

# КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР «ДЯДЮШКИ ФОПЕЛЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ

Составитель: И.Ю. Воронова, инструктор физической культуры, ИКК.



## «Гуляем по комнате»

**Описание.** В этой игре дети 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 будете двигаться по комнате и менять направление и характер движения, когда я скажу. Будьте внимательными, чтобы не столкнуться с другими детьми и не удариться о стену и 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... Продолжая идти вперед, пригнитесь и станьте совсем маленькими...*

*(Придумайте и другие способы передвижения так, чтобы 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 двигательную информацию).*

### **«Меняемся домиками»**

**Описание:** в этой игре дети учатся распознавать части тела и их расположение, а приводя их в необычные положения, расширяет опыт кинестетических ощущений (*ощущения движения, положения частей собственного тела и производимых мышечных усилий*). Каждый ребенок сам должен найти решение задачи.

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

**Возраст участников:** с 5 лет.

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

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

*А кто, продолжая так стоять, сможет положить на веревку локоть?.. А теперь задание еще сложнее – дотрагиваясь до веревки ладонью, коленом, локтем, положите на нее ухо. Молодцы! А сейчас, когда я скажу; «Поменяйтесь!», вам надо будет меняться домиками с другими детьми.*

*Поменяйтесь!*

*Поставьте 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 «лево», «право» им можно помочь, например надеть на правую руку резинку или повязать ленточку).*

### **«Коленка к коленке»**

**Описание:** эта очень милая игра в парах, в которой дети должны взаимодействовать с разными членами группы. Вовремя танцы 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. Медленная композиция «Песня индийского гостя» Н.А. Римского-Корсакова.

**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 с другом по комнате.

Время от времени я буду 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 одному... (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 выбрали 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. Увлечите детей интересными сочетаниями и завершите игру, когда их внимание начнет рассеиваться).*

### **«Мал, мала меньше»**

**Описание:** это захватывающая игра, по ходу которой дети сами определяют свои действия, а ее развитие является для них неожиданностью. Они могут потренировать свое чувство пространства, поучиться оценивать соотношения размеров, пропорции и размещать свои ноги на пространстве разного размера.

**Материалы:** для каждого ребенка один газетный лист; медленная музыка, служащая сигналом того, что «остров» уменьшается, например, «Балет D-moll» Глюка.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Снимите, пожалуйста, обувь и носочки... Возьмите каждый по газете и положите ее на пол. Газеты – это острова, которые становятся все меньше и меньше. Пока играет музыка, отойдите от своей газеты и ходите между другими островами. Когда музыка остановится, встаньте каждый около своего острова. Когда я скажу: «Шесть, семь, восемь, уменьшаем остров» – каждый отрывает от своей газеты кусок и быстренько выбрасывает его в мусорную корзину и встает на «свой остров». Когда музыка опять заиграет, снова ходим между островами. Когда музыка остановится, делаем себе новый остров поменьше. И так острова становятся все меньше и меньше. Наверное, в конце придется кому-то на своем острове только на одной ноге стоять. Когда кто-то первым встанет на одну ногу, мы все ему похлопаем в ладоши, и игра закончится.

### **«В складках и гладко»**

**Описание:** задача игры – дать детям отчетливые тактильные ощущения. Дети должны сконцентрироваться и продумать, как надо поступить.

**Материалы:** мягкое покрывало для каждого ребенка. Если группа разновозрастная, то дети постарше могут использовать одно покрывало на нескольких ребят.

**Возраст участников:** от 3 лет.

**Инструкция детям.** Возьмите покрывало и положите его на пол. Снимите обувь и поставьте ее рядом в сторонку. Расправьте покрывало, чтобы оно стало ровным. Походите по нему так, чтобы оно оставалось ровным. Хорошо у вас получается! А теперь сделайте ногами много-много складок на покрывале. Сделайте его таким маленьким, насколько получится. (Подойдите к одному из покрывал, наклонитесь к нему.) Ты, одеяльце, в таком беспорядке. Такое скомканное, ты никого не сможешь укутать и согреть.



Давайте расправим наши покрывала. Ладонками расправьте покрывало, сделайте его снова ровным. *(Помогайте детям.)*

А теперь опять много-много складок, но в этот раз складки делаем коленками. Покрывала становятся все меньше, меньше... И снова делаем их гладкими, ровными...

