

## Введение

Мы предлагаем вашему вниманию разнообразные игры — тихие и подвижные, развивающие восприятие и эмоциональную сферу детей, воображение и конкретные навыки. Эти игры можно проводить в помещении и на улице, в солнечную и дождливую погоду, в любое время суток. С их помощью можно развлечь детей, сблизить и подружить их, а также многому научить, способствуя таким образом их развитию. Детям от трех до шести лет важно учиться:

- концентрироваться,
- быть внимательными,
- наблюдать за окружающими и учиться у них,
- сотрудничать с другими,
- доверять,
- быть самостоятельными,
- проявлять инициативу,
- развивать выдержку,
- справляться со стрессом и расслабляться,
- наблюдать за собой,
- развивать позитивный образ своего тела,
- ловко двигаться.

В этих книгах собраны специально разработанные групповые игры, которые предоставляют психологам, воспитателям детских садов, учителям начальной школы и родителям прекрасную возможность с легкостью достичь перечисленных целей.

Играя, дети могут по-разному проявлять себя. Они взаимодействуют то в парах (с ведущим или партнером), то в трой-

ках или четверках, то со всей группой. Игры создают особое пространство, в котором дети получают новый опыт, развивают социальные, эмоциональные, телесные, интеллектуальные способности, готовятся к новым жизненным требованиям, и в том числе школьным. Особенно важно то, что дети учатся фокусировать внимание, слушать и наблюдать. Благодаря этому в школе им будет легче перерабатывать информацию и выполнять задания по образцу. Игры пробуждают в детях любопытство, которое вызывает у них желание экспериментировать и помогает добиваться результата, развивают решительность и силу воли, умение видеть разные возможности, принимать решения и справляться с проблемами. Дети, обладающие такими достоинствами, становятся успешными в школе и лучше воспринимают новые задачи.

Тщательно отобранные и хорошо спланированные игры помогают детям чувствовать себя успешными и компетентными. Мы стараемся создать такие условия, чтобы каждый ребенок мог проявить себя в рамках его собственных возможностей. Никто не исключается из игры, никто не становится «неудачником». Основная цель — не достижение совершенства, а развитие.

Все игры структурированы так, чтобы детям не было страшно или скучно, чтобы каждый чувствовал себя нужным. Особенно важно для нас, чтобы ребенок получал удовольствие от игры, ощущал свою значимость и принадлежность к группе, мог внести свой вклад в развитие событий и взаимодействие детей. Игры создают атмосферу, в которой развиваются доверие, самостоятельность, инициатива, дисциплина и готовность помочь.

Эти книги не содержат завершенной программы, не являются предписанием. В них представлены игры и упражнения, которые легко могут быть адаптированы к различным ситуациям и разным детским группам и способствуют общему развитию детей.

## ДОВЕРИЕ, ИНИЦИАТИВА И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

**Доверие.** Доверие к другим детям и к ведущему (психологу, воспитателю, учителю) — существенный фактор развития детей в любом возрасте. Дети нуждаются в атмосфере безопасности и надежности. В незнакомых ситуациях и перед лицом новых требований ребенку особенно важно ощущать, что его принимают. Только в доверительной атмосфере он может рисковать и пробовать что-то новое, только в этих условиях он начинает верить в себя: «Я способный, у меня получается!»

Поэтому важно, чтобы дети играли в некоторые игры несколько раз и привыкали к определенным требованиям. Тогда у ребят появится чувство непрерывности, они научатся распознавать образцы и взаимосвязи. Если у детей есть чувство безопасности, если они могут прогнозировать ситуацию, если они ощущают, что их компетентность возрастает, они не боятся снова и снова рисковать, пробовать, ставить эксперименты, учиться и развивать самостоятельность.

**Самостоятельность.** Дошкольники становятся все более независимыми, уверенными в себе и самостоятельными. У них постепенно развивается чувство идентичности, они обнаруживают, что могут выбирать, решать, какие требования готовы принять и стоит ли рисковать.

Эта новая уверенность в себе неизбежно ведет к тому, что дети начинают ставить под сомнение авторитеты, иногда отказываясь делать что-либо, обретают способность говорить «нет». Поэтому важно, чтобы дети могли сами решать, насколько они готовы к риску, выбирать, каким образом будут выполнять задание, учиться делать что-то вместе с другими и принимать на себя ответственность.

Растущая самостоятельность развивает их уверенность в себе и в дальнейшем помогает проявлять инициативу.

**Инициатива.** Дошкольники с удовольствием экспериментируют, примеряют на себя различные роли и начинают

лучше понимать, что им самим больше нравится. Они готовы действовать лишь в знакомом, безопасном окружении. Поэтому необходимо создавать условия, в которых дети могли бы пробовать, искать альтернативы, рисковать, участвовать в решении задач и время от времени выступать в роли лидера.

Подвижные игры помогают развить у детей доверие, ответственность, инициативу. В результате ребята становятся более самостоятельными в жизни.

Играя, они могут:

- учиться наблюдать за своим окружением, осознанно его воспринимать и задумываться над тем, что увидели и услышали;
- пробовать новое, оценивать свое поведение и что-то в нем менять;
- на основе своего опыта делать прогнозы и оценивать последствия;
- развивать социальные, эмоциональные, познавательные и физические способности;
- различать, какие способы поведения целесообразны, а какие — неуместны;
- учиться творчески, с исследовательским интересом подходить к решению задач.

К тому же все дети учатся ловко, непринужденно и красиво двигаться, а это тоже является важной предпосылкой развития уверенности в себе.

## ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Играя, дети учатся с удовольствием. Игры дают им шанс порадоваться собственной силе, ловкости и находчивости, сделать что-то самостоятельно, с партнером, в небольшой группе или вместе со всеми.

Подвижные игры ориентированы на взаимодействие и очень наглядны. Не только ведущий, но и все участники игры



быстро получают обратную связь. Каждый ребенок может на месте оценить себя, особенности своего взаимодействия с другими детьми и ведущим, научиться справляться с неудачами и переживать успех. Как правило, у каждого ребенка успешных случаев бывает больше, чем неудач. Действия, которые предлагается осуществить ребенку (справиться с проблемой, принять практическое решение, достичь определенного результата), повышают его способность рисковать, демонстрировать выдержку, делать над собой усилия, стремление совершенствоваться. Удовлетворение, которое ребенок получает, когда чувствует, что может выполнить задание или что-то делает хорошо, становится основой позитивного образа себя. Душевная радость тесно связана с телесной, и они в равной степени важны для нормального развития ребенка.

Чтобы подвижные игры могли развивать у детей образ «я» и чувство компетентности, мы старались соблюдать следующие основные принципы.

- В играх создаются разнообразные возможности для экспериментирования и получения нового опыта; каждый ребенок может побыть в центре внимания и почувствовать себя успешным.
- Благодаря тому, что предлагаемые задания выполняются разными способами, дети могут играть в соответствии со своими возможностями.
- Игры составлены так, что опасность получить физическую или эмоциональную травму минимальна.
- Цели игр ясны и достижимы.
- Дети быстро получают обратную связь на свои действия и могут почувствовать и понять, что является причиной, что — следствием.
- Ошибки и недостатки в выполнении заданий становятся источником как нового опыта, так и (по большей части) веселья и удовольствия.

- Дети имеют возможность повторять свои попытки, чтобы постепенно приближаться к решению задачи.
- Игры построены так, чтобы у ребенка развивались терпение и способность выдерживать ожидание.
- Достижение желаемой цели требует от ребенка как самоконтроля, так и спонтанности.
- Тщательно продуманное музыкальное сопровождение и хорошо подобранный реквизит способствуют эстетическому развитию ребенка.
- Образы, метафоры и небольшие истории развивают фантазию детей.
- Игры построены таким образом, что все участники включаются в активное социальное взаимодействие, сотрудничают между собой и оказывают друг другу помощь.
- Ни один ребенок не исключается из игры. Только отдельные игры имеют соревновательный характер.

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАБОТЕ

1. В начале занятия вы можете использовать игры из этой книги, глава «Напряжение и расслабление». Целый ряд игр предназначен для «разогрева»\*.

2. Дошкольники любят знакомое, им нравится надежность повторяющегося. Когда они уже знают, что надо делать, они в состоянии оценить свои действия и заранее предположить, что можно опробовать в игре. Поэтому мы рекомендуем чаще повторять игры, чтобы дети имели возможность изменять свое поведение и совершенствоваться ловкостью. Кроме того, многие игры становятся горячо и искренне любимыми, и дети хотят играть в них снова и снова.

\* В приложении приведен Указатель игр, классифицированных в соответствии с задачами работы ведущего. — *Примеч. ред.*



3. В подвижных играх особенно важно поддерживать дисциплину в группе. Внимание детей должно быть сосредоточено на вас. Вы можете продемонстрировать образец выполнения задания, обратившись к одному из детей с вопросом: «А ты так сумеешь?» Это поможет вам контролировать группу. Вы не должны давать длинных объяснений, поскольку маленькие дети быстро теряют терпение, если им приходится ждать, — им нужно действовать немедленно. И еще один совет: внимание детей можно сконцентрировать, показав им небольшую плюшевую игрушку или что-то подобное и сказав: «Тише, тише! Пусть этому малышу будет с нами хорошо. Он хочет знать, во что мы сейчас сыграем».

4. В конце занятия рекомендуется иногда возвращаться к «Завершающим играм» из этой книги. С помощью этих игр можно поднять настроение детей на весь оставшийся день.

5. Время от времени кто-то из детей или вся группа нуждаются в более тесной эмоциональной связи с вами. Для них вы очень значимая поддерживающая фигура, и иногда дети испытывают потребность в дополнительном внимании с вашей стороны. Не забывайте об этом.

6. Дошкольники очень энергичны и деятельны. При этом они должны учиться развивать самоконтроль. Включайте в план занятия игры, помогающие детям решить эту задачу.

7. Некоторые игры можно использовать, чтобы помочь детям конструктивно выразить свою агрессию и улучшить взаимоотношения друг с другом.

8. Иногда от вас потребуется сделать игру более доступной и понятной детям.

- Вы можете исключить из игры сложные этапы, а затем при последующем ее повторении шаг за шагом добавлять их.
- Чтобы все дети справились с заданием, снизьте темп игры и дайте дополнительное время.
- С помощью интонации и жестикуляции вы можете добиться тишины и сосредоточенности в группе.

• Повторяйте задание несколько раз, пока дети не поймут идею игры. В некоторых случаях мы рекомендуем вам принять активное участие в игровом процессе или показать детям отдельные движения, чтобы у них был образец для подражания. Конечно, по своему желанию, вы можете сделать это на любом этапе игры.

• Повторите игру через пару дней, чтобы дети почувствовали, что они уже что-то умеют делать. Главная цель детей — не победа на мировом чемпионате, а ощущение возрастающей компетентности.

• Чтобы дети лучше смогли выполнить задание (например, в играх, где малыши работают с несколькими мячами или воздушными шарами), уменьшите количество реквизита.

9. Поддерживайте сотрудничество и взаимопомощь в группе. Обращайте внимание на то, чтобы соблюдался баланс между играми, в которых дети участвуют по одному, и играми, в которых они выполняют задание с партнером, в малых группах, вместе со всей группой. Младшие дети должны постепенно учиться взаимодействовать со взрослым и со сверстниками в группе. Чем старше дети, тем больше удовольствия они получают от совместной работы и помощи другим.

10. Иногда необходимо усложнить игру. Проследите за тем, чтобы часть детей имели возможность выполнять более сложные действия, но не делайте игру труднее для всей группы. Важно, чтобы каждый ребенок мог определять для себя степень сложности самостоятельно.

11. Игры должны способствовать развитию детей. Учитывайте, что некоторые дети добиваются успеха медленно. Внимательно наблюдайте, как меняются реакции ребенка на одну и ту же игру при ее повторении. Дети лучше всего учатся, когда полагаются на собственный опыт. Поэтому попытайтесь так организовать процесс обучения, чтобы ребята могли подумать над тем, что они делают. Исследовательский подход включает фазы поиска и неуверенности. Старайтесь избегать ситуаций,



когда вы довольны лишь в том случае, если игра идет совершенно гладко, все дети поступают одинаково или делают задание «правильно».

12. Конечно, хорошо, когда в игре участвуют все дети, но дайте им право выйти из игры или идти своим собственным путем до тех пор, пока они не мешают остальным.

13. Как руководителю группы вам следует ожидать успеха в той же степени, что и неудачи. Если вы выбрали игру, которая не нравится детям, оставьте ее и попробуйте альтернативную ей. При выборе игры для группы позвольте себе довериться своей интуиции. Если вы хорошо знаете группу и вас вдохновляет какая-то игра, есть большая вероятность, что эта игра «сработает».

14. В целом ряде игр вам потребуется реквизит. Самое непривычное — шифоновые платки, которые очень нравятся и взрослым, и детям. Приобретение таких легких «волшебных» платков стоит того, вы будете долго использовать их во многих играх. Другие часто используемые материалы есть в любом оборудованном детском саду или группе продленного дня начальной школы: шерстяные одеяла, гимнастические маты, мячи различной величины, прыгалки, воздушные шары, обручи, простыни, маленькие подушечки. Карандаши, спички и губки также легко приобрести.

15. В некоторых играх мы рекомендуем использовать музыку, в других она неуместна. Мы убеждены, что подходящее музыкальное сопровождение является замечательным источником вдохновения во многих подвижных играх, в которых как ведущий, так и участники получают много удовольствия и достигнут желаемого. При выборе музыкальных фрагментов мы руководствовались собственным вкусом, вы можете выбрать что-то другое, что больше нравится и подходит вам и детям.

## Глава 1 Напряжение и расслабление

Даже маленькие дети должны уметь расслабляться. Когда ребенок расслаблен, информация, которую ему необходимо усвоить, передается по нервным путям легче и более полно. Если тело малыша напряжено и неподвижно, восприятие информации из окружающей среды или даже от собственного тела становится очень ограниченным, и ребенку трудно правильно отреагировать или принять подходящее решение. Когда ребенок спокоен и чувствует себя безопасно и уютно, он учится быстрее и легче.

Многие дети, посещающие ясли и детские сады, переживают стресс и находятся в постоянном напряжении, важно уметь помочь им расслабиться и успокоиться. В этой главе мы предлагаем интересные игры, направленные на достижение этой цели. Прежде чем дети приступят к подвижным занятиям, имеет смысл проводить короткие расслабляющие игры. Малыши станут восприимчивее, любопытнее, у них поднимется настроение. Да и для нас, взрослых, работа с детьми, которые чувствуют себя хорошо, обещает быть более приятной и продуктивной. Дети заражают нас своей творческой жизненной энергией и помогают нам добиваться хороших результатов.





# 1 Волшебное перо

**Описание.** Эта поэтичная игра дает детям прекрасную возможность расслабиться и сконцентрировать внимание. Она укрепляет привязанность каждого отдельного ребенка к вам как ведущему группы. Ребята охотно разрешают прикасаться к себе необычным способом. Каждый получает шанс на короткое время без затруднений оказаться в центре внимания.

Игра развивает телесное сознание детей — в особенности их тактильное восприятие.

**Материалы:** вам понадобится большое красивое перо. Также вы можете использовать кончики собственных пальцев.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Сядьте в круг на пол. У меня в руках волшебное перо, которым я коснусь разных мест вашего тела. Оно приятно на ощупь, и его прикосновение подарит вам бодрость и веселье.

Я поочередно буду подходить к каждому из вас. Ребенок, рядом с которым я останавливаюсь, закрывает глаза. Тогда я нежно коснусь волшебным пером его лица, шеи, ладони или руки. Не открывая глаза, ребенок должен дотронуться указательным пальцем до того места, которого коснулось перо. После этого он может открыть глаза, а волшебное перо коснется другого ребенка.

*(Играя в эту игру первый раз, ошибку на несколько сантиметров вы можете считать вполне хорошим результатом. Если ре-*

*бенок оказался слишком далеко от цели, вы можете отметить: «Ты почти попал!» Затем укажите ему на правильное место. Помните о том, что дети учатся, наблюдая. Работая с более старшими детьми, через некоторое время вы можете доверить волшебное перо одному или нескольким ребятам.)*





## 2 Падающее перо

**Описание.** В этой игре вашим помощником будет маленькое пушистое перышко либо иной подобный предмет, легкий и воздушный.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** У меня в руке маленькое пушистое перышко. Посмотрите, как мягко оно падает на пол, когда я его отпускаю.

Сейчас я отпущу его, а вы считайте вслух: давайте узнаем, сколько времени потребуется перышку, чтобы долететь до пола. Мы можем посчитать вместе: раз... два... три... четыре... пять...

Теперь станьте здесь. Представьте, что каждый из вас — маленькое красивое перышко, которое выпало из крыла птицы, пролетевшей над землей. Вы будете медленно и мягко опускаться вниз, на пол, парить как перышко, и при этом считать до пяти. На счет «три», вы, вероятно, уже будете почти лежать на полу... Когда вы долетите до пола, полежите там несколько мгновений совершенно расслабленно.

Пока вы летите, я буду громко считать вслух. Начали: раз... два... три... четыре... пять...



## 3 Гамак

**Описание.** Эта игра дает возможность хорошо расслабиться под музыку. Каждый ребенок может понежиться, получив необычный подарок от взрослых. Дети любят подобные игры.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Материалы:** шерстяное одеяло или простыня; спокойная инструментальная музыка. Очень хорошо подходят «Колыбельная» Брамса и «Мечтания» Шумана\*.

