

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №57 «Алёнушка» города Рубцовска

**КАРТОТЕКА
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ
для экологических прогулок
для детей 3 -7 лет**

Составила:
Иванова Наталья Владимировна,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

2015г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Именно на этапе дошкольного детства ребенок получает эмоциональные впечатления о природе, накапливает представления о разных формах жизни, т.е. у него формируются первоосновы экологического мышления, сознания, закладываются начальные элементы экологической культуры. Но происходит это только при одном условии: если взрослые, воспитывающие ребенка, сами обладают экологической культурой: понимают общие для всех людей проблемы и беспокоятся по их поводу, показывают маленькому человеку прекрасный мир природы, помогают наладить взаимоотношения с ним.

Общение с природой вызывает у детей эмоциональный отклик, так как она своей яркостью, многообразием, динамичностью воздействует на все чувства. Очень важно приучить детей восхищенно - уважительно смотреть на все, что растет, цветет, движется, с тревогой и переживанием воспринимать факты грубого отношения к природе.

С помощью игр и упражнений дети приобретают правильные навыки и умения взаимодействия с природой, обогащают свой чувственный опыт: познают, что природа – это живой организм, который растёт, изменяется, движется и все элементы его находятся в постоянном взаимодействии с человеком.

В картотеке представлены игры и упражнения для детей 3-7 лет.

Цель: формирование эмоционально-ценностного компонента экологического воспитания дошкольников.

Задачи:

- расширение чувственного опыта дошкольников;
- развитие чувства эмоциональной отзывчивости, чувства сопричастности к живой природе, чувство сопереживания;
- формирование экологических установок личности, активной жизненной позиции по отношению к природе;
- обучение умениям и навыкам взаимодействия с природой.

«Ветерок»(для детей с 3 лет).

Дети ложатся на животики на ковер и закрывают глаза. Один из детей гладит всех остальных по спинке – он ветерок. Затем дети должны открыть глаза и угадать, кто был ветерком. Желательно чтобы каждый из детей побывал в роли ветерка.

«Доброе животное» (с 3 лет).

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» вдох – все делают шаг вперёд. Выдох – все делают шаг назад. Вдох – все делают 2 шага вперёд, выдох – все делают 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперёд, выдох – 2 шага назад. «Так не только дышит животное, так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т.д.»

«Капелька, льдинка, снежинка»(для детей с 3 лет).

С помощью ведущего дети изображают капельку (руки вверх полукругом, свободные), льдинку (руки сомкнуты вверху, напряжены), снежинку (руки в стороны, свободны, очень мягкие).

«Обиженный кустик»(для детей с 3 лет).

Один из детей играет роль обиженного кустика, которому сломали несколько веточек. Он садится в центр круга и грустит. Дети по очереди пытаются утешить, пожалеть его.

Психогимнастика «Деревце» (для детей с 3 лет).

- Представьте, что вы – деревья. Каждое деревце крепко корнями держится за землю, а веточками тянулось к солнцу. Весной на веточках появились зелёные листики. Они шелестят ласково – это деревце разговаривает с птицами и тихонько покачивается. Вечером листики замерли, веточки слегка склонились, и дерево заснуло до следующего утра.

Игра “Солнышко и тучка” (для детей 3 лет).

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза

Игра «Бабочки на весеннем лугу»(для детей с 3 лет).

Радость движения будет ярче, если платки превратятся в крылья бабочек:

Мы — бабочки весенние,
На листиках сидели
(ребенок сидит на корточках).
Ветер дунул — полетели

(встает, бежит по комнате, расставив руки в стороны).

Мы летели и летели

И на землю тихо сели

(садится на корточки, замирает).

Ветер снова набежал,

Высоко он нас поднял

(встает, поднимает руки вверх).

Он вертел нас и кружил

И на землю опустил

(кружится по комнате, затем ложится на пол и замирает).

Через некоторое время нужно попросить ребенка потянуться и почувствовать, как он «расправляет крылья» во время потягивания.

«Тренируем эмоции» (с 4 лет)

Попросите ребёнка:

нахмурься как осенняя тучка;

испугайся как котёнок, на которого лает собака;

позлился как грозовая тучка;

покажи как устаёт муравей, притащивший большую палочку;

улыбнись как солнышко;

«Спаси птенца» (с 4 лет)

Содержание: Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. Согрей его, медленно, по одному сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел. Улыбнись ему, не грусти – он ещё прилетит к тебе!

