**Снятие мышечного напряжения.**

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

**Примеры пластических тренингов**

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

**Упражнения, связанные с закрепощением тела**

• Скульптор. Дети выходят по одной паре в центр, один из них – скульптор, другой – скульптура.
Скульптор придает телу нужную форму, скульптура легко поддается и фиксирует форму.
Можно отгадывать, что слеплено, можно предложить скульптуре «ожить» и подвигаться в логике слепленного существа. Потом они меняются ролями.
• Зеркало . Дети в парах стоят лицом друг к другу. Один – «живой» человек, другой – отражение. Человек у зеркала не торопясь совершает некоторые простые движения, зеркало – копирует их.
• «Нос к носу». Встать парами лицом к лицу, на полу установить «контрольную» линию на расстоянии полшага, за которую нельзя заходить. Каждому ребенку сделать ручками так называемый «Нос Буратино», т.е. большой палец одной руки приставить к своему носу, растопырить пальчики и за свой торчащий мизинец зацепить свою вторую руку большим пальчиком. Партнеры сцепляются мизинцами друг с другом и по команде должны начать тянуть каждый к себе, чтобы перетянуть друг друга за контрольную линию, не отрывая большой палец от своего носа! Эта игра, конечно, больше для шутки, разрядки обстановки. Хотя она очень хорошо тестирует отношения в детском коллективе.
-Изобрази походку : клоун, старик, малыш, Карлсон, Буратино, Баба-яга, Кощей Бессмертный…

**Игра на имитацию движений**

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

**Игры–стихи**

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

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

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

**Работаем над вниманием**

**Ритмический тренинг**

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

**Упражнения на внимание**

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

**Упражнения на развитие речи**

**Артикуляционная гимнастика**

1.Покусайте кончик языка-« так мама шинкует капусту».
2.Язык- тоненькая иголочка. «Ставим укольчики» поочередно в каждую щеку.
3.Почистите зубки языком: и верхние, и нижние.
4. Достаньте кончиком языка нос.
5. Нарисуйте надутыми губами солнце.

**Скороговорки на развитие дикции**

1.Вез корабль карамель,
Наскочил корабль на мель.
И матросы три надели
Карамель на мели ели.
2.Посреди двора дрова.
3.Жук ,над лужею жужжа,
Ждал до ужина ужа.

**Чистоговорки**

Са-са-са: на столе оса (в клетке спит лиса).
Су-су-су: боимся мы осу (смотрим на лису).
Сы-сы-сы: жало у осы (хвост пушистый у лисы).
Се-се-се: кисель дадим осе (знаем сказку о лисе).

Ал-ал-ал: гуляли возле скал (папа наш устал).
Ол-ол-ол: сели все за стол (в классе чистый пол).
Ул-ул-ул: сломался новый стул (в зале слышен гул).
Ыл-ыл-ыл: Саня уши мыл (чай уже остыл).

**Развитие интонационной выразительности**

1.Произнести следующие стихи то удивительно, то насмешливо, то недоумевая:
Кумушка, послушай!
Вправду, кроме шуток,
Открывают школу
Для утят-малюток.
2.Предложить ребенку попросить у друга игрушку так, чтобы всякий раз можно было определить, с каким отношением или в каком состоянии он её попросил: вежливо, нетерпеливо, с обидой, умоляя и т. П.
3.Предложить ребёнку задавать вопросы от лица Михаила Ивановича, Настасьи Петровны и Мишутки из сказки «Три медведя» Л. Н. Толстого так, чтобы слушатели смогли догадаться , кто из медведей спрашивает и как они относятся к тому, о чем спрашивают.
Разыгрывание по ролям стихотворения «Кто как считает?»
Цель: развивать интонационную выразительность речи.
Текст стихотворения разучивается дома. Дети делятся на две подгруппы: одна — зрители, другая — актеры, затем они меняются. Эту инсценировку можно показать на досуге родителям или детям других групп, а можно просто поиграть.
Петух: Я всех умней!
Ведущий: Кричал петух.
Петух: Умею я считать до двух!
Хорек: Подумаешь!
Ведущий: Ворчит хорек.
Хорек: А я могу до четырех!
Жук: Я — до шести!
Ведущий: Воскликнул жук.
Паук: Я — до восьми!
Ведущий: Шепнул паук. Тут подползла сороконожка.
Сороконожка: Я, кажется, умней немножко
Жука и даже паука —
Считаю я до сорока.
Уж: Ах, ужас!
Ведущий: Ужаснулся уж.
Уж: Ведь я ж не глуп,
Но почему ж
Нет у меня ни рук, ни ног,
А то и я считать бы смог!
Ученик: А у меня есть карандаш.
Ему что хочешь, то задашь.
Одной ногой умножит, сложит,
Все в мире сосчитать он может!

