

# Картотека игр, упражнений, ЭТЮДОВ



### Игра "Поймай мышку".

**Цель:** формировать чувство группового единства, эмоциональное сближение детей.

Представьте себе, что вы прямо сейчас и здесь будете ловить мышку. Что эта за мышь? Хорошенькая белая мышка или серовато-коричневая домашняя мышь? Представьте себе маленького зверька с остренькой мордочкой и симпатичными серыми глазками, быстро перебивающего по полу четыремя крошечными конечностями. Вы должны передвигаться совершенно бесшумно, чтобы не спугнуть его. Крадитесь как можно тише и медленнее за своей мышкой, пройдите через всю комнату, подойдите к своему месту и пусть ваша мышка останется сидеть с вами. Если хотите, можете, сидя на своем месте, взять ее в руки и погладить или просто внимательно смотрите, как она с любопытством оглядывается по сторонам...(Дождитесь, пока все дети вернутся на свои места). Попрощайтесь теперь со своей мышкой и мысленно проследите за тем, как зверьки побегут к выходу. Я немного приоткрою дверь, чтобы все мышки смогли выбежать наружу.

### Игра "Эстафета"

**Цель.** Развивать внимание, выдержку, согласованность действий.

**Ход игры.** Дети сидят на стульях в полукруге. Начиная игру, встают и садятся по очереди, сохраняя темпоритм и не вмешиваясь в действия друг друга. Это упражнение можно выполнять в разных вариантах, придумывая с детьми интересные игровые ситуации.

**а) ЗНАКОМСТВО.** Из-за ширмы появляется какой-либо любимый герой детских сказок (Карлсон, Красная шапочка, Буратино и т.п.). Он хочет познакомиться с детьми и предлагает встать и назвать свое имя четко вслед за предыдущим.

**б) РАДИОГРАММА. Игровая ситуация:** в море тонет корабль, радист передает радиogramму с просьбой о помощи. Ребенок, сидящий на первом стуле, — «радист», он передает по цепочке хлопками или похлопыванием по плечу определенный ритмический рисунок. Все дети по очереди повторяют его, передавая дальше. Если задание выполнено правильно и последний ребенок — «капитан» спасательного судна точно повторяет ритм, тогда корабль спасен.

### Упражнение со стульями

**Цель.** Привить умение свободно перемещаться в пространстве, координировать свои действия с товарищами. (Сесть на стулья, построив заданную фигуру, надо одновременно.)

По предложению педагога дети перемещаются по залу со своими стульями и «строят» круг (солнышко), домик для куклы (квадрат), самолет, автобус.



### Игра "Передай позу"

**Цель.** Развивать память, внимание, наблюдательность, фантазию, выдержку.

Дети сидят на стульях в полукруге и на полу потурецки с закрытыми глазами. Водящий ребенок придумывает и фиксирует позу, показывая ее первому ребенку. Тот запоминает и показывает следующему. В итоге сравнивается поза последнего ребенка с позой водящего. Детей обязательно следует поделить на исполнителей и зрителей.





### Игра "Внимательные матрешки"

**Цель.** Развивать внимание, согласованность действий, активность и выдержку.

Дети сидят на стульях или на ковре, педагог показывает карточки с определенным количеством нарисованных матрешек. Через несколько секунд произносит: «Раз, два, три — замри!». Стоять должно столько детей, сколько матрешек было на карточке (от 2 до 10). Упражнение сложно тем, что в момент выполнения задания никто не знает, кто именно будет «вставшим» и сколько их будет. Готовность каждого встать (если «матрешек» не хватает) или сразу же сесть (если он видит, что вставших больше, чем нужно) эффективно влияет на активность каждого ребенка. Как вариант детям можно предложить не просто встать, а образовать хоровод из заданного количества детей.



### Игра "Дружные звери"

**Цель.** Развивать внимание, выдержку, согласованность действий.

Дети распределяются на три группы — *медведи, обезьяны и слоны*. Затем педагог называет поочередно одну из команд, а дети должны одновременно выполнить свое движение. Например, медведи — топнуть ногой, обезьяны — хлопнуть в ладоши, слоны — поклониться. Можно выбирать других животных и придумывать другие движения. Главное, чтобы каждая группа выполняла свое движение синхронно, общаясь только взглядом.



### Игра "Волшебный стул" (по Л.В. Черницкой)

**Цель:** формировать чувство группового единства, эмоциональное сближение детей.

У меня для вас Сюрприз! Вот этот стул с высокой спинкой. Это трон. Вы по очереди будете сидеть на троне, а остальные будут называть вас ласковыми именами или говорить вам ласковые слова. Можно погладить, обнять, поцеловать сидящего на троне.

