

Авторские игры в стихах

*Широкова Т.И.,
педагог-психолог МБДОУ д/с № 17
г. Кирово-Чепецка*

2019 г.

Игры на развитие эмоционального мира детей

Театр эмоций (с иллюстрациями)

Задавалка

Познакомьтесь с задавалкой:
Иногда он весельчак,
Иногда сердит иль грустен,
Не узнать его никак.
Иногда пуглив он очень,
А спокоен чаще ночью.
Иногда он удивлялка,
Вот так мальчик - задавалка!

Снеговик

1. Я люблю, друзья, морозы,
Снегопадам очень рад,
И сейчас я приглашаю
Поиграть со мной ребят.
2. Вы слепили меня ловко,
Ну, а где же нос – морковка?
Очень я, друзья, смущен
И признаюсь удивлен.
3. Что? Сломать меня хотят?
Я разбойникам не рад.
Грозно топну, рассержусь,
Снежной тучей закружусь!
4. В марте я всегда грущу,
Расставаться не хочу.
Солнце будет припекать,
Я буду таять, исчезать.
Сейчас я крепкий, снежный ком,
Но стану лужицей потом.
5. Вот как славно поиграли,
Всем улыбку я дарю,
За театр эмоций ярких,
Всех детей благодарю!!!

Гномики

1. Этот гномик – весельчак,
Улыбается он так (показать).

Гномик просит всех детей:

Улыбнитесь поскорей!

2. Этот гном, друзья, сердит,
У него здесь хмурый вид.

Гномик-гномик, не сердись,

Лучше с нами подружись.

3. Этот гномик испугался,

Глазки округлил и сжался.

«Ой!», - пугливый гном сказал

И от нас он убежал.

4. Этот гном – печальный гном:

Потерял дорожку в дом.

Гномик, слезки вытирай,

Лучше с нами поиграй!

Шарики

1. Веселый шарик вверх летит,

Он улыбается, кружит.

С тобою шарик полетим,

И в танце вместе закружим.

2. Дружочек-шарик, что с тобой,

Ты почему сказал нам: «Ой!»?

Ты испугался вдруг ежа?

Ползет он к нам сюда шуриша.

3. На ежика наш шар сердит,

У шарика серьезный вид,

Пыхтит и хмурит брови он,

Шар не на шутку возмущен.

4. Вот успокоился наш шар,

Ведь ежик мимо пробежал.

Вверх снова шарик полетел,

На нас спокойно посмотрел.

Игры и упражнения для расслабления и релаксации

Веселимся – отдыхаем

*Мы играли и кричали,
Веселились, чуть устали,
Глубоко вдохнуть нам нужно,
Сделаем мы это дружно:
Глубоко вдохнули – раз,
Глубоко вдохнули – два,
Глубоко вдохнули – три,
Дышится легко внутри.
Исчезает напряженье,
Успокоились движенья.*

Стоп-кадр

*Внимание, вниманье, передышка,
Для всех девчонок, озорных мальчишек,
Игру «Стоп-кадр» мы начинаем,
Все сели прямо и легко вдыхаем.
(педагог использует игрушку-фотоаппарат)*

Пружинка

*Мы в пружинку поиграем,
Раз, два, три, четыре, пять
(активно приседают),
А теперь все затихаем:
Раз, два, три, четыре, пять...
(спокойно ложатся на коврики)*

*Мышцы мягкие как вата,
Дышат ровно все ребята,
Дышим ровно и легко,
Спит пружинка глубоко.*

Цапля и лягушата

Лягушата:

*Ходит цапля по болоту,
Ищет-ищет лягушат,
Притаимся и покажем.
Как лягушки тихо спят.*

Цапля:

*Лягушки расслабляются,
Цапля удивляется.*

*(«Цапля» ходит и наблюдает за тем, чтобы лягушки полностью расслабились и не шевелились.
Для полного расслабления использовать коврики.)*

Ворона и бабочки

Взрослый:

*В поле бабочки летают,
В поле бабочки порхают,
Отдохнуть они хотят
И к цветам они летят.
На цветы они садятся,
Им цветные сны приснятся.*

(«бабочки летают», затем выбирают «цветок-коврик» и ложатся на него)

Ворона:

*А я, мудрая ворона,
Над цветами пролечу,
И на бабочек уснувших,
Зорко посмотреть хочу.*

(«Ворона» летает и наблюдает за тем, чтобы «бабочки» полностью расслабились и не шевелились).

Медитативные игры и упражнения

Волшебство

*Очень медленно, неслышно
Входит в сердце волшебство.
Тихо-тихо осторожно,
Не спугнуть бы нам его...
Пусть любовь наполнит сердце,
Превратится пусть в звезду,
Дарит людям мир и счастье,
Свет, добро и красоту!*

Цветок в сердце

*Цветок волшебный в сердце расцветает.
Он лепестки тихонько распускает...
Мы нежно на ладонь его берем,
Всем людям красоту его пошлем.*

Здравствуйте

*Здравствуй!
Солнцу сказать мы хотим,
Здравствуй!
Небу послать мы спешим,
Здравствуйте,
Звери, деревья и птицы,
Здравствуйте, люди,
Летит слово, мчится.
Здравствуй!
Земле пожелаем мы дружно.
Здоровья, добра пожелать всем нам нужно!*

Психодинамическая медитация

В стране Вообразилии

*В стране Вообразилии
Есть, дети, чудо-лес.
Представьте на минуточку
В нем тысячу чудес.*

*Игру я, дети, начинаю,
В волшебный лес вас приглашаю.*

*Мы идем по шелковой траве,
Травушка в росе, как в серебре,
Она ноги нам ласкает,
Но дорожку лес меняет.*

*Перед нами огненный ручей,
Прыгайте, друзья мои, смелей...*

*Под ногами теплый и сухой песок,
Но он нагревается, дружок,
И становится все горячее и горячее...
На пути спасение – журчит ручей!*

*И вода прохладой нам ласкает ноги,
Мы идем по ручейку как по дороге...*

*Вышли мы на просеку,
Вокруг поваленные елки,
Ноги колют шишки и иголки.
А на ветках всюду паутина,
Под ногами кочки, мох и тина.
Осторожно мы идем, жалея ноги,
Надо выбраться скорей к большой дороге...*

*Вот она волшебная дорожка,
Нам опять трава ласкает ножки...
На опушке леса отдохнем:
Птицам, травам и цветам добро пошлем!*