**Игра « Подбери рифму»**

Кочка — бочка, строчка, дочка, точка...
Картошка — матрешка, морошка, кошка...
Печь — меч, течь, лечь...
Лягушка — квакушка, подружка, кружка...
Зайчик — пальчик, мальчик...
Мышь — тишь, камыш, шуршишь...
Кошка — мошка, блошка, плошка...
Крючок — сучок, бачок, молчок, пятачок...
Снежинка — пушинка, пружинка...

**Развиваем фантазию и воображение**

1.Сидя в полукруге, показать ребятам какой-нибудь предмет:
– ручку, линейку, перышко, ракушку, блокнот, целлофановый пакет и т.д., и сказать: «Это не ручка (линейка, перышко…), а иголка для шитья». Сделать несколько стежков и передать предмет ребятам.
Задание: передать предмет, обыграв его каждый по-своему, только не в его истинном назначении. Повторяться нельзя, каждый должен проявить свою фантазию.
2. Взять со стола карандаш так, будто это:
а) червяк,
б) горячая картошка,
в) булочка.
Пройти по линии, как будто по канату:
На канате балеринка,
Словно легкая пушинка.
3. «Фантастический тренинг».
Группа детей должна вести себя соответственно, если вдруг: дверь открывается и заходит – зеленый крокодил на задних лапах!
– потолок вдруг над нами исчезает, и…
– в окошко стучится голубь…
– предложить детям придумать свою фантазию.

4. Известный детям короткий стих (Наша Таня громко плачет…), прочесть как:
– робот;
– старик, старуха;
– маленький ребенок.

5. Превращение детей
Ход игры. По команде педагога дети превращаются в деревья, цветы, грибы, игрушки, бабочек, змей, лягушек, котят и т.д. Педагог может сам превратиться в злую волшебницу и превращать детей по своему желанию.

**Упражнения на предлагаемые обстоятельства**

Упражнения и задания для развития веры в разные предлагаемые обстоятельства в полукруге.
1. Трогаем – гладим воображаемого котенка, ежика, скользкую рыбу;
– воду в реке, в море, гладкий мрамор, лед;
– манную кашу, клей, костер.
2. Представьте себе и измените что-нибудь в своей позе, если:
– Ночь, зима, холодно, темно, вы на даче одни, не можете уснуть. Вдруг – шаги…
– Весна, солнечный день, поют птички, вы играете под кустом сирени… И вдруг видите недалеко драку…
– Поздняя осень, утро выходного дня, вы в неважном настроении подходите к окну, а там – первый снег!
– Вечер, лето, тишина, аромат цветов, вы у речки – вдруг сильный запах гари!..
Король (вариант народной игры)
Цель: развивать действия с воображаемыми предметами, умение действовать согласованно.
Ход игр: Выбирается с помощью считалки на роль короля ребенок. Остальные дети — работники распределяются на несколько групп (3 — 4) и договариваются, что они будут делать, на какую работу наниматься. Затем они группами подходят к королю.
Работники: Здравствуй, король!
Король: Здравствуйте!
Работники: Нужны вам работники?
Король: А что вы умеете делать?
Работники: А ты отгадай!
Дети, действуя с воображаемыми предметами, демонстрируют различные профессии: готовят еду, стирают белье, шьют одежду, вышивают, поливают растения и т.п. Король должен отгадать профессию работников. Если он сделает это правильно, то догоняет убегающих детей. Первый пойманный ребенок становится королем

**Упражнения на развитие логики и последовательности**

1.Упражнение «Из зерна – в цветок».
2.Упражнение «Жесты через стекло» – по одному дети выходят на площадку и как будто за стеклом должны показать:
• «Принеси мне шапку, я ее забыл!»
• «Вынеси мне денежки на мороженое!»
• «Очень пить хочется!»
• «Выходи гулять!»
• «Я не хочу домой!»
• «Я на тебя обиделся!» и т.п.

**Упражнения на развитие эмоций**

1. Продолжи фразу:
• «Я радуюсь, когда…»
• «Я боюсь, когда…
• «Я грущу, если…»
2.Упражнение «Волшебный шлем». Приглашать по одному человеку в центр, на стульчик, и сказать, что есть невидимый шлем, который умеет передать эмоцию через того, на кого его наденут. Надеть на голову, застегнуть старательно, чтобы малыши поверили, и сказать на ушко: «Включаю радость!» (нажимаю на кнопку). Дети угадывают, шлем снимаем и надеваем на следующего, называя на ушко эмоции или различные оттенки чувств и состояний: удивление, недоумение, грусть, тоска, хитрость, лукавство, злость, негодование.
– любит долго спать;
– не любит есть;
– обожает маму;
– любит рисовать;
– не любит, когда его гладят;
– любит есть пироги и т.д.
4.Выразить названую эмоцию – глазами, руками, губами, всем телом.
Нахмуриться, как туча; как рассерженная мама; как разъяренный лев.

