

Различные упражнения и игры с застенчивыми детьми

Задачи:

преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности; развитие паралингвистических средств общения; формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе; снижение психоэмоционального напряжения

Игра «Незнайка».

Психолог говорит:

«Представьте, что каждый из вас — Незнайка. Я буду задавать вопросы, а вы только пожимайте плечами и разводите руками». Примерные вопросы:

- Вы сегодня завтракали в детском саду?
- На улице холодно (тепло)?
- У вас есть теплая одежда?
- Какого цвета небо?
- Вам нравятся рыбки в аквариуме?
- Вы сегодня пойдете гулять? И т.д.

Игра «Змейка»

Выбирается ведущий. Дети встают за ним в колонну, кладут руки на плечи впереди стоящих. В таком положении им нужно преодолевать различные препятствия:

- подняться на пуфик и сойти с него;
- проползти под столом;
- обогнуть воображаемое озеро и т.д.

Игра повторяется.

Каждый из детей должен побывать в роли ведущего.

Игра «Дракон ловит свой хвост»

Дети стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это «голова дракона», последний — «кончик хвоста». Первый играющий (водящий) пытается схватить последнего — «дракон ловит свой хвост». Остальные дети цепко держатся друг за друга.

Когда «дракон поймает свой хвост», водящий меняется, игра повторяется.

В роли водящего должен побывать каждый ребенок.

Этюд «Два клоуна».

Психолог делит детей на пары и предлагает каждой паре разыграть следующий этюд:

«Два веселых клоуна, не замечая друг друга, жонглируют воображаемыми цветными кольцами. Вдруг они сталкиваются спинами и падают, им смешно. Они сидят и громко хохочут. Затем клоуны встают и бросают кольца друг другу».

Пары поочередно выполняют задание.

Упражнение «Разыгрываем сказку».

Психолог делит детей на две команды и предлагает каждой команде подготовить и показать с помощью выразительных движений отрывок известной сказки (фрагмент мультфильма).

Команды проводят репетицию, а затем поочередно показывают пантомимические сценки. Следя за выступлением «артистов», «зрители» (участники другой команды) должны догадаться, какая сказка (какой мультфильм) разыгрывается и кто какую роль исполняет.

Игра «Веселый мячик»

Психолог включает аудиозапись любой танцевальной мелодии. Дети встают в круг и передают мяч друг другу со словами: «Ты катись, веселый мячик, быстро-быстро по рукам, чтоб не скучно было нам».

Ребенок, получивший мяч при последнем слове, выходит в центр круга и танцует под музыку.

Этюд «Встреча с другом»

Психолог делит детей на пары и предлагает каждой паре с помощью выразительных движений разыграть следующий этюд: «Друзья встретились после разлуки. Как же они обрадовались друг другу!»

Пары поочередно выполняют задание.