**Инструкция детям.** В некоторых странах люди, когда хотят хорошо и комфортно отдохнуть, используют гамак. Полностью расслабившись, они ложатся в него и мягко покачиваются из стороны в сторону. Сегодня мы сделаем особенный гамак: я постелю на пол одеяло, и один из вас может на некоторое время улечься на него. Один взрослый становится у его головы, а другой — у ног, затем мы немного приподнимаем одеяло, и ребенок медленно раскачивается в гамаке в такт музыке. Все остальные дети стоят вокруг и могут, приветливо улыбаясь, подпевать звучащей мелодии. Через некоторое время мы мягко опускаем ребенка на пол. И гамак освобождается для следующего ребенка.

*(Присматривайте за ребенком, который качается в гамаке; напевайте мелодию вместе со всеми и ощущайте своим телом ее ритм.)*

\* В конце книги приведен список компакт-дисков, на которых записаны рекомендуемые автором музыкальные произведения.





4

## Волшебный воздушный шарик

**Описание.** В этой игре дети учатся управлять своим телом, развивают чувство формы и пропорции. Одновременно они расслабляются и концентрируют внимание. Кроме того, ребята задействуют фантазию и развивают воображение.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Давайте вместе поколдуем и превратимся в воздушные шарик. Каждый скажет мне, какого цвета он хочет быть...

Теперь ложитесь на пол. Сейчас вы — ненадутые шарик, вы совсем без воздуха. Я хочу, чтобы по мере того, как я буду вас надувать, вы меняли свою форму и все больше становились похожими на надутые воздушные шарик. Приступаю немедленно: я вдохну в вас немного воздуха, так что вы сразу станете больше и красивее. Каждый раз, когда я вдуваю в вас воздух, чуть-чуть приподнимайтесь. *(Выдохните воздух с четким звуком. Дети должны слегка приподняться над полом.)* Старайтесь оставаться в этом положении до тех пор, пока я не наполню вас новой порцией воздуха.

Я задую в вас немного воздуха, а вы еще чуть-чуть приподнимитесь, чтобы стать побольше. *(Громко выдохните.)* Сохраняйте и эту новую форму, пока я не выдохну еще раз...

Теперь я вас опять немного увеличу. *(Снова выдохните.)*

Сейчас я вдохну в вас последнюю порцию воздуха, а вы встаньте прямо. *(Снова выдохните.)* Теперь вы совсем большие шары. Старайтесь сохранить свою форму, не двигайтесь. Кому-

нибудь нужен еще воздух? Я буду обходить вас и наполнять ваши руки дополнительным воздухом до тех пор, пока не увижу красивые, тугие шары. *(Обойдите детей.)* И тебе я даю еще воздуха... и тебе...

Теперь мы можем уменьшить шарик. Слушайте шум воздуха, выдувающегося из шарика. Когда вы услышите этот звук, станьте чуть меньше. Но только когда услышите шум! Если шум прекратится, замрите и не двигайтесь.

*(Издавайте легкое «с-с-с...», чтобы дети поняли, что из них выходит воздух.)*

С-с-с... теперь вы стали чуть меньше.

С-с-с... еще немного меньше.

С-с-с... и еще меньше.

С-с-с... и еще меньше.

Теперь ложитесь на пол. В вас больше не осталось воздуха... Я подойду к каждому из вас и проверю, действительно ли весь воздух из вас вышел.

*(Переходите от ребенка к ребенку, и если вы видите, что у кого-то остались напряженными плечи или колени, обратитесь к нему.)* Я помогу тебе выпустить отсюда воздух, чтобы ты смог лежать на полу более расслабленно и легко. *(Нежно прикоснитесь к нужной части его тела, произнося «с-с-с...».)*



5

## Путешествующий шарик

**Описание.** Используемый в игре цветной воздушный шар притягивает внимание детей и помогает тренировать чувство расстояния. Игра сплачивает группу.

**Материалы:** вам будет необходим надутый воздушный шар средней величины. Подберите хорошую инструментальную музыку; мы можем порекомендовать «Вариации на тему Моцарта» М.И. Глинки.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Я хочу пригласить вас поиграть в игру, которая называется «Путешествующий шарик».

Сядьте тесным кругом на пол. Как только я включу музыку, начинайте передавать друг другу воздушный шарик, пока он не пройдет круг...

Теперь отодвиньтесь чуть-чуть назад, чтобы круг стал шире. Снова передавайте шарик по кругу, но на этот раз в другом направлении. Пусть он сделает еще один круг. Это уже немного сложнее...

Опять отодвиньтесь немного назад и сделайте круг еще шире. Ложитесь на живот, вытяните ноги, руки и снова передавайте шарик по кругу. Не бросайте его соседу, а протягивайте. Вы чувствуете, как шарик заставляет вас тянуться?

*(Дайте кругу расшириться так, чтобы дети все еще могли передавать шарик. Для детей постарше — от 4 до 5 лет — хорошо провести другой вариант этой игры. В этом случае ребята начинают игру, сидя спиной к центру круга. Здесь круг должен увеличиваться медленнее, а в третий раз, чтобы передавать шарик, дети могут лечь на спину.)*



6

## Мороженое

**Описание.** Это красивая игра-фантазия для летнего времени, которая нравится всем любящим мороженое детям. Играя в нее, ребята расслабляются и ощущают разные части своего тела.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Станьте ровно и поднимите руки над головой. Выпрямитесь. А сейчас каждый из вас должен представить, что он — вафельный стаканчик со своим любимым мороженым. Какого вы вкуса?.. А цвета?..

Вы очень вкусные; представьте, что кто-то начал вас медленно есть.

Это очень хорошо, вас медленно, очень медленно едят!

Почувствуйте, как вы становитесь все меньше и меньше. Почувствуйте, как все больше и больше таете, и в конце концов от вас не остается ничего, что можно было бы еще съесть.

Совсем медленно вы можете опуститься на пол, чтобы показать мне, что этот прекрасный вафельный стаканчик целиком и полностью съеден...

И когда вы ляжете на пол, то можете отдохнуть, помечтать и подождать, пока я не скажу всем вам снова встать.





7

## Я рядом с тобой

**Описание.** Это оригинальное упражнение очень хорошо помогает детям сконцентрировать внимание. Не беспокойтесь, если дети лишь иногда будут правильно угадывать ваше приближение. Этот навык требует некоторой тренировки. Время от времени повторяйте игру, пока ваше терпение не будет вознаграждено. Дети могут обнаружить ваше присутствие множеством способов: слыша шелест вашей одежды, различая тень, ощущая вибрацию пола, волнение воздуха, запах ваших духов и иным образом, через те чувства, для которых даже нет названий.

Лучшие результаты получаются, если к началу игры ребята уже находятся в расслабленном состоянии, а также после расслабляющей сказки или сразу после обеда.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Ложитесь на пол там, где вы чувствуете себя хорошо и уютно, и закройте глаза. *(Если нет ковра или коврового покрытия, дети могут лечь на шерстяные одеяла или небольшие матрасы.)*

Пока вы лежите с закрытыми глазами, я буду ходить по комнате — так тихо, как только смогу.

Я буду подходить к кому-нибудь из вас вплотную, а потом отходить. Когда я перестану говорить, в комнате станет совсем тихо. Попробуйте почувствовать, когда я подхожу к вам близко. Если вы почувствуете, что я очень близко к вам, поднимите вверх одну руку. А когда вам покажется, что я опять отдаляюсь, опустите руку вниз. Не открывайте глаз!

*(Очень медленно ходите по комнате и подходите к детям. Приближайтесь к одним и тем же ребятам с разных сторон.)*



8

## Колка дров

**Описание.** Это замечательное расслабляющее упражнение, которое хорошо проводить осенью.

**Возраст участников:** с 5 лет.

**Инструкция детям.** Представьте, что вы — дровосеки, которые работают в лесу. Вы завалили много деревьев, распилили стволы на короткие бревна. Теперь эти бревна нужно поколоть, чтобы зимой положить их в печь или камин и хорошенько обогреть дом.

Станьте здесь, широко расставив ноги. Представьте бревно, которое надо поколоть. Двумя руками вы держите рукоятку большого, тяжелого топора. Занесите этот топор над головой. Представьте, какой он тяжелый; глубоко вдохните и на выдохе сильно ударьте топором по дереву... Вам удалось его расколоть?

Давайте попробуем еще раз. Снова поднимите топор над головой. Вдохните и, выдыхая, сильно ударьте по дереву...

Хотите сделать полено еще меньше? Тогда возьмите топор и расколите бревно еще раз...

А теперь принесите мне все поленья и сложите здесь. Кладите их аккуратно, друг на дружку.



## 9 Медведь после спячки

**Описание.** В этой подвижной игре дети могут сосредоточиться и расслабиться, постепенно растягивая все мышцы.

**Материалы:** для первой части игры (медведь в зимней спячке) поставьте мелодичную музыку, например, «Колыбельную» Брамса и «Мечтания» Шумана.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Вы уже знаете, что медведи впадают в зимнюю спячку. Они сворачиваются калачиком в своей берлоге, и когда начинает падать снег и в лесу дует ледяной ветер, им снятся спелые ягоды, которые они найдут летом.

Представьте, что каждый из вас — медведь. Ложитесь на пол и свернитесь калачиком, пока вам не станет достаточно тепло. Вы можете спать всю зиму вплоть до весны. Чтобы медведи смогли мечтать во сне, я включу подходящую музыку.

*(Когда колыбельная закончится, продолжите рассказ о медведях.)*

Наступила весна. Солнце светит ярче, и снег начал таять. Первые весенние цветы протягивают свои лепестки к солнцу. Медведи медленно просыпаются. Они ложатся на спину. Вы еще совсем-совсем сонные и усталые. Очень медленно вытяните вперед одну руку. Протяните ее в сторону... А теперь назад...

Поднимите другую руку и протяните ее вперед... в сторону... назад...

Медленно, очень медленно, как медвежата, встаньте на четвереньки. Надавите обеими руками на пол и почувствуйте, как он устойчив.

Покачайтесь назад и вперед; сделайте это четыре раза... Упираясь руками в пол, качнитесь назад так далеко, как только сможете. Растяните спину. Вы почувствовали, как растягиваются ваши пальцы?

Проснуться вам помогут движения ногами. Пусть обе руки упираются в пол, поднимите вверх одно колено и медленно потяните ногу назад... Растяните таким же образом вторую ногу... Теперь ложитесь на живот. Вытяните обе руки далеко вперед, а ноги — назад... Продержитесь так как можно дольше, а я тем временем буду считать: раз... два... три... четыре...

Теперь вы можете расслабиться. Радуйтесь пришедшей весне, а я тем временем включу вам какую-нибудь красивую музыку... *(Включите «Мечтания» Шумана.)*





## 10 Макароны

**Описание.** Это короткое и приятное расслабляющее упражнение, которое очень нравится детям.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Станьте все вместе вплотную друг к другу и опустите руки вниз. Представьте, что вы — пучок макарон, которые подают на обед. Вы в кастрюле с водой. Сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться.

Макароны варятся и делаются все мягче и мягче. Они медленно, очень медленно опускаются на дно кастрюли легким красивым клубком...

А когда я крикну «Кетчуп!», вы можете снова встать, осмотреть свои ладони, руки и ноги и почувствовать, какие вы замечательные.



## 11 Могучий лев

**Описание.** Это короткая интересная игра, помогающая детям расслабить мышцы лица и шеи. Одновременно она способствует углублению дыхания.

Эта игра нравится детям прежде всего потому, что они могут идентифицировать себя с могучим зверем и показать свой голос.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Встаньте на колени на пол и положите руки на ноги. Сейчас вы можете превратиться в великолепных львов: сильные когти... хвост с коричневой кисточкой... могучая голова с громадной пастью и блестящими зубами...

Широко откройте свои львиные глаза. Теперь распахните львиную пасть и высуньте львиный язык.

Очень устрашающе!.. Но можно сделать еще кое-что...

Издайте негромкий, но мощный львиный рык; он, вероятно, звучит как далекий гром или рычание большой, очень большой собаки. А сейчас попытайтесь издать действительно страшный рык. Рычите на меня страшным рыком... Теперь порывайте на своих соседей с одной, а потом с другой стороны от вас... Закройте глаза и постарайтесь почувствовать свою львиную морду и львиный язык... Опять откройте глаза и еще раз порывайте на меня... на ребят с левой стороны... на ребят с правой стороны... Не закрывайте львиную пасть.

Закройте глаза, еще раз почувствуйте свои львиные глаза, морду и язык...

А теперь закройте свою пасть. Облизните львиным языком львиные губы, сильно потрясите головой... и откройте глаза.



## 12 Пальцы прячутся

**Описание.** Эта игра тренирует мышцы рук и является замечательной подготовкой к подвижным упражнениям из книги «Привет, ручки!».

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Сядьте на пол, протяните руки вперед и пошевелите пальцами, как сороконожка ногами.

Очень быстро поработайте пальцами в воздухе, вверх, вниз, в одну сторону, в другую сторону...

А теперь хорошенько спрячьте пальцы в кулачках, так чтобы никто не смог их увидеть. Они должны полностью скрыться. Никто не должен их больше видеть! Мы сможем их найти, только если позовем сыщика.

Теперь выпустите свои пальцы наружу. Покажите им весь белый свет, чтобы они сказали: «Мы уже бывали здесь прежде!»

Потяните растопыренные пальцы, превращая каждую кисть в красивую звездочку...

Теперь поднимите руки высоко вверх и скажите потолку нашей комнаты: «Добрый день, это я».

Помашите другому ребенку обеими руками и скажите: «Привет, это я».

Теперь положите руки на колени и дайте им перевести дух; пусть отдохнут ваши мизинцы; пусть отдохнут безымянные пальцы; средние пальцы пусть отдохнут; пусть отдыхают указательные пальцы; и наконец, пусть отдохнет ваш красивый гибкий большой палец.



## 13 Праздничные свечи

**Описание.** Эта игра поможет детям урегулировать дыхание и автоматически начать глубже дышать. Одновременно ребята смогут расслабить мышцы лица.

Это прекрасное, очень простое упражнение захватывает внимание детей и помогает им собраться.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Как начинается день вашего рождения? Стоят ли на вашем дне рождения горящие свечи? Печет ли для вас мама пирог? А сколько свечей для вас ставят?..

Поднимите один палец и представьте, что это свеча с праздничного пирога на вашем дне рождения. Очень нежно задуйте ее.

Теперь поднимите два пальца и задуйте две свечи. Чтобы отметить ваш следующий день рождения, вероятно, вам потребуется вдвое больше свечей.

Высоко поднимите все пальцы и представьте, что это десять праздничных свечей. Задуйте их все. Дуйте очень сильно!

Закройте глаза, представьте еще несколько свечей и задуйте их. Почувствуйте, как воздух выдувается из вашего рта...

Теперь откройте глаза. Представьте легкую травинку. Возьмите ее двумя пальцами. Очень нежно дуйте на травинку, так чтобы она согнулась вперед...

Положите руки на колени и дайте им передохнуть.





## 14 Воздушный шар

**Описание.** Чтобы построить один большой воздушный шар, дети должны включить свое воображение. В ходе игры они начинают глубже дышать, расслабляются и получают приятное чувство свободы и единения со всеми.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Станьте в круг и возьмитесь за руки. Не размыкая рук, все одновременно ложитесь на спину на пол. Спокойно лежа на полу, представьте, что вы — большой красивый воздушный шар. В шаре совсем мало воздуха. Вы можете лежать совершенно расслабленно?

Если вы услышите звук «шшш...», это значит, что шар начинает медленно наполняться воздухом. (*Произнесите: «Шшш...»*)

Каждый из вас немного наполнился воздухом: воздух проникает всюду — в ступни, ноги, живот, руки...

Я буду вдвухивать в шар еще воздух, а вы постепенно поднимайтесь. Мне хочется увидеть, как все больше детей встают и шар все больше наполняется воздухом. Старайтесь не размыкать рук.

*(Не спеша идите вперед и дайте детям возможность представить, что они медленно наполняются воздухом.)*

Шар надувается все больше. Теперь уже видны красивые пестрые кольца, украшающие шар: желтые, красные и зеленые...

А теперь все дети встают. Продолжайте держаться за руки и дайте шару еще немного надуться. Сделайте круг шире и почувствуйте, как велик шар. Глубоко дышите, наполняйте

воздухом живот, спокойно вдыхайте и выдыхайте... вдыхайте и выдыхайте...

Теперь представьте, что шар медленно-медленно взлетает в небо. Легкий ветерок уносит его за собой. Шар легко парит в воздухе. Его цвета сверкают на солнце, а внизу на земле стоят дети и говорят: «Смотрите, вот летит красивый разноцветный воздушный шар».

А теперь пришло время опять опустить шар на землю. Это совсем не сложно: надо выпустить немного воздуха из шара. Это сделаете вы, все одновременно издавая звук: «Ссссс... ссссс... ссссс...»

Почувствуйте, как в шаре остается все меньше воздуха. Держитесь за руки и пройдите немного вперед. Выпустите еще воздух из шара и почувствуйте, как он становится тяжелее. Ваша голова становится тяжелее, ваши руки и ваши ладони становятся тяжелее, ваши ноги становятся тяжелее. Выпустите еще воздуха и вместе медленно-медленно опуститесь на пол и останьтесь там лежать очень расслабленными. Когда окажетесь на полу, вы можете разомкнуть руки. Я пройду мимо каждого из вас и посмотрю, где в шаре остался воздух.

*(Переходите от ребенка к ребенку и «расслабляйте» части тела, которые еще выглядят напряженными.)* Возможно, ты сможешь еще отсюда выпустить воздух. *(Издавайте вместе с ребенком звук «сссс...».)*



## 15 Круг, начертанный мелом

**Описание.** Игра помогает детям расслабить мышцы ног и ступней.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Ложитесь на пол...

