## [Флеш-ігри для зняття напруги у дітей перед виходом їх на публіку](https://www.pedrada.com.ua/question/315-yak-nalashtuvati-doshklnyat-pered-vihodom-na-publku)

|  |  |
| --- | --- |
| **Кульбабка** | Потрібно уявити перед собою кульбабку, яка відцвіла і стала білою пухнастою кулькою. Тривалим плавним видихом потрібно погріти, полоскотати, розворушити кульбабку. |
| **Аромат радості** | Педагог пропонує дітям разом вдихнути аромат радості: «Приготуйте носики, задеріть їх догори. Починаймо!». Потім демонстративно, чутно втягує повітря —поволі, насолоджуючись й усміхаючись.  Запитує: «Відчули аромат радості? Ні? То давайте спробуємо ще раз!». Вправу можна повторити кілька разів. |
| **Здувся м’ячик** | Діти глибоко вдихають повітря. Педагог вказівним пальцем показує жест, який відтворює прокол м’яча. Дошкільнята якомога економніше видихають повітря на звук «ш-ш-ш-ш-ш», витягнувши губи вперед. |
| **Пароплав** | Педагог звертається до дітей із проханням скласти перед собою долоньки рупором, потім піднести їх до рота. Після цього перетворює всіх на «пароплави» і, як головний капітан, запитує: «Чий пароплав найдовше гуде?». Діти намагаються якомога довше гудіти за допомогою довготривалого плавного видиху. |
| **Невидима чарівна сопілочка** | Педагог запрошує всіх дітей пограти на невидимій сопілочці чарівну мелодію. Для цього він пропонує дітям взяти у руки невидимі сопілочки — прикласти з’єднані між собою пальці лівої та правої рук до рота. Завдання: спробувати видувати повітря тонесеньким потоком і грати на ньому пальчиками. Цю вправу можна виконати 3–4 рази з перервами. |
| **Гладимо щічки** | Потрібно погладити свої рум’яненькі щічки пальчиками, адже щічки дуже люблять, коли їх торкаються пальчики. Спочатку виконують рухи згори вниз, потім по колу за сонцем, потім по колу проти сонця. |
| **Невидима водичка** | Педагог запрошує дітей умитися невидимою водичкою щастя. Для цього треба підставити ручки під невидимий струмочок щастя. Педагог складає дві долоньки разом, утворюючи таким чином своєрідний ківш і пропонує дітям умитися. Діти відтворюють процес умивання — виконують паралельні кругові рухи руками вліво-вправо, починаючи з центра лоба і закінчуючи на підборідді. Вправу повторюють кілька разів. |
| **Пальчиковий дощик** | Усі підносять пальчики до щічок, пальчики мають ледве їх торкатися. Наступний елемент гри — пальчики швиденько «бігають» по щічках, ледве їх торкаючись. |
| **Роздуті ніздрі** | Діти повільно вдихають повітря широко розкритими ніздрями. На видиху ніздрі повертаються у звичне положення. Під час наступного виконання вправи (її виконують до чотирьох разів), темп вдиху уповільнюється, після чого дихання нормалізується. |
| **Віяло** | Усі розкривають по черзі ліве, праве або обидва «віяла», функцію яких виконують широко розставлені пальці рук. Вказані рухи виконуються одночасно з розкриванням рота і підняттям догори брів. Можливе вигукування звуку «О!». |
| **Щічки усміхаються** | Педагог пропонує дітям навчити їхні щічки усміхатися. Педагог усміхається, затримує усмішку на кілька секунд, потім «ховає» її, після цього повторює дії ще кілька разів. Діти повторюють. |
| **Не сиди** | Необхідно встати із «зачаклованих чаклуном» стільчиків. А позбавитися чар можна тільки так — повільно ходити залою у будь-якому напрямі (хто куди хоче) мовчки, і тримати вказівного пальця перед ротом, наче промовляючи звук «тсс». |
| **Орлята** | Педагог перетворює дітей на птахів, які готуються до польоту. Згодом діти-орлята злітають і, вільно обираючи траєкторію руху, неквапливо граційно літають по кімнаті, а наприкінці (через 5–6 секунд) сідають у «гнізда» (на вільні стільці). |
| **Дзеркальце** | Діти стають обличчям до педагога, який пропонує їм стати «дзеркалом». Діти піднімають руки до рівня грудей і повертають долоні назустріч долоням педагога. Педагог починає виконувати довільні рухи руками, а діти, виконуючи роль «дзеркала», відтворюють жести і рухи педагога в тому ж ритмі. |
| **Моргайко** | Педагог просить дітей уважно подивитися на нього і відтворити рух його вій, тобто, моргнути за ним. При цьому педагогу ліпше підняти брови якнайвище. Темп виконання вправи поступово прискорюється. З кожним наступним морганням додається усмішка. Варіантом цієї флеш-гри є додавання до моргання цокання язиком у єдиному ритмі. |
| **Пузько** | Педагог із серйозним виразом обличчя говорить дітям про те, що зараз буде дуже складна вправа. Потім дає установку стати прямо, вирівняти спини, підняти руки над головою, потягнутися догори, поворушити пальчиками і зробити видих. І тут зненацька починає ласкаво лоскотати дітей по черзі, промовляючи слово «Пузько!». |
| Хоботок | Діти перетворюються на невідому тваринку з хоботком. Хобот утворюють так: губи витягують максимально вперед, рухають носом. Такий рух змінюють усмішкою. Обидва рухи виконують по черзі кілька разів. |

*Автор-розробник — Микола Шуть  
ж. «Музичний керівник»*