

Игры и упражнения с элементами изотерапии.

«Монотипия»

Цели: спонтанное самовыражение, актуализация чувств и снятие психоэмоционального напряжения, осознание ребенком своих границ, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности. Методика может применяться как в индивидуальной работе, так и групповой.

Необходимые материалы: стеклышки или оргстекло размером 15 x 20 см

(Перед использованием стекла его края необходимо хорошо обработать в целях безопасности), гуашь (лучше свежая, жидкая), кисточка, бумага, ветошь для вытирания рук.

Ход работы: Детям предлагается нарисовать что-либо на стекле гуашью, затем отпечатать рисунок на бумагу. Следует обратить внимание детей на то, что видно через стекло в процессе отпечатывания рисунка на бумагу, как смешиваются цвета, какие новые цвета получаются, как меняется рисунок. Далее дети дорисовывают монотипию красками, фломастерами или карандашами до какого-либо образа, сделать рамку для получившейся картины, придумать название картины и небольшую историю о ней. Существуют и другие варианты применения этой методики: уменьшить материал с целью сплочения группы и наблюдения группового взаимодействия, создавать на ватмане групповую монотипию и затем совместно дорисовывать ее до какого-либо образа.

«Пластилиновая композиция», рисование пластилином

Цели: развитие сенсорно-перцептивной сферы, развитие воображения, оригинальности мышления, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: картон для труда, пластилин, различные виды макаронных изделий по 100 гр., различные виды круп по 100 гр., другие мелкие предметы: бусинки, пуговицы, кнопки и др.

Ход работы: детям раздают по листочку картона и пластилин. Ребенок может взять кусок пластилина понравившегося цвета и размять его в руках так, чтоб он стал мягкий. Затем пластилин наносится пальцами на картон, как бы намазывается, так, слоем в 3 миллиметра. При этом можно использовать и другие цвета, он не обязательно должен быть однотонным. После этого ребятам предлагается набор крупы, макарон и мелких предметов. Вдавливая их в пластилиновую основу, дети тем самым создают композицию на свободную или заданную тему. Затем можно придумать название поделки, сказочную историю к ней, сделать выставку.

Рисование клубком

Цели: повышение самооценки детей с симптомом «Я не умею рисовать», развитие креативности. Методику можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой работе.

Необходимые материалы: клубок ниток или веревки.

Ход работы: педагог должен размотать клубок ниток и показать детям, каким образом создавать на полу или столе узоры или картины. Затем клубок берет по очереди каждый ребенок и, разматывая его, создает композицию. Отрывая нить, передает клубок следующему. После того, как созданы все композиции, можно обсудить то, что получилось. Можно использовать следующие вопросы:

- Можешь ли ты увидеть здесь какие-либо буквы?
- Какие фигуры ты здесь видишь?
- Можешь ли ты здесь разобрать какие-либо цифры?
- Какая блюдо здесь нарисовано?
- Что напоминают тебе эти линии: людей, пейзажи, какие-нибудь события и т.д.?

Рисование истории

Цели: диагностика, коррекция неадекватных моделей поведения, разрешение внутренних конфликтов, развитие воображения, снятие эмоционального напряжения.

Необходимые материалы: бумага, краски, карандаши или фломастеры, простой карандаш, ластик.

Ход работы: ребенку предлагается нарисовать иллюстрацию к какой-либо истории. Затем проводится обсуждение. Если предложенный ребенком сюжет носит проблемный характер, ему предлагается нарисовать следующий рисунок на тему «Если бы эта история продолжалась, то чтобы в ней произошло» или «Что бы ты изменил в этой истории к лучшему».

Рисунок по кругу

Цели: сплочение группы, развитие креативности, повышение самооценки.

Эта технология проводится в групповом режиме.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Ход работы: ребята рассаживаются по кругу на стульчиках, у каждого в руках карандаш и подготовленный заранее лист бумаги. Расположенный вертикально лист делится на 3 части, и затем 1 и 3 часть заворачиваются вовнутрь подобно конверту. Далее следует инструкция: «Сейчас мы с вами вместе создадим фантастическое существо. 1-й рисует голову, передает лист 2-му и тот рисует тело, не смотря на голову. Затем передает 3-му и тот рисует ноги. Передает следующему, который разворачивает лист, придумывает имя существу и небольшую историю о нем».

По сигналу педагога начинается рисование. Он может наблюдать за соблюдением правил. Когда фантастические существа готовы, у них есть имена и истории можно провести выставку с обсуждением и комментариями.

Работа с соленым тестом

Цели: развитие сенсорно-перцептивной сферы, развитие креативности, снятие напряжения, повышение самооценки, развитие навыков невербальной экспрессии. Техника проводится как в индивидуальном, так и в групповом режиме.

Необходимые материалы: мука, вода, соль, пищевая или порошкообразная краска, клеенка, формочки кулинарные в виде фруктов, зверей, людей, домиков и др., скалка, зубочистки, ножницы, стеки.

Ход работы: приготовить тесто по следующему рецепту: смешать два стакана муки, три четверти стакана соли, одну столовую ложку масла, половину или более стакана воды. Затем к этой смеси можно добавить пищевые краски или порошкообразную краску. Готовое тесто может долго храниться в холодильнике в полиэтиленовом пакете.

Сначала необходимо дать ребенку «познакомиться» с тестом, изучить его свойства, поиграть с ним. Педагог может показать, что можно делать с тестом, разные способы создания образов. Во-первых, это могут быть единичные символические образы, скульптурные изображения на различную тематику. Во-вторых, - фигуры или изображения для ролевых игр. Эта работа интересней, так как позволяет трансформировать образы, дополнять их новыми деталями, разрушать и опять создавать. Если заняться лепкой героев любимой сказки, то с их помощью в дальнейшем можно проигрывать ситуации. Ребенок свободно может изменять ход сказки, придумывать новых героев и др.