Этюд «Из семени в дерево» (для детей с 4 лет)

Ведущий-«садовник» предлагает детям превратиться в маленькое семечко (сжаться в комочек на полу, опустить голову и закрыть её руками). Садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С тёплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти (поднимаются). У него раскрываются листочки (руки убираются с головы и тянутся кверху), растёт стебелёк (вытягивается тело), появляются веточки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты). Наступает радостный момент, и бутоны (резко разжимаются кулачки), и росток превращается в прекрасный сильный цветок.

Наступает лето, цветок хорошеет, любит себя (осмотреть себя), улыбается цветам-соседям (улыбки соседям), кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (кончиками пальцев дотянуться до соседей).

Но вот подул ветер, наступает осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой (раскачивания руками, головой, телом). Ветер срывает

лепестки и листья (опускаются руки, голова), цветок сгибается, клонится к земле и ложится на неё. Ему грустно. Но вот пошёл зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (сжаться на полу в комочек). Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна и оно оживёт!

«Гнёздышко» (с 4 лет).

Дети присели в кругу взявшись за руки – это гнёздышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает ещё одна птичка и даёт команду: «Птичка вылетает!» Гнездо рассыпается, и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Опять приседают. Кто не успел – ведущий.

«Бабочки» (с 4 лет)

Ведущий просит детей «превратиться» в бабочек и показывать жизнь бабочек в соответствии с его рассказом: «Светит яркое солнышко. Бабочка только что проснулась. Она расправляет плечи, потягивается, проверяет свои ножки. Ей радостно. Она начинает махать крылышками медленно, потом все быстрее и быстрее, а затем взлетает. Она летит в теплом-теплом радостном воздухе. Жаркое солнце греет ее крылышки. От радости она смеется: "Какой чудный день!"» Вот она увидела цветок, села, сложила крылышки и вдыхает его аромат: как вкусно он пахнет! Наверное, цветку тоже радостно. Темнеет. Бабочка садится, складывает крылышки и засыпает. Вокруг становится темно-темно. Темная ночь. Ничего не видно. Бабочке холодно, она дрожит. Ей снится страшный-страшный, ужасный сон. Но вот наступает утро. Лучик солнца прикасается к ее глазам. Бабочка просыпается, открывает глазки, встает... Дальше продолжается то же самое... Бабочка сидит рядом с цветком, ей очень весело. Сейчас я ласково прикасаюсь к вашим головам, и вы превращаетесь в детей

«Птенец в яйце» (для детей с 4 лет).

Один из детей садится в центр круга, прижимает голову к коленям. Он – птенец, который находится в своём яйце. Ведущий комментирует: «Но стал наш птенец расти быстро, быстро, вот уже тесно ему в яйце. И плечами он двигает, как будто просит: «Пустите меня». К птенцу подходит другой ребёнок, изображающий маму птенца, которая помогает ему выйти, разбивает яйцо. Птенец вылезает, трясёт руками и ногами. Мама радуется ему. Затем птенец засыпает, а мама гладит его со словами: «Какой хороший птенец».

“Облака” (для детей с 4 лет).

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки

лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

Подв. игра «Птицы»(для детей с 4 лет).

Ровным кругом друг за другом мы идём за шагом шаг. Ну-ка, дружно, ну-ка, вместе сделаем вот так:

Отряхнулись как умеем,
Вытянем свои мы шеи.
Посмотрели, оглянулись,
Шеи в плечики втянулись.
Встали смирно, подравняйтесь
И за мною повторяйте.
Крылья вверх, не ленись,
Все присели, крылья вниз.
Снова крылья поднимаем,
А потом их опускаем,
Снова дружно мы присели
Очень сильно зашипели.

Мимическая гимнастика «Птенцы» (для детей с 4 лет)..

Вылупился из яйца первый птенец и удивлённо посмотрел вокруг (открыть рот). Потом вылупился второй – увидел как здесь тепло, светло и ему стало так радостно (улыбнуться). Третий – хотел вылупиться первым, но опоздал и поэтому рассердился (нахмуриться). Четвёртый вылупился и, сразу же, испугался и крепко зажмурился от ослепительного света. А пятый птенец вылупился и зачирикал.

Релаксация «Мы – птицы» (для детей 4 лет).

Мы парим в воздухе плавно, спокойно. Птицы медленно кружат, парят над землёй, купаются в лучах солнца. Нам легко, радостно, свободно. А теперь птицы опускаются на землю.

Мимическая гимнастика «Птицы» (для детей с 4 лет).