*После игры.*

-Что вы чувствовали, когда сидели на "волшебном" стуле?



### Игра "Паровозик" (по Л.В. Черницкой)

**Цель:** научить новому способу взаимодействия друг с другом; развивать навык невербальной передачи образа и чувств.

Сегодня мы с вами отправимся в путешествие. А отправимся в него на паровозике. Я-паровоз, и у меня пока нет вагончиков. Я еду один: чух-чух-чух. А вот и первая станция! Как же она называется? (Дети должны сказать, что станция называется "Аленушка", то есть по имени того ребенка, к которому подъезжает паровозик. Паровозик едет до тех пор, пока все дети не станут "вагончиками")



### Пластический этюд "Росинки"

(по Е.А. Алябьевой)

**Цель:** снять эмоциональное напряжение.

Дети! Закройте глаза! Представьте себя маленькими капельками росы на траве. Наступило утро. Солнышко еще дремлет. Только птички проснулись и запели. На травинках проснулись росинки. Они покачались, кивнули птичкам, потянулись, захлопали в ладоши и сказали всем радостно: "Доброе утро!" Вместе со всеми росинками разбудили и злую крапиву! Она выставила свои ворсинки и обожгла росинки. Сжались росинки от боли, испугались, притихли! Но ветерок откатил росинки от крапивы, и они упали в домик-колокольчик. Удивились росинки, осмотрелись, обрадовались, что нет рядом злюки-крапивы. Голубой колокольчик был очень красивым (руки, пальцы). Росинки умыли колокольчик, его стебелек, лепестки, листочки. Попрощались и покатались дальше.

Теперь давайте послушаем тишину. Что вы слышите?  
-Что вам понравилось: шум или тишина. Почему?

### Игровое упражнение "Радуга"

(по Л.В. Черницкой)

**Цель:** снять эмоциональное напряжение.

Дети! Пока вы отдыхали, в небе появилась радуга! Закройте глаза и давайте подышим воздухом радуги. Сначала все заполняется красным цветом, ярким приятным. А теперь к нему добавляется запах оранжевого апельсина. Все вокруг оранжевое! Смотрите, воздух желтым, теплым, как солнышко! А теперь вокруг все стало зеленым! Как травка. Расправьте свои руки, как крылья. Вы парите в голубом небе! Нежно-голубой цвет переходит в синий, более насыщенный, плотный и переходит в фиолетовый. Красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый... Красивая радуга! Откройте глаза! Перенесите увиденное на бумагу! Пусть радуга живет у нас в доме!



### Игра "Волшебный зеркало"

(по Л.Д. Филипповой)

**Цель:** учить передавать свое эмоциональное состояние при помощи мимики.

В моих руках волшебное зеркало. Оно показывает мое лицо и все то, что на нем изображено. Посмотрите и вы в волшебное зеркало. Какое настроение было у вас, когда вы слушали музыку "Болезнь куклы"? Какое настроение было на вашем лице, когда вас угощали конфетами? Посмотрите в зеркальце! Изобразите настроение радости, горя, обиды, злости. А теперь разбейтесь на пары. Один из вас станет зеркальцем, в которое будет смотреть второй. А "зеркальце" должно точно своим лицом передать то настроение, которое увидит на лице смотрящего " в зеркало".  
- Какое настроение тебе было передавать приятнее?



### Игра "Это я, узнай меня"

(по Е.К. Лютовой)

**Цель:** развитие тактильного восприятия, эмпатии.

Садитесь на ковер. Один из вас садится впереди всех к вам спиной. Вызванный ребенок подходит, ласково гладит по спине водящего и говорит: "Это я, узнай меня!" Водящий должен узнать и назвать по имени того, кто его позвал.  
- Что ты чувствовал, когда тебя гладили по спине?



### Игра "Отдай ленточку"

**Цель:** учить самостоятельно выбирать ведущего, продолжать развивать волевые процессы, координацию движений, чувство эмпатии.

Дети берут свои ленточки-лучики, заправляют сзади за пояс и становятся в круг. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя (один удар в бубен) дети разбегаются по комнате. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять кого-нибудь за ленточку. Ребенок, лишившийся ленточки, временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя (три удара в бубен) все строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой.



### Игра " Можно-нельзя"

**Цель:** учить оценивать поступки людей с позиции: можно или нельзя.

Утром я встаю. Умываюсь... Обзываюсь. Чищу зубы... Завтракаю... Выхожу на улицу... Сажусь в грязную лужу... А я самый аккуратный... Я на улице гуляю... Фантики везде кидаю.. Всех ребят я обижаю... Нынче был я на охоте... Ел лягушек я в болоте... С комарами полетал... С кабанами поболтал... Я люблю веселиться... Прыгать и бегать... Чавкать за столом... И драться потом...