Парное рисование

Цели: развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

Необходимые материалы: краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры.

Ход работы: группа делится по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться. Инструкция: « Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие – нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем «по сигналу».

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ рисования.

«Каракули», «Штриховка», «Фроттаж».

Цели: развитие сенсорно-перцептивной сферы, развитие воображения, фантазии, работа с синдромом «не умею рисовать», сплочение группы, спонтанное самовыражение, снятие эмоционального напряжения. Технология проводится в индивидуальном и групповом режиме.

Необходимые материалы: карандаши или мелки, бумага.

Ход работы: ребенок свободно двигает карандаш по листу бумаги без какой-либо цели. Получается сложный «клубок» линий, в котором педагог предлагает увидеть какой-либо образ и развить его. Затем нужно выразить свои чувства и ассоциации в связи с этими образами. Можно сочинить историю об этом образе. Второй этап работы трансформация полученного образа с помощью трех движений руки (3-х каракулей). Можно создавать

групповую работу, когда каждый по очереди рисует каракулю, стараясь создать какой-то единый образ. Возможны следующие способы работы:

- заполнение пространства (тонирование, создание фона, закрашивание штрихами выделенной поверхности);
- рисование отдельных линий или их сочетаний.
- передача «характера» и взаимоотношений линий, например, грустной и испуганной линии, линии подружились, поссорились и т.д.;
- так же изображаются волны, лучи солнца, ветер, языки огня, взрывы, препятствия;

С маленькими детьми и детьми, имеющими слабо развитую моторику, можно проводить рисование каракулей пальчиками, которые макаются в разную краску. Лучше в таких целях пользоваться жидкой гуашью.

В технике «фроттаж» детям предлагается заштриховать поверхность листа, под который подложен плоский предмет или заготовленный силуэт.

Рисование фигуры

Цели: осознание границ своего тела, формирование половой идентичности, повышение самооценки, формирование доверия, снятие эмоционального напряжения, развитие фантазии и воображения. Техника проводится в индивидуальном и групповом режиме.

Необходимые материалы: простой карандаш, ластик, краски, кисти (разного формата), баночки для воды, карандаши, фломастеры, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, ватман или обои.

Ход работы: ребенку предлагается постелить ватман или кусок обоев на пол и затем лечь на него так, чтобы педагог или другие дети могли обвести его силуэт карандашом. Затем каждый ребенок, используя любые материалы, заполняет фигуру содержанием. Это может быть: какой-то наряд, костюм; автопортрет, дополненный вырезками из журнала (из чего же сделаны эти мальчишки, девчонки, мои интересы, мир вокруг нас, мои желания, занятия и др.), можно разместить на фигуре различные чувства и раскрасить их в соответствующие цвета, украшать ее, дополнять какими-либо образами. Далее следует сделать выставку фигур, прикрепив их скотчем к стене и провести презентацию с последующим обсуждением.

«Марания»

Цели: развитие сенсорно-перцептивной сферы, развитие воображения, фантазии, сплочение группы, спонтанное самовыражение, снятие эмоционального напряжения. Технология проводится в индивидуальном и групповом режиме.

Необходимые материалы: краски, кисточки, карандаши, мелки, фломастеры, маркеры, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, бумажные трафареты, клей.

Ход работы: В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить». В нашем случае речь идет о спонтанных рисунках дошкольников, выполненных в абстрактной манере, имеющих схожесть с рисунками доизобразительного периода. Педагог предлагает детям закрасить брызгами, пятнами, разнообразными линиями лист бумаги или картона в соответствии с темой занятия, например, изобразить явления природы,

сказочных существ, вход в пещеру и др. Другой вариант работы: дети закрашивают лист выбранными цветами, затем сверху накладывается приготовленный трафарет. Детям младшего возраста педагог предлагает готовые трафареты, в старшем дошкольном возрасте дети могут изготовить их самостоятельно на любые темы.

«Акватушь»

Цели: развитие творческого воображения, сенсорно-перцептивной сферы познавательного интереса.

Необходимые материалы: Плотный лист, гуашь, черная тушь, широкая кисть, баночка с водой, широкая мисочка с водой, тряпочка.

Ход работы: Техника проста, необычна и близка детским играм с водой. На листе гуашью разных цветов крупно рисуем любой предмет, например, гриб, дерево, цветок, птицу или животное, дом, человека - что угодно. Главное, чтобы рисунок был крупный. Когда гуашь подсохнет, покроем весь лист черной тушью (последняя сохнет быстро, если ее слой не слишком толст). Промоем высохший рисунок под струей воды. При этом тушь, нанесенная поверх красок, смывается почти полностью, а та часть листа, которая покрыта только тушью, останется черной. Весь процесс, каждый его этап удерживает интерес создателей. При помощи «акватуши» дети с дефицитом внимания приобретают возможность получить радость от поэтапной деятельности с отодвинутым результатом, а испытывающие негативизм получают побудительный мотив для включения в творческую деятельность.

Пальчиковое рисование

Цели: развитие сенсорно-перцептивной сферы, развитие воображения, фантазии, сплочение группы, спонтанное самовыражение, снятие эмоционального напряжения. Техника проводится в индивидуальном и групповом режиме.

Необходимые материалы: широкие блюдечки с гуашью, кисть, карандаши, фломастеры, мелки, плотная бумага любого цвета, салфетки.