Выразить состояние грусти и печали. Показать: вы прощаетесь с улетающими птицами. Прилетела птичка ягод поклевать. Как их много (удивление). Надолго хватит (радость). И вдруг прилетела целая стайка других птичек и склевала все ягоды (огорчение). Но ведь это мои друзья! (радость).

Психогимнастика «Берёзки» (для детей с 4 лет).

Дети изображают деревья в разное время года, следуя словам:

«Лето. Берёзки разговаривают друг с другом, шелестя листочками, помахивая веточками.

Осень. Облетают листья на берёзах. Всё чаще дует сильный, порывистый ветер, который качает деревья из стороны в сторону.

Зима. Веточки на берёзах дрожат от холода. Снег пригибает их к земле.

Весна. Снег тает. Ветки поднимаются вверх. Набухшие почки лопаются, и из них появляются нежные листочки».

Психогимнастика «Как растёт колосок» (с 4 лет).

Попросить детей представить, что их превратили в маленькие зёрнышки, которые лежат в земле (дети приседают, обхватывая голову руками). Но вот пригрело солнышко, и зёрнышки начали прорасти (поднимают голову, раскрывают ладони). Это маленькие слабые ростки-колоски. Солнышко греет всё сильнее, прошёл тёплый дождик и ростки стали подниматься всё выше и выше (поднимаются, руки вверх). Ветерок раскачивает колоски, солнышко пригревает, колоски улыбаются солнышку. Но вот наступила осень: ветер всё сильнее качает колоски. Колоски нагнулись к земле и рассыпались зёрнышки. Затем зёрнышки превращаются назад в детей.

Игра «Облака» (для детей с 4 лет).

Педагог читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом.

По небу плыли облака,

А я на них смотрел.

И два похожих облачка

Найти я захотел.

Я долго всматривался ввысь

И даже щурил глаз,

А что увидел я, то вам

Всё расскажу сейчас.

Вот облачко весёлое

Смеётся надо мной:

- Зачем ты щуришь глазки так?

Какой же ты смешной! (радость)

Я тоже посмеялся с ним:

- Мне весело с тобой!

И долго-долго облачку

Махал я вслед рукой.

Я вот другое облачко

Расстроилось всерьёз: (грусть)

Его от мамы ветерок

Вдруг далеко унёс.

И каплями-дождинками

Расплакалось оно...
И стало грустно-грустно так,
А вовсе не смешно.
И вдруг по небу грозное (злость)
Страшилище летит
И кулаком громадным
Сердито мне грозит.
Ох, испугался я, друзья,
Но ветер мне помог:
Так дунул, что страшилище
Пустилось наутёк.
А маленькое облачко
Над озером плывёт,
И удивлённо облачко (удивление)
Приоткрывает рот:
- Ой, кто там в глади озера
Пушистенный такой,
Такой мохнатый, мягенький?
Летим, летим со мной! (радость)
Так очень долго я играл
И вам хочу сказать,
Что два похожих облачка
Не смог я отыскать. Н.А. Екимова

Упражнение «Снежная баба» (для детей с 4 лет)

Итак, «слепили мы во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребёнка изобразить сн. бабу). Есть у неё голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у неё замерзла голова (попросить ребёнка напрячь голову и шею), потом плечи (напрячь плечи), потом туловище (ребёнок напрягает туловище). А ветер дует всё сильнее, хочет разрушить сн. бабу. Уперлась сн. баба своими ножками (сильно напрягает ноги), и не удалось ветру разрушить сн. бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу, решило её отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала начала таять голова (ребёнок свободно опускает голову), потом плечи (расслабляет и опускает плечи), потом руки (мягко опускает руки), потом туловище (ребёнок, как бы оседая, наклоняется вперёд), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Ребёнок сначала садится, потом ложится на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекается по земле».

Подвижная игра «Превращение бабочки» (для детей 4-5 лет).

(По командам водящего дети меняют движения):

1. «Бабочка» - бегают-летают по залу,

2. «Куколка» - останавливаются и замирают,
3. «Гусеница» - двигаются в полуприсяде, поставив руки на пояс. Дети, допустившие ошибку, выходят из игры).

Этюд «После дождя» (для детей 4-5 лет).

Жарко лето. Только прошёл дождь. Под мелодию песни дети осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

Этюд «Первый снег» (для детей 4-5 лет).

Много дней шёл мелкий холодный дождь. Дул противный ветер. В саду было уныло и грязно. Мальчика не выпускали на улицу.

Вот и сегодня мальчик проснулся и подумал, что опять не пойдёт гулять. Он подошёл к окну и замер от приятного изумления. Всё покрыто белым-белым снегом.