### Игра "Спаси птенца"

**Цель:** снять напряжение, повысить эмоциональный тонус; инициировать тактильные ощущения.

Представьте, что у тебя в руке маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его: медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным дыханием, спокойным и глубоким; приложи ладони к своей груди, отдай доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему не грусти, он еще прилетит к тебе.



### Игра "Каракатица"

**Цель:** создать положительный эмоциональный фон в группе.

Большинство насекомых и животных передвигаются на четырех конечностях. Давайте попробуем, насколько это удобно.

*Воспитатель предлагает детям бег на четвереньках головой вперед, бег на четвереньках назад (как рак) и спиной вниз и вперед ногами.*



### Игра "Грустно-весело"

**Цель:** формировать умение адекватно проявлять эмоциональное состояние в коммуникативной сфере; учить интонациями, жестами передавать настроение, чувства, эмоции; учить создавать эмоциональные образы.

Воспитатель называет животное и характеризует настроение, а дети передают эмоции интонацией, жестами, пантомимикой, например: грустный котенок- веселый котенок.



### Игровое упражнение "Изобрази эмоцию"

Отрывки из сказок К.И. Чуковский.

**Цель:** учить определять и передавать эмоциональное состояние мимикой; показать эмоции и настроение героев.

#### Удовольствие.

Рано утром на рассвете  
Умываются мышата,  
И котята, и утята,  
И жучки, и паучки.

#### Гнев.

Ты один не умывался  
И грязнулею остался,  
И сбежали от грязнули  
И чулки и башмаки.

#### Страх .

Вдруг какой-то старичок Паучок  
Нашу Муху в уголок поволок...

#### Удивление.

Вдруг откуда-то летит,  
Маленький комарик,  
А в руке его горит  
Маленький фонарик...

#### Радость.

То-то стало весело,  
То-то хорошо!..  
Будет, будет мошкара  
Веселиться до утра...

#### Ужас

Муха криком кричит, надрывается,  
А злодей молчит, ухмыляется.

### Упражнение "Послушай что за окном"

**Цель:** обучать способности концентрировать внимание на слуховых сигналах.

Попросить детей сфокусировать свой слух на звуках, которые ему удастся услышать за окном (дверью). Дети должны перечислить услышанные звуки.



### Упражнение "Комплименты"

**Цель:** учить употреблять в речи слова-комплименты, делать приятное окружающим людям.

Дети встают в круг. ребенок отрывает лепесток от цветка, отдает одному из детей и, глядя ему в глаза, говорит несколько добрых слов или хвалит за что-то, произносит доброе пожелание, радующее другого. Слушающий кивает головой и говорит: "Спасибо, мне очень приятно!" Затем он отрывает лепесток и говорит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.



### Игра "Горячая картошка"(по Л.В. Черницкой)

**Цель:** создать комфортную атмосферу.

Дети, сядьте в круг! У меня для вас приготовлена картофелина. Но она особенная. Представьте себе, что она очень горячая. Поэтому вы должны передавать её очень быстро. Если она у кого-то в руках задержится, то можно обжечь пальцы. И что тогда? И что тогда? И ещё у нас в игре есть стоп-часы. Ими будет один из вас, кто сидит за кругом к вам спиной и время от времени кричит: "Стоп!" Если мы услышали слова "стоп", картошку передавать нельзя. Тоо, у кого она остается в руках "обжигается". Это настоящая беда! Но, к счастью, мы можем утешить товарища. Те, кто сидит рядом, обнимает его за плечи и мягко покачает из стороны в сторону, пока ребенок, сидящий кругом, скажет: "Дальше". И снова передаем картошку из рук в руки, пока вновь не услышим: "Стоп!"



### Упражнение "Муравьи"

**Цель:** научить новому способу взаимодействия друг с другом; развивать навык невербальной передачи образа и чувств.

.Приходилось ли кому-нибудь из вас видеть в лесу муравейник, внутри которого день и ночь бурлит жизнь? Никто из муравьишек не сидит без дела, каждый занят: кто-то таскает иголки для укрепления жилища, кто-то готовит обед, кто-то воспитывает детей. И так всю весну и все лето. А поздней осенью, когда наступают холода, муравьишки собираются вместе, чтобы заснуть в своем теплом домике. Они спят так крепко, что им не страшны ни снег, ни метель, ни морозы. Муравейник просыпается с наступлением весны, когда первые теплые солнечные лучи начинают пробиваться сквозь толстый слой иголок. Но прежде чем начать привычную трудовую жизнь, муравьишки закатывают огромный пир. У меня такое предложение: сыграем роль муравьишек в радостный день праздника. Покажем, как муравьишки приветствуют друг друга, радуясь приходу весны, как рассказывают о том, что им снилось всю зиму. Только не забудем, что разговаривать муравьи не умеют. Поэтому будем общаться жестами.