А теперь делаем много-много складок локтями ... Покрывала меньше, меньше... Хорошо у вас получается!

Теперь садитесь на покрывала. А можете вы своими попками сделать много-много складок на покрывале?.. А теперь опять расправляем покрывала...

А теперь ножками зайдем под край покрывала так, чтобы оно осталось ровным. Покрывало очень радо, что оно осталось таким ровным и гладким.

А теперь на покрывале – от работы отдыхаем!

### **«Тихий омут»**

**Описание:** игра подчеркивает чувство принадлежности к группе, дает возможность использовать чувствительность детских рук и ощутить тонкие нюансы прикосновений. Эта игра лучше всего подходит для малых групп от пяти до девяти детей. Если группа большая, разделите ее на подгруппы. Пусть первая подгруппа играет в первый день, а остальные – в другой.

**Материалы:** плавная инструментальная музыка и повязка на глаза.

**Возраст участников:** с 4 лет.

**Инструкция детям.** Станьте все вместе в круг и возьмитесь за руки. Самый любопытный из вас пусть станет в серединку и получит от меня повязку на глаза. Остальные дети держатся за руки и под музыку идут по кругу.

Немного подождав, тот, кто в центре, кричит: «Тихий омут!» Наш круг останавливается, и ребенок с повязкой медленно идет вперед, пока не коснется кого-нибудь. Очень осторожно он ощупывает руками голову этого ребенка и пытается определить, кто это.

*(Если ребенку трудно отгадать, кто перед ним, вы можете подсказать ему. Когда ребенок догадается, он становится в круг, а другой выходит в середину и надевает повязку на глаза.)*

Когда касаетесь головы другого ребенка, пожалуйста, действуйте очень осторожно. Если вы будете двигать своими пальчиками очень медленно и мягко, то ваши руки станут волшебными: с их помощью вы сможете видеть! *(Будьте очень внимательны и руководите детьми, когда необходимо. Проследите, чтобы дети касались только головы, а не одежды, и чтобы другие вели себя спокойно в этот момент.*

*Для детей постарше вы можете усложнить задачу, попросив ребенка с повязкой заранее сказать, кого он хочет найти.)*

### **«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 еще 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 медленней, а в третий раз, чтобы передавать шарик, дети могут лечь на спину.*

### **«Автомойка»**

**Описание:** для поддержания общности группы и дружелюбной атмосферы в ней.

**Материалы:** Хорошее настроение.

**Возраст участников:** от 3 лет.

**Инструкция детям.** Станьте все в колонну по одному, друг за другом. Расставьте ноги шире, так чтобы между ними можно было пролезть. Один из вас начинает: он встаёт на четвереньки — это машина в автомойке. А все остальные дети — части большого аппарата, который моет автомобили. Когда автомобиль проходит под вашими ногами, вы можете помассировать и поскрести ему спинку. Делайте это осторожно и мягко, чтобы на машине не

появились царапины. Каждый поможет машине выехать из мойки на улицу чистой и красивой.

### **«Листок бумаги»**

**Описание:** для формирования навыков сотрудничества. В этой игре дети учатся прислушиваться друг к другу и контролировать движения рук.

**Материалы:** Лист бумаги А 4 для каждой пары детей.

**Возраст участников:** от 6 лет.

**Инструкция детям.** Разделитесь на пары и возьмите по одному листу бумаги. Станьте друг против друга и вдвоём держите лист бумаги ладонями: одна ладошка ваша, другая партнёра. А теперь сам фокус: вы должны одновременно отпустить бумагу на очень короткое время и снова вернуть руки в исходное положение, так чтобы лист бумаги не упал на пол. Можете немного потренироваться. А потом, возможно, вам захочется попробовать сделать это другой рукой.

### **«Рукопожатие под лупой времени»**

**Описание:** для формирования навыков сотрудничества. В этой игре дети учатся прислушиваться друг к другу и контролировать движения рук.

**Возраст участников:** от 4-6 лет.

**Инструкция детям.** Выберите себе в пару кого-нибудь из группы. Встаньте напротив друг друга и подайте партнеру руку в дружеском приветии. Потом повторите рукопожатие, только при этом вдвое замедлите движения, и заметьте, какие при этом возникают ощущения в мышцах руки и кисти. Еще раз повторите рукопожатие, при этом еще раз удвойте его продолжительность. Прочувствуйте новые ощущения, возникающие в то время, когда вы так долго жмете руку другу другу.