Ход работы: опускает в гуашь пальчик и наносит на бумагу точки, пятна (в зависимости от замысла - рисование ягод, гроздей; хаотичное заполнение листа цветными пятнами - рисование настроения). После работы пальчики вытираются салфеткой, затем гуашь легко смывается. Либо ребенок опускает в гуашь ладонку или окрашивает ее с помощью кисточки и делает отпечаток на бумаге. Отпечаток дорабатывается кистью, карандашами, фломастерами до получения изображения (птицы, дерева).

Рисование сухими листьями, сыпучими материалами и продуктами.

Цели: развитию коммуникативных навыков, творческого воображения, спонтанности в выражении эмоций и чувств. Возможно проведение техники в группе, работа в парах и индивидуально.

Необходимые материалы: сухие листья, простая, тонированная или фактурная бумага, клей ПВА, крупы (манная крупа, овсяные хлопья, гречка, пшено, сахарный песок, вермишель и т.д.),

Ход работы: На листе бумаги дети клеем наносят рисунок на определенную тему (дети младшего возраста могут «раскрасить» клеем часть рисунка). Затем сухие листья

растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Готовый рисунок дополняется аппликацией из листьев, семян и т. д. Так же можно создавать изображения с помощью мелких сыпучих материалов и продуктов. С помощью двустороннего скотча можно создать на листе орнамент, цифры, буквы, украсив их манкой, пшеном, сухими листьями или блестками, возможно оформление уже готового рисунка или работы подобной рамочкой.

Следующим вариантом работы является рисование сыпучими материалами на подносе или оргстекле (создание узоров, рисунков на заданную тему).

Трехмерные изображения из газет

Цели: развитие коммуникативных навыков, фантазии, творческого воображения. техника проводится в групповом режиме, возможно работа в парах.

Необходимые материалы: газета, фольга, цветная бумага, салфетки, картонные коробки, клей ПВА, скотч.

Ход работы: Детям предлагается через деструктивные акты разрывания, комканья, стискивания бумаги создать нечто новое, необычное. Это могут быть несуществующие животные, техника, предметы и др. Внешний вид созданного продукта может получиться самым разным – от двумерных плоских силуэтов, до многоярусных пышно украшенных конструкций. Это зависит от возраста детей, воплощаемой идеи (или идей), количества создателей. Педагог может принимать участие в изготовлении творческого продукта, соответственно его роли по степени участия можно определить как «партнер», «ассистент», «наблюдатель».

Рисование воском

Цели: развитие творческого воображения, сенсорно-перцептивной сферы познавательного интереса. Работа проводится индивидуально или в парах.

Необходимые материалы: восковые мелки или свеча, плотная белая бумага, акварель, кисти.

Ход работы: ребенок рисует восковыми мелками (свечой) на белой бумаге. Затем тонирует лист акварелью в один или несколько цветов. Рисунок мелками остается не закрашенным.

«Кляксография» (обычная, с трубочкой, с цветными нитями)

Цели: развитие воображения, фантазии, спонтанное самовыражение, снятие эмоционального напряжения. Техника проводится в индивидуальном и групповом режиме.

Необходимые материалы: бумага, тушь либо жидко разведенная гуашь в мисочке, пластиковая ложечка или кисть (белка, № 5 и больше), соломинка для напитков, пластиковая ложечка, нитка средней толщины длиной в два раза больше размера листа.

Ход работы: ребенок зачерпывает гуашь пластиковой ложечкой и выливает на бумагу или набирает толстой кистью разведенную водой краску и ставит кляксы на лист бумаги, осторожно стряхивая. В результате получаются пятна в произвольном порядке. Затем лист накрывается другим листом и прижимается (можно согнуть исходный лист пополам, на одну половину капнуть тушь, а другой его прикрыть). Далее верхний лист снимается, а изображение внимательно рассматривается, чтобы определить, на что оно похоже.

Недостающие детали дорисовываются.

Работа с нитью: ребенок опускает нитку в краску (можно держать нить за оба конца и окрашивать ее, постепенно опуская в баночку с разведенной краской и придерживая ложечкой, палочкой или кистью). Затем на лист бумаги (или наполовину сложенного листа) выкладывается изображение из нитки или различные петли, причем концы нити остаются свободными (за пределами листа). После этого сверху накладывается другой лист или половина (сложенного листа), прижимается одной рукой, а другой нитка вытягивается за кончики, с одновременным ее потягиванием в разных направлениях. Работа просушивается, недостающие детали дорабатываются тонкой кистью либо карандашами.

Упражнения с элементами танце – двигательной терапии.

«Танец 5-ти движений»

Цели: снятие мышечных зажимов, развитие умения выражать свои эмоции с помощью движений.

Необходимые материалы: запись 5 мелодий: плавная музыка, импульсивная, резкая музыка или бой барабанов, хаотичный набор звуков, лирическая музыка, спокойная музыка или шум воды.

Ход упражнения: «Течение воды» - плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения (1 минута).

«Переход через чащу» - импульсивная музыка, резкие, сильные, чёткие, рубящие движения, бой барабанов.

«Сломанная кукла» - неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, незаконченные движения.

«Полёт бабочки» - лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.

«Покой» - спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морского прибоя, звуки леса – в неподвижной позе «слушаем» своё тело. После окончания упражнения обсудите с детьми, какие движения им больше всего понравились, что получилось легко, а что с трудом.

«Тряпичная кукла»

Цели: развитие партнерских взаимоотношений, снятие мышечных зажимов, создание доброжелательной, доверительной атмосферы.

Необходимые материалы: музыкальное сопровождение.

Ход упражнения: Образуются пары: взрослый + ребенок или ребенок + ребенок. Один в паре изображает тряпичную куклу – мягкую, расслабленную, которой легко управлять. Второй – играет с куклой: придумывает для нее танцевальные движения под музыку, управляет ее руками, головой, туловищем и т.д. Музыкальное сопровождение должно настраивать на веселый, шуточный лад и в то же время на ласковое, бережное отношение к своей «кукле». В процессе игры партнеры обязательно меняются ролями.