Утром глянул я чуть свет:

Двор по-зимнему одет.

Распахнул я настежь двери,

В сад гляжу, глазам не верю.

Эй! Смотрите, чудеса –

Опустились небеса!

Было облако над нами,

Оказалось под ногами. (А. Гунули)

В саду стало чисто, просторно и красиво. Можно идти гулять. Скорее-скорее одеваться!

Этюд «Золотые капельки» (для детей 4-5 лет).

Идёт тёплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым.

Ребёнок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен тёплый летний дождь.

Во время этюда звучит музыка Д. Христова «Золотые капельки».

Этюд «Лицо загорает» (для детей 4-5 лет).

Подбородок загорает – подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из детей на язык – крепко закрыть рот. Жучок улетел – слегка открыть рот, облегчённо выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, энергично подвигать губами. Нос загорает – подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть, - сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым. Бабочка улетела – расслабить мышцы рта и носа. Снова прилетела бабочка, качается на качелях – двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем – спать хочется, расслабление мышц лица. Глубоко вздохнуть, потянуться.

Тренинговое упражнение "Мышонок" (для детей 4-7 лет).

- Ребята, протяните вперёд руку. Давайте посадим на ладошку мышонка(*опускаем на ладонь кулачок другой руки*). Посмотрите, какой он хорошенький: маленький, серый, пушистый с длинным хвостиком...своим розовым мокрым носиком он обнюхивает каждый ваш пальчик. Почувствуйте, какой он пушистый, мягкий, тёплый. Мышонку очень нравится ваша ладонь, он успокоился, закрыл глазки и решил немного отдохнуть. Тишина. Мышонок сладко сопит носиком и мы с вами закрываем глазки(*дети держат вытянутую руку и закрывают глазки на 2-3 минуты*). Мышонок проснулся и забеспокоился, заволновался, его нужно непременно отпустить. Опускаем руку к полу, осторожно, спокойно. Мышонок спустился с вашей ручки и побежал по полу. Посмотрите, как их много на полу, постараемся их не спугнуть. Мышата разбежались, и мы с вами отправляемся дальше...

«Лес» (для детей с 5 лет).

Ведущий: «В нашем лесу растут берёзка, ёлочка, дуб, плакучая ива, сосна, трава, грибы, ягоды, кустики. Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превратимся в лес. Как ваше растение реагирует:

на тихий, нежный ветерок;
на сильный холодный ветер;
на ураган;
на мелкий грибной дождик;
на ливень;
на сильную жару;
на ласковое солнце;
на ночь;
на град;
на заморозки.

«Дыши и думай красиво» (с 5 лет).

Ребёнку говорят: «Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни и мысленно скажи: «Я – лев» - выдохни, вдохни;

скажи: «Я – птица» - выдохни, вдохни;

скажи: «Я – камень» - выдохни, вдохни;

скажи: «Я – цветок» - выдохни, вдохни;

скажи: «Я спокоен» - выдохни. Ты действительно успокоишься».

Этюд «Врасти в землю» (с 5 лет).

Ребёнку говорят: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

Подв. игра «Гусеница» для детей с 5 лет)..

Предложить детям представить себя в роли одной гусеницы. Необходимо всем вместе передвигаться по определённому маршруту. Нужно построиться цепочкой, руки положить на пояс впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажать воздушный шар. Дотрагиваться руками до воздушного шара строго воспрещается. Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, все должны пройти по определённому маршруту.

Психогимнастика «Ручеёк радости» (для детей с 5 лет).

Дети сидят по кругу, берутся за руки, расслабляются. Ведущий предлагает им мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, весёлый ручеёк. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, тёплая. Ручеёк маленький и озорной. Он не может усидеть на месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, тёплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу, а с ней и радость.

Упражнение «Необычная радуга» (с 5 лет).

Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше. Возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето.

Путешествие (полет птицы) (для детей с 5 лет).

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык зверей и птиц. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землёй, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нём такое же легкое, гибкое как в воде.

Небо – это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых – белая, как снег, с длинной, гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородки вверх. Да, такая шея у лебедя! Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны! Закройте глаза. Давайте подышим как птицы. ВДОХ – ВЫДОХ! После вдоха говорите про себя: «Я – лебедь!» - выдох (3 раза) Хорошо! Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки – крылья, шире, плавно... Молодцы!

