

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 301 Красноармейского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 301)

Принято
на заседании Совета МОУ
Протокол № 3
20.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МОУ Детский сад № 301
И.В. Померанцева
20.08.2026 г.



СОГЛАСОВАНО
с учетом мнения родительского
комитета
(законных представителей)
Протокол от 20.08.2026 г. № 1

Введено в действие
Приказ № 85-од
от 20.08.2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Нейрогимнастика»
(модифицированная)

Возраст детей: 5-6 лет
Объем программы: 72 занятия
Срок реализации: 01.09.2026 г. – 31.05.2027

Программу разработала:
Ткаченко Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Вся наша жизнь проходит в движении, и во время этого движения в течение всей своей жизни человек переживает множество различных проблем. Психологи долгое время пытались найти способ помочь людям, часто сталкивающимся с различными экстремальными ситуациями и испытывающими нервно-мышечные перегрузки. И решение было найдено после разработки образовательной кинезиологии, которая как раз и была направлена на изучение связей **ум - тело**.

Образовательной ее назвали потому, что в процессе занятий мы узнаем самих себя, получаем знания о собственных проблемах и о том, что же нам делать дальше, чтобы компенсировать перенесенный ранее стресс. С помощью специально подобранных упражнений наш организм балансирует процессы, происходящие в нем, координирует работу правого и левого полушарий, развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Упражнения для мозга универсальны и для детей и взрослых. Они просты и не требуют какой-либо специальной физической подготовки. При регулярном выполнении они снимают усталость, повышают концентрацию, умственную и физическую активность. Каждое из упражнений для мозга, способствует возбуждению определенного его участка и механизма объединения мысли и движения. В результате этого, новое учение становится более естественным и лучше запоминаемым. Помимо этого упражнения для мозга способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Актуальность.

Нейропсихологические упражнения представляет собой комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры. В результате ребенок лучше адаптируется к изменениям, начинает легче учиться и усваивать информацию через гимнастику и игры.

Формирование мозга начинается еще в перинатальный период, а затем продолжается в младенческом, детском и подростковом возрасте. Причем мозговые структуры развиваются неравномерно, участками, а психические функции тесно связаны с физиологией. Прохождение ребенка по родовым путям, грудное вскармливание, период ползания у младенца, его первые шаги – каждый из этих естественных этапов запускает механизм активного развития очередного участка мозга. Если каждый из этих был нарушен, возможны изменения и в формировании мозговых функций. В последнее время такие случаи стали массовыми. Стимуляции родов, кесарево сечение, искусственное вскармливание – каждое из подобных ситуаций может отразиться на развитии мозга.

Отсюда можно сделать вывод о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, соматические заболевания (астма, аллергии, некоторые виды сердечных аритмий и т.д.), общее снижение иммунитета, дефицит внимания, сложности в адаптации, агрессивность, неустойчивость психики и склонность к различного рода зависимостям.

Нейрогимнастика особенно полезна детям:

- Возбудимым, с нарушенным вниманием, агрессивным;
- Тревожным, неуверенным;
- С плохой координацией;
- С речевыми нарушениями;

- Которым трудно овладевать школьными навыками: чтением, письмом.

Актуальностью программы является и то, что бы каждый ребенок был способен продуктивно обучаться и усваивать большие объемы информации, для того чтобы ему было легче обучаться далее в школе.

Цель программы: Профилактика и коррекция двигательных, эмоциональных и поведенческих нарушений детей, активация природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.

Задачи программы:

- развитие межполушарной специализации;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие интеллектуальной деятельности;
- развитие мелкой моторики;
- воспитывать волю ребенка;
- устранение дислексии и дисграфии;
- оздоровление организма за счет улучшения иммунитета.

В программе участвуют дети с 3 до 5 лет. Занятия проводятся в двух группах. В первую группу входят дети в возрасте 3-4 лет. Вторая группа, состоит из детей 4-5 летнего возраста. Количество детей в каждой группе не более 10 человек. Срок реализации данной программы рассчитан на 8 месяцев. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Время проведения занятий от 20 минут до 30 минут.

Новизна.

Программа универсальна, и подходит как здоровым детям, так и детям, имеющим особенности развития. Программа разнообразна. На каждом занятии упражнения подбираются таким образом, чтобы стимулировать развитие когнитивной, эмоционально-волевой, сенсорной, коммуникативной, физической сфер ребенка.

Программа разработана в первую очередь для детей с:

- низкой устойчивостью к нагрузкам;
- наличием утомляемости;
- трудностями координации движений;
- отсутствием плавности движений, не удержанием равновесия;
- для медлительных детей;
- с трудностями управления движениями, саморегуляции;
- наличием мышечных зажимов, нарушениями мышечного тонуса;
- испытывающих трудности в общении;
- переживающих эмоциональное напряжение.

Некоторые занятия по нейрогимнастике и сенсорной интеграции проводятся совместно с родителем (законным представителем). Перед включением в группу, мы беседуем с родителями, изучаем индивидуальные особенности ребёнка. Работа ведется с группой детей старшего дошкольного и младшего дошкольного возраста.

Каждый ребенок талантлив и открыт миру. Наша задача раскрыть его творческий потенциал и способствовать его гармоничному целостному развитию.

Формы работы с детьми от 5 до 6 лет:

- имитационные разминки;
- пальчиковые игры;
- дидактические игры;
- игры с правилами;
- двигательные разминки;
- лепка;
- сказка;
- задания с крупой;
- н/ гимнастика:
 - корректирующая гимнастика;
 - элементы детской йоги;
 - дыхательные упражнения;
 - сенсомоторные упражнения;
 - игры на внимание и быстроту реакции;
 - двуручное рисование.

Техническое оснащение:

- аудиотека;
- фонотека;
- магнитофон;
- предметные игрушки;
- мячи;
- доска;
- фломастеры;
- ковер;
- столы, стулья;
- писчая и цветная бумага;
- пластилин.

Ожидаемые результаты

Занятия способствуют:

- Развитию памяти, внимания, пространственных представлений, моторики;
- Развитию межполушарного взаимодействия;
- Повышению умственной работоспособности;
- Оптимизации интеллектуальных процессов;
- Коррекции проблем поведения, развитию саморегуляции;
- Развитию способностей к межличностному взаимодействию;
- Совершенствованию способности к концентрации внимания;
- Стабилизации эмоционального фона;
- Развитию плавности, ритмичности, точности движений;
- Оптимизации мышечного тонуса, снятию телесных зажимов;
- Преодолению стеснительности, робости;
- Оздоровлению организма, мобилизации ресурсов;
- Ребенок становится более самостоятельным и уверенным;
- Лучше ориентируется в окружающем мире;
- Легче налаживает отношения со сверстниками;
- Повышается работоспособность;
- Повышается развитие двигательной и пространственной сферы;

- Повышается самооценка ребенка;
- Повышается развитие мелкой моторики, памяти, мышления, внимания;
- Происходит оздоровление организма за счет улучшения иммунитета;
- Приобретает базу для успешной дальнейшей учебы в школе.

Формы подведения итогов реализации программы.

Форма отслеживания результатов усвоения образовательной программы предполагает:

- индивидуальное наблюдение – при выполнении практических приемов обучающихся;
- итоговой мониторинг.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