«Водоросли»

Цели: создание положительного эмоционального фона, снятие мышечных зажимов, развитие воображения, самоконтроля.

Необходимые материалы: музыкальное сопровождение, шифоновый шарф или атласная лента зеленого цвета.

Ход упражнения: Играющие представляют себя в гостях у Морского царя. Они выполняют под музыку движения, изображая колышущиеся водоросли. Роль «ведущей водоросли» передается вместе с зеленым шарфом (атласной лентой) каждому по очереди – по кругу. Шарф можно передавать не только по кругу, но и перебрасывать его стоящим в кругу напротив. Необходимость соблюдения тишины и внимательного вслушивания в музыку можно обыграть, введя в игру фигуру Морского царя. Морской царь (взрослый или кто-нибудь из детей) забирает к себе (усаживает в центр круга) тех, кто нарушил тишину в его царстве. «Водоросли», которые остались в игре до конца звучания музыки, получают от Морского царя призы (в качестве подарка дисциплинированные «водоросли» могут полюбоваться на веселый танец, который для них станцует Морской царь вместе с проигравшими «водорослями»). Аналогичным способом могут быть организованы игры с эмоционально-образными перевоплощениями на самые разнообразные темы: танцы зверей и птиц, танцы сказочных героев, танцы цветов, танцы огня, воды, облаков, снежинок и т.д.

«Магнит»

Цели: сплочение, установление доверительного контакта между детьми.

Необходимые материалы: музыкальное сопровождение, теннисные мячики, брусочки, кубики и т.п.

Ход упражнения: Играющие стоят друг напротив друга на близком расстоянии и прикасаются друг к другу ладошками. Между ладошками находятся «магниты» (теннисные мячики, брусочки, кубики). Под плавную, спокойную музыку играющие выполняют движения руками и одновременно перемещаются медленными шагами в пространстве, приседают, совершают наклоны и т.д. Важно не уронить «магниты» и чувствовать их «притяжение», то есть приспособливаться к движениям друг друга.

«Волшебный сад»

Цели: создание положительного эмоционального фона, релаксация.

Необходимые материалы: музыкальное сопровождение.

Ход упражнения: Дети сидят на корточках по кругу, закрыв голову руками и изображая цветы в закрытых бутонах. С первых звуков музыки ведущий (взрослый или кто-либо из детей) «оживляет» цветы «волшебной палочкой». Цветы «распускаются», качаются, кружатся на месте, танцуют друг с другом и «волшебником» – ведущим в соответствии со звучащей музыкой. В завершении пьесы «цветы» должны снова закрыться в бутоны.

«Разговор с лесом»

Цели: развитие творческой фантазии, релаксация.

Необходимые материалы: музыкальное сопровождение.

Ход упражнения: Педагог сообщает детям о том, что их ожидает необычное путешествие. Вначале им предлагается мысленно перенестись в лес. Дети закрывают глаза, кладут мягкие, расслабленные руки на колени. Педагог перечисляет предметы живой и неживой природы, находящиеся вокруг них в лесу (деревья, кустарники, травы, цветы, птицы, поляна и др). Затем предлагает детям «пообщаться» с лесом: мысленно потрогать листочки, траву, понюхать цветы, воздух, подставить лицо свежему ветерку и пр. Можно попросить детей прислушаться к лесным звукам (1-2 мин.) После окончания путешествия педагог предлагает детям поделиться своими ощущениями.

«Танец с платками»

Цели: создание положительного эмоционального фона, снятие мышечного напряжения, развитие творческой фантазии.

Необходимые материалы: музыкальное сопровождение, шифоновые платки, ленты.

Ход упражнения: Играющие стоят в произвольном порядке по одному и держат в руках легкие платки. С началом звучания каждый начинает играть со своим платком, придумывая движения, соответствующие характеру музыки. Необходимо дать время играющим поэкспериментировать в процессе манипуляций с платком, найти свои варианты движений. Затем участники игры встают в круг. Музыка начинает звучать с самого начала. Каждый по очереди выходит в центр круга и становится ведущим, показывая свой, уже найденный, вариант пластического решения музыкального образа. Все остальные копируют движения ведущего. Вместо платка в руках у играющих могут быть другие предметы, соответствующие музыкальному образу.

«Танец отдельных частей тела»

Цели: создание положительного эмоционального фона, снятие мышечных зажимов, расширение экспрессивного репертуара.

Необходимые материалы: музыкальные записи разных стилей с четким ритмическим рисунком.

Ход упражнения: Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по

очереди части тела, танец которых будет исполнен (например, «танец головы», «танец плеч», «танец кистей рук», «танец живота» и т.д.). Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

«Подари движение»

Цели: Укрепление эмоциональных контактов, взаимопонимания и доверия.

Необходимые материалы: запись веселой танцевальной музыки.

Ход упражнения: Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Ведущий начинает танец, выполняя какие-то однотипные движения в течение 15-20 с. Остальные повторяют эти движения. Затем кивком головы ведущий дает знак кому-то из детей продолжить движения в такт музыке, тот в свою очередь передает это право следующему – и так по кругу.

Упражнение «Забавные танцы»

Цели: Идентификация с животными и растениями. Стимулирование желания передавать их образы в танце.

Необходимые материалы: музыкальные записи разных стилей. *Ход*

упражнения: Участникам предлагается представить самое любимое растение или животное и попробовать выразить его в движениях. Один ребенок показывает, остальным предлагается угадать, чей это образ. Постепенно упражнение усложняется. Детям предлагается придумать танец улитки, дождевого червяка, засыхающего листочка, надломленного дерева, а далее танец дождя, радуги и других явлений, происходящих в природе.

