

## **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НЕВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ**

### **«Кактус и Ива»**

*Цель:* Развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.

*Ход игры:* По любому сигналу, например хлопку, дети начинают хаотично двигаться по залу. По команде педагога «Кактус» дети останавливаются и принимают «позу кактуса» - ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, как колючки, все мышцы напряжены. По хлопку педагога хаотическое движение возобновляется, затем следует команда: «Ива». Дети останавливаются и принимают позу «ивы»: слегка разведённые в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветки ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены. Движение возобновляется, команды чередуются.

### **«Буратино и Пьеро»**

*Цель:* Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

*Ход игры:* Дети двигаются врассыпную по всему залу, по команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, кисти прямые, пальцы растопырены, все мышцы напряжены. Движение по залу возобновляется. По команде «Пьеро» - опять замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу. В дальнейшем можно предложить детям двигаться, сохраняя образы деревянного крепкого Буратино и расслабленного, мягкого Пьеро.

### **«Насос и надувная кукла»**

*Цель:* Умение напрягать и расслаблять мышцы, взаимодействовать с партнёром, тренировать три вида выдыхания, артикулировать звуки «с» и «ш»; действовать с воображаемым предметом.

*Ход игры:* Дети распределяются по пары. Один ребёнок – надувная кукла, из которой выпущен воздух, он сидит на корточках, все мышцы расслаблены, руки и голова опущены; второй – «накачивает» воздух в куклу с помощью насоса; наклоняясь вперёд, при каждом нажатии на «рычаг», он выдыхает воздух со звуком «с-с-с-с» (второй вид выдыхания), при вдохе – выпрямляется. Кукла, «наполняется воздухом», медленно поднимается и выпрямляется, руки раскинуты вверх и немного в стороны. Затем куклу сдувают, вытаскивают пробку, воздух выходит со звуком «ш-ш-ш-ш» (первый вид выдыхания), ребёнок опускается на корточки, вновь расслабляя все мышцы. Затем дети меняются ролями. Можно предложить надувать куклу быстро, подключая третий вид выдыхания: «С!С!С!».

### **«Снеговик»**

*Цель:* Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

*Ход игры:* Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперёд, кисти округлены и направлены друг на друга, все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его тёплыми лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляются.

### **«Баба-Яга»**

*Цель:* Умение напрягать и расслаблять в движении то правую, то левую руку.

*Ход игры:* Дети ходят по залу врассыпную, приговаривая потешку и выполняя движения под текст.

Бабка- Ёжка, костяная ножка,  
С печки упала, ножку сломала!

(Дети идут врассыпную по залу.)

А потом и говорит: «У меня нога болит!».

*(Дети останавливаются.)*

Пошла на улицу – раздавила курицу,

Пошла на базар – раздавила самовар!

Вышла на лужайку – испугала зайку!

*(Дети продолжают движение, напрягая сначала левую, а потом правую ногу, прихрамывают.)*

«**Игрушечный магазин**». Взрослый выбирает несколько детей и «превращает» их в игрушки (машину, куклу, мяч, сумочку, собачку и т.д.). Ребята изображают их, а остальные угадывают, во что они превратились. Можно предложить тем, кто угадал поиграть «игрушками».

«**Тень**». Дети разделяются на пары, становятся плотно друг другу и начинают движение вперёд вместе. Игра учит работать и воспринимать движения в паре, предугадывать жесты другого, их выразительность.

«**Согласованные движения**». Дети делятся на пары. Пары имитируют движения гребцов в лодке, людей, пилящих дрова, перетягивающих канат и т.д.

### **Упражнения, способствующие развитию мимики:**

#### **«Угадай эмоцию»**

Дети, особенно застенчивые, с большим удовольствием отдаются этой игре. Уже через некоторое время вы заметите в них перемены. Они станут активнее включаться в игру, больше фантазировать, свободнее чувствовать себя при показе сценок. Большинство детей всегда радуются возможности поиграть в артистов.

Самое главное - правильно замотивировать необходимость игры упирающемуся ребенку. Дело в том, что застенчивые дети обычно стесняются своих эмоций, и уж тем более им стыдно «кривляться» на людях. А данная игра будет восприниматься ими именно как кривлянье. Поэтому вам придется взять на себя активную роль и подавать ребенку пример.

Сперва лучше играть вдвоем. Затем, когда ребенок без труда начнет справляться с заданиями, можете вовлечь в игру его приятелей. Но если ребенок очень раскрепощенный и большой выдумщик, начинайте играть с несколькими участниками.

Правила просты: ведущий показывает мимикой какую-нибудь эмоцию на лице, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко.

Лучше всего начинать с легко узнаваемых и угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали и т. д. Показывать эмоции следует утрированно, даже карикатурно. Постепенно расширяйте диапазон чувств, вводите различные оттенки эмоций (раздражение, возмущение, гнев, ярость, раздумье и т. д.).

Для создания повышенного мышечного тонуса, сопровождающего агрессивное поведение, могут быть использованы упражнения:

«**Два барана**» - «бодание» лбом;

«**Злая собака**» - мобилизация челюсти;

«**Поссорились и помирились**». Дети делятся на пары. Стоя спиной, друг другу выразительными жестами показывают, что они поругались. Потом, стоя лицом, друг другу выразительными жестами показывают, как они помирились.

«**Кислый лимон**»;

«**Сладкая конфета**»;

«**Больной зуб**».

Добиваясь того, чтобы дети на сцене не были похожи на роботов, или деревянных кукол, приходится много работать над выразительностью движений, жестов, поз, мимики. При этом стремлюсь, чтобы в любом движении ребёнка участвовало всё тело. Работа над выразительностью

жестов включается в игры, упражнения, этюды.

### **Игры и упражнения на развитие жестов:**

**«Через стекло».** Детям предлагается сказать что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно» или «Принеси мне стакан воды, я хочу пить» и т.д. После игры необходимо выяснить насколько дети правильно поняли друг друга и обсудить, что чувствовали они при передаче сообщения.

**«Подарок другу».** С помощью действия-движения превратить предмет и подарить другу или королю.

**«Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем!».** Группа детей показывает движениями свои дела (катаются на коньках, играют в мяч, плавают в речке, едут в автобусе и т.д.)

**«Немое кино».** Дети с помощью движений показывают простые сказки, такие как “Репка”, “Колобок”, “Теремок” и т. д.

**«Как живёшь?»** *Цель:* Развивать быстроту реакции, координацию движений, умение владеть жестами.

*Ход игры:* Педагог: Как живёшь? Дети: Вот так! – *с настроением показать большой палец.*

Педагог: А плывёшь? Дети: Вот так! – *любым стилем.*

Педагог: Как бежишь? Дети: Вот так! – *согнув руки в локтях, притопнуть поочерёдно ногами.*

Педагог: Вдаль глядишь? Дети: Вот так! – *руки «козырьком» или «биноклем» к глазам.*

Педагог: Ждёшь обед? Дети: Вот так! – *поза ожидания, подпереть щёку рукой.*

Педагог: Машешь вслед? Дети: Вот так! – *жест понятен.*

Педагог: Утром спишь? Дети: Вот так! – *ручки под щёчку.*

Педагог: А шалишь? Дети: Вот так! – *надуть щёчки и хлопнуть по ним кулачками.*

*Подготовил музыкальный руководитель Уварова С.М.*