	Перечень разделов и программных задач	Количество практических часов	Форма контроля
	«Ориентируемся в пространстве»	14 часов	наблюдение, опрос, практическая работа игровые задания, промежуточная и итоговая диагностики, игровые занятия.
	«Думаем и анализируем»	16 часов	наблюдение, опрос, практическая работа игровые задания, промежуточная и итоговая диагностики, игровые занятия.
	«Тренируем память»	16 часов	наблюдение, опрос, практическая работа игровые задания, промежуточная и итоговая диагностики, игровые занятия.
	«Рисуем и лепим двумя руками»	14 часов	наблюдение, опрос, практическая работа игровые задания, промежуточная и итоговая диагностики, игровые занятия.
	«Кинезиологические упражнения»	12 часа	наблюдение, опрос, практическая работа игровые задания, промежуточная и итоговая диагностики, игровые занятия.
ИТОГО: 31 час			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«НЕЙРОГИМНАСТИКА» НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Неделя	Содержание занятий	Материал к занятию
Сентябрь	1 неделя - 2 занятия «Мой детский сад»	1. Упражнение «Ладонь-кулак», Кинезиологическое упражнение «Покажем пальцы» (одна рука сгибание, другая разгибание. Проделывать одновременно) 2. Игра на память и внимание «Рассмотри картинки «Мы в саду». Найди между ними 10 отличий». 3. Игра на память и внимание «Запомни слова и назови». 4. Упражнения на обобщение и классификацию «Дорисуй в каждом квадрате нужный предмет, назови их одним словом». 5. Упражнение «Нейрокарточки» 6. 7. Игра (ритуал прощания) «Тепло рук и сердец».	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12. 2, 3) «Память и внимание» стр. 1. 4, 5) «Логика», стр. 1. Задания на развитие логического мышления. 6) З. А. Михайлова «Игровые занимательные задачи для дошкольников»
	2 неделя- 2 занятия «Моя семья»	1. Упражнения «Ладонь-кулак», «Кулак-ребро-ладонь». 2. Нейроклассики для пальцев 3. Игра на память и внимание «Найди волшебный сундучок». 4. И/у на память и внимание «Найди и зачеркни». 6. Упражнение на развитие чувства ритма «Стаканчики» 7. Игра (ритуал прощания) «Тепло рук и сердец»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12. 2, 3) «Память и внимание» стр. 2. 4, 5) «Логика», стр. 2. Задания на развитие логического мышления
	3 -неделя - 2 занятия "Поможем Буратино»	1. Упражнения «Ладонь-кулак», «Кулак-ребро-ладонь». 2. Игра на память и внимание «Найди на картинке семь фигур. . 3. Кинезиологическая гимнастика «Фигуры играют» 4. И/у на память и внимание «Запомни слова парами». 5. И/у на сравнение «Сделай домики, бабочки, мячики одинаковыми». 6. Составление фигур из треугольников и квадратов (2	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12. 2, 3) «Память и внимание», стр. 3. 4) «Логика», стр. 3. Задания на развитие логического мышления.

		треугольника из 5 палочек)	
	4 неделя - 2 занятия «Светофор»	1. Упражнения «Ладонь-кулак», «Кулак-ребро-ладонь». 2. Упражнение на дыхание «Светофорик» 3. Кинезиологическая гимнастика «Ножницы – собака – лошадка» 4. Упражнение «Вырежи гараж и подбери ему автомобиль» (работа с разными видами бумаги) 5. Игра «Перепрыгнем через тропинку». 6. Массаж ладоней с грецким орехом (прямыми и круговыми движениями). 7. Аппликация «Светофор» — отщипывание кончиками пальцев клочков салфетки и скатывание их в шарики	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12. 2, 3) «Память и внимание», стр. 4. 4, 5) «Логика», стр. 4.
октябрь	1 неделя - 2 занятия «Осеннее настроение»	1. Упражнения «Ладонь-кулак», «Кулак-ребро-ладонь», «Проглот» (с платочком). 2. Игра на память и внимание «Назови все, что ты видишь на картинке». 3. И/у на память и внимание «Запомни слова». 4. И/у на аналогии «Выбери недостающий предмет». 5. Игра двигательного характера «Жесты». 6. Игра (ритуал прощания) «Прощание»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12. 2, 3) «Память и внимание», стр. 5. 4) «Логика», стр. 5. 5) Задания на развитие логического мышления. В.С.Калганова «Нейропсихологические занятия с детьми»
	2 неделя - 2 занятия «Вкусные овощи растут на нашей грядке»	1. Упражнения «Ладонь-кулак», «Кулак-ребро-ладонь», «Проглот» (с платочком). 2. Психомоторный блок на развитие межполушарного взаимодействия № 1 3. И/у на систематизацию «Продолжи ряд». 4. И/у на систематизацию «Дорисуй разные овощи» 5. Рисуем на влажном песке пальчиком ягоды, фрукты, овощи двумя руками одновременно.	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12. 2) «Память и внимание» стр. 6. 3, 4) «Логика», стр. 6. Задания на развитие логического мышления 5) Т.П. Трясорукова Развитие межполушарного взаимодействия у детей.

	3 неделя - 2 занятия «Экскурсия в фруктовый сад»	1. Упражнения «Ладонь-кулак», «Кулак-ребро-ладонь», «Проглот» (с платочком), «Жили-были пальчики». 2. Игра на память и внимание «Чудесный мешочек». 3. Игра на память и внимание «Чего не хватает на картинке?». 4. И/у на систематизацию «Размести фрукты в клеточках». 6. Упражнения двигательного характера «Глаз за рукой» «Змейка»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр.12, 28. 2) «Память и внимание», стр.7,8. 3, 4) «Логика», стр. 7. Задания на развитие логического мышления 5) В.С.Калганова «Нейропсихологические занятия с детьми
	4 неделя - 2 занятия «Идем в лес за грибами и ягодами»	1. Упражнения «Ладонь-кулак», «Кулак-ребро-ладонь», психомоторный блок на развитие межполушарного взаимодействия №2 2. Игра на память и внимание «Определи по запаху предмет». Кинезиологическая гимнастика «По ягоды». 3. Упражнение на смысловое соотнесение «Разложи по мисочкам» (мягкий изюм и твердые семечки) 4. Упражнение «Дорисуй картинку-половинку» 5. Игра (ритуал прощания) «Тепло рук и сердец» 6. Игра на память и внимание «Послушай, повтори».	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 28. 2, 3, 4) «Память и внимание», стр. 8, 9. 5) «Логика», стр. 8. Задания на развитие логического мышления 6) Т.П. Трясорукова Развитие межполушарного взаимодействия у детей
ноябрь	1 неделя - 2 занятия «Игрушки пришли гости»	1. Упражнения «Ладонь-кулак», «Кулак-ребро-ладонь», «Проглот» (с платочком), «Жили-были зайчики», «Апельсин». 2. И/у на смысловое соотнесение «Найди пару». 3. Упражнение на дыхание «Говорилка» 4. Логическое упражнение «Чего не стало?» 5. Кинезиологическое упражнение «Думающая шляпа»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр.12, 28. 2, 3) «Память и внимание», 10. стр.16 4) «Логика», стр. 9. Задания на развитие логического мышления

		6.Работа в тетради «Нарисуй шарик» (рисование одновременно двумя руками)» 7.Игра (ритуал прощания) «Тепло рук и сердец»	
2 неделя- 2 занятия «Одежда - что это такое?»	1. Упражнения «Ладонь-кулак», «Кулак-ребро-ладонь», «Проглот» (с платочком), «Жили-были зайчики», «Апельсин». 2. Игра на память и внимание «Найди подходящую заплатку». 3. Игра на память и внимание «Что изменилось?». 4. Дидактическая игра «Нейротаблички» 5. Логическая игра «Подбери пару» 6.Игра (ритуал прощания) «Тепло рук и сердец»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 28. 2, 3) «Память и внимание», стр. 11. 4) «Логика», стр. 10. Задания на развитие логического мышления В.С.Калганова «Нейропсихологические занятия с детьми»	
3 неделя- 2 занятия «Топ, топ - топает малыш»	1. Упражнения «Ладонь-кулак», «Проглот» (с платочком), «Кулак-ребро-ладонь», «Жили-были зайчики», «Апельсин» 2. Игра на память и внимание «Найди двух одинаковых скоморохов». 3. Игра на память и внимание «Послушай, повтори». 4. Д/игра «Одевашки, обувашки» 5.Игра (ритуал прощания) «Тепло рук и сердец»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28. 2, 3) «Память и внимание», стр. 12. 4) «Логика», стр. 11. Задания на развитие логического мышления 5) И.И. Праведникова Нейропсихология. Игры и упражнения	
4 неделя - 2 занятия «Обставим комнату для куклы»	1. Упражнения «Ладонь-кулак», «Проглот» (с платочком), «Кулак-ребро-ладонь», «Жили-были куклы», «Апельсин», 2. Игра на память и внимание «Запомни и назови по памяти». 3. Игра на память и внимание «Найди слово ДОМ». 4. И/у на анализ, синтез «Найди выделенные фрагменты». 5. Психомоторный блок развитие межполушарного взаимодействия №4.	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр.12, 19, 28. 2, 3) «Память и внимание», стр. 13. 4) «Логика», стр. 12. Задания на развитие логического мышления. 5) Т.П. Трясорукова Развитие межполушарного взаимодействия у детей	