А теперь сделайте то же самое, только наоборот — подайте руку другому в два раза быстрее, чем вы делаете это обычно. И, наконец, снова пожмите друг другу руку в вашем обычном темпе. Задержитесь еще на одну минуту и расскажите о том, что вы при этом чувствовали.

### **Комментарии для ведущего.**

- Это упражнение поможет членам группы сфокусировать рассеянное внимание. Они устанавливают социальный контакт с партнером, все время меняя темп рукопожатия. Ломка стереотипного образца поведения пробуждает внимание, любопытство и готовность к обучению.

- Если Вы располагаете временем, то можно провести еще и второй тур игры – с новыми партнерами и с задействованием левой руки.

- Начните ходить по комнате, при этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову... Заметьте, какие части тела вы

ощущаете как бодрствующие, а какие — Как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайтесь внимание на других членов группы. (15 секунд).

- А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилели. Ходите некоторое время как человек, который очень устал. (15 секунд)

- А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие. (15 секунд)

- Теперь — как очень пугливый человек. (15 секунд)

- Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами. (15 секунд)

- А теперь — как тот, у кого нечистая совесть. (15 секунд)

- А сейчас идите как гений — вы только что получили Нобелевскую премию, (15 секунд).

- А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке. (15 секунд)

- И в заключение вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой... (15 секунд). Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращаясь на свое место, выразите всем своим телом это настроение.

**Комментарии для ведущего.** Эта игра уместна после долгой сидячей работы. Она развивает фантазию, воображение, готовность экспериментировать с образом своего «Я».

### **«Сороконожка»**

**Описание:** разбейтесь на команды по 10-12 человек. Каждая команда берет себе стул. Один из вас должен сесть на этот стул, плотно сдвинув при этом колени и ступни. Второй участник садится на колени первому, тот крепко держит его за бедра. И так далее — до тех пор, пока каждый из вас не окажется сидящим на коленях у другого, держащего его за бедра. При этом ноги всех участников должны касаться пола.

**Возраст участников:** от 6 лет.

**Инструкция детям:** теперь я хочу рассказать дальнейшие правила игры. Вся команда хором должна произносить: «Влево, вправо, влево, вправо...» Естественно, делать это надо в общем ритме. Сначала все вместе повторяем медленно: «Влево, вправо, влево, вправо...» У вас хорошо получилось. А теперь я скажу вам, что еще вы должны делать». При слове «влево» вы все должны выставить вперед левую ногу, при слове «вправо» - правую. Если вы



будете делать это синхронно, то вы пойдете медленно вперед, как своего рода сороконожка. Я уберу стул, и «голова сороконожки» попытается дотянуться до самого первого участника и пристроиться за ним так, чтобы тот тоже оказался сидящим у него на коленях. Когда круг замкнется, вы можете перестать держать того, кто «сидит на вас» и оставаться так, поскольку каждый из вас будет удобно располагаться на коленях сзади находящегося человека.

Особенно трудно бывает сделать первый шаг. Лучше всего, если вы до начала игры договоритесь о том, куда вы будете двигаться и с какой ноги начнете. (3 минуты).

**Комментарии для ведущего.** Это упражнение воспринимается участниками как весьма необычное. Дело в том, что в нормальной жизни, когда мы сидим, мы никуда не идем. В результате у участников возникает когнитивный диссонанс, создающий поначалу внутреннее напряжение и неуверенность, которые очень быстро разряжаются смехом, а когда «сороконожка» распадается, смех усиливается. В этом случае «сороконожка» может начать все с начала, «Сороконожка» — это замечательная метафорическая игра, которая демонстрирует всем участникам, что именно необходимо для слаженной групповой работы: доверие, согласие, самодисциплина, готовность к риску и наличие в команде лидера, который в критических ситуациях берет на себя управление. Эту игру можно повторять довольно часто.

**Вариант игры.** Участники образуют правильный круг и становятся в затылок друг другу. По команде «Раз, два, три!» каждый медленно опускается на колени тому, кто стоит сзади, затем все начинают медленно двигаться по кругу.

### **«Ирландская дуэль»**

**Описание:** выберите, пожалуйста, себе партнера. Я хочу предложить вам игру под названием «Ирландская дуэль». Вы должны встать друг напротив друга так, чтобы около вас было достаточно свободного пространства, и вы могли бы во время игры двигаться друг вокруг друга.