«Водитель машины»

Цели: развитие коммуникативных навыков, развитие самоконтроля, умения концентрироваться, брать на себя ответственность.

Необходимые материалы: музыкальные записи с четким ритмическим рисунком.

Ход упражнения: Один из играющих встает впереди с закрытыми глазами, изображая согнутыми в локтях и сцепленными руками бампер машины. Второй управляет им сзади, изображая водителя машины. Тот, кто изображает машину, не должен открывать глаза, проверяя, правильно ли ведет «водитель», то есть полностью довериться своему партнеру по игре. «Водитель» же должен вести свою «машину» аккуратно, осторожно, избегая препятствий и не допуская «аварий». Музыкальное сопровождение может настраивать «водителя» на заботливый, бережный лад, а может и провоцировать «крутые виражи» и рискованные «маневры». Важно, чтобы ситуация у «водителя» была под контролем и «машина» оказалась в целостности и сохранности. В процессе игры партнеры меняются ролями.

«Пузырьки»

Цель: разогрев участников, развитие внимания и координации, снятие мышечных зажимов, создание положительной атмосферы в группе.

Необходимые материалы: музыкальное сопровождение.

Ход упражнения: все дети маленькие пузырьки, водящий – большой пузырь. Большой пузырь, двигаясь важно, неторопливо, старается дотронуться до маленьких пузырьков. Задача маленьких пузырьков – двигаясь легко и быстро, избегать столкновения как с большим пузырем, так и с остальными маленькими пузырьками.

«Капли дождя»

Цель: расслабление участников, создание положительной атмосфера в группе.

Необходимые материалы: запись спокойной музыки или шума дождя.

Ход упражнения: дети становятся в круг друг за другом, положив руки на плечи того, кто впереди. Медленно ходят по кругу. Педагог: «Представьте, что начался моросящий тихий дождик. Ваши руки – это маленькие капельки: кончиками пальцев очень нежно барабаньте по плечам того, кто перед вами. И вот капли дождя стали больше и тяжелее: сильнее работайте кончиками пальцев. Дождь постепенно утихает. Он почти прошел: нежно касайтесь кончиками пальцев. Дождь совсем кончился, наши руки отдыхают».

«Каракатица»

Цель: разогрев участников, развитие внимания и координации, снятие мышечных зажимов, создание положительной атмосфера в группе.

Необходимые материалы: запись веселой музыки.

Ход упражнения: вся комната превращается в океан, а дети в крабов. Посредине океана живет страшное животное – каракатица. Дети стоят на одной стороне. По команде взрослого «Переплываем!», дети бегут на другую сторону комнаты. Каракатица ходит посередине, протягивая свои щупальца, чтобы коснуться крабов. До кого дотронется, тот превращается в еще одно щупальце и тоже охотится на крабов. Игра идет до тех пор, пока все не станут щупальцами.

«Паровозик»

Цели: формирования навыков доверия к окружающим, сплочение детского коллектива, развитие навыков сотрудничества.

Необходимые материалы: музыкальные записи разных стилей.

Ход работы: дети разбегаются по разным углам комнаты – это их «станция». Ведущий – «паровозик». Он обходит всех под звучание песни и «прицепляет вагончики к поезду». В качестве сигнала для «сцепки» может служить поклон головы, протягивание руки, обращение к ребенку ласково.

«Скульптура»

Цель: развитие навыков сотрудничества, установление доверительного контакта между детьми, развитие творческого воображения.

Необходимые материалы: музыкальное сопровождение.

Ход упражнения: дети разбиваются на пары или малые группы. Все оказались в мастерской скульптора. Один ребенок – кусок глины, которая лежит на полу. Остальные – скульпторы. Скульпторы лепят из глины красивую статую, аккуратно прикасаясь к глине и придавая ее приятную форму. Когда скульпторы закончат необходимо поставить

статую на ноги. Ребенок – статуя должен быть таким, будто глину уже обожгли в печи, и она стала твердой. Затем дети меняются ролями.

«Горы и долины»

Цель: формирования навыков доверия к окружающим, сплочение детского коллектива, развитие навыков сотрудничества.

Необходимые материалы: мебель в помещении, запись спокойной музыки.

Ход упражнения: перед началом упражнения важно соорудить полосу природных препятствий: с горами, реками, пещерами и т. д. Инструкция детям: «Разбейтесь на пары. Представьте, что вы отправились в длинный путь. На вашем пути встретится немало препятствий. Представьте, что один из вас слепой. Другой должен аккуратно провести своего друга сквозь все препятствия. Когда вы преодолете все преграды, слепой начнет видеть». Затем дети меняются ролями.

«Земля и луна»

Цель: развитие самоконтроля, чувства принадлежности к группе, создание положительного эмоционального фона.

Необходимые материалы: круглая скатерть или что – то подобное ей, один большой и один маленький мячи, запись спокойной (космической) музыки.

Ход упражнения: Дети становятся в круг. Обеими руками берут скатерть и держат ее на уровне бедер. Педагог кладет на скатерть мяч. Это – Земля. Дети пробуют катать землю по кругу (по небу, по космическому пространству). Затем кладется второй, маленький мячик. Это – Луна. Обе планеты должны катиться по кругу, и не должны упасть. Возможно постепенное усложнение игры с добавлением других планет.

Музыка и песни

Колокольный звон, - хорошо успокаивает, снимает тревогу. Классическая музыка действует расслабляюще, снимает утомление, успокаивает, улучшает настроение и сон, повышает способность к интеллектуальной деятельности и даже укрепляет иммунную защиту организма.(Моцарт, Бетховен, Бах, Шуберт, Шуман, Чайковский.)