декабрь	1 неделя - 2 занятия «УРА! Пришла зима»	1. Упражнения «Яблочко-червячок», «Проглот» (с платочком), «Лезгинка» 2. Психомоторный блок развитие межполушарного взаимодействия №4. 3. И/у на умозаключения «Найди закономерность» 4. Пальчиковая гимнастика с элементами самомассажа и кинезиологии «Зима» 5. Эмоционально-стимулирующая гимнастика «Льдинка, снежинка, сосулька» 6. Работа в тетради «Нарисуй снежинку двумя руками одновременно» 97 Игра (ритуал прощания) «Солнечные лучики».	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28. 2, 3) «Память и внимание», стр. 14. 4) «Логика», стр. 13. Задания на развитие логического мышления 5) Т.П. Трясорукова Развитие межполушарного взаимодействия у детей
	2 неделя- 2 занятия «Наши пернатые друзья зимой»	1. Приветствие «Здравствуй, Небо!»»» 2. Упражнения «Ладонь-кулак», «Виват-окей», «Заяц-коза» 2. Игра на память и внимание «Сравни две картинки». 3. Упражнение на дыхание «В лесу» 4. Кинезиологическое упражнение «Снегири» 5. Тактильный гнозис — сортировка семян: фасоль, горох. 6. «Птички гуляют» — двумя пальцами руки ходить по столу сначала медленно, затем быстро. Усложнение – двумя руками одновременно. 7. «Птица» — обводка трафарета, закрашивание сухой кистью. 8. Игра (ритуал прощания) «Солнечные лучики»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28. 2, 3) «Память и внимание», стр. 15. 4) «Логика», стр. 14. Задания на развитие логического мышления. 5) В.С.Калганова «Нейропсихологические занятия с детьми»
	3 неделя- 2 занятия «Любимые сказки пришли гости»	1. Приветствие «Мой любимый сказочный герой» 2. Упражнения «Дом – ежик – замок»; «Фонарики»; перебрасывание предмета двумя руками	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28. 2) «Память и внимание», стр. 16-17.

		2. Игра на память и внимание «Найди на картинке сказочных гербов» 3. Телесное упражнение «Угадай сказку» 4. Тактильный гнозис «Что это?» 5. Кинезиологическое упражнение «Назови сказку правильно» 6. Работа в тетради – обведи по контуру и угадай сказочного героя. 7. Игра (ритуал прощания) «Эстафета дружбы».	3) «Логика», стр. 15. Задания на развитие логического мышления. 4) .С.Калганова
	4 неделя- 2 занятия «Скоро, скоро к нам придет наш любимый Новый год!»	1. Упражнения «Зайчик – колечко-цепочка», «Ладошка»; Упражнения в подбрасывании предметов двумя руками. 2. Психомоторный блок на развитие межполушарного взаимодействия №6. 3. Кинезиологическое упражнение «Новый год» 5. Игры с блоками Дьенеша «Ёлочка» по схеме 5. Тактильный гнозис «Волшебный мешочек» («Узнай фигуру на ощупь») 6. Зеркальное рисование — вращать обеими кистями рук по и против часовой стрелки (однаправлено, одновременно) 7. Работа в тетради – рисование по точкам «Ёлочка» 8. Игра (ритуал прощания) «Солнечные лучики»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28. 2) «Память и внимание», стр. 18. 4) «Логика», стр. 16. Задания на развитие логического мышления. Т.П. Трясорукова Развитие межполушарного взаимодействия у детей
январь	2 неделя 2 занятия «Кто живет на птичьем дворе?»	Упражнения «Гусь – курица – петух»; «Ухо-нос»; «Дом – ежик – замок»; Психомоторный блок на развитие межполушарного взаимодействия №6. 2. Игра на память и внимание «Найди правильную тень домашних птиц. 3. Игра на память и внимание «Найди слово СОН».	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28. 2, 3) «Память и внимание», стр. 21. 4) Е. В. Колесникова «Я решаю логические задачи», стр. 12. 18

		4. И/у на анализ и синтез предметов сложной формы «Сколько геометрических фигур?», «Сколько домашних птиц на картинке.?». 5.Упражнение «Есть у курицы цыплёнок...» , «Две курицы» , «Петушок» 6. Дыхательное упражнение «Птенцы пищат».	
3 неделя - 2 занятия «Домашние животные - кто они?»	Приветствие «Здороваемся необычно» 2. Упражнения «Кулак — ребро — ладонь», «Колечки». «Топор — пила». «Мартышки». 3.Дыхательное упражнение «Фыр, фыр, лошадка» 4. Кинезиологическое упражнение «Киска» 5. Телесное упражнение «Кто кем будет?» 6. Игра с обручами (с блоками Дьенеша) «Угостим собачку и котика» 7. Самомассаж рук каштаном 8. Работа в тетради «Раскрась фигурки в соответствии с цифрой» 9. Игра (ритуал прощания) «Выполни задание»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23. 2, 3) «Память и внимание», стр. 22. 4) Е. В. Колесникова «Я решаю логические задачи», стр. 13.	
4 неделя - 2 занятия «Кто живет в лесу?»	1. Упражнения «Ладонь-кулак», «Проглот» (с платочком), «Кулак-ребро-ладонь», «Жили-были зайчики», «Друзья» (упр. с эспандером). 2. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик» 3.Кинезиологическое упражнение «Погладь-похлопай». 4. Игры с блоками «Собери зверей из фигур» (по типу «Лепим нелепицы»). 5. Кинезиологическое упражнение «Зайчик – коза — вилка» 6.Тактильный гнезис «Подарок для белочки» (собрать в мешочки	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23. 2, 3) «Память и внимание», стр. 23. 4) Е. В. Колесникова «Я решаю логические задачи», стр. 14.	

		орехи, муляжи фруктов, овощи), затем определить на ощупь 7. Игра (ритуал прощания) «Эстафета дружбы».	
февраль	1 неделя - 2 занятия «Идем в магазин. Нас встречает (кто)?».	1..Приветствие «Вежливые слова» 2. Упражнение «Флажок – рыбка – лодочка»; «Зайчик – коза – вилки» Психомоторный блок на развитие межполушарного взаимодействия №6. 3. Игра на память и внимание «В магазине». 4. Упражнение на развитие чувства ритма «Похлопаем-топотаем» 5. Дидактическое упражнение Нейротаблицы 1. 6. Тактильный гнозис «Пальчиковый бассейн» 7. Игры с блоками Дьенеша: «Магазин»- дети подбирают карточку с 1 свойством к блоку 8. Телесное упражнение «Паровозик» 9. Игра (ритуал прощания) «Круг друзей»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23. 2) «Память и внимание», стр. 24. С.Калганова «Нейропсихологические занятия с детьми»
	2 неделя- 2 занятия «Кто стучится в дверь ко мне с толстой сумкой на ремне?»	1. Приветствие «Вежливые слова» 2. 2. Упражнение «Флажок – рыбка – лодочка»; «Зайчик – коза – вилки» 3. 3. Игра на память и внимание «Слово и картинка». 4. 4. Игра на память и внимание «Что изменилось?». 5. 4. Игра «Сложи узор» 6. 5. Игры с блоками Дьенеша: «Почта» — дети подбирают блок к карточке с 4 свойствами (блок – номер дома, кодовая карточка-адрес на письме) 7. Мышечное упражнение «Что это?» (Разглаживание скомканных в шарики листов бумаги с контурными изображениями атрибутов для работы почтальона)	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23. 2, 3) «Память и внимание», стр. 25-26.

	3 неделя - 2 занятия «Едем, летим, плывем»	1. Упражнения «Солнышко-заборчик – камешки», «Колечко». Психомоторный блок на развитие межполушарного взаимодействия №7 2. Игра на память и внимание «Рассмотри картинку и ответь на вопросы». 3. Игра на память и внимание «Запомни ». 4. И/у на поиск недостающей фигуры «Дорисуй машину». 5. Рисование двумя руками. 6. Пальчиковая гимнастика «Транспорт», Нейротренажёр «Транспорт» 7. Подвижная игра «Автомобили» 8. Глазодвигательное упражнение «Самолёт»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23. 2, 3) «Память и внимание», стр. 27. 4) Е. В. Колесникова «Я решаю логические задачи», стр. 18.
	4 неделя- 2 занятия «День защитника Отечества»	1.Приветствие «Здравствуйте» 2. Дыхательное упражнение «Качалка» 3. Кинезиологическое упражнение «Кулак, ребро, ладонь», «Солнышко-заборчик – камешки», «Колечко» 5. Сложи танк из счетных палочек 6. Игра на внимание «Стройся!» 7. Шифровальщики (рисование симметричное в воздухе с помощью флажков) 8. «Кодовый замок» (найди лишнюю фигуру по форме) 9. Работа в тетради «Найди точно такой же мячик и раскрась его» (левой рукой) 10. Игра (ритуал прощания) «Эстафета дружбы»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23, 11. 2, 3) «Память и внимание», стр. 28.
март	1 неделя - 2 занятия «Весна, весна - красна!»	1.Приветствие «Здороваемся необычно» 2. Дыхательное упражнение «Ушки»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23, 11. 2, 3) «Память и внимание», стр. 29.