**Инструкция детям:** пожалуйста, положите левую руку себе на спину на уровне крестца, ладонью наружу. Эта ладонь — ваше уязвимое место, ваша Ахиллесова пята. Правую руку вытяните указательным пальцем вперед — это будет ваш ирландский меч. Ваша задача — дотронуться вытянутым указательным пальцем до открытой ладони партнера, одновременно не давая ему задеть ваше «уязвимое место». Во время этой дуэли вы не имеете право

удерживать партнера. Так как ирландцы — очень мирный народ, то дуэль будет длиться всего одну минуту.

Обратите, пожалуйста, внимание на то, чтобы в комнате было достаточно свободного места — в противном случае участники могут «в пылу сражения» обо что-нибудь удариться. После первого поединка вы можете предложить участникам провести дуэль с новыми партнерами.

**Комментарии для ведущего.** Эта игра всегда вызывает большое воодушевление, но часто она слишком возбуждает участников. Поэтому время «битвы» должно быть ограниченным. Интенсивная двигательная активность снимает нервное напряжение и усталость. Правила игры таковы, что создают тесный контакт между «дуэлянтами» и, как правило, дают им возможность открыть друг в друге что-нибудь новое.

### «Аргументы»

**Описание:** Используйте эту игру как повод поучиться умению быстро находить аргументы в свою пользу и что-то противопоставлять другому. При этом не имеет решающего значения, что вы на самом деле, думаете, о предмете спора.

**Возраст участников:** от 6 лет.

**Инструкция детям:** выберите себе пару. Вы можете сесть или встать друг напротив друг друга. Сейчас вы должны будете спорить друг с другом. Спорить можно о чем угодно.

Я предлагаю вам в качестве образца простое предложение: «Что лучше: красное или голубое?» Теперь один из вас должен будет защищать мнение, что красное лучше, а другой - мнение, что лучше голубое. Каждый должен высказать как можно больше аргументов в поддержку той точки зрения, которую он защищает.

Выдвигайте свои аргументы по очереди, при этом делать это надо как можно быстрее и как можно убедительнее. Представьте себе, что это игра в пинг-понг: ваши аргументы «летают туда-сюда», как мячик над столом.

*Вы готовы? Тогда начинаем дебаты. Первый вопрос звучит так: «Какое число важнее: один или четыре?» (1 минута)*

Теперь найдите себе нового партнера и соберитесь для следующих блиц-дебатов.

*В этом случае вопрос звучит так: «Какой город красивее: Москва или Санкт-Петербург?» (1 минута)*

Вы можете предложить участникам провести еще один или два кратких спора. Если хотите, можете выбрать что-нибудь из следующего:

- *Что лучше: быть ребенком или взрослым?*

- Что людям нужнее: работа или свободное время? Какой транспорт окажется более перспективным: железная дорога или самолет?

- Что важнее знать - математику или родной язык?

**Комментарии для ведущего.** Форма блиц дебатов мобилизует чувства участников и активизирует как эмоциональный, так и интеллектуальный потенциал. При этом тренируются также и навыки слушания, и навыки убеждения другого. Поскольку в таком споре заведомо не может быть победителя, каждый из участников может гордиться собой и получить удовольствие не от результата, а от самого процесса спора.

### **«Люди и вампиры»**

**Описание:** игра ведет к крайней концентрации всех органов чувств, кроме зрения.

**Возраст участников:** от 5-6 лет.

**Инструкция детям:** сегодня я хочу предложить вам сыграть в игру, которая называется «Люди и вампиры». Играть в нее надо с закрытыми глазами. При этом вы осторожно идете через комнату, сложив руки перед грудью и обхватив локти. Через некоторое время я превращу одного из вас в вампира, мягко схватив его за затылок. Теперь этот игрок знает, что он — Вампир. Он вытягивает руки вперед и испускает леденящий вопль — вопль ужаса. С этого мгновения Вампир выходит на охоту, чтобы превратить в вампира еще кого-нибудь. Он точно так же нежно хватается его руками за затылок, как я сделал это с ним. Вторая жертва испускает такой же вопль, протягивает руки вперед и отправляется на поиски следующей жертвы. Ужасные крики дают игрокам знать, где находятся Вампиры. Но Вампиров становится все больше — их двое, трое, четверо... Но все-таки их количество увеличивается не до бесконечности. Это происходит потому, что один Вампир может коснуться затылка другого Вампира. В этом случае пойманный Вампир испускает не вопль ужаса, а радостный крик, который указывает всем, что он освободился и снова стал человеком.

