжимался, а шел равномерно.
2. Отстучать тот же ритм не ладошками, а ножками; ротиком – чавканьем, носиком – хрюканьем.
3. Пройти в заданном ритме, отбивая его шагами. Здесь вводим понятие «громче-тише», как выразительное средство. Придумать, кто и почему так ходит (вор медленно крадется в темноте, солдат идет, печатая шаг, люди гуляют по парку и т.д., пусть дети проявят свою фантазию).
4. Работаем парами. Ритм передается хлопками. Надо хлопнуть вместе с партнером.

**Упражнения на внимание**
1.По хлопку слушаем и запоминаем звуки, которые происходят на улице, за пределами здания, после второго хлопка спрашиваю, кто что услышал. Средний круг – звуки в нашем здании, за пределами нашей комнаты. Малый – я, мое тело, мысли, чувства.
2.Один выходит перед полукругом и встает спиной к группе. Дети называют его имя. Надо назвать имя ребенка, чей голос тебя позвал.
3.«Кто во что одет?» – называю конкретного ребенка, чтобы он внимательно посмотрел на партнера справа или слева в течение небольшого времени, например, пока считаю до 5, и запомнил, во что одет партнер. Потом закрыть глазки и перечислить.
4.Задание на внимание для всей группы: по хлопку – встать, сесть; удар в пол – поднять, опустить руки; по команде «Ап» – наклониться, выпрямиться.
5.«Восстановить мизансцену»: группа детей занимает позиции на заданную тему, ведущий выходит или отворачивается, в мизансцене произвести некоторые изменения и попросить ведущего восстановить как было; построить мизансцену по любой иллюстрации.
6.Очень полезное и важное задание для детей – строить фигуры из своих тел или стульев: точный круг, квадрат, треугольник. Маленьким это не просто, но тогда у них вырабатывается чувство формы, мизансцены. Лучше делать под счет – считать до 7, до 5.



*Консультацию подготовила:*

*педагог-психолог МДОУ «Детский сад № 9»*

*Шапкина Н.Г.*