Согните чуть – чуть в коленях ноги, напрягите их и ... резко выпрямите...
Глубокий вдох... и ... о, чудо! Мы взлетаем... ВДОХ – ВЫДОХ(Зрза)
Можете свободно взмахнуть крыльями... Тело как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое, голубое небо вокруг, приятная, мягкая прохлада ... тишина, покой... ВДОХ – ВЫДОХ!
Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нём себя. Какая красивая, гордая птица! ВДОХ - ВЫДОХ! Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно. Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже. Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди...
И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья. Замечательным был полёт!
Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь – красавец не сразу взлетел. Когда - то он был гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто не понимал.
НО НЕ СТРАШНО РОДИТЬСЯ ГАДКИМ УТЕНКОМ, ВАЖНО ХОТЕТЬ БЫТЬ ЛЕБЕДЕМ! Все прекрасное когда – нибудь сбывается. **НУЖНО ТОЛЬКО ОЧЕНЬ – ОЧЕНЬ ВЕРИТЬ В СЕБЯ!**

«Ёлочка» (с 5 лет)

Инструкция: (дети стоят в кругу, один ребёнок стоит в центре с шишкой в руке – он изображает ёлочку).

«Давайте представим себе, что скоро наступит Новый год и нам нужно нарядить нашу ёлочку. Жаль, конечно, что у нас нет настоящих игрушек, но мы можем повесить на нашу ёлочку, а потом подойдёт, повесит и скажет о своей игрушке вслух. Ведущий показывает, как надо «вешать игрушки», обязательно прикасаясь к «веточкам» - телу ребёнка. Некоторые дети могут затрудниться придумать игрушку, ведущий может им помочь. Придуманные игрушки могут быть как предметными, так и абстрактными, например, можно повесить на ёлочку улыбку, дружбу, ласковое слово и т.д. Можно украсить «ёлочку» реальными предметами: серпантинном, фонариками, мармеладными фигурками на ниточках. В конце игры каждый без помощи рук съедает одну мармеладную фигурку. Ребёнку в роли ёлочки мармеладка торжественно вручается. Игра заканчивается хороводом вокруг ёлочки. Игра может повторяться в другие дни с разными ёлочками.

«Елочка» (с 5 лет)

Упражнение выполняется в парах. Обняв друг друга руками за пояс, участники должны нарисовать елку. Другая пара так же, обнявшись, должна эту елку вырезать, третья пара, обнявшись за пояс, должна эту елку раскрасить карандашами. Выигрывает та команда, что быстрее справилась с заданием.

«Гадкий утенок» (для детей с 5 лет)

Инструкция: «Вы читали сказку Андерсена "Гадкий утенок"? Давайте в нее поиграем. Кто хотел бы быть Гадким утенком? А кто другими птицами во

дворе?» Ведущий помогает каждому из детей получить роль и озвучить ее. Хорошо, если в озвучивании птиц принимает участие сам Гадкий утенок. Ведущий может спросить у него, есть ли среди птиц учитель, родители, братья и сестры Гадкого утенка. Когда все дети получают роли, каждая из птиц по очереди, а затем все вместе хором прогоняют Гадкого утенка со двора. Затем ведущий делает знак птицам уснуть, остается один Гадкий утенок, который постепенно меняет свою походку, выражение лица (с помощью ведущего) и превращается в Лебедя. После слов Гадкого утенка: «Я — лебедь», все птицы просыпаются, подлетают к нему по очереди, гладят его клювами и говорят: «Какой красивый и сильный лебедь».

Игру можно повторять несколько раз в разные дни до тех пор, пока все дети, желающие побыть Гадким утенком, не сыграют эту роль.

Упражнение «Цветок добра» (для детей с 5 лет).

«Представьте, что у вас в руках находится волшебный цветок добра. Ваши руки чувствуют удивительную доброту. Она согревает вас, ваше тело, ваше сердце. Посмотрите, цветок добра очень красивый. Понюхайте его. Как он хорошо пахнет. Прижмите цветок к своему сердцу. Почувствуйте, как добро и красота входят в вас, согревают вам сердце. У вас появляются новые силы, силы здоровья, радости. Я желаю вам, чтобы вы целый день чувствовали, как помог вам волшебный цветок добра, как хорошо, когда можно подержать его в руках и прижать к своему сердцу. А теперь я попрошу вас подарить этот цветок тому, кто сидит с вами рядом. Не переживайте. Добро обязательно вернется к вам!».

Упражнение «Радуга» (для детей с 5 лет).