*Вы поняли правила игры? Тогда начнем. Оглянитесь вокруг и запомните свое окружение. Начните медленно перемещаться по комнате. Помните, пожалуйста, о том, что все - и Люди, и Вампиры - ходят с закрытыми глазами... (4-5 минут)*

**Комментарии для ведущего.** Опасность и напряжение порождают позитивный стресс и стопроцентную бодрость. Часто участники испытывают облегчение, когда они сами становятся Вампирами, так как они больше не должны быть жертвами и спасаться. Но они же очень радуются, когда покидают «царство зла» и становятся свободными.

### **«Красная шапочка и серый волк»**

**Возраст участников:** от 5-6 лет.

**Инструкция детям:** разбейтесь на команды по восемь человек и станьте в круг. Я хочу вам предложить игру, называющуюся «Красная шапочка и Серый волк». Красной шапочкой будет этот маленький теннисный мячик, который вы должны будете передавать друг другу по кругу, от первого игрока к следующему. Красная шапочка бежит от Волка, который подойдет немного позже. Покажите мне, как Красная шапочка спасается бегством... Теперь подойдет Злой Волк, им будет чуть больший по размеру резиновый мяч. Злой Волк упорно бежит за Красной шапочкой в том же направлении. Если он настигнет Красную шапочку, то она должна будет повернуться кругом и продолжить бегство в другую сторону, И еще: каждый игрок имеет право изменить направление, в котором бежит Волк. Для этого он просто кричит: «Поворачивай!» Тогда Волк изменит направление своего движения и Красная шапочка тоже должна изменить направление бега. Вы поняли, как все происходит?

**Комментарии для ведущего.** В этой игре очень важна скорость реакции. Участники должны следить глазами сразу за двумя объектами, и одновременно реагировать левой и правой рукой. Эта «латеральная» активность возбуждает мозжечок, привносит в группу свежую энергию и концентрирует внимание участников.

*Вы можете повысить уровень сложности игры, пустив в бегство от «волка» два мячика — две «Красных шапочки». Их задача — убежать только от «волка», между собой они могут пересекаться как угодно.*

### **«Регулятор громкости»**

**Возраст участников:** от 5-6 лет.

**Инструкция детям:** соберитесь вместе где-нибудь в помещении и встаньте непринужденно, слегка расставив ноги. Мне нужен один доброволец. Впоследствии он станет «регулятором», контролирующим «громкость звучания» группы. Теперь я хотел бы пояснить ход игры.

Пусть каждый из вас выберет одну гласную — «а», «е», «и» или «у». Пропойте эту гласную, меняя громкость — в зависимости от того, где стоит ваш «регулятор». Если он далеко, вы должны усилить звучание, если он вплотную подходит к вам, вы сбавляете звук.

«Регулятор» может совершенно свободно передвигаться по помещению. Вы должны по возможности непрерывно напевать, прерываясь только для быстрого вдоха. Чтобы это не выглядело слишком механически, каждый из

вас может вообразить, что он своим звуком что-то выражает — какую-нибудь мысль или чувство.

**Комментарии для ведущего.** Это упражнение обычно бывает интересно участникам. Гласные необходимо произносить по возможности так, чтобы возникала вибрация в голове и груди. Эта вибрация раскрепощает голос, делает его более мягким, освежает мозг. Произносимые таким образом гласные служат самым действенным массажем, который можно «сделать» своему мозгу.

### **«Три лица - три чувства»**

**Возраст участников:** от 5-6 лет.

**Инструкция детям:** мне хотелось бы, чтобы вы подумали о том, как чувства отражаются на лице человека, а потом «примерили» бы на себя разные лица, и соответственно, разные чувства.

*Первое лицо очень грустное.* Сделайте печальное лицо... Можете ли вы руками и плечами усилить выражение грусти и печали?

*Второе лицо — яростное.* Мы морщим лоб, сжимаем губы и кулаки... Так, у вас хорошо получается.

*Третье лицо — радостное.* Улыбнитесь широко, откройте объятия, изобразите жестами радость... Так, и это у вас хорошо получается.