Для снятия психического напряжения - «Сладкие грезы» П.И. Чайковского, «Грустный вальс» Я. Сибелиуса, «Фантазия экспромт»Ф.Шопена, «Аве Мария» Ф.Шуберта, «Лунная Соната» Л. Бетховена.

При переутомлении и нервном истощении - Утро Э. Грига, «Полонез» М. Огинского (Управление ДОУ №5 2009 г.)

При меланхолическом настроении – «К радости» Л. Бетховена, «Аве Мария» Ф.Шуберта.

При выраженной раздражительности гневливости – «Хор пилигримов» Р.Вагнера, «Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского.

При снижении сосредоточенности, внимания - Времена года П.И. Чайковского, «Лунный свет» К.Дебюсси, «Грезы» Р. Шумана.

Игры и упражнения с элементами песочной терапии.

«Песочный дождик»

Цели: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Ход упражнения: Педагог от имени Песочной Феи: «В моей стране может идти необычный песочный дождик, может дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит». Ребенок медленно или быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

«Необыкновенные следы»

Цели: Развитие тактильной чувствительности, воображения.

Ход упражнения: «Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями сильно надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, перемещая руки в разных направлениях.

«Ползут змейки» — ребенок расслабленными или напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

«Крокозябла» — дети создают на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

На мокром песке можно дополнительно ребенку предложить игру «Норки-холмики» — ребенок поочередно, затем всеми пальцами сразу делает дырочки в песке — это жилище для мышки, лепит холмики — жилище для черепашки.

«Узоры на песке»

Цели: Закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

Ход упражнения: Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии с возрастными нормами освоения: малыши начинают с круга, треугольника, квадрата, в дальнейшем это прямоугольник, овал). Можно использовать нарисованные образцы простые и сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке либо продолжить узор взрослого. Как вариант подобной игры — взрослый рисует на доске, дает устную инструкцию нарисовать на песке определенный узор.

Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например камешков, желудей, больших пуговиц и т. д.

Песочная Фея: «Сегодня мы с тобой будем украшать наш песочный дом. Посмотри, какие узоры на песке можно нарисовать. Нарисуй как я... Придумай свой узор, рисунок. Вверху песочницы будут узоры из кругов, а внизу — из треугольников и т. д.»

Игра-упражнение «Маленькие волшебники — мы создаем мир»

Цели: Развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека.

Ход упражнения: Взрослый показывает способы построения в песочнице разнообразных живых и неживых сообществ — город, деревня, лес, река, озеро, остров, и т. д., а затем в игровой форме побуждает ребенка строить самостоятельно и по инструкции разнообразные природные и рукотворные сообщества. (Тема построений может соответствовать теме занятий в группе.)

«Лес, поляна и их обитатели»

Цели: Развитие тактильной чувствительности, слуховой памяти, произвольности, классификация.

Ход упражнения: Песочная Фея: «Сегодня ты превращаешься в маленького волшебника, но даже волшебство не совершается просто так. Сейчас Песочная Фея наколдует лес, она произнесет волшебные слова „Елки, березки, боровики“. Ты должен закрыть глаза и подождать немного, только без разрешения глаза не открывай. (Ребенок закрывает глаза, воспитатель бесшумно засаживает песок игрушечными деревьями, цветами, грибами.) Открой глазки и посмотри — как красиво, интересно это тебе получилось! У Феи есть замечательные помощники — пальцы (взрослый сжимает-разжимает пальцы, ходит ими по песку, выкапывает ямки, ребенок делает то же самое). Попроси свои пальчики помочь тебе в волшебстве. А теперь ты произнеси те же волшебные слова, что и Фея, и наколдуй другой лес. Какие животные живут в лесу? Пригласи их в свой лес».

Если ребенок неправильно воспроизвел «волшебные слова», часть игрушек взрослый прячет и вновь повторяет слова. После «посадки леса» взрослый может вводить для запоминания еще несколько дополнительных слов, связанных с сюжетом, например название дерева, цветка, гриба (новых слов — не более четырех).

«Море, река, озеро и их обитатели»

«Город и его жители, профессии и службы»

«Деревня и ее жители»

«Космическое путешествие»

Задание формулируется аналогично. Меняются персонажи, способы создания ландшафта, «волшебные слова». Количество и сложность запоминаемых слов должны соответствовать возрасту ребенка. Например: «Раз, два, три — я волшебник, посмотри».

«Мы едем в гости...»

Цели: Развитие пространственных представлений, ориентировка на «песочном листе».

Ход упражнения: Взрослый в игровой форме знакомит ребенка с пространственными представлениями: «верх—низ», «право—лево», «над—под», «из-за—из-под», «центр, угол» или закрепляет его знания в соответствующей области. Ребенок по словесной инструкции взрослого пальчиками «ходит», «прыгает», «ползает» по песку, изображая различных персонажей. (Для малышей инструкция значительно упрощается, идет только закрепление сенсорных эталонов и представлений «верх—низ», а затем уже вправо – влево, над, под, из – за и т. д.)

Песочная Фея: «Мы идем в гости к зайчику. Где живет заяц? (Заяц живет в лесу, потому что это дикое животное.) В каком углу песочницы растет лес? (В правом нижнем углу, малыши отвечают - вверху песочницы.) Кто живет рядом с зайчиком? (Перечисляются и помещаются в песочницу фигурки или изображения диких животных.) С кем дружит зайчик? Кого боится зайчик? Чем нас заяц угостил? Что мы пожелаем зайчику?»

Аналогично выполняются игры-задания «Идем в гости к лошадке» (закрепление знаний о домашних животных и их жилье), «Плывем навстречу дельфинам» (закрепляются знания об обитателях морей и рек) и т. д.