Воспитатель и дети разыгрывают пантомимой и действиями изложенный рассказ, заканчивая его хороводом и танцами.

### Упражнение "Встречаемся и прощаемся с улыбкой"

**Цель:** продолжать обучать целенаправленному управлению мышцами лица; учить свойствам невербального общения; усилить положительное эмоциональное переживание; поднять настроение.

Бывают равнодушные люди и которые умеют сострадать. Сострадательные люди могут замечать, что какому-то человеку плохо, что ему нужна помощь, они стремятся поддержать. А равнодушные люди безразличны к горю или радости других. Они даже улыбаться не умеют. Мы знаем, что обыкновенная улыбка может поднять человеку настроение. Давайте поулыбаемся.

Сейчас мы поиграем в такую игру. На моем лице будет появляться улыбка. Как только вы ее увидите, тоже должны мне улыбнуться. Наши улыбки встретятся. Если на моем лице нет улыбки, то вы тоже не улыбаетесь.

*Упражнение проводится 6-8 раз под песню "От улыбки хмурый день светлей"*

### Игра "Прыгаем через лужи"

**Цель:** развивать чувство коллективизма, взаимопомощи, настойчивости, доброжелательности в игре.

В лужу никого не надо толкать. С лужами даже можно поиграть. Эти обручи-лужи. Нужно передвигаться по комнате так, чтобы не замочить ноги. Кто наступил внутрь обруча- выбывает из игры. Постарайтесь не толкать друг, друга, чтобы никому не испортить настроение.





### Игра "Почта"

**Цель:** развивать желание и умение играть коллективно.

Ведущий громко произносит:

-Тук-тук!

-Кто там?

-Почта.

-Откуда?

-Из города №

-А чем там занимаются?

После этих слов ведущий говорит: лежат, поют, кричат, скачут, танцуют, прыгают на одной ноге, кричат петухом, делают смешные лица. Дети должны изобразить то, что говорит почтальон.



### Игра "Поезд идет в депо"

**Цель:** развивать желание и умение играть коллективно; формировать способность к взаимодействию с партнерами по игре.

В начале игры с помощью считалки выбирается ведущий. Он становится паровозом, а все остальные "вагончиками".

Каждый игрок становится в обруч. Это его "депо".

"Паровоз" свистит первый раз в свисток и начинает собирать "вагончики", заходя в "депо" каждого.

Собрав всех, "паровоз" движется еще какое-то время, а затем свистит во второй раз. Все "вагончики" и сам "паровоз" бегут у "депо", стараясь их занять. Кто не успел и остался без "депо", становится новым "паровозом".



### Игра "Ожившие игрушки"

**Цель:** учить с помощью мимики, жестов, пантомимики изображать образы.

Воспитатель (садится на ковер, рассаживая детей вокруг себя). Вам, наверное, рассказывали или читали сказки о том, как оживают ночью игрушки. Закройте, пожалуйста, глаза и представьте свою самую любимую игрушку, вообразите что она, проснувшись, делает ночью. Представили? Тогда предлагаю Вам исполнить роль любимой игрушки, познакомиться с остальными игрушками. Только опять-таки все наши действия выполняем молча, чтобы не разбудить старших. А после игры попробуем отгадать, кто какую игрушку изображал.

По окончании игры дети по просьбе педагога рассказывают, кто кого изображал. Если кто-либо затрудняется, взрослый предлагает еще раз, пройдясь по комнате, показать свою игрушку.



### Игра "Переходы"

Играющие рассаживаются на стульях, образуя полукруг.

Воспитатель, обращаясь к играющим, предлагает сначала внимательно посмотреть друг на друга, особое внимание обратив на цвет волос партнеров. Затем - поменяться местами так, чтобы крайним справа оказался партнер, у кого самые светлые волосы, рядом с ним - у кого потемнее и т.д. Крайним слева играющие должны посадить того, у кого самые темные волосы. Основное условие игры - никаких шумных обсуждений.

По ходу игры педагог помогает детям - подходит ко всем, объясняет, рассаживает, поглаживает по голове.





### Этюд "Мороженое"

**Цель:** снять психоэмоциональное и мышечное напряжение.

Представьте, что вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, тело "ледяное". Новот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела.



