

# *Авторские игры в стихах*

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

*2008 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!