«Секретные задания кротов»

Цели: Развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса.

Ход упражнения: Предварительно необходимо познакомить ребенка с животными, обитающими под землей (например, крот, червячок, мышка). Песочная Фея: «Сегодня наши руки могут превращаться в кротов. Надо помочь моему кроту выполнить важное секретное задание под землей. (По желанию ребенка взрослый аккуратно рисует нос и глазки на костяшках его пальцев.) Ну что, погружаемся в песок? Смотри и делай как мой крот». Взрослый погружает одну руку в песок, шевелит ею под песком (обращает внимание ребенка на изменения поверхности), а затем осторожно другой рукой раскапывает каждый палец. Затем, то же самое проделывает ребенок. После этого они раскапывают руки друг друга (можно дуть на песок, использовать перышко, палочки, кисточки). Как вариант игры — все действия осуществлять с закрытыми глазами: искать в песке пальцы друг друга, пожимать их — «кроты здороваются ласково или с силой пожимают друг другу лапки».

«Песочные прятки» (вариант игры «Мина»)

Цель: Развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия, образного мышления, произвольности.

Ход упражнения:

Первый вариант. Песочная Фея: «Игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок, а после того, как я скажу: «Открываются глаза, начинается игра», ты должен их найти в песке. Ты можешь раздувать песок, раскапывать его пальчиками, использовать палочки или кисточки».

Чтобы разнообразить игру, взрослый показывает ребенку игрушку — «мину», которую нельзя полностью откапывать. Как только при раскопках ее часть появилась на поверхности песка, ребенок должен остановить свои раскопки и продолжить их в другом месте. Если ребенок забывает правило, то он отработывает игровой штраф, поэтому он будет вынужден раскапывать игрушки очень осторожно.

Второй вариант. Для игры необходимо иметь ламинированные картинки из разных сказок и сказочных персонажей, их можно также изготовить самостоятельно, обернув прозрачной клейкой лентой яркие картинки из детских книжек. Для игр с малышами используют цветные картинки, с четким изображением одного предмета. С целью развития поисковой активности происходит постепенное усложнение изображения. Так, для старших дошкольников изображение может быть черно-белым, силуэтным.

Предварительно взрослый беседует с ребенком о его любимых сказках и героях, о причинах положительного и отрицательного отношения к разным героям.

Песочная Фея: «В песке любят прятаться также сказки и сказочные герои. Давай сыграем с ними в песочные прятки. Закрывай а и скажи волшебные слова: „Раз, два, три, сказка, приходи“. Взрослый закапывает в песок картинку из любой хорошо знакомой ребенку сказки. Для малышей оставляют видимым уголок картинка. Бери кисточку и начинай искать в песке эту сказку, чтобы сказку не спугнуть, раскапывай ее медленно, осторожно, очистил от песка часть картинка. Как ты думаешь, какая это сказка? И т. д.»

Ребенок постепенно открывает картинку, на каком-то этапе он уже в состоянии назвать сказку или сказочного персонажа.

Если ребенок не может догадаться и назвать сказку по элементам картинка, можно ввести обучающий этап. Ребенок сам закапывает картинку в песок, а взрослый откапывает ее и вслух рассуждает, анализирует увиденное.

«Отпечатки»

Цели: Закрепление знаний о сенсорных эталонах, пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти.

Ход работы: Отпечатки (как барельефные, так и горельефные) на мокром песке можно делать с помощью формочек. Используют формочки, изображающие животных, транспорт, различные по величине жесткие фигуры и т. д. Взрослый и ребенок по очереди отпечатки на мокром песке. Затем ребенок по словесной инструкции или по нарисованному взрослым плану изготавливает серию отпечатков, комментируя процесс. В таких играх можно использовать задания на классификацию предметов, например: только геометрические формы, только квадратные и т. д.

Вариант работы. Песочная Фея: «Жители песочной страны просят тебя помочь им построить домики. Для начала нам надо наметить на песке, где будет строиться тот или иной дом. Например, колобок любит только дома круглой формы, жираф — только прямоугольной формы, а бегемот хочет жить в квадратном доме... Помоги обитателям

песочницы. В верхнем правом углу будет жить бегемот. Выбери нужную формочку и сделай отпечаток». Подобным образом взрослый дает задание ребенку расселить всех жителей песочницы. Также задание можно усложнить путем введения большего количества персонажей, расселения игрушек по нарисованному взрослым плану.

«Кто к нам приходил?»

Цели: Развитие зрительного и тактильного восприятия.

Ход упражнения: Ребенок отворачивается, взрослый изготавливает с помощью формочек барельефные или горельефные отпечатки, затем ребенок отгадывает формочку, которую использовал взрослый. После того как формочка отгадана, взрослый и ребенок меняются ролями. Формочки предварительно осматриваются и ощупываются, обводится их контур. Усложнение задания — игра происходит с новыми формочками без предварительного их ощупывания, также путем наложения нескольких характерных отпечатков на друга.

«Узоры на песке»

Цели: Развитие зрительно-моторной координации, развитие воображения.

Ход упражнения: На мокром песке получаются более четкие узоры, так, их можно использовать в играх на классификацию. Например, по волнистой дорожке идут только люди, по прямой дорожке едут только машины, а на заборчике сидят только птички — ребенок выбирает нужные фигурки или картинки и ставит на указанную дорожку. Впоследствии можно развить сюжет, сочинить мини-сказку «Кто, куда, зачем и что случилось?». На мокром песке можно рисовать достаточно четкие лица и обучить ребенка графическим способам обозначения эмоций человека (радость, грусть, злость, страх, удивление).

«Песочный круг»

Цели: развитие творческого воображения, зрительно – моторной координации.