	3.Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии «Весна» 4. Игра на память и внимание «Найди 10 отличий». 5. Самомассаж ушных раковин 6. Игры с палочками Кюизенера «Цветочки» 7. Работа в тетради «Дорисуй картинку, соединяя точки» 8. Игра (ритуал прощания) «Выполни задание»	
2 неделя- 2 занятия «Мамин праздник»	1. Приветствие «Здороваемся необычно»1. 2. . Упражнения «Ладонь-кулак», «Проглот» (с платочком), «Жили-были зайчики», «Апельсин», «Дружба», «Друзья» (упр. с эспандером), «Кулак-ребро-ладонь», «Цепочки». 3. . Дыхательное упражнение «Цветы в саду» 4. . «Это сделали мы сами, а теперь подарим маме» (раскрашивание картинки левой рукой) 5. . Упражнение «Собери ромашку» — пристёгивание пуговиц 6. . Телесное упражнение «Мама готовит обед» (имитация движений по словесной инструкции) 7. . Самомассаж бигудями. 8. . Работа в тетради «Нарисуем прическу» (рисование штрихами волос на контурном изображении) 9. . Игра (ритуал прощания) «Выполни задание»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23, 11. 2, 3) «Память и внимание», стр. 30. 4) Е. В. Колесникова «Я решаю логические задачи», стр. 21
3 неделя- 2 занятия «Вот подснежник на поляне - я его нашел»	1.Приветствие «Здороваемся необычно». 2. Дыхательное упражнение «Цветы в саду». 3.Упражнения «Локоть к колену»; «Зайчик – коза – вилка» «Ухо-нос» «Цветок»Психомоторный блок на	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23, 11. 2, 3) «Память и внимание», стр. 31. 4) Е. В. Колесникова «Я решаю логические задачи»

		развитие межполушарного взаимодействия №7. 4. Игра на память и внимание «Помоги собрать букет для мамы». 5. Игра на память и внимание «Повтори фразу». 6. Закрашивание двумя руками «Весенние цветы»	
	4 неделя- 2 занятия "Соберём букет"	1.Приветствие «Здороваемся необычно» 2. Упражнения «Локоть к колену»; «Зайчик – коза – вилка» «Ухо-нос» Психомоторный блок на развитие межполушарного взаимодействия №8 3. Дыхательное упражнение «Цветы в доме» 4.Упражнение по кинезиологии «Букет цветов» 5. Сложи узор «Цветок» (по образцу) – тактильный гнезис 6. Цветок из бумаги – работа с ножницами 7. Задание в тетради «Раскрась цветочки одинаково» 8. Игра (ритуал прощания) «Выполни задание»	1).О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23, 11. 2, 3) «Память и внимание», стр. 32. 4) Е. В. Колесникова «Я решаю логические задачи», стр. 23
апрель	1 неделя - 2 занятия "Поиграем"	1. Упражнения «Солнышко-заборчик – камешки», «Колечко». 2. Игра на память и внимание «Запомни и назови». 3. Игра на память и внимание «Пары слов». 4. И/у на поиск недостающей фигуры «Дорисуй». 5. Игра «Сложи из палочек "	1).О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23, 11. 2, 3) «Память и внимание», стр. 32. 4) Е. В. Колесникова «Я решаю логические задачи», стр. 23
	2 неделя- 2 занятия «Космически е дали»	1.Приветствие «Волшебный клубок». 2.Дыхательное упражнение «На планете дышится тихо, спокойно и плавно». 3. Кинезиологическое упражнение «Колечко» 4. «Собери ракету» — работа с палочками Кюизенера.	1).О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23, 11. 2, 3) «Память и внимание», стр. 32. 4) Е. В. Колесникова «Я решаю логические задачи», стр. 23

		5. Игра с 2 обручами «Расчистим планету от камней». 6. Формирование пространственных представлений «Возьми предмет» (сначала левой, а затем правой рукой, далее двумя руками). 7. Самомассаж карандашом. 8. Работа в тетради «Раскрась в соответствии со значками». 19. Игра (ритуал прощания) «Спасибо за приятное занятие».	
3 неделя - 2 занятия «Птицы прилетели домой!»	1.Приветствие «Здравствуй, солнце!»» 2.Упражнение на дыхание «В лесу» 3. Кинезиологическое упражнение «Тропинка» 4. Тактильный гнозис — сортировка семян: фасоль, горох. 5. «Птички гуляют» — двумя пальцами руки ходить по столу сначала медленно, затем быстро. Усложнение – двумя руками одновременно. 6. «Птица перелетная» — обводка трафарета, закрашивание сухой кистью. 7. Игра (ритуал прощания) «Солнечные лучики»	1).О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23, 11. 2, 3) «Память и внимание», стр. 32. 4) Е. В. Колесникова «Я решаю логические задачи», стр. 23	
4неделя - 2 занятия «Знакомство с насекомыми»	1.Приветствие «Волшебный клубок». 2. Упражнение на дыхание «Бабочка» 3. Кинезиологическая сказка «Две бабочки» 4.Игры с блоками Дьенеша с 2 обручами «Помоги насекомым найти свой домик» 5. Игра с кубиками Никитина «Сложи узор» (бабочка) 6. Самомассаж рук шишками 7. Работа в тетради «Кто что везет» 8. Игра (ритуал прощания) «Спасибо за приятное занятие»	1).О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23, 11. 2, 3) «Память и внимание», стр. 32. 4) Е. В. Колесникова «Я решаю логические задачи», стр. 23	

май	1 неделя - 2 занятия «Рыбки плавают в аквариуме»	1. Психомоторный блок на развитие межполушарного взаимодействия №8 2. Игра на память и внимание «Раскрась картинку согласно обозначениям». 3. И/у на поиск недостающей фигуры «Дорисуй рыбку». 4. Игры с блоками Дьенеша с 2 обручами «Помоги рыбке найти свой домик» 5. Игра с кубиками Никитина «Сложи узор» (рыбка) 6. Самомассаж рук шишками 7. Работа в тетради «Кто живет в аквариуме!» 8. Игра (ритуал прощания) «Спасибо за приятное занятие»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23, 11. 2, 3) «Память и внимание», стр. 32.
	2 неделя- 2 занятия «Дом, в котором живу»	1. Приветствие «Поздороваться с соседом слева» 2. Дыхательное упражнение «Хорошая погода» 3. Кинезиологическое упражнение «Кодовой замок» 4. Палочки Кюизинера, блоки Дьенеша «Строим дом» 5. Групповая гимнастика «Круговая беседа» 6. Самомассаж «На полянке стоит дом» 7. Работа в тетради «Кто что любит» 8. Игра (ритуал прощания) «Спасибо за приятное занятие»	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23, 11. 2, 3) «Память и внимание», стр. 32.
	3 неделя- 2 занятия «Путешествие в сказочный лес»	1. Дыхательное упражнение «Цветик — семицветик» 2. Кинезиологическое упражнение «Пчёлки» 3. Палочки Кюизенера «Построим улей» 4. Глазодвигательная гимнастика «Глаз – путешественник». 5. Упражнение «На какой цветок прилетит пчела?»	1).О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23, 11. 2, 3) «Память и внимание», стр. 32. 4) Е. В. Колесникова «Я решаю логические задачи», стр. 23

		6. Упражнения «Проглот» (с платочком), «Жили-были зайчики», «Апельсин», Дружба», 7. Упражнение «По какой тропинке пойдем?» — тактильный гнезис.	
	4 -неделя 2 занятия «Мы выросли»	1. Приветствие «Поздороваться с соседом слева». 2. Упражнения «Ладонь-кулак», «Кулак-ребро- ладонь», «Проглот» (с платочком), «Жили-были зайчики», «Апельсин», Дружба», «Друзья» (упр. с эспандером), «Цепочки». 3. Игра на координацию движений «Пятнашки». 4. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня». 5. Кинезиологическое упражнение «Веселые пальчики». 6. «Подбери и разложи фигуры по цвету в коробочки». 7. «Умные шнурки» (учить вкладывать шнурок в дырочку). 8. «Прокати орешек» (катание грецкого ореха в ладонях). 9. Игра (ритуал прощания) «Спасибо за приятное занятие».	1) О. И. Крупенчук «Пальчиковые игры», стр. 12, 19, 28, 23, 11. 2) И. В. Стародубцева «Игровые занятия по развитию памяти, внимания, мышления у дошкольников», стр. 56. И.И. Праведникова Нейропсихология. Игры и упражнения

Содержание программы.