### Игра "Испорченный телефон"

Число играющих - не более пяти-шести детей.

**Правила игры.** Чтобы лучше понять и передать сообщение, играющие садятся ближе друг к другу и смотрят партнеру в глаза, не отвлекаясь на посторонние звуки (могут даже прикрыть одно ухо рукой).

Играющие рассаживаются в «линию». Ведущий (из числа играющих), шепотом расспросив соседа, как он провел выходные дни, громко обращается к товарищам: *«Саша рассказал мне, как он провел выходные дни. Хотите узнать, что он делал? (Ответы.) Саша шепотом, на ушко, расскажет об этом своему соседу. Так, по цепочке, мы узнаем о том, что делал Саша».*

Громко о том, что сказал Саша, объявляет последний в ряду. Задача играющих - сравнить, насколько изменился смысл передаваемой информации. Если первому играющему трудно сформулировать четкое сообщение, желательно смешного содержания, его начинает передавать взрослый.

Иногда дети ради шутки искажают информацию. Тогда из числа играющих выбирается мастер. Ведь телефон испортился и нуждается в починке. Мастер понарошку «чинит» аппарат. Результат его работы оценивается после следующего круга.

### Игра "Радио"

Играющие садятся, образуя круг. Воспитатель, сидя к ним спиной, объявляет, что потерялась девочка. (Подробно описывает чей-то портрет: цвет волос, глаз, рост, характерные детали одежды.) Ее просят подойти к диктору.

Задача играющих - определить, о ком идет речь, и назвать имя разыскиваемого. Роль диктора может исполнить каждый желающий.



### Игра «Жизнь в лесу»

Воспитатель (сидит на ковер, рассаживая вокруг себя детей). Представьте себе, что вы оказались в лесу и говорите на разных языках. Но вам надо как-то общаться между собой. Как это сделать? Как спросить о чем-нибудь, как выразить свое доброжелательное отношение, не проронив ни слова? Чтобы задать вопрос, как дела, хлопаем своей ладонью по ладони товарища (показ). Чтобы ответить, что все хорошо, наклоняем голову к его плечу; хотим выразить дружбу и любовь - ласково гладим по голове (показ). Готовы?

Тогда начали. Сейчас раннее утро, выглянуло солнышко, вы только что проснулись.

Дальнейший ход игры педагог разворачивает произвольно, следя за тем, чтобы дети не разговаривали между собой.



### Игра " Назови ласково"

(по Л.В. Черницкой)

**Цель:** настроить внимание детей на восприятие своего имени и имени другого ребенка; учить выражать и проявлять чувства.

Возьмите друг друга за руки. Мы сейчас будем знакомиться, как будто в первый раз увиделись. Надо назвать свое уменьшительное имя и спросить соседа, как его зовут. (Начинает игру взрослый)

- Меня зовут Люся, а как зовут тебя?

-Меня ласково зовут Павлуша, а тебя? ( И так далее)

Воспитатель. Что вы чувствовали, когда называли ласково свое имя? (Было приятно). Как бы вы хотели, чтобы вас называли.

От ласкового имени становится тепло, как будто вас согревает солнышко. Давайте превратимся в маленькие солнышки и согрем друг друга теплом и ласкою.

*Дети под спокойную музыку выполняют пластический этюд "Солнышко".*



### Игра "Солнышко"

(по И.Н. Кольцовой)

**Цель:**настроить группу на совместную деятельность.

Сядьте в круг. Посмотрите, что у меня есть в руках! Это солнышко. Оно будет согревать нас своим теплом. Сейчас каждый из вас подержит солнышко и затем передаст его своему соседу справа.Держите солнышко в руках бережно, нежно, передавайте его аккуратно, чтобы не обидеть, не уронить!

- Что вы чувствовали, когда держали в руках солнышко?

Ходит солнышко по кругу,  
Дарит деточкам свой свет!  
А со светом к нам приходит  
Дружбы солнечной привет!

От этого желтого пушистого комочка нам стало тепло! Сейчас вы все превратитесь в солнышко и согреете своим теплом себя и других.



### Игра "Пальма"

**Цель.** Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

Выросла пальма большая-пребольшая»: правую руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.

«Завяли листочки»: уронить кисть. «Ветви»: уронить руку от локтя. «Ой вся пальма»: уронить руку вниз.

Упражнение повторить левой рукой.



### Игра "День рождение"

**Цель.** Развивать навыки действия с воображаемыми предметами, "воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками.

С помощью считалки выбирается ребенок, который приглашает детей на «день рождения». Гости приходят по очереди и приносят воображаемые подарки.

С помощью выразительных движений, условных игровых действий дети должны показать, что именно они решили дарить.