Поднимите одну ногу вверх и представьте, что большой палец ноги — это кусок мела. Какого цвета ваш мел: белый, красный, зеленый или желтый?

Нарисуйте мелом большой круг...

Теперь начертите совсем маленький круг...

Подвиньте ногу немного в сторону и нарисуйте мелом еще один большой круг... и еще один маленький...

То же самое сделайте с другой ногой. Поднимите ногу вверх и представьте, что большой палец ноги — это кусок мела. Какого цвета этот мел?.. Начертите им большой круг в воздухе...

Теперь нарисуйте маленький круг...

Подвиньте ногу немного в сторону и нарисуйте мелом еще один большой круг... и еще один маленький...

А теперь снова встаньте.



## 16 Сдуй меня!

**Описание.** Это очень удачная игра, прекрасно сочетающаяся возможность дать детям расслабиться и пообщаться друг с другом. Дыхание детей углубляется, у них создается бодрое настроение.

Эта игра особенно нравится маленьким детям, они чувствуют себя сильными, когда видят, как взрослый падает и вновь поднимается от их дыхания. Они обязательно спросят: «Мы на самом деле тебя сдули?»

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Сядьте все вместе на пол. Я сяду напротив вас... Теперь сильно дуйте на меня, как настоящая буря. Представьте, что вы — ураган, который ломает сучья деревьев и срывает листья с ветвей. Дуйте вместе так сильно, как только вы можете, и попытайтесь сдуть меня. *(Когда дети на самом деле сильно подуют, упадите на бок.)*

Теперь перестаньте, пожалуйста, дуть и поднимите меня. Для этого вытягивайте в себя воздух, как пылесосы. При этом издавайте тихий звук, говорящий о том, что вы со всей силой тянете воздух.

*(Когда дети будут на самом деле сильно вытягивать воздух, медленно поднимитесь.)*

*Многие группы охотно повторяют этот необычайно захватывающий процесс несколько раз. Вы должны быть к этому готовы. Если хотите, поменяйтесь ролью с детьми. Правда, в этом случае вас ждет «неудача»: покажите детям, что вы не обладаете той магической силой, которая есть у них!*





17

## Плакучая ива

**Описание.** Это красивое поэтическое действо, укрепляющее и расслабляющее все тело. Дети выполняют упражнения, сосредотачиваясь попеременно на правой и левой сторонах тела.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Материалы:** каждому ребенку потребуются два шифоновых платка. Музыкальное сопровождение: «Песня индийского гостя» Н.А. Римского-Корсакова.

**Инструкция детям.** Какие деревья вы знаете?.. А вы знаете плакучую иву?.. Кто-нибудь может описать это дерево?..

Я приглашаю вас поиграть в игру, где каждый превратится в красивую плакучую иву. Возьмите, пожалуйста, по два платка того цвета, который вам нравится. Станьте в удобном для вас месте и расставьте ноги достаточно широко, чтобы другие дети смогли проползти между ними.

Прочно упирайтесь ногами в пол, ваши ноги — это корни дерева, уходящие глубоко-глубоко в землю... Тело — ствол дерева, руки — ветки, а платки — листья. Поднимите руки высоко над головой... Теперь вы — великолепные ивы. Я включу музыку и скажу вам, что ива должна делать.

Все время смотрите вперед. Наклонитесь в одну сторону. Представьте, что сильный ветер клонит вас. Наклонитесь так низко, как только можете... И снова встаньте в полный рост...

А теперь наклонитесь в другую сторону... Дует сильный ветер, и ваши ветви низко-низко пригибаются к земле. Наклонитесь так низко, как только можете... И снова выпрямитесь. Станьте совсем-совсем стройными...

*(Проделайте это упражнение один раз, не более. Сразу после этого дайте детям постоять прямо, опустив «ветви», и медленно подвигаться под музыку.)*



## 18 Оттаивание и замерзание

**Описание.** В этой игре дети постарше получают замечательную возможность сосредоточиться и потренировать разные части тела. Малышам не очень просто выполнить предлагаемые задания, но со временем они улучшают свои результаты и достигают успеха.

Музыка придает детям бодрости и уравнивает их эмоции.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Материалы:** инструментальное соло, наше предложение — «Ария» и «Пассакалья» Генделя.

**Инструкция детям.** Игра, в которую мы будем играть, очень сложная. Возможно, вам предстоит немного потренироваться, чтобы выполнить задания.

Разойдитесь, пожалуйста, равномерно по комнате. Представьте, что все ваше тело ледяное. Музыка, которую я сейчас включу, будет медленно размораживать его, часть за частью. Оттаявшими частями вы можете шевелить под музыку. Все остальные части должны оставаться недвижимыми.

Представьте, что ваши пальцы оттаяли и шевелятся... Сейчас вы можете двигать также и ладонями... Теперь вы можете шевелить пальцами, ладонями и руками до локтей...

Вот вы можете двигать всей рукой от пальцев до плеча...

*(Продолжайте в том же духе, пока не задействуете все тело. Тогда вы можете предложить обратное — «замораживать» части тела одни за другими, так чтобы к концу лишь пальцы двигались под музыку.)* В завершение игры хорошенько встряхните руками и ногами.



## 19 Воздушный поцелуй

**Описание.** Это очень короткая игра, расслабляющая мышцы шеи и затылка и сосредотачивающая внимание.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Что вы можете делать губами?.. Можете ли вы целовать ими воздух? Попробуйте, поцелуйте воздух... А сейчас сделайте кое-что посложнее... Попробуйте один раз поцеловать кого-то, кто находится за углом с одной стороны от вас... А теперь с другой стороны...

Пошлите поцелуй потолку над вами... полу под вами...

Пошлите поцелуй другим детям...

Теперь посмотрите на меня и пошлите мне поцелуй... Это у вас хорошо получилось. Я вам всем тоже посылаю поцелуй.





## 20 Проснуться и уснуть

**Описание.** В ходе этой игры дети учатся быстро переключаться с ситуации сна на ситуацию бодрствования, и наоборот, совершенствуя умение расслабляться и переходить из одного состояния в другое.

**Материалы:** вам будет необходим колокольчик, а также, если в комнате нет ковра, одеяло или матрас для каждого ребенка.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Найдите удобное место и ложитесь там на пол. Расположитесь поудобнее, как будто вы отходите ко сну. Я пройду и посмотрю, насколько вы расслаблены.

Через некоторое время вы услышите звон колокольчика. Когда вы слышите колокольчик, быстро вскакивайте и бегите в другой конец комнаты. Там снова расслабленно и удобно ложитесь на пол, будто вы уснули.

*(Когда дети улягутся на полу, вы можете обходить их и приговаривать.)* Я могу узнать, насколько ты расслаблен. Я подниму твою руку, чтобы проверить, насколько она спокойна... *(Убедитесь, что можете свободно двигать эту руку, и снова осторожно опустите ее на пол. Если ребенку трудно расслабить какую-либо часть тела, вы можете предложить ему сначала специально напрячь ее, а потом расслабить.)* Что еще тебе трудно расслабить?

*(Дайте детям проснуться, а затем вновь уснуть два-три раза, пока они не научатся расслабляться по собственному намерению.)*

## 21 Зарядка для черепахи

**Описание.** Это очень короткое расслабляющее упражнение для маленьких детей, основное действие которого направлено на мышцы плеч и затылка.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** *(Дети сидят на стульях или на полу.)* Представьте, что вы — черепахи. Вы услышали громкий шум и прячетесь в панцирь. Поднимите плечи вверх, а подбородком надавите на грудь...

Теперь опять стало спокойно, и вы медленно вытягиваете шею из панциря. Поднимите голову медленно вверх и вытяните шею... Опустите плечи и поворачивайте головой в разные стороны. Посмотрите вокруг своими черепашьими глазами: убедитесь, что вы находитесь в полной безопасности...

Я хлопну в ладоши. Когда вы услышите этот громкий звук, быстро прячьтесь в панцирь... *(Громко хлопните.)*

А теперь снова все спокойно, и вы можете медленно выбраться из панциря, вытянуть шею, опустить плечи и осматривать окружающее вас пространство.



## 22 Ветер, дождь и гром

**Описание.** Это замечательная игра, дающая в дождливую погоду ощущение уюта. Она способствует повышению групповой сплоченности: по завершении игры дети часто начинают чувствовать большую близость друг с другом.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Сядьте в круг на пол. Каждый должен в точности повторить то, что я буду делать.

Мы поиграем вместе в игру, которая называется «Ветер, дождь и гром». Сначала я буду тереть ладони друг о друга — это ветер.

Теперь я буду мягко хлопать руками по коленям — это дождь...

А сейчас я буду попеременно стучать ногами по полу — это гром...

*(Каждое из этих трех действий совершайте приблизительно в течение минуты. Закончите игру, перевернув первоначальную последовательность, чтобы погода успокоилась.)*

Положите руки на колени и закройте глаза. Представьте красивую радугу. *(15 секунд.)*

Теперь вы можете открыть глаза и поаплодировать себе за то, что так хорошо справились с этим заданием.



## 23 Почувствуй свое сердце

**Описание.** Эта простая игра поможет детям собраться и даст им заряд бодрости.

**Возраст участников:** с 5 лет.

**Инструкция детям.** Остановитесь, пожалуйста, на месте и почувствуйте биение своего сердца. Положите руку на левую сторону своей груди. Вы чувствуете, как бьется ваше сердце? Я помогу вам более четко ощутить его биение.

Начните быстро бежать на месте... *(10 секунд.)*

Теперь вы — мяч, скачущий вверх и вниз... *(10 секунд.)*

А сейчас плывите вперед: разводите руками, как вы это делаете, когда плывете... *(10 секунд.)*

Плывите на спине: не сходя с места, гребите руками назад, как вы делаете, когда плывете на спине... *(10 секунд.)*

Остановитесь, пожалуйста. Положите руку на сердце. Теперь вы его ощущаете?





## 24 Заводная кукла

**Описание.** Дети тренируются управлять мышцами, расслабляя их.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Представьте, что вы — заводные куклы. На спине у вас ключ, натягивающий пружину, которая запускает маленький моторчик.

Когда пружина натянута, вы можете широко шагать по комнате и двигать руками вверх и вниз. Со временем напряжение пружины ослабевает, и ваши движения становятся все медленнее и медленнее, пока вы не замираете совсем. В таком случае вы должны подождать, пока пружина снова будет заведена. Я буду переходить от ребенка к ребенку и заводить вас.

После этого вы можете начать двигаться, как маленькие заводные куклы.

*(Дайте каждому ребенку возможность дважды возобновить движение.)*



## 26 Санта-Клаус

**Описание.** Это замечательная игра для зимнего времени, подходящая для старших детей. Отождествляя себя с Санта-Клаусом, дети развивают творческое мышление.

**Возраст участников:** с 5 лет.

**Инструкция детям.** Представьте, что вы превратились в Санта-Клауса. У Санты милый круглый живот, колышущийся как желе, когда он смеется. Стойте здесь и покажите мне, как выглядит смеющийся Санта-Клаус...

Санта-Клаус всегда в дороге с мешком, полным подарков. Покажите мне, как выглядит Санта, когда он шагает по дороге с мешком...

Я знаю, что Санта-Клаус часто использует дымоход, чтобы незамеченным проникнуть в дом. Покажите мне Санта-Клауса, который протискивается через трубу. Что лежит у него в мешке?..

Что делает Санта, если в камине горит огонь? Покажите мне, как он может поступить в таком случае...

А что делает Санта-Клаус, когда попадет в дом? Покажите, что он делает и как он прячется...

Как Санта-Клаус выбирается из дома? Я хочу посмотреть, как он карабкается вверх по трубе...



27

## Зоопарк

**Описание.** Воображая себя различными животными, дети двигаются всем телом и одновременно расслабляются занимательным способом.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Давайте устроим зоопарк в нашей комнате. Сейчас вы должны превратиться в разных зверей и птиц и показать мне, как они ведут себя.

Станьте птицам. Машите руками, как птица, когда она хочет взлететь...

А теперь расставьте руки, как красивая птица, парящая в небе...

Широко взмахивайте крыльями так, как это делает гигантская птица: альбатрос, кондор или орел...

Теперь машите крылышками очень быстро и часто, как совсем маленькая птичка, к примеру, колибри или королек... У вас хорошо получается!

А сейчас изобразите мне, как выглядит черепаха, когда она опрокинута на спину... Ложитесь на спину, поднимите руки и ноги вверх и быстро притяните их к себе. Повторите это пару раз... У вас хорошо получается!

А как ведет себя кошка? Станьте на четвереньки и покажите мне, как она изгибает спину, когда ссорится с другой кошкой или хочет напугать собаку. Теперь расслабьтесь и опустите спину вниз, чтобы ваш кошачий «горб» исчез. Два раза выгните и выпрямите спину по-кошачьи. Делайте это очень медленно и мягко, как только что проснувшаяся кошка... У вас замечательно получается!

Изобразите мне очень высокого жирафа. Станьте, широко расставив ноги, и вытяните шею. Откройте свои красивые огромные глаза и вытяните шею вперед, вниз, в одну сторону, в другую... У вас получается великолепно!

А сейчас изобразите молодого кенгуру. Я знаю, что этот зверь очень хороший прыгун. Прыгайте на месте вверх и покажите мне, какой высоты может быть прыжок.... У вас хорошо получается!

Покажите мне, как ведет себя змея. Ложитесь на пол и вытяните руки, ноги, растяните все тело как можно сильнее... А теперь покатайтесь по полу... Свернитесь в клубок... Снова немного вытянитесь... Еще чуть-чуть покатайтесь и снова свернитесь. У вас хорошо получается!

Встаньте и встряхните руками и ногами.





## 28 Стань крошечным!

**Описание.** В этом упражнении малыши смогут обратиться к своей фантазии и подарить себе мгновение отдыха.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Станьте на колени. Теперь вы должны становиться все меньше и меньше, так чтобы уместиться в ящике комода. Сначала положите голову на колени. Затем прижмите колени к груди как можно сильнее. Плотно прижмите руки к телу...

Представьте, что вы стали такими крошечными, что можете аккуратно уместиться в ящике комода со свежим постельным бельем.

Прежде чем начать новую игру, отдохните несколько мгновений.



## 29 Совсем, совсем тихо

**Описание.** Вы можете прибегнуть к этой игре, если хотите усилить эффект расслабляющего упражнения, а можете использовать ее самостоятельно. Игра подходит как для маленьких, так и для больших детей.

Важно, чтобы вы говорили совсем тихо и нежно.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Сядьте совсем тихо на пол. Положите руки на колени.

Сидите тихо, тихо. Для вашего тела наступило время, когда оно сможет отдохнуть от дел, которые вы сегодня уже сделали. Это время, чтобы получить новые силы и всем, всем расслабиться.

Закройте глаза. Расслабьте все части вашего тела, расслабьте кончики пальцев...

Расслабьте руки...

Расслабьте спину, живот, ноги...

Пусть все замрет в вашем теле, кроме дыхания и ваших легких, которые одни находятся в движении...

Это хороший повод наострить ушки и услышать все, что происходит вокруг нас. А теперь пусть будет совсем, совсем тихо... (1 минута.)



## 30 Разноцветные змеи

**Описание.** Это хорошее упражнение, укрепляющее мышцы ног, спины и рук. При его выполнении необходимо, чтобы дети лежали на матрасе или ковре.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Ложитесь, пожалуйста, на живот. Удобно расположитесь на ковре, руки вытяните вдоль тела. Теперь протяните их вперед перед собой.

Представьте, что вы — змея. Какого цвета вы хотите быть? Пусть каждый выберет для себя тот цвет, который ему нравится. Хотите быть золотистой змеей, а может быть, черной или зеленой, или змеей с красивым узором на спине?..

Каждый знает, что у змей нет ног. Поэтому осмотритесь вокруг себя и поищите свой хвост. Сначала поищите его за одним плечом, а потом за другим.

Не опуская голову, посмотрите вперед. Издайте тихий шипящий звук, чтобы было понятно, что вы — змеи.

А теперь пошевелите змеиным хвостом. Немного поднимите ноги и мягко проползите по полу. Пусть хвост змеи пару раз поднимется и опустится.

## Глава 2

### С головы до пят — образ тела

Между тремя и шестью годами дети чрезвычайно много узнают о своем теле. Ребята учатся распознавать и называть различные части тела, учатся управлять ими. Расширяется их представление о том, для чего могут служить руки, ноги, ступни, кисти, пальцы, что можно делать с их помощью.

Совокупные знания об отдельных частях тела мы называем образом тела.

Об образе тела дети могут иметь очень разное представление. Лучше всего, естественно, если они оценивают свое тело положительно. Тогда мы слышим, как малыши гордятся тем, что умеет делать их тело. Дети должны знать, что оно работает даже тогда, когда они, например, спят; они должны быть уверены в том, что их организм способен легко справиться с болезнями и травмами. При этом надо научить ребят ответственно относиться к своему телу и заботиться о нем, например, правильно есть, ложиться вовремя спать, изучать технику расслабления, одеваться по сезону и т.д.

К образу тела относится также и эстетическая оценка собственного тела. Нет необходимости в том, чтобы ребенок ощущал себя красавцем, но важно, чтобы он оценивал отличительные особенности своего тела как интересные, привлекательные для других.

Мы знаем, что уже у трехлетних детей есть зачатки полового телесного сознания. Они ясно ощущают себя либо маль-



чиками, либо девочками и проявляют соответствующие предпочтения в причёске, одежде, манере движений и игры.