Программа содержит следующие тематические блоки:

1. Улучшение мозгового кровообращения.

На начальной стадии упражнения направлены, в основном, на улучшение функционирования подкорковых структур, улучшения мозгового кровообращения, повышения работоспособности:

- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения.

2. Развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа физического «Я».

Большое внимание уделяется развитию мелкой моторики: многие упражнения проводятся с целью улучшения межполушарного взаимодействия.

Виды деятельности, способствующие развитию мелкой моторики.

Пальчиковые игры и упражнения:

- игры манипуляции;
- сюжетные пальчиковые упражнения;
- пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой;
- пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук;
- работа со счетными палочками;
- упражнения с горохом, фасолью, шерстяной нитью;
- игры – шнуровки;
- игры с конструктором.

Высокий уровень развития мелкой моторики свидетельствует о функциональной зрелости коры головного мозга.

3.Улучшение саморегуляции.

Блоки упражнений направленные, на развитие саморегуляции ребенка:

1. Упражнения, направленные на развитие произвольных движений и самоконтроля.

2. Упражнения, направленные на развитие произвольной активности, формирование эмоциональной и волевой сферы.

3. Упражнения, направленные на развитие психической саморегуляции, способствующие успокоению и снятию напряжения.

В комплекс занятий направленных на развитие саморегуляции детей необходимо включать дыхательные упражнения, массаж, растяжки, постизометрическую релаксацию (ПИРС) и аутогенную тренировку.

Улучшение соматической сферы ребенка.

Улучшение состояния соматической сферы ребенка происходит постепенно, когда улучшается функционирование мозговых структур, регулирующих работу внутренних органов, а также когда у ребенка повышается самоконтроль в сфере телесности.

Мы используем следующие упражнения:

- физические упражнения;
- песочную терапию.

Литература

1. П. Денинсон. «Гимнастика мозга» - 2015г.
2. Пазухина И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников-СПб., 2008г.
3. Крупенчук О. И. Тренируем пальчики - развиваем речь! - СПб., 2009г.
4. Сполдинг Дж. Обучение через движение- М., 1992г.
5. Лопухина К.С. Логопедия. Речь. Ритм. Движение – СПб., 1997г.
6. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3 -9 лет – М.,2003г;
7. Журнал « Дошкольное воспитание» , 2005г № 3, №6, статьи Е. Плутаевой и П. Лосева «Развитие мелкой моторики у детей 5-6 лет.
8. Краткий психологический словарь /Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М.,1985г.
9. Лазарев М.Л. Программа «Познай себя» - М.,1993г.
10. А. Ткаченко. Физкульт минутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи. – М.,2001г.
11. В.В. Цвынтарный. Игруем пальчиками и развиваем речь. – СПб, 1996г.
12. Чистякова М.И. Психогимнастика – М., 1995г.
13. В.Г. Яковлев, Гриневский А.Н. Игры для детей – М.,1992г.

Приложение №1

Первая группа упражнений для мозга – движения, пересекающие среднюю линию тела.

1. Перекрестные шаги

Шагайте на месте касаясь правым предплечье левого бедра и наоборот. При этом стараемся нести плечо к бедру, а не локоть к коленке, а голова немного поворачивается по ходу движения. При выполнении упражнения не зажимаем рот, губы должны быть свободны и расслаблены.

Для детей скорость выполнения упражнения не важна. Взрослым на первых порах необходимо делать упражнение медленно, чтобы хорошо прочувствовать и услышать свое тело.

2. Ленивые восьмерки

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Вытяните перед собой правую руку сжатую в кулак с выпрямленным большим пальцем. Взгляд направлен на кончик пальца. Начиная движение вправо-вверх рисуем перед собой в воздухе ленивую (горизонтальную) восьмерку. Середина восьмерки должна быть на одном уровне с срединной линией вашего тела. Старайтесь рисовать максимально круглую восьмерку. Неважно будет ли она у вас большой или маленькой, главное чтобы она была круглой. Взгляд все время направлен на кончик большого пальца. Выполнив упражнение несколько раз меняем руки. Левая рука начинает движение влево-вверх. Также делаем несколько раз. После этого сцепляем две руки вместе в замок, большие пальцы перекрещены и делаем ленивую восьмерку двумя руками. Взгляд не отрываем от перекрестья больших пальцев. Головой не вертим, следим только глазами.

Дети могут тоже упражнение рисуя карандашом на бумаге или доске.

3. Слон

Встаньте прямо, немного согните ноги в коленях, прижмите правое ухо к правому плечу и вытяните правую руку вперед. Вытянутой рукой рисуем в воздухе горизонтальную восьмерку начиная от центра и вправо-вверх. Глаза следят за кончиками пальцев. Двигается только верхняя часть туловища. Выполнив упражнение несколько раз меняем руки.

4. Колпак для думания

Берем себя за уши. Большой палец сзади, а указательный впереди. Массируем себя как бы слегка растягивая уши и выворачивая их назад, каждую точку на кромке ушной раковины. Затем поворачиваем голову максимально вправо, снова берем себя за уши и продолжаем массировать позволяя своей голове поворачиваться все дальше и дальше вправо. Как только голова остановиться, поворачиваем ее до упора влево и снова массируем уши позволяя голове поворачиваться, но на этот раз уже влево.

5. Рокер

Это упражнение нейрогимнастики является вариантом ленивых восьмерок, но выполняется на полу и ногами. Для выполнения упражнения необходимо сесть на пол или на коврик. Откиньтесь назад и обопритесь на руки. Ноги согните в коленях. Коленями выполняйте движение по восьмерке, рисуя ее в горизонтальной плоскости.

6. Энергизатор

Последнее в этой группе упражнение для мозга хорошо выполнять в конце рабочего дня для расслабления. Сядьте и положите руки на стол ладонями вниз. Опустите голову между вашими руками, коснувшись стола лбом. Сделайте выдох, а затем глубокий вдох, наполняя воздухом всю грудную клетку. Затем, легко не напрягаясь, поднимите голову, начиная со лба, шею и верхнюю часть туловища. Плечи и нижнюю часть туловища держите расслабленными. Выдохните и опустите подбородок на грудь, стараясь максимально расслабить и как бы удлинить задние мышцы шеи и спины. Оставайтесь расслабленными и дышите ровно и спокойно.

Время выполнения каждого упражнения не более минуты.

Вторая группа упражнений для мозга – движения, направленные на растягивание мышц тела

1. Сова

Это упражнение хорошо расслабляет мышцы плеч, которое возникает при длительном сидении.левой рукой сожмите мышцы правого плеча. Поверните голову вправо, широко раскройте (вытаращите) глаза и смотрите прямо. Затем, сделав вдох начинайте поворачивать голову влево и одновременно вытягивайте шею вперед ухая как сова. За время поворота сделайте несколько таких движений. Затем поворачивайте также голову обратно. Пальцами левой руки сжимайте в это время плечо. Сжимаете на выдохе, отпускаете на вдохе.

Повторите упражнение, сжав правой рукой левое плечо.

2. Активизация руки

Хорошо выполнять, перед тем как вам предстоит много писать. Поднимите вверх вытянутую правую руку, прижав ее к уху. Вдохните через сомкнутые губы и схватите правую руку за головой согнутой левой. Двигайте правую руку левой к себе - от себя и вперед – назад.

3. Сгибание стопы

Способствует быстрому включению языковых функций мозга. Упражнение выполняется сидя на стуле. Положите правую стопу на левое колено. Массируйте места напряжений мышц в лодыжке, икре под коленом оттягивая их, одновременно с массажем сгибайте ступню к себе и от себя. Повторите с другой ногой.

4. Помпа

Встаньте прямо, держась за спинку стула. Левую ногу выставите вперед, а правой отступите назад. У вас должен получиться выпад на левую ногу. Тело не наклоняйте. Пятка правой ноги плотно прижата к полу. Глубоко вдохните и поднимите пятку, на выдохе вновь прижмите ее к полу. Повторите несколько раз для каждой ноги.