Игры на развитие выразительной мимики.
Цель: учить использовать выразительную мимику для создания яркого образа.
1. Соленый чай.
2. Ем лимон.
3. Сердитый дедушка.
4. Лампочка потухла, зажглась.
5. Тепло-холодно.
6. Обиделись.
7. Удивились.
8. Мне грустно.
9. Получить подарок.
10. Две обезьяны: одна гримасничает — другая копирует первую.
11. Верблюд решил, что он жираф,
И ходит, голову задрав.
У всех он вызывает смех,
А он, верблюд, плюет на всех.
12. Встретил ежика бычок
И лизнул его в бочок.
А лизнув его бочок,
Уколол свой язычок.
А колючий еж смеется:
В рот не суй, что попадется!
13. Радость.
14. Восторг.
Игры- этюды:
1. Представьте раннее утро. Вчера вам подарили новую игрушку, вам хочется везде носить ее с собой. Например, на улицу. А мама не разрешила. Вы обиделись (губки «надули»). Но это же мама — простили, улыбнулись (зубы сомкнуты).
2. Берем снежинку в руку и говорим ей хорошие слова. Говорим быстро, пока не растаяла.

**Упражнения на развитие памяти**

1. «Запомни предметы»
На стуле перед детьми раскладывается около 10 мелких предметов: ключ, ракушка, монетка, заколка, значок, карандаш, колечко, камешек, крышечка, фигурка киндер-сюрприза. Пока считаю до 10, дети смотрят и запоминают предметы. Закрыть их салфеткой и предложить назвать кому-то одному все, что запомнилось. Выяснить, кто больше запомнил.
2. «Опиши картину»
Показать детям иллюстрацию крупного формата, чтобы они могли хорошо рассмотреть. Важны иллюстрации, где много симпатичных деталей. Дети должны запомнить и картину целиком (как бы сфотографировать), и как можно больше деталей, посчитать до 10. Убирать картину и попросить перечислить, что было изображено.
3. «Какого я цвета?»
В полукруге дети по очереди отвечают на вопрос: какого я цвета?, все запоминают, кто каким цветом себя окрасил. Воспитатель просит у кого-нибудь одного назвать все цвета.
5. «Волшебный тазик»
Сидя в полукруге, сказать детям: «Сейчас я всем раздам волшебные тазики (взыть воображаемую гору тазиков и раздать, объясняя), они невидимы, но стоит произнести магическое «если бы», как они наполнятся всем, что захочешь, например – малиной! Все нюхают как будто свежую малинку, кладут ее в рот, разжевывают, вспоминая вкус. Педагог говорит: «Кто почувствовал реальный вкус малины, тот молодец!» Дети, конечно, скажут: «Я! И я тоже!» «А теперь тазик наполнится клубничным вареньем!» Зацепить его пальчиком и попробовать (не облизывая пальцы, а играя в это).
– А теперь медом!
– Папиным (или дедушкиным) одеколоном!
– Лягушками! В конце, ломая стереотипы, спрашивать: «А как вы думаете, какой вкус у солнечного зайчика? А у щекотки, у доброты?»

**Упражнения на общение**

1. Упражнения и задания для освоения понятия «общение» можно начинать с ситуации знакомства. Первое время стараться поговорить с детьми на разные темы:
«За что меня можно любить» – высказывается каждый в полукруге по очереди.
«Мне бывает жалко…»
«Я люблю, когда…»
«Мне неприятно, если…»
2. «Мне нравится в…» – называется имя каждого ребенка в полукруге и каждый старается назвать хотя бы одно достоинство у «Другого», пусть это будут первое время – красивые глаза или волосы, даже брови или уши! (Да, милые, иногда дети так говорят, потому что им трудно признать достоинства другого и стараются найти самые незначительные!) Потом, когда они подрастут и подружатся, они сумеют найти особые качества, а пока каждый из них (парадокс!) трепетно ждет любого ласкового слова от группы.
3. «Коридор смеха». Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу, образуя коридор. По этому проходу идет один ребенок, которого все старательно смешат, делая рожицы, показывая свои самые удачные «хиты смеха». Ребятки меняются, а коридор остается, и все уже понимают, что смешить очень тяжело и трудно, ведь первые шутки уже исчерпаны… А есть ли вторые?..
4.Упражнение «Найди друга».
По хлопку дети должны построиться либо в пары, либо в тройки (в зависимости от количества хлопков). Каждый раз нужно меняться партнерами и не становиться с тем, с кем стоял в прошлый раз.
Детям нельзя давать засиживаться на месте, с тем или иным человеком, он должен попробовать себя в работе со всеми детьми.