Взрослым, которые занимаются с детьми, важно помочь развить положительный образ тела каждому ребенку. В первую очередь этому способствует внимание, которое мы уделяем маленькому человечку: то, что мы смотрим на него с любовью и уважением, порой с восторгом, признавая его способности и старание, когда он преодолевает препятствия. Время от времени обращайтесь к детям со словами: «Как прекрасно, что твое тело может все выучить!», «Твои глаза — просто чудо, они могут намного больше, чем ты думаешь», «Своими руками ты можешь творить чудеса» и т.д. Неопценимо уважение, с которым мы относимся к человеческому телу вообще — его могут перенять у нас и наши дети.

Положительный образ тела тесно связан с нашим самоуважением и является основой уверенности, которая так необходима нам в жизни. Поэтому так важно, работая с маленькими детьми, следить за тем, чтобы они учились бережно обращаться со своим телом и уважать его, чтобы они привыкли относиться к своему телу как к хорошему другу.

Представленные в этой главе игры помогут детям научиться узнавать и называть разные части тела. Ребята смогут определить свои двигательные возможности и развить их, научатся уважительно, заинтересованно и внимательно относиться к своему телу.



## 31 Неудобное положение

**Описание.** Мы используем классическую игру в «салки», чтобы сосредоточить внимание детей на определенных частях тела.

Лучше всего играть на открытом пространстве, где поле для игры ничем не ограничено.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Сегодня мы можем поиграть в «салки». Но играть мы будем не совсем обычным способом.

Я распределю вас по игровому полю. Один ребенок может начать игру — он будет водящим. Когда я крикну: «Начинай!», водящий должен догнать другого ребенка и прикоснуться к нему. Можно дотронуться до спины, плеча, локтя, колена, ступни, головы либо какой-нибудь другой части тела.

Ребенок, которого коснулся водящий, становится следующим водящим. Но перед тем как побежать, он кладет руку на место, которого коснулся предыдущий водящий. На этом месте он держит руку даже во время погони. Если коснулись, к примеру, его головы, он должен держать руку на голове.

Какого места лучше всего коснуться, чтобы ребенку удобнее было бежать?



## 32 Представь и покажи

**Описание.** Дети получают небольшие задания на воображение, фиксирующие их внимание на отдельных частях тела. Ребята должны показать, какими на ощупь будут их части тела, «выполненные» из необычных материалов.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Разойдитесь по комнате и спокойно стойте. Сейчас я буду описывать разные части вашего тела, а вы должны мне показать, какими они будут на ощупь.

Представьте, что ваши ладони из свинца. Почувствуйте их. Покажите мне, какими они будут...

Представьте, что все ваше тело из резины. Ощутите свое тело. Покажите мне, каким оно будет...

Представьте, что ваша правая рука — надутый воздушный шарик. Покажите мне, какой она будет...

Представьте, что ваш живот — пруд, полный воды. Покажите мне, каким он будет...

Представьте, что все ваше тело — огромное пламя. Покажите мне, каким оно будет...

Представьте, что ваши руки — птичьи крылья. Покажите мне, какими они будут...

Представьте, что ваши ноги обуты в солдатские сапоги и маршируют по дороге. Покажите мне, какими они будут...

Представьте, что у вас кошачья спина. Покажите мне, какой она будет...

Представьте, что у вас нос кролика. Покажите мне, каким он будет...

Представьте, что у вас пасть льва, который злобно рычит на посетителей зоопарка. Покажите мне, какой она будет....

Представьте, что все ваше тело — маленькое перышко, носимое ветром. Покажите мне, каким оно будет...

Представьте, что все ваше тело — капли дождя, падающие с неба на землю. Покажите мне, каким оно будет...





33

## Пляшущие руки, ноги, носы...

**Описание.** В этом упражнении дети должны двигать той или иной частью своего тела под музыку. Ребята узнают части тела по картинкам, которые вы им показываете.

**Материалы:** оживленная, но не слишком быстрая музыка; картинки с изображением рук, кистей, плеч, ступней, ног, глаз, бедер, носа, пальцев, колен и локтей.

**Возраст участников:** от 3 лет.

**Инструкция детям.** Разойдитесь по комнате и станьте там, где вам удобно. Сейчас я включу очень красивую музыку, а вы попытайтесь двигать под нее теми частями тела, изображения которых я вам буду показывать. Постарайтесь, чтобы остальные части тела были неподвижны.

*(Прежде чем показать следующую картинку, можете обратиться к детям.)* Кто мне скажет, как называется часть тела, которую я сейчас покажу?



34

## Вы можете...?

**Описание.** В этом упражнении, прикасаясь к разным частям своего тела, дети координируют движения рук, в отдельных случаях они действуют одной рукой.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Разойдитесь по комнате и выберите место, которое вам нравится.

Вы можете закрыть уши руками?..

Вы можете закрыть рот руками?..

Вы можете прикрыть глаза руками?..

Вы можете коснуться пальцем подбородка?..

Вы можете коснуться ног руками?..

Вы можете коснуться рук ладонями?..

Вы можете коснуться пальцем носа?..

Вы можете положить руки на живот?..

Вы можете поднять руки высоко над головой?..

Вы можете прикрыть руками колени?..

Вы можете коснуться пальцем пупка?..

Вы можете положить руки на плечи?..

Вы можете широко развести руки?..

Вы можете близко свести руки, но так, чтобы они не соприкасались?..

*(Повторите упражнения, но теперь пусть дети закрывают глаза при выполнении каждого из заданий.)*



35

## Автопортрет во весь рост

**Описание.** Эта замечательная игра, в которой дети сами создают свой образ, особенно впечатляет малышей. С ее помощью они осознают, что уже большие. Игра помогает им узнавать важнейшие части тела и учит ими гордиться.

**Материалы:** лист упаковочной бумаги для каждого ребенка и пастельные мелки.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Давайте сегодня сделаем что-то особенное — изобразим каждого из вас. И пусть эти изображения будут такой же величины, как и вы сами. Так как вы уже большие, я дам вам очень большие листы бумаги.

Я хочу, чтобы каждый ребенок лег на некоторое время на свой бумажный лист, а я обведу контуры его тела.

*(Следите за тем, чтобы ноги и руки детей не выступали за пределы бумаги. Если в группе есть дети старшего возраста, они могут самостоятельно обводить контуры младших. Когда все рисунки будут готовы, дети смогут их дополнить.)*

Теперь вы можете сами дорисовать важнейшие части своего тела, например, глаза, уши, рот, нос, пальцы рук и ног. Если хотите, можете нарисовать и одежду.

Используйте для этого пастельные мелки и возьмите те цвета, которые вам нравятся.

*(Когда картины будут готовы, можно подписать их именами детей. После этого каждый ребенок коротко представляет*

*свое изображение группе. Положительно и одобряюще прокомментируйте рисунки всех детей, особенно физический образ ребят, так чтобы была подчеркнута индивидуальность каждого, отмечена его характерная особенность.)*





## 36 Веселая змейка

**Описание.** В этой игре дети ходят змейкой по комнате и касаются частей тела, которые называет ребенок, идущий во главе ребят.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Станьте змейкой друг за другом. Сначала я стану впереди, а потом любой другой ребенок может занять мое место во главе змейки. Тот, кто впереди — ведущий; он водит змейку по комнате и называет разные части тела, например: ухо, нос, плечо, живот, колено, локоть, голова, спина, нога или рука... Остальные дети должны, продолжая идти, коснуться этих частей тела.

Давайте начнем, идите все за мной...

Голова!.. Нос!.. Теперь я пойду в хвост змейки, а ребенок, стоявший за мной, будет новым ведущим.

*(Позаботьтесь о том, чтобы ведущий часто сменялся. На ходу можно производить различные движения руками, симметричные и асимметричные, например: правую руку вверх, левую руку вверх, обе руки вверх, обе руки в сторону, взмах правой рукой, взмах левой рукой, взмах обеими руками и т. д.)*



## 37 Прикосновения

**Описание.** В этой игре дети закрепляют свои знания о человеческом теле и его строении, прикасаясь различными частями тела к предметам в комнате или к другим частям тела.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Разойдитесь по комнате и найдите место, которое вам нравится... Вы можете мне показать:

- как вы касаетесь коленями пола...
  - как вы касаетесь пола руками...
  - как вы касаетесь спиной стены...
  - как вы касаетесь спиной пола...
  - как вы касаетесь локтем колена...
  - как вы касаетесь рукой запястья...
  - как вы касаетесь рукой бока...
  - как вы касаетесь носом двери...
  - как вы касаетесь носом пола...
  - как вы касаетесь ступней пола...
  - как вы касаетесь двумя ступнями пола...
  - как вы касаетесь ступней своей головы...
  - как вы касаетесь пяткой стены...
  - как вы касаетесь двумя локтями стола...
  - как вы касаетесь коленом подбородка...
  - как вы касаетесь ухом сиденья стула...
  - как вы высоко поднимаете игрушки двумя руками...
  - как вы высоко поднимаете игрушки двумя ногами...
- Что еще вы хотите мне показать?



## 38 Необычный человечек

**Описание.** В этой игре шесть детей составляют на полу из своих тел человечка. В качестве образца вы можете показать ребятам фигурку человечка, состоящую из шести элементов: головы, туловища, рук и ног.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Я хочу узнать, сможем ли мы сделать на полу из шести детей человечка. Кто хочет быть туловищем?.. Хорошо, ложись на пол и выпрямись. Кто хочет быть головой?.. Ложись на пол над ребенком, который составляет туловище, и свернись калачиком. Кто хочет стать руками?.. Ложитесь так, чтобы руки человечка были распростерты. А кто хочет быть ногами?.. Ложитесь так, чтобы ноги человечка были немного разведены в стороны.

Теперь я хочу посмотреть, может ли наш человечек двигаться. Вы можете сделать так, чтобы человечек поднял руки над головой?.. А так, чтобы одна рука осталась поднятой, а другая коснулась бока?..

*(Предлагайте человечку совершать руками и ногами движения, с которыми дети могут справиться.)*



## 39 С руки на ногу

**Описание.** Выполняя это упражнение, дети необычным и очень интересным способом учатся узнавать части тела. Когда им еще представится случай отвечать на вопросы с помощью ног?

**Материалы:** нарисуйте мелом или изобразите наклейками-полосками на полу для каждого ребенка большого человечка, состоящего из пяти линий — туловища, ног и рук и пяти кружков — кистей, ступней и головы.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Я хочу посмотреть, можете ли вы показывать ногами различные части тела человечка.

Можете ли вы встать на голову, а оттуда прыгнуть на шею?..

Прыгнуть с шеи на руку?..

Прыгнуть с руки на бедро?.. С бедра на другую руку?..

Можете ли вы с этой руки перепрыгнуть на ступню, которая находится с той же стороны?.. С этой ступни перепрыгнуть на другую?..

Можете ли вы медленно пройти по ноге вверх до живота?.. А прыгнуть с живота на голову?..

Можете ли вы очень медленно пройти с головы на стопу, на которой вы еще не были?..

У вас замечательно получается! Можете ли вы сделать кое-что еще?

Станьте перед своим человечком. Я буду называть части тела, а вы показывайте их ногами, вставая или прыгая на них,



так быстро, как только можете. Когда я хлопну в ладоши, возвращайтесь обратно и снова вставайте перед человечком.

Голова!..

*(Когда все дети достигнут цели, хлопайте в ладоши и называйте другие части тела, например: ступня, ладонь, нога, рука, туловище, бедро, грудь, шея.)*



## 40 Талисман

**Описание.** В этой игре дети используют свои знания о человеческом теле и его строении, чтобы сделать человечка из различных предметов, предлагаемых ведущим.

**Материалы:** потребуются «стройматериалы», например, мешочки с горохом, пустые коробки или картон, баночки, обручи, веревки, палки и пр.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Можете ли вы все вместе построить из материала, который лежит здесь, тело человека?..

Из чего лучше изготовить голову?.. Что идет после головы?.. Что можно использовать для шеи?.. Что идет после шеи?..

*(Старшие дети не нуждаются в этой помощи и могут экспериментировать самостоятельно.)*

*Когда тело человечка будет готово, дайте детям некоторое время, чтобы осмотреть его. Пусть ребята дадут имя получившемуся человечку, например, Александр.)*

Сейчас разберите «Александра» и сложите все части в кучу. А когда я хлопну в ладоши, попытайтесь очень быстро снова собрать нашего человечка. На старт, внимание, марш...

*(Со старшими детьми сразу после этого из других материалов и старой одежды вы можете сделать в три раза большую «соломенную куклу», которая какое-то время будет служить группе своего рода талисманом. Этой кукле также надо дать имя. Она может стать подругой и покровительницей группы.)*



## 41 Нос к носу

**Описание.** В этой прелестной игре дети с закрытыми глазами пытаются прикоснуться одной частью своего тела к этой же части тела другого ребенка. Это интересная задача, с которой ребята иногда справляются с первой попытки.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Станьте со своим другом или подружкой друг против друга примерно на расстоянии вытянутой руки. Один из вас закрывает глаза и очень-очень медленно идет вперед, пока не найдет кончиком своего носа нос партнера.

*(Затем дайте возможность потренироваться второму ребенку. Когда дети выполняют это задание, попробуйте другие варианты игры.)*

Снова встаньте друг против друга на расстояние вытянутой руки. Оба закройте глаза и попробуйте одновременно пойти навстречу друг другу, так чтобы кончики ваших носов соприкоснулись. Двигайтесь очень-очень медленно и плавно, внимательно прислушиваясь. Возможно, вы услышите, как дышит ваш партнер, и ваши уши подскажут вам путь...

*(Можете дать детям задание с закрытыми глазами соприкоснуться ступнями, коленями или руками.)*



## 42 Медленно вперед

**Описание.** Играть с мячом руками дети привыкли, но заставлять его двигаться с помощью других частей тела — неожиданная и сложная задача для них. Это хорошее упражнение на развитие умения сосредотачиваться и управлять своим телом.

**Материалы:** каждому ребенку потребуется мяч. Лучше всего подойдут старые теннисные мячи, которые уже не прыгают.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Встаньте на четвереньки и положите мячики на пол перед собой. Не отрывая рук от пола, покажите мне, что вы можете катить мячик лбом. Не толкайте мячик сильно, очень легко коснитесь его лбом, чтобы он покатился по полу...

А могли бы вы покатить мячик носом?.. А локтем?.. А другой частью тела?.. А коленкой?.. А другой коленкой?..

А теперь покажите мне, что можете покатить мячик коленкой не вперед, а назад. Молодцы!





43

## Снеговик и солнечный зайчик

**Описание.** В этой игре дети должны распознавать различные части тела. Она развивает воображение детей и учит их ласково обращаться друг с другом. Игра расслабляет детей и приносит им много радости.

**Возраст участников:** с 5 лет.

**Инструкция детям.** Найдите себе пару. Вы когда-нибудь лепили снеговика? Пусть один из вас будет снегом, а другой — скульптором.

Снег мягко и расслабленно лежит на полу.

*(Обратитесь к ребенку, изображающему снег.)* Снежок, почувствуй себя очень нежным и мягким. Когда скульптор будет двигать тебя за какую-нибудь часть тела, попробуй сохранять все остальные части тела неподвижными. Расслабь часть тела, которую двигают, чтобы твоему партнеру было легче слепить из тебя красивого снеговика. Когда он придаст тебе определенную форму, попробуй застыть в ней, словно ты обледел.

*(Обратитесь к скульптору.)* Представь, что ты в теплых перчатках — когда будешь лепить снеговика, твои руки не должны замерзнуть. Мягко возьми снег за руку. Положи ее туда, куда ты хочешь. Осторожно утрамбуй снег вокруг руки. А теперь возьми голову своего партнера. Осторожно разверни ее так, как ты хочешь, и вокруг нее также утрамбуй снег. Возьми своего друга под мышки и приподними его. Придай ему то положение, которое ты хочешь, и закрепи свою работу.

Тебе нравится, как выглядит твой снеговик? Ты еще можешь что-то аккуратно поменять, например, придать другое выражение лицу снеговика, по-другому расположить колени, пальцы и т.д. Сделай снеговика таким, чтобы ты мог сказать: «Это мне нравится!» Потом закрепи свою скульптуру. Теперь снеговик готов.

А сейчас скульптор превращается в солнечный зайчик. Солнечный зайчик излучает тепло, как солнце. Медленно шевели пальцами и изобрази руками большой круг. Медленно танцуй или ходи вокруг снеговика. Пусть тепло и свет от твоих солнечных рук падают на него, двигайся медленно, ощущая себя круглым, теплым и лучащимся...

Продолжай двигаться и излучать тепло, даже когда заметишь, что снеговик начинает таять.

Сначала снеговик стоит как замороженный, а солнечный зайчик обволакивает его светом и теплом со всех сторон.

А теперь один кусочек снеговика начинает таять: сначала тает его голова. Пусть снеговик почувствует, как мокрые капли падают с его носа на землю. Пусть подбородок снеговика упадет на грудь. Пусть растает каждый его палец... затем запястье... потом локти... плечи... колени... бедра... голени... пальцы ног...

В конце концов снеговик превратился в большую лужу воды и лежит на полу, совсем расслабленный и вялый.

*(Теперь вы можете предложить детям поменяться ролями.)*



## 44 Дотронься до меня

**Описание.** Это простая активная игра, с помощью которой маленькие дети в игровой форме учатся узнавать отдельные части тела. В ней создается хороший эмоциональный контакт ребят.