*И так, запомните, пожалуйста, эти три лица и покажите мне их еще раз. Сначала грустное... потом яростное... потом радостное...*

А теперь встаньте и разбейтесь на пары. Встаньте спиной к спине — так, чтобы вы не видели лица партнера. Мы сейчас еще раз вспомним чувства, о которых мы говорили. Сделайте, пожалуйста, печальное лицо... сделайте яростное лицо... сделайте радостное лицо... Хорошо.

А сейчас каждый из вас должен выбрать одно чувство — печальное, яростное или радостное. Когда я сосчитаю до трех, вы должны повернуться к партнеру и «показать >> ему соответствующее лицо. Было бы очень здорово, если бы вы, не сговариваясь, «показали» бы друг другу одинаковые лица. *Раз, два, три...*

У кого из вас было такое же выражение лица, как и у партнера? Это великолепно, но и другие еще могут попробовать достичь этого, поскольку у них сейчас вновь появится шанс почувствовать то же, что и партнер.

Итак, встаньте спиной друг к другу и выберите какое-нибудь из трех чувств. Попробуйте угадать, какое чувство выбрал на этот раз ваш партнер. *Готовы? Раз, два, три... Повернитесь к своему партнеру. Успешно на этот раз?*



**Комментарии для ведущего.** И эту игру можно разнообразить. Можно играть двумя командами — по три-шесть человек в каждой. В этом случае члены команды договариваются, какое чувство они хотят продемонстрировать. Команды стоят друг напротив друга, один из игроков считает до трех, и на счет > обе команды «показывают свое лицо».

Постепенно можно «укрупнять» команды, все больше и больше увеличивая количество игроков в них. Очень впечатляет игроков вариант, при котором вся группа делится пополам, и команды, таким образом, становятся очень большими.

Еще один вариант. Участники придумывают три настроения, движения и звука, о которых они договариваются заранее.

### **«Медведь перед дровосеками»**

**Возраст участников:** от 4-6 лет.

**Инструкция детям:** я хочу пригласить вас поиграть в игру, с давних времен известную во Франции. При этом вы превратитесь в Дровосеков.

Дровосеки - это мужественные мужчины и женщины, которые топорами валят деревья в лесу, обрубая ветви и распиливают стволы на бревна. *Покажите мне, пожалуйста, как двигаются дровосеки во время работы...*

*Хорошо. Вы прилежные храбрые Дровосеки.*

*А теперь мне нужен один доброволец... Спасибо! Доброволец будет не Дровосеком, а большим бурым Медведем.*

Сейчас мне хотелось бы вам рассказать, что происходит между Медведем и Дровосеками. Медведь выходит на сцену и громко рычит. Дровосеки пугаются до смерти и безжизненно замирают. Они закрывают глаза и пытаются спасти свою жизнь, сделав вид, что они совершенно неподвижны.

*А что же делает Медведь? Медведь подходит к каждому Дровосеку и проверяет, живые они или нет. Для этого он делает все, что ему вздумается (не разрешается лишь щекотать Дровосеков). Медведь может ворчать или реветь, может дотрагиваться своими «лапами» до безжизненных Дровосеков, он может расталкивать их, поднимать их головы, руки или ноги, короче, он может использовать любой трюк, чтобы заставить Дровосеков начать двигаться или смеяться.*

*Если кто-нибудь из Дровосеков засмеется или начнет двигаться, то он сразу же превращается во второго Медведя, и уже теперь два Медведя пытаются разбудить Дровосеков, которые, в свою очередь, делают все, чтобы не пикнуть и не пошевелиться. Но со временем Медведей станет трое, потом четверо и т.д. Вы поняли, как играть в эту игру? Теперь мы можем приступить. Дровосеки, за работу!*

*А сейчас — выход Медведя: пожалуйста, мощный рев...*

***Комментарии для ведущего.*** Эта игра в буквальном смысле выводит участников из апатии, избавляет от нежелания что-либо делать и усталости.

Указание: «Замрите, ничего не чувствуйте, притворитесь неслышащими и невидящими, чтобы Медведь вам ничего не сделал», вызывает как раз противоположную реакцию. Все чувства участников внезапно пробуждаются, особенно, когда Медведь начинает ими «заниматься». Чем больше Медведей, тем быстрее продвигается игра, и, в конце концов, уже вся группа состоит из одних только урчащих Медведей.

***Литература К.Фопель «Подвижные игры для детей 3-6 лет».***