5. Гравитационное скольжение

Особенно эффективно это упражнение после длительного сидения за столом или долгой езды в автомобиле. Сядьте, скрестив вытянутые ноги в лодыжках. Выдыхая, наклонитесь вперед, опуская вытянутые руки плавно вниз. На вдохе выпрямитесь, поднимая руки вверх. Повторите несколько раз, делая наклоны вперед, вправо и влево. Поменяйте местами лодыжки и повторите упражнение.

6. Заземлитель

Это упражнение нейрогимнастики хорошо помогает сосредоточиться на выполняемой работе. Поставьте ноги намного шире плеч, так чтобы левая ступня смотрела вперед, а правая была повернута вправо. Руки на поясе. На выдохе согните правое колено, на вдохе распрямите. Повторите три раза. Затем поверните правую ступню вперед, а левую влево и повторите упражнение для левой ноги.

Третья группа упражнений для мозга – движения, направленные на повышение энергии тела

1. Кнопки мозга

Пальцы правой руки – большой и указательный, положите под ключицы, там, где ямочки. Левая рука – ладонью на пупок. Круговыми движениями массируйте точки под ключицами. Затем поменяйте руки и помассируйте подключичные области уже пальцами левой руки.

2. Кнопки Земли

Перед выполнением упражнения прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам, находящимся под нижней губой. А левая рука должна коснуться верхнего края лобовой кости. Сделай те вдох, и постарайтесь ощутить, как энергия проникает в центр вашего тела. Дышите ровно и глубоко, продолжая удерживать руки на точках.

3. Кнопки Баланса

Левую руку положите в область пупка. Пальцем правой руки надавите на углубление за правым ухом в основании черепа. Сделайте медленный глубокий вдох, чувствуя, как наполняетесь энергией. Затем надавите на углубление за левым ухом и сделайте медленный выдох.

4. Кнопки космоса

Пальцем правой руки коснитесь точки над верхней губой. Ладонь левой руки положите на крестец сзади. Делай глубокий вдох представляйте, как энергия поднимается по позвоночнику, расслабляя каждый позвонок.

Сделайте 5-6 циклов вдох-выдох. Затем поменяйте руки и повторите весь цикл.

5. Энергетическая зевота

Примите удобную для вас позу, положите ладони на щеки. Откройте и закройте рот имитируя зевоту. Найдите под руками точки соединения верхней и нижней челюсти. Поместите пальцы рук на эти точки. Теперь вновь откройте рот имитирую зевок и когда рот будет максимально открыт помассируйте пальцами найденные точки. Постарайтесь одновременно с эти произнести длинный звук «а-а-а-у-у-у». Повторить упражнение 4-6 раз.

Четвертая группа упражнений – упражнения, повышающие настроение

1. Крюки Деннисона

Встаньте прямо, ноги скрещены. Руки вытяните перед собой, перекрестите и соедините ладони в замок. Согните локти, вывернув кисти вовнутрь и прижав их к груди таким образом, чтобы ваши локти были направлены вниз. Язык прижмите к небу за верхними зубами. Взгляд направлен вверх. Дышим ровно, спокойно. Тело расслаблено. Стойте так столько, сколько сочтете нужным.

Затем, расставляете ноги на ширину плеч. Голову немного наклонили вперед, глаза опустили, язык там же за верхними зубами. Руки лодочкой вниз. Пальцы рук касаются друг друга. Постояли так немного полностью отпуская напряжение.

Время выполнения каждого упражнения, также не более 1 минуты

Приложение №2

Психогимнастика «Путешествие на море».

Ребята вы верите в чудеса, любите мечтать? А хотите отправиться со мной в необычное путешествие, на море?

Для того, чтобы начали происходить чудеса, вы должны слушать меня внимательно и выполнять то, что я вам буду говорить.

Закройте глазки и повторяйте за мной волшебное заклинание: «Вокруг себя обернись и на море очутись».

Откройте глазки.

Вот и оказались мы с вами на море. Посмотрите, как вокруг красиво. Море такое теплое, спокойное, так и манит к себе.

Вы наверно знаете, что на море (речке) бывают небольшие волны. Иногда в гости к морю прилетает ветерок, он очень любит играть с волнами. И так они разыграются, что даже можно увидеть волшебные морские фигуры.

А вы хотите их увидеть?

Давайте все мы сейчас с вами будем большим морем.

Повторяйте за мной эти слова, а когда я скажу, морская фигура замри, вы должны и изобразить морскую фигуру, с таким настроением, которое я вам назову.

Игра «Море волнуется раз ... фигура (радости, злости, страха, спокойствия) замри».

Хорошо. Молодцы!

Но еще волны любят играть с ребяташками. Так приятно, когда они ласково омывают тебя.

Ребятишки, скажите вы, любите купаться в море (пруду, речке)?

Игра «Волны»

Цель: снятие напряжения, создание положительных эмоций. Игра позволяет почувствовать свою значимость и теплое отношение к себе окружающих.

Давайте сейчас превратимся в морские волны.

Попробуем подвигаться, будто мы волны.

Попробуем улыбнуться как волны, когда они искрятся на ярком солнце.

Попробуем «пошуршать» как волны, когда они накатывают на берег, попробуем сказать вслух, что говорили бы волны купающимся в них людям, если бы они умели говорить.

Наверно, они говорили бы: «Мы любим вас, мы любим вас».

Предлагаю каждому из вас по очереди, искупаться в море.

(Купающийся становится в центр, волны по одной подбегают к нему и поглаживают его, тихонько проговаривая слова: «Мы любим тебя, мы любим тебя»).

Релаксация «Отдых на море».

Вдоволь накупались, а теперь давайте ляжем на песочек и отдохнем.

Закройте глазки. Раскиньте руки, ноги, пусть ваше тело прогреется под лучами теплого солнышка.

Представьте себе, что вы лежите на берегу моря. Чудесный летний день, мягкий песок. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите легко и ровно.

Небо голубое, теплое солнце.

Мягкие волны подкатывают к вашим ногам, ласково гладят их, гладят ваше тело.

Вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все ваше тело: лоб, спину, живот, руки, ноги.

Вы чувствуете, как тело становится легким-легким.

Дышится легко, свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Хочется встать и подвигаться.

Потянулись, на счет 3, открыли свои глазки.

Вы полны сил и энергии.

Понравилось вам наше путешествие. До новых встреч.

Приложение №3

Психогимнастика «Волшебные цветы».

Ребятишки, я предлагаю отправиться прогуляться в волшебный лес.

В волшебном лесу растут волшебные цветы. Волшебные они потому, что умеют разговаривать и двигаться.

А еще они, как дети любят играть и озорничать.

А вы хотите стать волшебными цветами?

Я полью вас из леечки волшебною водой, и вы превратитесь в цветы, (педагог имитирует полив).

Ты волшебная водица,
лейся на головки.

Превращай скорее деток
в разные цветочки.

В какие красивые цветы вы превратились!

Покачайте своими головками, попробуйте, как гнется ваш стебелек, пошевелите пальчиками – листочками.

Решили цветочки пойти погулять.

Шли, шли и увидели речку. В речке вода холодная «бр-р-р».

Как на другой берег перебраться, а мостик такой узенький.

Давайте встанем, друг за дружкой, одной рукой держимся запереди стоящего, а другой -за перила мостика.

Идем медленно, ступаем осторожно.

Наконец - то кончился мостик.

Пришли цветочки на полянку.

Встали цветочки в круг.

Решили цветы бабочек ловить. Всем телом напряглись, ноги пошире расставили, чуть вперед подались, руки вперед вытянули.

Хвать! Хвать!

Не поймали, улетела бабочка.

Пока ловили бабочек, подул сильный ветер. Цветы присели, стебельки вниз опустили, листочки повисли.

Ветер стих, выглянуло солнышко, цветочки улыбнулись солнышку.

На цветы прилетели стрекозы. Стали цветы бегать за стрекозами. Бегают легко на носочках по всей полянке.

Весело цветочкам.

Как стрекозы, листочки - руки в стороны расставили, помахивают ими как крылышками.

Остановились, закружились на месте и присели.

Повалились на спинку, лежат, отдыхают.

Все тело расслаблено, руки ноги расслаблены, как приятно.

Отдохнули, цветочки набрались сил, и вдруг услышали музыку и принялись цветочки танцевать, веселиться (звучит «Вальс Цветов»).

Но пришло время возвращаться в группу.

Сейчас я хлопну в ладоши, и вы снова станете детьми – умными и добрыми.