Вы можете повысить нагрузку и требования, если «посадите» детей не парами, а тройками, тогда малышам придется одновременно использовать обе руки. Кроме того, игру можно усложнить, если попросить детей трогать друг друга ногами, коленками, локтями и т. д.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Найдите себе пару и сядьте на пол. Сядьте так близко, чтобы можно было дотронуться друг до друга. Я хочу посмотреть, как хорошо вы знаете свое тело. Когда я скажу: «Нос!», каждый из вас должен дотронуться рукой до носа своего друга. Когда я скажу: «Локоть!», вы должны потрогать своего партнера за локоть. Вы поняли, как играть?

*(Части тела, которые трехлетние дети должны знать: кисти\*<sup>1</sup>, запястья\*, пальцы рук, пальцы ног, уши, глаза, рот, плечи, попа, ноги, коленки, щеки, подбородок, грудь, живот, бедра\*, локти, голени\*, голова, брови, нос, горло, талия\*, позвоночник\*, волосы.)*

<sup>1</sup> Звездочкой обозначены части тела, более сложные для маленьких детей. Чтобы малыши запоминали эти слова, вводите их с каким-нибудь подходящим замечанием.



## 45 С головы до пят

**Описание.** В этой игре дети должны показывать руками разные части своего тела: от маленьких, очень чувствительных, до сравнительно больших. Малыши тренируются определять расстояния между отдельными частями тела и ориентироваться в пространстве (оценивая, какая часть тела находится выше, какая ниже, какая сбоку и т. д.).

По правилам игры дети действуют обеими руками. Время от времени вы можете просить ребят показать какую-нибудь часть тела только левой или только правой рукой. Можно предложить детям испытать контрастные ощущения: после того как они потрогали себя руками или пальцами, они могут коснуться себя пером, кусочком гриба, ластиком, травинкой. Каждый новый предмет расширяет диапазон физического опыта.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Сядьте поудобнее на стул или на пол. Покажите мне, как хорошо вы знаете различные части своего тела. Когда я скажу, допустим: «Покажите мне голову», очень нежно коснитесь головы указательными пальцами обеих рук.

Когда я скажу: «Покажите мне глазки», очень нежно дотроньтесь указательными пальцами до глаз, лучше всего их при этом закрыть.

*(Начните с более легких частей тела: голова, волосы, глаза, уши, рот, щеки, подбородок, шея, грудь, спина, живот, руки, ноги, большие пальцы, мизинцы, колени, ступни, ладошки. Когда эти части тела будут выучены, вы можете прибавить следующие: го-*



лени, бедра, брови, плечи, бока. А затем: язык, зубы, талия, запястья, ресницы, ступни, позвоночник, локти, пупок и т.д.

После того как дети обретут некоторую уверенность в распознавании частей тела, вы можете перейти к тому, чтобы ребята сами по очереди выступили в роли ведущего, дающего детям задание.)



46

## Телесная география

**Описание.** В этой игре дети также учатся распознавать отдельные части своего тела. В отличие от предыдущего упражнения на этот раз ребята закрывают глаза и работают только одной рукой.

Игру хорошо использовать для успокоения детей, если до этого они занимались особо подвижной, активной деятельностью. Она может служить короткой освежающей паузой. В нее играют сидя или стоя.

Возможно, вы заметите, что некоторые ребята, чтобы чувствовать себя увереннее, открывают глаза. Позвольте им играть с открытыми глазами и наблюдайте за ними в течение некоторого периода, чтобы отметить их достижения. Большинство подобных игр выдвигают перед детьми непростые требования, которые мы должны учитывать, не рассчитывая на то, что все дети сразу же с ними справятся.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Сегодня мы поиграем с вами в одну не очень простую игру. Сядьте поудобнее. Интересно, сможете ли вы с закрытыми глазами показывать мне части своего тела?

*(Называйте части тела, до которых дети должны дотронуться указательным пальцем. Говорите очень тихо и нежно, чтобы создать спокойную, расслабляющую атмосферу.)*

Указательным пальцем дотроньтесь до локтя... Ничего страшного, если вам придется его немножко поискать. Когда вы его найдете, на несколько мгновений задержите там свой

пальчик. Я пройду от ребенка к ребенку и посмотрю, где находится ваш палец. Теперь пусть ваша ручка пойдет выше. Дотроньтесь указательным пальцем до носа...

*(Следующие варианты: коленка — мочка уха, подбородок — кончики пальцев ноги, кончики пальцев руки — пупок.)*



## 47 Я могу ошибаться!

**Описание.** Эту игру вы можете использовать, чтобы напомнить детям названия «сложных» частей тела, показав их на себе. А заодно, время от времени нарочно допуская ошибки, вы можете проверить, насколько хорошо дети знают «легкие» названия частей тела.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Сядьте все в кружок. Я тоже сяду в круг, чтобы поиграть с вами. Я хочу посмотреть, знаете ли вы, где находятся части вашего тела. Обеими руками показывайте мне части тела, которые я назову. А я буду подсказывать вам, показывая их на себе. Внимательно слушайте меня и следите за мной: я могу ошибиться!

Положите руки на голову. *(Положите руки на голову.)*

Положите руки на щеки. *(Положите руки на щеки.)*

Положите руки на коленки. *(Положите руки на колени.)*

Положите руки на ступни. *(Положите руки на... голову.)*

*Продолжайте в том же роде: называйте и показывайте части тела, которые должны показать дети, и время от времени делайте ошибки.)*





## 49 Кукольник и марионетка

**Описание.** Это замечательная игра, в которой дети одновременно расслабляются и учатся координировать свои движения, выполняя их синхронно с движениями и речью ведущего. Ребята развивают пространственные представления и учатся сотрудничать со взрослым. Тесный контакт и совместная деятельность со взрослым очень важны для ребенка в эмоциональном плане, кроме того, они повышает его самооценку.

Для этой игры группа не должна быть большой, так как вам надо будет работать с каждым ребенком индивидуально. При этом другие дети наблюдают, углубляя свои знания и умения.

По желанию вы можете привязывать нитки за разные места «марионетки»: не только за запястье, но и за ступни, голову, колени, бедра и т.д. «Поднимайте» и «опускайте» части тела ребенка очень мягко, чтобы он мог сосредоточиться на воображаемых нитях. Говорите с ним тихо и ласково.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Сегодня я хочу показать вам очень хорошую игру. Я буду кукольником, а вы — марионетками. Это тряпичные марионетки. К различным частям их тела привязаны нитки. За эти нитки я буду вас мягко и осторожно двигать.

Я поиграю с каждым ребенком по очереди. Остальные могут наблюдать. Только, пожалуйста, не разговаривайте, чтобы марионетка смогла сосредоточиться. *(Начните с того ребенка, который, по вашему мнению, хорошо справится с задачей.)*

Виктор, ложись, пожалуйста, на спину. Ты теперь тряпичная марионетка. У тебя нет ни костей, ни мышц. Я — кукольник. Я закрепляю на твоём запястье волшебную нитку. *(Покажите ребенку, что вы завязываете на его руке воображаемую нитку.)* Покажи, что произойдет, если я потяну твою руку за эту нитку вверх... *(Потяните нитку вверх.)*

Хорошо. А теперь я медленно опущу твою руку... *(Опустите нитку.)* Замечательно.

Сейчас я прикреплю нитку на втором запястье. *(Завяжите вторую воображаемую нитку на запястье ребенка.)* Покажи мне, что произойдет теперь, если я потяну за эту нить. *(Осторожно потяните нитку вверх, а затем опустите ее.)*

Очень хорошо. Теперь смотри внимательно, что я буду делать. Я одновременно поднимаю обе твои руки... *(Потяните вверх обе нитки.)* А теперь одну руку я опущу, а другую подниму еще чуть выше... *(Опустите одну нитку, а другую потяните еще выше.)*

Я могу нарисовать одной твоей рукой круг, а другую оставить неподвижной... *(Держа воображаемую нитку, одной рукой изобразите в воздухе круг.)*

А теперь другой рукой... *(Изобразите круг другой рукой.)*

А сейчас я нарисую круг этой рукой, ведя линию в обратную сторону... *(Рисую круг, выполняйте движение рукой в другую сторону.)*

Здорово, у нас хорошо получилось! Кто теперь хочет быть марионеткой? Куда мне привязать нитки?

*(Вначале сопровождайте свои действия словами, а когда у вас с ребенком возникнет взаимопонимание, можете обходиться без них.)*



## 50 Гуляем по комнате

**Описание.** В этой игре дети также учатся распознавать части тела и их расположение. Отличие игры в том, что в ней дети перемещаются по комнате. При этом они должны сохранять равновесие и координировать множество движений. Игра развивает гибкость и умение внимательно слушать.

Чем старше дети, тем быстрее могут меняться движения. Если у вас есть небольшой барабан, игра станет еще веселее.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Сейчас вы должны двигаться по комнате и менять направление и характер движения, когда я скажу. Будьте внимательны, чтобы не столкнуться с другими детьми и не удариться о стену или мебель. Старайтесь двигаться там, где есть свободное место. А когда вы пойдете задом, вам придется поворачивать голову, чтобы смотреть, куда вы идете.

Идите вперед, держа руки на бедрах... Продолжая идти, положите руки на спину... А теперь на колени...

Прыгайте, держась руками за кончики ног...

А сейчас поднимите руки высоко вверх и идите задом наперед... Продолжая так идти, положите руки на плечи...

А теперь опустите руки, развернитесь и совсем тихонечко бегите на цыпочках вперед...

Остановитесь и идите боком... Вытяните руки в стороны... Продолжая идти боком, положите руки крест-накрест на колени (*левую руку на правую и наоборот*)...

А теперь остановитесь и идите снова вперед... Вытянитесь так, как только можете... Продолжайте идти вперед, пригнитесь и станьте совсем маленькими...

*(Придумайте и другие способы передвижения, так чтобы были задействованы разные части тела. Вы заметите, что детям нравится смена движений. Они слышат ваши слова и видят других детей, движущихся так же, как они. Таким образом они учатся координировать словесную и зрительную информацию.)*





51

## Меняемся домиками

**Описание.** В этой игре дети учатся распознавать разные части своего тела, а приводя их в необычные положения, расширяют опыт кинестетических ощущений. Каждый ребенок сам должен найти решение задачи.

**Материалы:** для каждого ребенка нужна веревка приблизительно 2-метровой длины.

**Возраст участников:** с 5 лет.

**Инструкция детям.** Возьмите веревку и постройте себе с ее помощью домик: сделайте из нее на полу круг на определенном расстоянии от домиков других ребят.

Положите ладонь на веревку. Не убирая руку, поставьте на веревку колено и оставайтесь в таком положении.

А кто, продолжая так стоять, сможет положить на веревку локоть?.. Теперь задание еще труднее — дотрагиваясь до веревки ладонью, коленкой, локтем, положите на нее ухо. Молодцы! А сейчас, когда я скажу: «Поменяйтесь», вам надо будет поменяться домиками с другими детьми.

Поменяйтесь!..

Положите левую коленку на веревку... Положите на веревку правый локоть и правую ладошку...

А сможете ли вы дотронуться до веревки носом?..

Здорово! Молодцы! Поменяйтесь!..

*(Перед тем как дети начнут меняться домами, обратите внимание всех участников игры на одного из ребят, чтобы показать на его примере, как можно справиться с заданием. Таким*

*образом, дети поучатся соотносить движения с обозначающими их словами. Если детям не знакомы понятия «право» и «лево», им можно помочь, например, надеть на правую руку резинку или повязать ленточку.)*



## 52 Двери

**Описание.** Это очень хорошая игра, способствующая осознанию тела: в ней дети должны называть части тела, которыми они будут проходить через обруч.

**Материалы:** для каждой пары детей понадобится обруч.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Найдите себе пару. Каждой паре дам обруч. Один из вас должен прочно установить обруч на полу и держать его, так чтобы другой мог проходить через него, как через дверь.

Я хочу, чтобы вы пробовали проходить через эту дверь разными способами. Сначала пройдите совершенно обычно. Это просто, не правда ли?..

А теперь попробуйте пройти задом наперед... Или боком... Покажите мне, как сначала через дверь проходит ваша рука... А сейчас покажите мне что-нибудь другое. Пройдите локтем вперед: следите, чтобы он все время был впереди, пока вы не выйдете с другой стороны... Еще разок пройдите задом наперед и скажите мне, какая часть вашего тела вышла первой...

А теперь давайте поиграем по-другому.

Пусть ваш друг, который держит обруч, называет, с какой части тела вам надо начинать проходить через дверь....

*(Эту часть игры вы можете продлить, так как дети получают огромное удовольствие, показывая своему другу, как они пролезают через обруч вперед носами, большими пальцами, животами, ушами... Пусть ребята, держащие обручи, постоянно*

*комментируют, как их друзья проходят через дверь. Это прекрасная возможность научиться осознавать свое тело. Затем дети могут поменяться ролями.)*





## 53 Идем в гости

**Описание.** Это прекрасная игра, идущая в связке с предыдущей. В ней повышается уровень сложности за счет того, что дверные проемы располагаются под углом. Дети придумывают множество способов, как им пройти разными частями тела через эти необычные двери.

**Материалы:** половине детей потребуются обручи.

**Возраст участников:** с 6 лет.

**Инструкция детям.** Пожалуйста, разделитесь на две группы. Дети одной из групп получают по обручу.

Распределитесь по комнате и представьте, что обруч — дверь очень смешного дома. Эта дверь не прямая, а кривая. Держите обруч под наклоном, и пусть его нижняя часть чуть нависает над полом. *(Проследите, чтобы обручи висели под разными углами.)*

Дети, у которых нет обруча, заходят в эти смешные дома в гости, проходя через кривые двери. Попробуйте в каждую дверь входить по-разному. В одну войдите головой, в другую начиная с ноги, а в третью пролезьте сначала рукой...

*(Время от времени вы можете специально побуждать детей проходить тем или иным способом.)* Можете ли вы войти в эту косую дверь сначала локтем? ...Попкой? ...Носом?



## 54 Уши, нос и пятки

**Описание.** В этом упражнении дети должны дотрагиваться до разных частей тела мячом. В отличие от предыдущих игр в этой игре мы побуждаем ребят реагировать быстро.

**Материалы:** каждому ребенку по одному мячу диаметром приблизительно 15—20 см.

**Возраст участников:** с 5 лет.

**Инструкция детям.** Каждый возьмите по мячику, положите его на пол и станьте рядом с ним. Сейчас я буду называть вам разные части тела, а вы быстро касайтесь их рукой. Ухо... колено... нос... плечи...

А теперь возьмите мячик. Сейчас, когда я буду называть какую-нибудь часть тела, быстро дотрагивайтесь до нее мячом. Начали! Дотроньтесь мячом до головы... До колени... Покажите, как вы дотронетесь мячиком до спины... Дотроньтесь мячиком до пупка... Дотроньтесь до ступни. *(Пусть ребята сами назовут части тела, до которых нужно дотронуться. Следите за тем, чтобы дети не вставали на мяч.)*

А теперь идите по комнате и делайте с мячом то, что я вам скажу. Двигайтесь вперед и держите мяч на уровне груди... Осторожно пойдите задом наперед, держа мячик на голове... Теперь пойдите боком, держа мячик на коленке... Повращайтесь на месте, держа мячик около носа. *(Называйте другие части тела и способы движения.)*

А теперь попробуйте катить мячик по полу рукой. Катите его по полу ногой. Пусть мячик катится медленно, так чтобы он все время был рядом с вашей ногой. Покажите мне, как вы покатаете мяч локтем... носом... А теперь сами придумайте способ, каким вы будете катить мячик.



## 55 Разговор без слов

**Описание.** В этой игре дети могут дать волю своему желанию экспериментировать и получают возможность удивиться. Чтобы вызвать у ребят приятные чувства и пробудить нежные стороны детской души, мы используем музыку.

**Материалы:** медленная инструментальная музыка, например, «Песня индийского гостя» Н.А. Римского-Корсакова.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Найдите себе пару и сядьте на пол. Интересно, сможете ли вы общаться без слов, с помощью своего тела?

Я включу музыку, которую вы еще ни разу не слышали. Пока она звучит, вы можете говорить друг с другом. Попробуйте разговаривать частями тела, которые обычно нам нужны совсем для другого: плечами... локтями... коленями...

Дотрагивайтесь друг до друга очень нежно и осторожно и внимательно слушайте своим телом, что вам скажет ваш друг. Вы удивитесь, как хорошо можно понимать друг друга без слов.



## 56 Какой я?

**Описание.** Эта игра оригинальным способом помогает ребенку развить собственные представления о себе. Дети спокойно лежат на полу, ошущают свое тело и представляют его себе. Они могут сравнить образ своего тела с образом тела членов своей семьи и друзей.

**Материалы:** листы бумаги, принадлежности для рисования для каждого ребенка.

**Возраст участников:** с 5 лет.

**Инструкция детям.** Я хочу пригласить вас в необычное воображаемое путешествие. Ложитесь на пол, устройтесь поудобнее и закройте глаза. Представьте, что вы — маленький котенок. Он так долго играл, а теперь хочет отдохнуть и по мечтать о чем-то хорошем. Замечательно!

А теперь вдохни поглубже и представь, что ты наблюдаешь за собой. Ты встал утром и одеваешься. Как ты выглядишь?.. Какого ты роста?.. Ты улыбаешься или хмуришь лоб?.. Какого цвета твои волосы?.. Какого цвета твои глаза?.. Можешь ли ты разглядеть свои уши?.. Как выглядит твой нос?.. Сколько у тебя зубов?.. Может, у тебя как раз недавно выпал зуб?.. Твои зубы большие или маленькие?..

Почувствуй свои руки. Они длинные? А сильные ли они?.. Какие у тебя ладошки?.. Сколько у тебя пальцев? Посчитай их...