Ход упражнения: Ребенок на песке рисует любым способом круг и украшает его любыми предметами: камешками, семенами, пуговицами, бусинами и т. д. После этого ребенок может дать название своему «песочному кругу». Те же манипуляции ребенок производит с отпечатками своих ладоней, при этом он может сочинить историю о каждом пальчике: «Кем он был раньше, кто он сейчас, он будет в будущем».

Игры и упражнения с элементами цветотерапии.

«Цветик - семицветик»

Цели: развитие цветовосприятия, творческого воображения и фантазии.

Необходимые материалы: разноцветная вертушка.

Ход упражнения: ребята дуют на вертушку или бегают с ней. По сигналу «стоп» останавливаются. Дети называют цвет, на который показывает стрелочка и описывают свои ощущения. Например: красный: «Ой, как нам жарко, мы попали в Африку, ярко светит солнце» и т.д. Как вариант, дети рассказывают о своем настроении, соответствующему цвету, или событий в жизни, о которых напомнили цветовые ассоциации.

«Разноцветный мир»

Цели: развитие чувства пространства, цветовосприятие, создание положительного эмоционального фона.

Ход работы: Знаете ли вы, какого цвета небо? Пройдите по комнате, найдите что –нибудь такого же цвета и дотроньтесь до него рукой. Игра проводится аналогично с любым цветом. А можете ли вы одной рукой показать что–нибудь красное, а другой – желтое?

«Волшебный ковер».

Цели: развивает чувство опоры, внутренней стойкости, стабильности, координации движений, развитие фантазии и воображения; развитие осязательных чувств любви и доверия к миру.

Необходимые материалы: прочная однотонная или разноцветная ткань. Размер ткани не менее 1,5 x 1,5 метра.

Ход работы: Ведущий говорит детям: «В нашей сказке есть волшебный Ковер. Его соткала для нас Добрая Фея, хозяйка этой страны. С помощью Ковра можно делать удивительные превращения. Тому, кто по нему пройдет, он подарит сильные и крепкие ноги». Дети вместе с ведущим встают вокруг ткани, берут ее двумя руками за края и туго натягивают. Ткань поднимается над полом на 15-20 см. Дети, поочередно меняясь, по одному по ней ходят, преодолевая сопротивление ткани. После ходьбы Ковер может покачать ребенка. Кто-то из детей оказывается в центре Ковра, садится на него и превращается в Дюймовочку или Эльфа. Ковер же превращается в цветок и закрывает свои лепестки. Остальные дети вместе с ведущим начинают медленно поднимать и покачивать хозяина (или хозяйку) цветка. По очереди все дети могут покачаться на Ковре, и он им подарит силу и радость.

Игры и упражнения с элементами фототерапии.

Фотоколлаж: «Дом, сад, магазин».

Цель. Развитие восприятия пространства и пространственных отношений между предметами, развитие творческой фантазии и эстетических представлений.

Необходимые материалы: лист бумаги или ватмана, карандаши, фломастеры, мелки; вырезки из журналов, газет, открыток; клей, ножницы.

Ход работы: Дети самостоятельно или при помощи взрослого рисуют план дома, сада, магазина, а затем расположить и приклеить на нем вырезки из журналов или сделанных заранее фото разных предметов таким образом, чтобы «наполнить» внутреннее пространство дома разной мебелью и людьми, магазина – товаром, покупателями, продавцами, а сада – растениями, живыми существами (птицами, отдыхающими или работающими там людьми). Вырезки из журнала могут быть сделаны взрослым заранее.

«Карта района или города» (аналогично)

«Праздники»

Цели: расширение представлений детей в определенной области, развитие познавательного интереса, развитие творческой фантазии и эстетических представлений.

Необходимые материалы: картинки, фотографии с изображением предстоящего или праздника (семейного или общественного); листы белой и цветной бумаги, клей, ножницы, карандаши, краски, пластилин для оформления плаката, альбома.

Ход работы: Педагог совместно с детьми рассматривают картинки или фотографии предстоящего праздника, фотографии семейных праздников, придумывают рассказы. После проведения праздника, можно создать плакат, мини альбомы с последующей презентацией работ и их обсуждением.

«Времена года»

Цели: развитие представлений детей о временах года, развитие познавательного интереса.

Необходимые материалы: картинки, фотографии с изображением различных явлений природы, характерных для всех времен года. Фотоаппарат, для совместного с детьми запечатления изменений, происходящих в природе.

Ход работы: Дети совместно с воспитателем создают либо подбирают готовые фото со сменой времен года, отражением изменений, происходящих в природе. Допустимо при этом запечатление не только природных явлений, но и человека, включая самих детей. Данная работа рассчитана на длительное время. В завершении создается мини книжка, альбом, плакат, фото может быть дополнено текстом, рисунками детей.

«Мир моих интересов, увлечений»

Цели: самопознание и саморазвитие.

Необходимые материалы: личные фотографии, открытки и журналы.

Ход работы: детям предлагается принести фотографии с изображением себя в разных ситуациях, связанных с их увлечениями и интересами. Дети показывают друг другу фотографии, обсуждают увлечения друг друга. Далее можно объединиться в группы по сходным интересам и нарисовать совместный рисунок и т. д. Возможна как работа с готовыми фотографиями, так и с вырезками из журналов.

«Прошлое, настоящее, будущее»

Цели: получение представлений о связи между прошлым и настоящим, осознание себя, развитие воображения.

Необходимые материалы: личные фотографии детей, журналы, клей, ножницы.

Ход работ: детям предлагается принести фотографии, связанные с их прошлым и настоящим. Происходит обсуждение, сравнение снимков. Дети высказываются о том, какими они будут в будущем. Используя вырезки из журналов, создают свою фотографию будущего.