Участники тренинга встают в круг, берутся за руки. Ведущий: «Представьте, что после летнего дождя в небе появилась радуга. Представьте, все цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый – каждый цвет по-своему прекрасен, очень ярок. ... Но вместе, объединившись, цвета создают такое чудесное явление природы как радуга. Каждый из нас так же индивидуален как любой из цветов радуги. И мы с вами, взявшись за руки, становимся еще прекраснее, чудеснее как сама Радуга. Объединяясь в единое целое, мы становимся лучше, сильнее... и т. д.».

Мы - гусеницы (для детей с 5 лет).

Каждый участник «превращается в гусеницу», которые знакомятся друг с другом: «Я зеленая гусеница. Я желтая гусеница. Я полосатая гусеница. Я пестрая...» (в зависимости от цвета гольфа). Воспитатель сопровождает игру комментариями, при этом он сам выполняет различные действия: «Гусеницы сидят на дереве, ползают по веткам, едят листья, они очень вкусные (участники игры пытаются съесть капустные листья без помощи рук). А вот капли воды на ветках, их можно пить, очень вкусно! (дети должны выпить воду из блюдца без помощи рук). Хорошо дышать гусеницам свежим

воздухом. Но вот спустилась ночь, нужно найти дом для ночлега. Забрались гусеницы на листья и заснули. Пришло утро и наши гусеницы проснулись. Приятно погреться на солнце. Наконец, наступает пора превращаться в бабочку. Гусеница делает кокон-домик (дети заворачиваются в покрывала), спят, а через некоторое время кокон раскрывается, и появляется бабочка. Бабочка улетает».

Божьи коровки (для детей с 5 лет).

Воспитатель и дети разрисовывают заранее подготовленные эмблемы с контурным изображением божьих коровок, закрепляют их на своей одежде. Взрослый предлагает поиграть в игру «Привет, божья коровка!» Все обнимаются друг с другом, «шевелют» усиками (пальцами, приставленными ко лбу) и говорят: «Привет, божья коровка Лариса! Привет божья коровка Саша!» Дети делятся на две команды, например: девочки и мальчики. Воспитатель руководит игрой, давая задания, и сам демонстрирует игровые действия: «Сейчас божьи коровки – девочки присядут на куст (ковер, траву...). А божьи коровки-мальчики превратятся в людей. Божьи коровки-девочки ползают по веткам, едят тлю, пьют росу с листьев, греются на солнце, наслаждаются свежим воздухом. Вот проехала машина, оставив после себя выхлопные газы. Божьим коровкам стало трудно дышать, и они вновь почувствовали себя хорошо! Всем захотелось спать: заползли под листочки (под покрывала, большие платки), поспим, отдохнем. А вот гуляют люди-мальчики. Вдруг они заметили на ветках куста божьих коровок, подошли к ним поближе. А божьи коровки-девочки испугались: «Кто это такой большой к нам приближается? Страшно! Это люди». А люди говорят: «Не бойтесь, божьи коровки, мы вас не тронем, только посмотрим, какие вы, и пойдем по своим делам, а вы занимайтесь своими!» (пусть дети повторяют эти слова) И люди ушли, а жуки почувствовали себя весело и спокойно. А теперь девочки превращаются в людей, а мальчики - в божьих коровок (игра повторяется со сменой ролей).

Этюд «Гроза» (для детей с 5 лет).

Ведущий предлагает детям представить сильную грозу, как на небо набегают огромные тучи, гремит гром, становится очень темно и страшно. Дети изображают, как они боятся грозу: дрожат от страха, прижимаются друг к другу. Ведущий говорит детям, что дождь заканчивается, появляется солнышко. Дети улыбаются, потягиваются и обнимаются.

«На полянке» (для детей с 5 лет).

Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняется полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков, Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щеки, дотрагиваются до рук, гладят все ваше тело... (пауза - поглаживание детей). Лучики гладят... (имя), ласкают... (и так каждого

ребенка). Вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

«Сотвори в себе солнце» (для детей с 5 лет).

В природе есть солнце. Оно светит, всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность и ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем (*руки в стороны*).

Используемая литература:

1. Николаева С.Н. Воспитание экологической культуры в дошкольном детстве. – М.: Просвещение, 2002.
2. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990.
3. Кряжева Н.Л. Радуетесь вместе: Развитие эмоционального мира детей. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006.
4. Данилина Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ. – М.: Айрис-пресс, 2006.
5. В. И. Минаева. Развитие эмоций дошкольников. М., «Просвещение», 1999.
6. Н. В. Ключева, Ю. В. Касаткина. Учим детей общению. Ярославль: Академия развития, 1997.