А как ты себя сейчас чувствуешь? Что ты чувствуешь в животе?.. Ты сыт или голоден?..

Ты сейчас лежишь на спине. Почувствуй свою спину. Почувствуй попку и бедра.. У тебя длинные ноги?.. Почувствуй свои ступни. Почувствуй, какие они подвижные. А уверенно ли ты на них стоишь?.. Можешь ли ты быстро бегать?.. Сколько у тебя пальцев на ногах?.. Жмет ли тебе обувь, или ты можешь свободно двигаться?..

Какая на тебе сегодня одежда?.. Во что тебе нравится одеваться?..

Теперь представь, что художник рисует твой портрет. Где ты хочешь, чтобы тебя нарисовали?.. Сколько человек должно быть с тобой на картине?.. Ты можешь увидеть этих людей?.. Как они выглядят, так же, как и ты, или по-другому?.. Какого они роста: такие же, как ты, или выше тебя?.. Какого цвета у них глаза и волосы: такие же, как у тебя, или нет?.. Как они одеты?.. Нравится ли им быть на этой картине рядом с тобой?.. Они улыбаются?.. А может быть, ты хочешь увидеть на этой картине кого-нибудь еще? Любимую игрушку или любимое животное?..

Сделай картину такой, какой бы ты ее хотел видеть.

Когда ты будешь ею доволен, открой глаза и нарисуй картину такой, какой ты ее только что представил, со всеми людьми и предметами, которые ты видел. Нарисуй также и себя. Можешь начать прямо сейчас.



57

## Коленка к коленке

**Описание.** Эта очень милая игра в парах, в которой дети должны взаимодействовать с разными членами группы. Во время танца вы направляете внимание детей на те части тела, которыми они должны касаться своих партнеров.

**Материалы:** медленная ритмичная музыка в исполнении соло, например, пианино, гитары или арфы.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Давайте поиграем в танцевальную игру. Станьте все на середину комнаты. Когда я скажу: «Один к одному», найдите себе пару и станьте вместе.

Я включу музыку, а вы начинайте танцевать со своим партнером, как хотите. Вы можете держаться за руки или свободно двигаться друг с другом по комнате.

Время от времени я буду немного менять ваш танец. Например, когда я скажу: «Коленка к коленке», вы должны прижаться друг к другу коленками и продолжать танцевать так. Через некоторое время я назову другую часть тела, которой вы должны будете соприкоснуться.

Вы готовы?.. Один к другому... (30 секунд.)

Коленка к коленке... (30 секунд.)

Спина к спине... (30 секунд.)

Нос к носу... (30 секунд.)

Пупок к пупку... (30 секунд) и т.д.

(Пусть дети меняются партнерами. Тогда надо будет крикнуть «Один к другому» и предупредить детей, чтобы они выбра-



ли себе другого партнера. После этого игра повторяется: произвольный танец, танец бок к боку, ступня к ступне, попка к попке, затылок к затылку, правый большой палец к правому большому пальцу и т.д. Увлеките детей интересными сочетаниями и завершите игру, когда их внимание начнет рассеиваться.)



## 58 Преображение

**Описание.** Это очень хорошее задание на сотрудничество. Игра захватывает воображение детей и укрепляет их дружбу.

**Материалы:** обруч для каждой пары детей.

**Возраст участников:** с 5 лет.

**Инструкция детям.** Найдите себе пару. Каждая пара берет по обручу и кладет его на пол.

Один из вас встает в обруч. Второй стоит перед ним: он — скульптор и должен расположить все части тела своего товарища так, чтобы получилась какая-нибудь интересная фигура. Подумайте, что бы вы хотели сделать со ступнями, ногами, ладонями, локтями, руками, шеей, головой, губами, глазами вашего партнера, будет ли он изображать ковбоя, танцовщицу, будет ли он деревом или лягушкой.

Когда скульпторы закончат, они должны сесть на пол, а скульптуры остаться в тех положениях, которые им придали. *(Пройдитесь с каким-нибудь ребенком от скульптуры к скульптуре и расспросите детей об их ощущениях. Расскажите им, что вас заинтересовало, спросите о том, в каких положениях находятся их части тела. Так ребята пополняют и уточняют свой лексический запас. Затем пусть дети поменяются ролями.)*



59

## Невидимки

**Описание.** Это игра-фантазия, способствующая развитию представления детей о собственном теле. В ней нам поможет желание почти каждого ребенка стать на какое-то время невидимым.

**Материалы:** бумага, пастельные карандаши, ножницы и клей; спокойная музыка.

**Возраст участников:** с 5 лет.

**Инструкция детям.** Мечтали ли вы когда-нибудь стать невидимыми? Когда мы невидимы, никто не скажет нам: «Сделай то! Сделай это!» Когда мы невидимы, мы можем делать то, что обычно не делаем никогда. Я хочу предложить вам волшебное путешествие, в котором вы станете невидимыми. Сядьте поудобнее и закройте глаза.

Представь, что ты идешь по улице. Внезапно ты замираешь. Ты оглядываешься, и все вокруг тебя становится смутным и далеким. Ты смотришь на свои руки и замечаешь, что они становятся невидимыми. Ты смотришь на свои ноги — а они тоже невидимы. Ты смотришь на свои ступни — и их уже не видно. Теперь исчезло уже все твоё тело.

Представь, что ты совершенно спокойно ходишь по этой комнате, и никто тебя не видит. Ты можешь даже корчить рожи, потому что никто не увидит этого. Что бы ты сделал, пока невидим? У тебя всего одна минута, чтобы побыть в этой комнате невидимым... *(1 минута.)*

Внезапно ты замечаешь, что вновь становишься видимым. Твоя кожа, ступни и ладони — все становится видимым. Медленно ты вновь возвращаешься в свое тело. Твоя одежда, волосы становятся видимыми, и все видят, каков ты есть. И ты сам себя можешь увидеть и очень радуешься быть снова собой.

Теперь медленно открой глаза и оглянись. Посмотри на других детей и на себя.

Расскажите немного о своих воображаемых приключениях. Как вы себя чувствовали, пока были невидимыми? Что вам понравилось? От чего вам было плохо? Как вы себя чувствовали, когда представляли, что вновь становитесь видимыми? На какие части своего тела вы особенно любите смотреть?

*(Включите музыку, дайте детям бумагу, пастельные карандаши, ножницы и клей. Двадцать минут они должны поработать над картиной, которая отразит, как они себя чувствовали, пока были невидимыми. Попросите детей во время работы быть очень тихими.)*



60

## Прячем уши, прячем нос

**Описание.** В этом упражнении сначала мы ставим перед детьми простую задачу — прятать части своего тела. Это интересно прежде всего для маленьких детей. Затем дети должны двигать двумя частями тела одновременно. Для многих из них это представляет существенную трудность.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Покажите мне, что вы можете прятать части своего тела так, чтобы никто не смог их увидеть.

Сначала спрячьте глаза...

Что вы можете сделать, чтобы спрятать ступни?..

Спрячьте рот...

Спрячьте нос...

Спрячьте колени...

Спрячьте все пальцы...

А как вы можете спрятать грудь?..

Спрячьте зубы...

А можете ли вы также спрятать ноги?..

Спрячьте волосы...

А теперь ложитесь, пожалуйста, на спину. Я хочу, чтобы вы поднимали части своего тела высоко вверх.

Поднимите руку...

Поднимите ступню...

Поднимите коленку...

Поднимите локоть...

Поднимите ногу...

Поднимите голову...

А сейчас я хочу, чтобы вы поднимали две части тела одновременно.

Поднимите руки...

Поднимите вверх большие пальцы...

Поднимите ступни...

Поднимите локти...

Теперь мне хочется посмотреть, можете ли вы сделать что-то ужасно сложное. Одновременно поднимите ступню и ладонку...

Поднимите коленку и голову...

Поднимите локоть и ногу...

Поднимите большой палец на руке и большой палец на ноге...





## 61 То и это...

**Описание.** В этом упражнении дети принимают различные положения и совершают определенные движения разными частями тела.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Интересно, сможете ли вы внимательно меня слушать и находить те части тела, которые я назову? Интересно, могут ли части вашего тела делать то, что вы от них хотите?

Ложитесь, пожалуйста, на спину.

Можете ли вы лежать на боку?..

А лежать на боку и махать другому ребенку рукой?..

Можете ли вы, лежа на животе, соединить ступни?..

Получится ли у вас, лежа на животе, вытянуть ноги и руки?..

Теперь сядьте, пожалуйста, на пол и раздвиньте ноги.

Можете ли вы наклониться вперед и дотронуться ладонями до кончиков пальцев ног?..

Можете ли вы, глядя вперед, показать указательным пальцем назад?..

Можете ли вы, спокойно сидя, помахать рукой?..

Можете ли вы побарабанить ладонями по своей груди?..

Можете ли вы закрыть глаза и найти кончик носа указательным пальцем?..

А теперь сядьте на колени.

Можете ли вы изогнуть спину?..

Можете ли вы дотронуться одной рукой до пола, а указательным пальцем другой руки показать на потолок?..

Можете ли вы так приподнять колени, чтобы они больше не касались пола?..

А теперь встаньте на ноги.

Вытяните руки к самому потолку.

Можете ли вы сложить руки за спиной?..

Можете ли вы, стоя, выгнуть спину?..

Можете ли вы, не сгибая ног, дотронуться ладонями до ступней?..

Можете ли вы постучать по голове пальцами?..

Расслабьте ладони и постучите ими по обеим сторонам ног.

Повернитесь к своему другу или подруге и помашите ему или ей руками.

Повернитесь ко мне и пошлите мне воздушный поцелуй.

Вы — молодцы!



62

## Танцующие марионетки

**Описание.** Это прекрасное поэтическое действо. Внимание детей последовательно обращается на разные части тела, так что у ребят возникает четкий образ своего тела. Кроме того, в упражнении задействуются воображение и музыкальность детей. Игра оказывает приятное расслабляющее действие.

**Материалы:** вам понадобится спокойная музыка с ясной мелодией, наше предложение — «Пассакалья» Генделя или немного более короткая «Ария».

**Возраст участников:** с 5 лет.

**Инструкция детям.** (Включите музыку.) Станьте на свое любимое место. Представьте, что вы — марионетки. Кукольник сидит над вами на потолке и держит вас за множество нитей.

Я хочу посмотреть, как эти нити будут поднимать ваши запястья, локти, голову, колени, пальцы ног, живот и нос.

Кукольник говорит: «Мне нравятся эти марионетки. Я люблю на них смотреть, когда они двигаются в разных направлениях. Я хочу, чтобы они потанцевали».

Посмотрите, как весело они взмахивают руками вверх и вниз. Мне нравится, как их головы качаются туда-сюда. И ноги тоже двигаются очень весело. Они поднимаются то вперед, то назад, то в сторону.

Ваша спина тоже двигается. Она выгибается вперед и назад и крутится.

И пальцы ног прыгают туда-сюда. Это очень весело.

Ой! Сейчас что-то произойдет. Нить, державшую вашу голову, обрезали. Пусть ваша голова упадет вперед. Вы не можете больше ею двигать. Но все остальные нити еще держат вас и вертят вами. Ваши ноги и руки, колени и локти поднимаются и опускаются, и спина двигается.

Ой! Теперь оборвались еще несколько нитей. Руки и голова вяло повисли. Они не могут больше шевелиться.

Но ваши ноги и спина все еще скачут туда-сюда. Колени танцуют, ступни прыгают. Спина совсем развеселилась, радуется, прыгает и раскачивается.

Ой! Теперь порвались нити, привязанные к спине. Только ноги все еще могут двигаться. Они качаются вперед и назад. Ступни танцуют. Коленки скачут вверх и вниз.

Ой! Теперь порвались и эти нити.

Что вы теперь можете делать? Ложитесь на спину, а я пройду и посмотрю на все обрезанные нити. Давайте дадим этим усталым хорошеньким марионеткам минутку покоя.





## 63 Стоп, один! Стоп, два!..

**Описание.** В этой игре, чтобы по желанию ведущего коснуться пола определенным образом (одной или двумя частями тела), дети должны быть очень внимательными.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Вы можете бегать по комнате до тех пор, пока я не скажу «Стоп!» и не назову какое-нибудь число, например, «один». Тогда вы должны стать так, чтобы касаться пола только одной частью тела. Как вы это сделаете?.. Может ли кто-нибудь показать мне, как бы он стоял?..

Если я крикну «Стоп, два!», вы должны коснуться пола двумя частями тела. Может мне кто-нибудь показать, как бы он дотронулся до пола?..

*(Дайте детям потренироваться. Идите медленно вперед и следите за тем, что делают ребята. Показывайте, что вы оценили их интересные решения. Зная способности детей и учитывая их ловкость, вы можете называть до девяти точек соприкосновения. Чаще чередуйте маленькие и большие числа. Время от времени вы можете спрашивать кого-нибудь из ребят, какими частями тела он опирается в данный момент о пол.*

*Когда дети овоятся с основным вариантом игры, можете предложить другой: когда вы скажете «Стоп, ...!», дети должны найти себе пару и составить названное вами число касаний вдвоем.)*

## Глава 3 Чувство движения — сознание тела

Детям надо не только знать, из каких частей состоит их тело, но и научиться осознавать их. Они должны чувствовать, например, двигается ли в данный момент их рука или застыла неподвижно, в каком положении она находится: опущена ли вниз, вытянута вперед или спрятана за спину. Эти ощущения частично поддерживаются зрением. Но постепенно дети должны научиться обходиться без помощи глаз.

Ребята учатся определять силу, с которой надо совершить движение. Когда рука продевает нитку в угольное ушко, заграта сил крайне мала, но для маленьких детей такое незначительное, тонкое движение является очень сложным.

Кроме того, малышу важна информация о скорости движения. Быстрое движение — ребенок бросает мяч — дается ему намного легче, чем контролируемое медленное перемещение руки, когда он, к примеру, пытается нарисовать круг.

С умением определять положение тесно связано умение различать направление. Поначалу детям очень сложно понять, например, вниз или вверх, вперед или назад движется их рука. Здесь ребят также поддерживает в первую очередь зрение.

Наконец, к телесному сознанию относится также информация о том, какой вид движения необходимо совершить. На примере руки это означает осознание ребенком того, что он что-то держит, отпускает, бросает, ловит, тащит и т.д.

Чтобы развить дифференцированное телесное сознание, ребенку необходимо время. Когда он учится новому виду дви-



жения, ему необходимо спокойно повторять его достаточно много раз, пока у малыша не наладится обратная связь с собственным телом, пока сигналы от костей, мышц, суставов и кожи не запечатлятся и не обработаются в головном мозге. Чем чаще ребенок упражняется в новом движении, тем быстрее он осознает сигналы своего тела и автоматизирует тренируемое движение.

Со временем ребенок приобретает большой арсенал движений, которые может комбинировать друг с другом все изящнее. И за этим стоит кропотливая работа нашего тела. Мы, взрослые, уже не задумываемся над тем, как много сложных действий необходимо совершить нашим мышцам лишь для того, чтобы мы поднялись со стула.

В этой главе собраны подвижные игры, практический эффект которых особенно велик. Сюда входят прежде всего упражнения, в которых детям надо совершить резко прерывающиеся движения. В тот момент, когда ребенок притормаживает свое движение, «замораживает» его, он начинает четче ощущать все группы мышц, сделавших возможным это чудо. Маленьких детей очаровывает эта способность: можно часто наблюдать, как они, застыв в каком-нибудь положении, продолжают выполнять «тренировочную программу» одни.



64

## Катящиеся бревна

**Описание.** Эта игра хорошо подходит для небольшой группы детей младшего возраста. Занимаясь отдельно с каждым ребенком, вы сами играете в ней активную роль. Малыши получают удовольствие от игры и наслаждаются общением с вами. При этом игра требует особого доверия ребят к вам как ведущему группы.

Если в группе есть старшие дети, они могут понаблюдать за вашими действиями, а затем попытаться самостоятельно воспроизвести их в парах с младшими, в то время как вы работаете с детьми, которым требуется повышенное внимание.

Воображая себя бревнами, дети могут потянуться с ног до головы, укрепить мышцы таза и научиться координировать части тела.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Сегодня нам надо катить бревно из леса. Я буду играть с каждым ребенком по очереди, а остальные в это время могут понаблюдать. Теперь станьте в ряд. С одним из вас я начну.

Анна, представь, что ты — очень большое дерево, которое только что срубил дровосек. Ты лежишь на земле и ждешь, пока тебя заберут. Может быть, из тебя сделают такие же хорошенькие маленькие столы и стулья, которые стоят у нас. Ложись, пожалуйста, в конце комнаты на пол.

Ты — дерево, с которого спилили все ветки и сучки. Поэтому вытяни руки, шею и сделайся совсем-совсем длинной. Выпрями колени и так вытяни мысочки, чтобы и ноги твои стали очень длинными.

Я — дровосек. У меня есть очень длинный шест. Этим шестом дровосеки толкают бревна на место их погрузки.

Ты должна очень-очень медленно покатиться на другую сторону комнаты. Держи руки вытянутыми, а колени прямыми. Сильно напряги пальцы рук и ног. Если ты будешь двигаться очень медленно, то покатишься прямо. Почувствуй, как при этом я помогаю тебе, подталкивая шестом. *(Вы можете помочь ребенку, слегка подтолкнув его рукой.)* Когда ты прикатишься на другой конец комнаты, оставайся лежать на спине. Там ты сможешь отдохнуть и подождать, пока я отложу шест и отнесу тебя в грузовик, который давно уже ждет нас. *(Переместите ребенка туда, где находится воображаемый грузовик.)*



65

## Черепahi, кошки, птицы

**Описание.** В этой игре дети учатся контролировать свое тело, быть внимательными, сосредоточенными и самостоятельно оценивать свой успех, развивают телесное сознание. Чтобы дать им возможность четко осознавать положение собственного тела в тот или иной момент, мы прибегаем к внезапным остановкам движения.