Приложение №4

Психогимнастика

1. Педагог показывает детям пиктограммы с изображением лиц, выражающих разные эмоции: радость, спокойствие, печаль, злость. Дети с помощью педагога называют эмоциональное состояние человека: радостный, печальный, сердитый, спокойный, а затем пробуют изобразить эти эмоциональные состояния. Можно попросить изобразить злую Бабу-Ягу, доброго волшебника, печальную Аленушку, огорченного Ивана- царевича. Полезно сделать это перед зеркалом или зеркальцами.

2. «Пылесос и пылинки»

Дети выступают в роли пылинок, педагог – в роли пылесоса. Сначала пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки. Кого он коснется, тот встает и уходит на свое место.

Когда ребенок - пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

3. «Цветок»

Педагог рассказывает детям о цветке, а дети изображают рост цветка в соответствии с рассказом.

«Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивает свою голову вслед солнцу».

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить, поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивает вслед за солнцем.

Мимика: глаза полузакрыты, губы в улыбке, мышцы лица расслаблены.

4. «Лягушки»

Изобразите лягушек, которые охотятся за комарами. Они притаились и замерзли. Поймали комарика, довольны. А сейчас представьте, что одна из лягушек прыгнула к вам на ладошку. Что будете делать? (я бережно посажу ее на травку.) покажите, как вы будете держать лягушку в ладошке и посадите ее на травку. А теперь скажите, какая лягушкаб сухая или мокрая? Почему она мокрая? (Потому что она живет в воде или возле воды.) А какими станут руки после того, как вы отпустите лягушку? (Тоже мокрыми). Что нужно сделать, чтобы руки стали сухими? (Посушить их на солнце, вытереть полотенцем).

5. Психогимнастика: упражнение на расслабление «Заводные игрушки»

Дети, сейчас вы превратитесь в заводные игрушки.

Вокруг себя повернись,

В куклу Машу превратись.

Дети изображают куклу, пляшущего медвежонка, зайку, играющего на барабанах, веселого клоуна.

-Заводные игрушки сломались! Замрите в тех позах, в каких вы сейчас стоите.

Дети застывают в определенной позе.

-почувствуйте напряжение. А сейчас покажите, как вы умеете расслабляться. Сначала уроните голову, левую руку, затем туловище. Вам очень жалко сломанную куклу, покажите, как вы огорчены. Папа починил куклу. И вы рады. Покажите, как вы радуетесь.

6. «Кошка и мышки»

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Этюд сопровождается музыкой.

Выразительные движения: шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови подняты вверх.

7. «Слушай хлопки»

Играющие идти по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» 9 стоять на 1 ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет 2 раза, играющие должны принять позу «Лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На 3 хлопка дети возобновляют ходьбу.

8. «Вот так позы»

Играющие принимать различные позы. Ведущий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернуться в исходное положение.

9. «Зеваки»

Играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего 9 например, звонок колокольчика) останавливаются, хлопают в ладоши, разворачиваются по кругу и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Ребенок, не выполнивший правильно задание, садится в середину круга.

10. «Разведчики»

В комнате расставлены стулья в произвольном порядке. Один ребенок (разведчик) идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой ребенок (командир), запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый путь, а командир ведет по этому пути весь отряд.

11. «Пожалуйста»

Вариант 1

Все участники игры вместе с педагогом становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения 9 физкультурные, танцевальные, шуточные), а ребята должны их повторять лишь в том случае, если он покажет добавит слово «пожалуйста». Кто ошибается, выбывает из игры.

Вариант 2

Игра проводится так же, как и в 1 –о варианте, но только тот, кто ошибается, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например надо улыбнуться. Попрыгать на одной ноге и т.д.

12. «Кто что делал?»

Двое игроков стоят рядом друг с другом. Они под музыку делают по очереди различные движения и повторяют эти движения 4 раза. Третий ребенок должен запомнить, что они делали, и повторить их движения.

13. «Что там происходит?»

Педагог рассказывает детям маленькую историю, которую малыши потом разыгрывают.

Мальчики стояли в тесном кружке и что-то делали, наклонив голову вниз. В нескольких шагах от них наклонилась девочка. «Что там происходит?» - подумала она, но ближе подойти не решилась.

Выразительные движения: голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.

Поза: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела. Одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

14. «Кузнечик»

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы накрыть его ладошками, а он прыг – и вот уже стрекочет в другом месте.

Выразительные движения: шея вытянута вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонено вперед, ступать на кончики пальцев.

15. «Это я! Это мое!»

Ребенок разговаривает с глухой бабашкой., которая, оказывается, ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук:

ничего – то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: «Где Витя?» (называет имя играющего), «Чьи это книги», «Чья игрушка?» и т.п. мальчик отвечает жестом.

Выразительные движения: рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь: «Я!». Идея обладания более обширного «я» выражается более или менее сильным прижатием кисти к груди: «Мое, принадлежит мне!»

16. «Заколдованный ребенок»

Ребенок заколдован. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления: шкаф, стол, внизу, вверху, там.

17. «Флажок»

Малыши ходят по залу под музыку. Когда педагог поднимает вверх флажок, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

18. «Тропинка»

Дети делятся на 2 команды с одинаковым количеством участников. Дети каждой команды берутся за руки, образуя 2 круга, и по сигналу педагога начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока не прекратится музыка. Затем педагог дает задание, которое выполняется обеими командами. Если педагог говорит: «Тропинка!», то участники каждой команды становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоня голову чуть- чуть вниз. Если произносится слово «Копна!». То все участники приседают, положив руки на голову.

Педагог чередует эти задания. Кто быстрее выполнит задание, тот получит кубик. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество кубиков. Игра сопровождается музыкой.

19. «Отдай!»

Педагог просит детей представить, что у них отняли игрушку, и они должны без слов, только с помощью движений, словно они еще не умеют говорить, потребовать отдать игрушку. Каждый ребенок требует отдать ему игрушку.

Выразительные движения: кисти рук держать горизонтально ладонями кверху.

20. «Игра в снежки»

Зима. Дети играют во дворе в снежки. Этюд сопровождается музыкой.

Выразительные движения: нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко раскрывая пальцы.

21. «Шалтай - Болтай»

Педагог читает стихотворение о Шалтае - Болтае, а каждый ребенок повторяет движение за взрослым.

Шалтай -Болтай

Сидел на стене.

Шалтай -Болтай
Свалился во сне.
С.Я.Маршак

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

22. «Снегурочка»

Педагог предлагает детям вспомнить, в какой сказке сделали девочку из снега, как зовут эту девочку. Педагог кратко рассказывает сказку «Снегурочка»

Затем дети изображают удивление и радость старика со старухой, когда они увидели живую Снегурочку.

Выразительные движения: 1 - удивление: раскрыть рот, приподнять брови;
2-радость: широко улыбнуться.

23. «Первый снег»

Много дней шел мелкий холодный дождь. Дул пронизывающий ветер. В саду было уныло и грязно. Мальчика не выпускали на улицу. Вот и сегодня мальчик проснулся и подумал, что опять не пойдет гулять. Он подошел к окну и замер от удивления. Все покрыто белым-белым снегом.

Утром глянул я чуть свет:
Двор по- зимнему одет.
Распахнул я настежь двери,
В сад гляжу, глазам не верю.
Эй! Смотрите. Чудеса-
Опустились небеса!
Было облако над амией,
Оказалось под ногами.
А. Гунули

В саду стало чисто, просторно и красиво. Можно идти гулять. Скорее – скорее одеваться!

Выразительные движения: откинута назад голова, приподнятые брови, на лице улыбка.

24.«Таяние снеговика»

Солнышко пригрело, среди зимы наступила оттепель, словно весна решила прийти в гости к своей старшей сестре Зиме. На улице стало теплее, снег и лед начали таять. И вместе с ними начал таять снеговик. Он как будто умирал, словно плакал и постепенно исчезал вместе со своими неутешными слезами. Еще вчера снеговик стоял, похожий на крепкого и горбатого богатыря, весело глядя своими угольными глазами прямо на солнце. Он словно охранял зимний замок, царство мороза, страну ветров и бурь. Но его служба кончилась. Голова у снеговика опустилась, спина ссутулилась, руки опустились, шлем старого солдата упал набок и превратился в обыкновенное ржаное ведро. К полудню он словно стал древним стариком, еще больше согнувшись и опустив свой теперь уже покорный взгляд к земле. Через несколько часов снеговик ослеп – угольки оттаяли и попадали к его ногам, потом он потерял руки, чуть позже голова провалилась к

плечам, а туловище провалилось до земли. Вечером уже ничто не напоминало о том, что вчера здесь стоял снеговик на страже зимнего порядка. Только виднелся небольшой снежно-ледяной холмик и ведро, которое лежало неподалеку. Дети изображают тающего снеговика.