Игра начинается в медленном темпе, постепенно убыстряясь и усложняясь.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Представьте, что вы — черепахи, которые живут в воде, но также умеют ходить и по земле. Вы можете быть черепахой, которая бегает по берегу, но только на четвереньках, или черепахой, которая плавает в воде: тогда ложитесь на живот и медленно гребите руками и ногами так, как это делают морские черепахи.

Помните о том, что черепахи двигаются медленно. Это осторожные животные. Если они пугаются, то тут же замирают на месте и втягивают голову в панцирь.

Когда я крикну «Стоп!», все черепахи должны замереть на своих местах и больше не шевелиться. Руки, ноги и голова должны быть неподвижны до тех пор, пока я не крикну «Вперед!». Тогда все черепахи могут опять начать двигаться. *(Несколько раз потренируйте с черепахами внезапные остановки. Важно, чтобы дети застывали сразу же, возможно, иногда даже в трудных и неудобных позах.)*



Теперь вы превратились в кошек. Вы знаете, что кошки — очень подвижные животные. Ступайте совершенно бесшумно, как будто подкрадываетесь.

Вы умеете далеко прыгать, лазать по деревьям и играть со всем, что движется. Когда кошка пугается или видит мышку, она замирает, так же как черепаха. Я хочу посмотреть, как молниеносно останавливаются кошки.

Итак, теперь вы — кошки! Как должна выглядеть кошка, которой вам хотелось бы стать?.. Отлично! Теперь можете начинать двигаться. Только, пожалуйста, не трогайте других кошек. *(Пусть дети пару раз потренируются застывать на месте в образе кошки.)*

Теперь вы все должны превратиться в птичек. Птицы умеют сидеть на полу, расхаживать по нему или летать по воздуху. Птица, парящая в воздухе, конечно, остановиться не может. Заметив опасность, она только быстро меняет направление. Но вы сможете внезапно останавливаться, даже если превратитесь в птиц.

*(Пусть дети-птицы потренируются мгновенно застывать пару раз.)*

Можно включать музыку. Когда музыка останавливается, дети замирают и не двигаются до тех пор, пока она не зазвучит вновь. Чаще повторяйте внезапные остановки движения и варьируйте этот прием. Дети могут играть стоя, сидя или лежа, пусть ребята подключат воображение и изобретут новые интересные движения.)



66

## На другую сторону

**Описание.** Структура этой игры очень проста, но тем не менее она дает детям большие возможности. Ребята могут поучиться сосредотачивать внимание, «читать» свое окружение, развить кинестетическое сознание.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Станьте, пожалуйста, в два ряда, так чтобы расстояние между рядами было приблизительно три метра. Когда я скажу: «Марш!», идите на другую сторону и попытайтесь при этом не задеть ни одного ребенка. Идите очень аккуратно, так как у вас не так уж много места.

*(Вы можете внести некоторые изменения в игру, например, попросить детей держать руки на голове или на бедрах, вытянуть их в стороны, вперед и т.д. Так дети почувствуют, что новое положение тела создает новую форму личного пространства.)*

Меняйте также и способ передвижения. Пусть дети идут на цыпочках, скачут или движутся замедленно, вертятся, как волчки, идут задом наперед или взявшись за руки.)

Дети, которые нарочно или из-за невнимательности сталкиваются с другими, должны быть заморожены. Я разбужу их, легко дотронувшись до их плеча. Таким образом эти дети получают поцелуй бабочки.

*(Особенно эффективен способ замедленного движения, так как он дает детям возможность активно переживать происходящее. Замедления ходьбы можно достичь путем дополнительных заданий, как ношение на голове салфеток и скольжение через комнату на ковриках.)*





67

## Слушай музыку

**Описание.** Это прекрасная танцевальная игра, в ходе которой дети, тренируясь внезапно останавливать движение и замирать, учатся ориентироваться в пространстве, считать, координироваться друг с другом.

**Материалы:** спокойная инструментальная музыка, например, «Вариации на тему Моцарта» М.И. Глинки. Кроме того, каждому ребенку понадобится обруч.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Давайте равномерно распределим обручи по всей комнате. Положите их на пол так, чтобы еще достаточно места оставалось для прохода.

Сейчас я включу музыку. Пока она звучит, танцуйте где хотите, но не заступайте за обручи. Когда музыка остановится, прыгните скорее в ближайший обруч и замрите, будто вас заморозили... (2 минуты.)

Теперь я уберу половину обручей. Когда на этот раз музыка остановится, в каждом обруче должно стоять по два ребенка... (2 минуты.)

(Уберите еще несколько обручей, чтобы на каждую тройку детей пришлось по обручу.) В этот раз в обруче должно стоять по три ребенка. (Вслед за этим можно убрать еще несколько обручей.) Теперь вы можете сами решить, сколько детей должно помещаться в одном обруче. Но помните, что когда музыка остановится, вы должны стоять совсем тихо и неподвижно.



68

## Африканская игра

**Описание.** В этой игре, чтобы на очень тесном пространстве избежать столкновений друг с другом, дети должны хорошо сосредоточиться. Чтобы вознаградить ребят за проявленную выдержку, во второй части можно разрешить детям касаться друг друга и дать им возможность насладиться чувством общности.

**Материалы:** вам понадобится летающая тарелка или какой-нибудь аналогичный круглый предмет и газетный лист или небольшой коврик; по возможности, запись африканской музыки, например, Фодай Муса Суко «Tillyboyo» (альбом «Kronos Quartet. Pieces of Africa»).

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Я хочу предложить вам поиграть в игру, в которую играют африканские дети.

На середину комнаты мы положим эту тарелку (если в комнате больше восьми детей, наверное, вам понадобится еще одна).

Когда я включаю музыку, танцуйте. Когда музыка прекращается, все должны дотронуться до тарелки, стараясь при этом не касаться друг друга.

Делайте это очень медленно и осторожно, и мы посмотрим, сколько детей смогут дотронуться до тарелки, никого не задев.

(Повторите это действие несколько раз, чтобы дети совершенствовались.)

Здорово, у вас хорошо получилось! А почему же нельзя друг друга трогать? Давайте попробуем сделать что-то такое, чтобы все могли касаться всех.

Я положу на пол газетный лист, и теперь, когда музыка будет останавливаться, вы все должны будете стать на газету. В этот раз вы должны вплотную придвигаться друг к другу.



69

## Игра с кусочками бумаги

**Описание.** Это очень хорошая игра с простым реквизитом. Она рассчитана на чувство юмора детей. Играя, дети могут ясно ощущать свое тело, особенно ноги, ступни, пальцы ног.

**Материалы:** газета для каждого ребенка, мусорная корзина; лирическая музыка, например, «Весенний сон» Листа, «К Элизе» Бетховена, «Прелюдия №15» Шопена, «Танго Эспаньола» Альбеница.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Снимите обувь и носки и порвите газету ступнями и пальцами ног на как можно более мелкие кусочки. А теперь станьте на четвереньки, сильно подуйте на эти кусочки и разбросайте их по всей комнате... Мы готовы к игре!

Сейчас зазвучит музыка, а вы начинайте танцевать по комнате. Когда она прекратится, остановитесь, поднимите пальцами ноги кусочек бумаги, возьмите его в руки и сделайте из него маленький мячик.

Когда музыка заиграет снова, вы можете положить мячик и опять танцевать. Когда она остановится, поднимите ногами еще несколько кусочков бумаги и сделайте из них руками мячики... Через некоторое время наша комната будет убрана и опять станет красивой. Подойдите к мусорной корзине и выбросите туда все мячики.



70

## Леопарды

**Описание.** Поскольку в этой игре дети могут столкнуться и удариться, предлагайте ее только в том случае, если хорошо знаете группу и убеждены, что ребята достаточно дисциплинированы и способны себя контролировать. Дети любят эту замечательную драматическую игру, так как она ставит перед ними непростую задачу и дает возможность гордиться собой после каждого удачного прыжка. Чувствуя все свое тело, ребята развивают умение ориентироваться в пространстве.

**Возраст участников:** с 5 лет.

**Инструкция детям.** Я хочу предложить вам поиграть в игру, в которой вы будете леопардами.

Вы знаете, что леопарды очень хорошие прыгуны. Они могут так рассчитать свой прыжок, что приземлятся точно там, где захотят. После этой игры вы тоже сможете так прыгать. Я вам сейчас все объясню...

Для начала найдите себе пару. Покажите друг другу, как вы прыгаете. Внимательно наблюдайте друг за другом. Посмотрите, как прыгает и приземляется ваш партнер. (1–2 минуты.)

А сейчас идите все сюда. Пусть все пары разойдутся и партнеры станут на расстоянии примерно восьми метров друг от друга. Теперь играет одна пара. Вам надо будет побежать навстречу друг другу и прыгнуть. Если вы все сделаете правильно, то приземлитесь, не задев своего товарища. Понятно, как играть?

*(Единовременно позволяйте прыгать только одной паре детей. Обсудите с ребятами, как можно решить эту сложную задачу.*

*Когда дети освоят этот этап, можно увеличить число прыгающих.)*

Теперь четыре ребенка бегут друг к другу с разных сторон, прыгают и приземляются, стараясь не столкнуться. Сначала попробуйте двигаться медленно. *(Набрать скорость ребятам можно будет только тогда, когда они приуровнятся к прыжкам своих товарищей. Когда дети успешно прыгнут вчетвером, можете добавить еще по паре леопардов.)*





71

## Волшебный круг

**Описание.** В этой игре дети учатся осознавать свое тело. Не расцепляя рук, им надо последовательно наклонять голову и перешагивать через обруч. При этом нужно совершать много сложных движений, и если детям удастся этот маневр, они по праву могут гордиться собой. Кто мог представить, что обруч будет путешествовать по кругу!

**Материалы:** для этой волшебной игры вам понадобятся от одного до трех обручей.

**Возраст участников:** с 5 лет.

**Инструкция детям.** Станьте в круг и возьмитесь за руки. В одном месте я порву круг и повешу на руку одного из детей обруч. После этого снова возьмитесь за руки. Интересно, сможете ли вы придумать способ, как передвигать обруч по кругу? Руки расцеплять нельзя. Если у вас это получится, ваш круг станет настоящим волшебным кругом.

*(Дайте детям возможность самостоятельно прийти к одному из двух вероятных решений:*

1. Два ребенка, между которыми висит обруч, поднимают руки так, чтобы обруч скатился через голову одного из детей. Теперь этому ребенку останется только перешагнуть через обруч.

2. Сначала ребенок перешагивает через обруч, а после этого вытаскивает голову.

После того как дети немного потренируются, вы можете добавить второй и третий обручи.)



72

## Рука, голова и колено

**Описание.** В этой игре дети учатся различать разные части своего тела, осознавать его. Одновременно развивается умение ребят ориентироваться в пространстве. Они должны реагировать на музыку и заранее планировать решение поставленной задачи. Кроме всех полезных аспектов, привлекающих взрослых, эта игра имеет еще одно преимущество: она доставляет детям огромное удовольствие.

**Материалы:** спокойная инструментальная музыка, например, «Балет D-moll, Танец благословенных духов» из оперы «Орфей и Эвридика» Глюка.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Когда звучит музыка, вы можете двигаться по комнате или танцевать. Я назову какую-нибудь часть тела, а вы должны ее запомнить. Когда музыка остановится, со всех ног бегите к ближайшему предмету мебели, коснитесь его той частью тела, которая была названа, и замрите на месте как статуя.

А теперь давайте двигаться...

Рука!..

*(Приблизительно через 30 секунд остановите музыку. Когда музыка снова заиграет, назовите детям следующую часть тела. Например: голова, локоть, колено, ступня и т.д.)*

*Побуждайте детей стоять неподвижно как статуи. Контраст между движением и полным покоем дисциплинирует детей и дает им возможность лучше осознать свое тело.)*



73

## В обруче

**Описание.** Маленькие задания этой игры дают детям возможность четко ощущать разные группы мышц и суставов.

**Материалы:** вам понадобится по обручу для каждого ребенка.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Возьмите обруч и положите его на пол. Станьте в него и сделайте маленькими, как мышки.

Теперь я хочу посмотреть, как много места в обруче вы можете занять своим телом. Представьте, что вы — молоко, которое вылили в обруч и которое плещется по его стенкам...

Теперь я хочу посмотреть, какими высокими вы можете быть. Станьте на цыпочки и попробуйте собрать вишни с дерева, высоко растущего над вами...

А сейчас можете ли вы стать совсем толстыми и заполнить весь обруч? Представьте, что вы толстые, как слоны. Как вы можете мне это показать?..

Теперь вы покажете мне, какими тонкими вы можете быть. Станьте тонкими, как сложенная газета...

А можете вы мне показать, как, оставаясь в обруче, вы примете его форму? А теперь покажите мне форму круга как-нибудь другим способом.



74

## Крендели

**Описание.** В этой игре дети придают своему телу причудливое положение. При этом они должны напрячь множество разных групп мышц, а также им надо решить, в каком порядке им хотелось бы располагать части своего тела. Дополнительная задача — застыть в таком положении.

Чем старше дети, тем интереснее и сложнее крендели. Ребята любят эту игру. Ведущему нужно быть внимательным и осторожно дотрагиваться до детей, особенно, например, когда он везет крендели в магазин.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Сядьте в круг. Сейчас мы испечем крендели. Представьте, что перед нами на полу в центре круга стоит огромная миска. Сначала возьмем большой мешок муки и опрокинем его в миску. Добавим дрожжи, яйца, молоко, масло и немножко соли. *(Изобразите руками, что делаете это.)* Теперь давайте месить тесто, пока наши руки совсем не устанут. *(Изобразите вместе с детьми, как вы месите тесто.)*

А сейчас вы превратитесь в крендели. Мы раскатаем тесто, сделаем из него длинные колбаски и положим их одна на другую перекрестно, так чтобы получились необычные и причудливые крендели. Переплетите руки, ноги, согните шею и туловище, так чтобы они плотно соприкасались друг с другом и не разваливались, пока вы будете жариться в печке.

Я буду ходить по комнате и, чтобы проверить, хорошо ли пропеклись крендели, тянуть вас за руки или за ноги. Если я



смогу разогнуть или растянуть какой-нибудь крендель, значит, он еще не испекся. А если, несмотря на все мои старания, у меня ничего не получится — такие крендели я выну из печки и повезу в магазин. Туда смогут прийти покупатели и купить их.

*(Тащите детей по полу в специальное место, которое вы заранее обозначили как «Магазин».)*



75

## Беги—замри

**Описание.** Все игры, в которых дети должны неожиданно застыть и останавливаться, очень полезны. Во время этой игры даже гиперактивные дети учатся самоконтролю. Другими способами рост самоконтроля достигается очень тяжело. Ребята способны прервать движение гораздо быстрее, если того требует по правилам игры окончание музыки или удар барабана.

**Материалы:** вам понадобится небольшой барабан.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Сейчас я буду бить в барабан и подавать вам различные сигналы. Если я стучу быстро, надо быстро бегать по комнате. Когда я бью медленно, нужно ходить, а когда я громко стукну один раз, вам нужно остановиться, замереть и превратиться в сосульки.

Нельзя дотрагиваться до мебели, стен и других детей. Если кто-нибудь дотронется до чего-нибудь, он должен замереть, даже когда другие будут продолжать двигаться. Пусть он пождет, пока я подойду и дотронусь до него. Это значит, что этого ребенка разбудил «поцелуй бабочки». Вы поняли, как играть?..



## Глава 4

### Завершающие игры

Иногда удобно провести с детьми несколько подвижных игр, следующих друг за другом. Можно начать с расслабляющей игры, в которую ребенок играет с легкостью и которая концентрирует его внимание, а завершать занятия мы предлагаем играми, представленными в этой главе. Тогда ребенок сможет расслабиться, реализовать избыток своей энергии и поставить для себя точку в конце занятия.

Такая организация занятий дает детям уверенность. Они чувствуют себя окруженными вашей заботой и вознагражденными, а в результате крепнет их эмоциональная привязанность к вам как к ведущему группы.



76

### Спящие куклы

**Описание.** Это классическая игра, подходящая для случаев, когда вам надо расслабить детей.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Вы очень хорошо сегодня побегали и поиграли и столько всего попробовали сделать. Теперь мы можем немножко отдохнуть от игр.

Сядьте поудобнее или ложитесь на пол и представьте, что вы становитесь мягкими, вялыми и расслабленными, совсем как тряпичные куклы на полке, которые устали и легли спать. Я буду ходить вокруг и поднимать ваши руки и ноги, чтобы почувствовать, насколько вы расслаблены.

*(Пройдитесь по группе и помогите детям снять мышечное напряжение. Мягко приподнимайте их руки, ноги и головы. Иногда неплохо также слегка помассировать мышцы и обратиться к ребенку.)* Пусть твоя ножка станет еще мягче. Представь, что это ножка куклы, с которой очень долго играли и она стала совсем мягкой. *(Или попросите ребенка сначала напрячь мышцы, а потом расслабить их.)*

**77**

## Прыгаем в объятия

**Описание.** Это превосходная игра для случаев, когда у детей осталось еще много неизрасходованной энергии. Она дает возможность выразить вашу внутреннюю связь с детьми и показать каждому ребенку, как это важно для вас.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Сегодня вы попробовали столько всего нового! Я очень люблю играть с вашей группой. Давайте сделаем сейчас что-нибудь особенное.

Станьте все в ряд в одном конце комнаты. *(Встаньте на другом конце.)* Теперь каждый по очереди пусть разбежится и прыгнет прямо ко мне в объятия. *(Развернитесь немного боком, чтобы мягко подхватить малыша. Старайтесь ловить каждого ребенка по-особенному.)*

Вы должны внимательно наблюдать за мной и другими детьми, потому что каждый раз я буду ловить вас по-разному. Пожалуйста, прежде чем побежать, дождитесь, пока я назову ваше имя.

*(Вы можете совершить вместе с ребенком элегантный пируэт, используя вес ребенка, энергию и инерцию его движения. Детям очень нравится, когда их ловят таким необычным образом. Перед тем как отпустить ребенка, замрите вместе на мгновение в забавной или нежной позе, подходящей ему. Младшие дети приходят в восторг от подобного внимания взрослого.)*

**78**

## Зеркало чувств

**Описание.** Иногда возникают ситуации, в которых дети испытывают прилив бурных эмоций. Если в конце занятия у ребят накопилось множество сильных впечатлений, вы можете попробовать эту игру.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Давайте закроем свои лица руками. Представьте, что вы чувствуете, когда в ваш день рождения вас зовут в комнату, где стоит стол с подарками... А теперь быстро уберите ладони с лица и посмотрите друг на друга...

Опять закройте лицо руками и представьте, что вы с родителями идете в кино смотреть замечательный фильм... А сейчас уберите руки и посмотрите друг на друга...

Положите ладони на лицо и подумайте об ужасном сне, который вам иногда снится... Уберите ладони и посмотрите на меня...

Теперь снова закройте ладонями лицо и подумайте о ком-нибудь, на кого вы часто сердитесь... А теперь уберите ладони и посмотрите на меня...

Снова закройте лицо и подумайте о чем-то, что вас иногда смущает... Откройте лицо и посмотрите на других детей...

Еще разок положите ладошки на лицо и подумайте о том, как вы радуется, возвращаясь из детского сада домой к папе и маме... А теперь уберите ладошки с лица и посмотрите на меня...

На ваших лицах я вижу много разных эмоций. Я вижу бодрые лица. А теперь я очень хочу посмотреть на ваше бодрое тело — полминуты походите по комнате. *(30 секунд.)*

Это было здорово!



## 79 Зевок

**Описание.** Эта игра — прекрасная возможность для детей полностью расслабиться.

**Материалы:** мягкая музыка, например, «Ребенок засыпает» из «Детских сцен» Шумана.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Сегодня вы хорошо поиграли и многое попробовали. Теперь мы все заслужили отдых. Я включу успокаивающую музыку.

Несколько раз глубоко вздохните и расслабьтесь... Теперь давайте покажем друг другу, как мы устали. *(Здесь вы сами должны глубоко зевнуть.)*

Покажите мне своим телом огромный зевок. Вытянитесь, как только можете, и руками, ногами и всем туловищем изобразите один большой зевок... Покажите этот зевок другу или подруге из группы... Затем покажите этот зевок полу, медленно опустите его на пол...

Отдохните минуту, пока музыка не кончится...



## 80 Гонки

**Описание.** Это очень простая возможность придать занятию завершенность.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** *(Дети должны снять обувь, сложить ее в одном конце комнаты, а сами встать в другой конец.)* Сейчас вы побежите наперегонки туда, где стоит ваша обувь. Прикоснитесь рукой к стене за вами. На старт, внимание, марш... Бегите к своим туфелькам и башмачкам и обувайтесь.

*(Когда дети добегут до своей обуви, вы можете назвать их всех друг за другом поименно.)* Витя выиграл, но и другие выиграла тоже: Саша, Аня, Маша... *(Называйте имена детей до тех пор, пока не будут названы все.)*





## 81 Подушка под ушко

**Описание.** Это прекрасный способ расслабить детей физически и психологически. Игра может послужить также переходом к успокаивающим занятиям.

**Материалы:** каждому ребенку понадобится небольшая подушка; спокойная музыка — очень хорошо подходит «Колыбельная» И. Брамса.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Вы здорово поиграли, теперь, чтобы чувствовать себя хорошо, вам надо успокоиться и отдохнуть. Возьмите подушку и сядьте на нее. Крепко ухватитесь за нее руками. Когда я включу музыку, вы можете качаться из стороны в сторону и качать подушку в такт музыке.

*(Когда музыка закончится, обратитесь к детям.)* Ложитесь на спину и положите голову на подушку. Пусть ваша голова немного поспит... *(10 секунд.)*

Сползите головой с подушки, но оставайтесь лежать на спине и положите на подушку руку — пусть она немного поспит... *(10 секунд.)*

Продолжая лежать на спине, положите на подушку ногу — пусть и она немного поспит...

*(Если у вас создается впечатление, что есть необходимость расслабить и другие части тела, продолжайте игру. Но в любом случае завершите упражнение просьбой снова положить голову на подушку.)*

Теперь еще разок положите голову на подушку. Я медленно сосчитаю от одного до десяти, и тогда вы встанете бодрыми и отдохнувшими.



## 82 Воздушный купол

**Описание.** Эта игра станет для детей чудесным подарком. Она подойдет в качестве умиротворяющего окончания занятия, насыщенного подвижными играми. Также ее можно использовать, если вы хотите устроить детям спокойный перерыв между разными видами деятельности. «Воздушный купол» хорошо подходит в качестве начала для волшебного путешествия.

Будет хорошо, если вы затемните комнату.

**Материалы:** вам потребуется большой пифоновый платок, приблизительно 130 x 130 см или еще больше. Лучше всего, если он будет небесно-голубого цвета. Легкость материи, цвет и прозрачность вызовут у детей ощущение чуда и волшебства. Кроме того, вам понадобится спокойная музыка, например, «Колыбельная» И. Брамса, «Ларго» из оперы «Ксеркс» Генделя, «Тема, вариация и рондо к пасторали» Моцарта.

**Возраст участников:** с 3 лет.

**Инструкция детям.** Вы так замечательно и долго играли, что теперь я хочу достать свой волшебный платок, чтобы вы смогли хорошо отдохнуть. Ложитесь на пол на спину и лежите совсем спокойно. Сейчас я буду ходить от ребенка к ребенку, и каждый из вас узнает, как прекрасен наш волшебный платок. Продолжайте тихонько лежать и, если хотите, можете помечтать о чем-нибудь хорошем.

*(Включите музыку. Если вы играете впервые, попросите помощи у коллеги или у старшего ребенка. Крепко возьмите платок двумя руками за два угла и поднимите его над лежащим*

ребенком: один из держащих стоит у головы ребенка, другой — у его ног. Платок должен слегка провисать в середине.

Поднимите руки и плавно подбросьте платок вверх, не отпуская его, так чтобы над ребенком образовался красивый купол. Если затем вы будете плавно опускать платок вниз, он сохранит свою форму еще на пару секунд.

Когда купол будет медленно ниспадать и до ребенка останется еще около метра, снова высоко поднимите руки и подбросьте платок вверх, чтобы опять получился купол. Вы можете совершать свои движения синхронно с выбранной вами музыкой. Трех-четырёх повторений этой процедуры для одного ребенка достаточно.

Затем молча двигайтесь к следующему ребенку. Позвольте музыке захватить вас, чтобы ваши движения органично вписывались в нее.

После того как вы отошли от последнего ребенка, мягко обратитесь к детям.) Теперь вы можете встать такими же легкими и расслабленными, как волшебный платок, немножко потянуться и приготовиться к дальнейшим делам...



## 83 Желе

**Описание.** В эту игру хорошо играть после занятия, насыщенного движениями, а также в конце богатого событиями дня.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Вы когда-нибудь ели желе?.. Вы видели, как оно дрожит, когда ваша мама ставит на стол большую тарелку с зеленым или красным желе. Желе трясется лучше всего на свете. Некоторые люди даже называют этот десерт «трясущимся пудингом». А могли бы вы потрястись так же, как желе?

Сначала покажите, как трясутся ваши плечи...

Покажите, как трясутся ваши руки и ладошки...

Пусть ваши руки и плечи продолжают трястись, а вы покажите, как у вас трясется нога...

Попробуйте теперь совсем-совсем расслабить коленки и поболтать ногами...

А сейчас я хочу посмотреть, как вы трясетесь всем телом и медленно-медленно двигаетесь вперед... Назад...

А теперь, продолжая трястись, сделаем маленький круг по комнате...

Можете ли вы присесть и пойти в обратную сторону?..

А получится ли у вас трястись на одном месте и медленно опускаться вниз, а затем опять подняться?..

Теперь повернитесь к одному из ваших друзей или подруг и посмотрите на то, как вы трясетесь вдвоем.

Давайте возьмемся за руки и потрясемся все вместе в кругу...

Наконец все замрем и громко три раза скажем: «Ммм... Это было здорово!»



## Приложение

Все предлагаемые игры, помимо того, что они направлены на развитие восприятия и движений, могут работать и на достижение других психологических целей, которые обычно стоят перед ведущим (включение детей в работу, установление контакта, завершение работы и пр.).

Ниже мы приводим список игр, с помощью которых вы можете решить эти задачи.

### Игры для «разогрева» группы и начальной стадии работы

Название книги	№ упражнения	Название упражнения
<i>Привет, ножки!</i>	1	Моя туфелька
<i>Привет, ручки!</i>	1	Катаем мяч
	2	Магнит
	16	Капли дождя
	17	Массаж в круту
	21	Мне шекотно
<i>Привет, глазки!</i>	49	Большой круг
	1	Привет, глазки!
	6	Кого нет?
	24	Я кот Мур-мур
	25	Смешные лица
	35	Маленькие солнышки
	36	Гигантский мяч
	49	Привет!
	73	Волшебный ком
	74	Движение по кругу
	75	Рождение скульптуры
<i>Привет, ушки!</i>	1	Запоминаем имена
	21	Дождь
	22	Слова и слоги
	28	Ха-ха-ха!
	29	Давай пожмем друг другу руки
	43	Зеркало
<i>С головы до пят</i>	1 – 30	Глава I. «Напряжение и расслабление»

### Игры на концентрацию внимания

Название книги	№ упражнения	Название упражнения
<i>Привет, глазки!</i>	31	Делай, как я
<i>Привет, ушки!</i>	49	Все вместе
	56	Я вижу, что...
<i>С головы до пят</i>	32	Представь и покажи
	34	Вы можете...?
	37	Прикосновения
	60	Прячем уши, прячем нос
	61	То и это...
	73	В обруче

### Игры, укрепляющие контакт с ведущим

Название книги	№ упражнения	Название упражнения
<i>Привет, ножки!</i>	42	Сапоги-сорокоходы
	55	Гигантские прыжки
	61	Спиной вперед
	63	Ковер-самолет
	65	Медленная юла
<i>Привет, ручки!</i>	60	Ненасытное чудовище
<i>Привет, глазки!</i>	8	Подвижная игрушка
	22	Волшебные платки – 1
	23	Волшебные платки – 2
<i>Привет, ушки!</i>	24	Дрожащий ведущий
	44	Волчки
	74	Птичье гнездо
<i>С головы до пят</i>	3	Гамак
	7	Я рядом с тобой
	16	Слуй меня!
	49	Кукольник и марионетка
	77	Прыгаем в объятия
	82	Воздушный купол



### Игры на развитие самоконтроля

Название книги	№ упражнения	Название упражнения
<i>Привет, ножки!</i>	60	Туда и обратно
<i>Привет, ручки!</i>	23	Король Тишины
	25	Тихий колокольчик
<i>Привет, ушки!</i>	8	Подушки
	13	Робот
	19	Внимательные ушки
	20	Дракон и козлята
	61	Застыли, как лед
<i>С головы до пят</i>	20	Проснуться и уснуть
	63	Стоп, один! Стоп, два!..
	65	Черепашки, кошки, птицы
	67	Слушай музыку
	68	Африканская игра
	70	Леопарды
	75	Беги—замри

### Игры, помогающие конструктивно выразить агрессию

Название книги	№ упражнения	Название упражнения
<i>Привет, ножки!</i>	17	Бедняга воздушный шарик
	30	Змеи и лисы
	34	Голодные крокодилы
	54	Волшебные бобы
	75	Выбор партнера
	76	Головомяч
	77	Миротворец
	79	Кто кого?
<i>Привет, ручки!</i>	29	Директор цирка
	35	Охотники и зайцы
	73	Снежный бой
	79	Уборка в саду
<i>Привет, глазки!</i>	10	Охота на дракона
	56	Торнадо
<i>Привет, ушки!</i>	17	Мышеловка
	76	Моя песня лучше!

### Игры на сотрудничество и взаимопомощь

Название книги	№ упражнения	Название упражнения
<i>Привет, ножки!</i>	11	Трехногие
	15	Сиамские близнецы
	20	Привет, ножки!
	33	Муравьиные бега
	40	Пумукль
	51	Сломанная нога
	53	Дай воды!
	58	Через середину
	71	Спасибо!
	72	Аквариум
	80	Необычные стулья
<i>Привет, ручки!</i>	3	Шарик-подарок
	4	Горячая картонка
	7	Нежность
	11	Два скульптора
	12	Кораблик в опасности
	14	Тряпичная кукла
	15	Колыбель
	18	Холодные руки
	20	Автомойка
	44	Танцующие платки
<i>Привет, глазки!</i>	28	Зеркало и тень
	38	Горы и долины
	39	Волшебные ножки – I
	42	Перо на ветру
	43	Автомобиль и водитель
	68	Большая картина из спичек
	72	Что за буква перед нами?
<i>Привет, ушки!</i>	9	Острова
	11	Помоги мне!
	37	Хлопаем вместе
	52	Снеговик
	54	Волшебные превращения
	62	Хороший друг
	65	Лодочка
	70	Растущая скульптура

### Игры на сотрудничество и взаимопомощь (продолжение)

Название книги	№ упражнения	Название упражнения
<i>С головы до пят</i>	38	Необычный человечек
	40	Талисман
	43	Снеговик и солнечный зайчик
	55	Разговор без слов

### Игры для завершения занятий

Название книги	№ упражнения	Название упражнения
<i>Привет, глазки!</i>	60	Уборка
<i>Привет, ушки!</i>	25	Передай другому
<i>С головы до пят</i>	76 – 83	Глава 4. «Завершающие игры»

### Список CD для занятий, рекомендуемых автором книги

1. Liebestraum, zyx-classic, CLS 4308 («Весенний сон» Листа, «К Элизе» Бетховена, «Прелюдия № 15» Шопена, «Танго Эспаньола» Альбеница).
2. Anna Lelkes spielt die Goldene Harfe, zyx-classic, CLS 4130 («Вариации на тему Моцарта» М.И. Глинки, «Ария» и «Пас-сакалья» Генделя).
3. Sweet Dreams, Sony Music, SK 44998 («Колыбельная» Брамса, «Мечтания» Шумана).
4. Romantic Music for Flute and Harp, Naxos, 8.550741 («Песня индийского гостя» Н.А. Римского-Корсакова, «Балет D-Moll, Танец благословенных духов» Глюка).
5. Für Elise, zyx-classic, CLS 4307 («Детские сны» Шумана — «Ребенок засыпает»).
6. Kresten Korsbaek plays Beatles for Classical Guitar; Blue Angel, BA 64913.
7. Kronos Quartet, Pieces of Africa; Warner-Music: 7559-79275-2 [MC: 755 979 275-4] (Фодай Муса Суко «Tillyboy»).
8. Ave Maria; Nr.8 из Collection, Music Digital, B 051 («Ларго» из оперы Генделя «Ксеркс»).
9. Zauber der Harfe, Decca 436 536-2 («Тема, вариации и рондо к пасторали» Моцарта).



## Предисловие

Книги с общим подзаголовком «Подвижные игры для детей 3—6 лет» — сборники разнообразных игр для дошкольников. Однако игры направлены не только на развитие двигательных умений детей, но и на развитие их познавательных способностей. Упражнения совершенствуют зрительное, слуховое и кинестетическое восприятие, развивают чувство пространства и чувство ритма.

Задания будят любопытство детей, формируют у них готовность к обучению, дают возможность задействовать в игре все свое тело и творчески выразить себя без слов, облегчают процесс вхождения в группу трудным, замкнутым и гиперактивным детям, включая их в совместную деятельность.

Вы найдете в книгах более 400 веселых и оригинальных игр, которые облегчат вашу работу и помогут детям лучше узнать свое тело и сформировать позитивный образ себя.

Для нас не столь важны отдельные успехи или неудачи детей, главное — готовность маленького человечка отвечать новым жизненным требованиям. Каждый ребенок вправе совершить ошибку, которую может сам увидеть и исправить. Играя, малыш задействует свое тело, справляется с новым для него заданием, что приносит ему несомненное личное удовлетворение.

Игры учат выдержке и умению справляться с сиюминутными фрустрациями, с которыми постоянно сталкивается дошкольник. Участвуя в этих играх, дети смогут прочувствовать, что способность к самоконтролю играет решающую роль в их социальной успешности. Очень важно, что упражнения дают детям опыт позитивных социальных взаимодей-

ствий. Ни один ребенок не игнорируется и не исключается из игры. Все дети получают поддержку.

Способность умело и красиво двигаться — одно из важных условий дальнейших социальных достижений ребенка. Участвуя в подвижных играх, он учится воспринимать «интеллект» и эстетику своего тела, что, в свою очередь, необходимо для формирования и развития положительной я-концепции.

*Клаус Фопель  
Зальцхаузен, апрель 1996*