Выразительные движения^б сначала становится прямо, руки на поясе; затем расслабляем все мышцы, голову наклоняем в сторону, руки опускаем. Спину расслабляем; потом ноги сгибаем в коленях. Садимся на ковер, медленно опускаясь вниз всем телом.

25. «Игра с камушками»

Дети гуляют по берегу моря. Они то останавливаются, нагибаясь за приглянувшимся камушком, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду руками. Дети то подбрасывают их вверх и ловят, то кидают вдаль.

Этюд сопровождается музыкой.

26. «Ласка»

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия. Мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки.

26. «Кукушонок кланяется»

Кукушка кукушонку

Сшила капюшон.

Кукушкин кукушонок

В капюшоне смешон.

Этюд сопровождается музыкой. Во время этюда ребенок наклоняет корпус вперед - вниз без всякого напряжения, как бы бросая его, затем выпрямляет корпус.

27. «Говорим жестами»

«Иди ко мне»

мальчик манит к себе малышку. Которая учится ходить самостоятельно.

Выразительные движения^б присесть. Обе руки вытянуты навстречу малышу.

28. «Уходи»

Ребенок отталкивает обидчика.

Выразительные движения: кисти рук держать вертикально, ладонями наружу.

«каждый спит»

В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он

Тьму людей. И каждый спит:

Тот как в копаный сидит,

Тот не двигаясь идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

В.А. Жуковский

Ведущий подходит к детям, застывшим в различных позах. Он пытается из разбудить, беря за руки. Он поднимает чью -нибудь руку, но рука опускается.

29.«До свидания»

от пристани отходит огромный белый теплоход. Провожающие. Глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров, машут им высоко поднятой рукойб «до свидания! До встречи!»

30. «Не покажу»

мама подарила девочке маленькое зеркальце, чтобы она могла пускать солнечные зайчики. Дети обступили девочку, просят показать. Какое оно. Но девочка, прижав ладонями зеркальце к груди и расставив локти, вертится из стороны в сторону: «Не покажу!»

31.«Хорошее настроение»

Мама послала сына в булочную: «Купи печенье и конфеты, - сказала она. –Мы выпьем с тобой чай и пойдем в зоологический музей». Мальчик взял у мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него очень хорошее настроение.

Во время этюда звучит музыка.

Выразительные движения: походка: быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки.

Мимика: улыбка.

32. «Чунга- чанга»

путешественник пристал на своем корабле к Волшебному острову, где все всегда радостные и беззаботные.

Едва он сошел на берег, как его окружили жители этого чудесного острова – чернокожие дети. И на мальчиках, и на девочках были надеты одинаковые пестрые юбочки, а на ногах и руках у них звенели браслеты с колокольчиками, в ушах у всех висели круглые серьги, на шее – бусы, а в волосах были красивые перья.

С веселой улыбкой они стали пританцовывать под музыку В. Шаинского вокруг путешественника и петь:

Чудо-остров, Чудо-остров,
Жить на нем легко и просто,
Чунга - Чанга!

Путешественник решил навсегда остаться на этом острове.

33. «Поссорились два петушка»

Двое детей сцепляют за спиной пальцы рук, становится на одну ногу и, пока звучит музыка, подпрыгивая, пытается ударить друг друга плечами, делая резкие движения вперед.

34. «Негаданная радость»

В комнату вошла мама, с улыбкой посмотрела на своих мальчиков и сказала: -Заканчивайте, ребята. Свою игру. Через час мы идем в цирк!

Мама подняла руку и показала билеты. Мальчики сначала замерзли, а потом пустились плясать вокруг мамы.

Выразительные движения:

1. Закусить нижнюю губу, поднять брови, улыбаются.
2. Смах, потирают руки одну об другую, причем одна рука может быть сжата в кулак. Можно хлопать в ладоши, прыгать, пританцовывать.

35. «Я не знаю!»

Мальчика – незнайку о чем-то спрашивают, а он только пожимает плечами да разводит руками: «Не знаю», «не имею понятия», «ничего не видел».

Выразительные движения: приподняты брови, опущены уголки рта, приподняты на миг плечи, руки слегка разводятся, ладони раскрыты.

36. «Фея сна»

Дети сидят на стульчиках, расставленные по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит колыбельная. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке – это фея сна (мальчик – волшебник). Фея палочкой касается плеча одного из играющих, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Затем фея обходит остальных детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на детей: все дети спят; улыбается и тихонько уходит.

37. «Художник»

один из детей играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будто бы будет рисовать. Потом отворачивается и отвечает на вопросы педагога, касающиеся внешности ребенка, которого он хотел нарисовать. Можно спросить, какие у него глаза, волосы, одежда, обувь. После того как художник ответил на все вопросы, он должен попробовать сам дать словесный портрет ребенка, т.е. описать, как он выглядит. Можно включить в эту игру еще одного малыша, который сначала уходит из комнаты, а потом, слушая описание художника, должен отгадать, кого из ребят он хотел нарисовать

38. «Раздумье»

Мальчик собирал грибы в лесу и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти...?

Во время этюда звучит музыка.

Выразительные движения: ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.

39. «Удивление»

мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил кошку в пустой чемодан и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

40. «Золотые капельки»

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь!

Во время этюда звучит музыка.

Выразительные движения: голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза прищурены, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

41. «Два клоуна»

Под музыку 2 веселых клоуна жонглируют воображаемыми разноцветными кольцами, не замечая друг друга. Вдруг они сталкиваются спинами и падают. Им так сменно, что они, сидя на полу, громко хохочут. Немного успокоившись, клоуны помогают друг другу встать, собирают кольца и снова жонглируют. Но теперь они бросают кольца друг другу.

Выразительные движения: голова откинута, рот широко открыт, брови приподняты, глаза слегка прищурены.

42. «Сосредоточенность»

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления на врага.

Выразительные движения: левая рука упирается локтем о стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки двигает по воображаемой карте.

Мимика: слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.

Дыхательная гимнастика

1. «Ходьба»

Педагог читает текст, дети выполняют соответствующие движения и проговаривают отдельные звуки, слоги.

-Мы проверили осанку, -дети становятся прямо, ноги вместе, голова немного поднята.

-И свели лопатки, - дети отводят плечи назад.

-Мы ходим на носках, - дети идут на цыпочках.

-Мы идем на пятках, - идут на пятках.

-Мы идем как все ребята, - шагают маршеобразно.

-И как мишка косолапый, - идут размашисто, вразвалку.

2. Педагог предлагает изобразить деревья и листочки на них, которые качает ветерок. Дует легкий ветерок, листочки легко шевелятся (взрослый и дети делают глубокий вдох и длительный выдох). Имитируя легкое дуновение ветра, дети слегка шевелят пальцами.

А теперь ветер становится сильнее (вдох становится еще глубже, а выдох сильнее). Сильный ветер уже не просто шевелит листья. А качает деревья (делаем наклоны туловищем).

Затем педагог читает стихотворение. А дети повторяют движения и гласные звуки.

Осенние листочки на ветвях сидят.

Осенние листочки детям говорят:

Осиновый: «А-а-а; рябиновый: «И-и-и»;

Березовый: «О-о-о»; дубовый: «У-у-у».

3. «Подуем на плечо»

Педагог читает слова стихотворения, а дети вместе с ним повторяют движения дыхательной гимнастики.

-Подуем на плечо (голова прямо – вдох, голова повернута – выдох).

-Подуем на другое (дуем на плечо).

-нам солнце горячо пекло дневной порою (поднимают голову вверх. Дует через губы).

-Подуем мы на грудь (дети дуют на грудь).

-и грудь свою остудим.

-подуем мы на облака (опять поднимают лицо и дуют).

-И остановимся пока.

4. Пантомима «Мы срываем цветы»

Дети в группе наклоняются – «срывают» цветы – и вдыхают их запах (глубокий вдох и сильный выдох). Потом повторяют это действие еще несколько раз.

5. Пантомима «Снежинки»

Под спокойную музыку дети-снежинки кружатся в танце, словно их кружит легкий ветерок. Когда музыка становится быстрее, снежинки движутся по всей комнате (дети бегут быстрее). Музыка смолкает (ветер стихает), снежинки замедляют свое движение и постепенно опускаются на землю (дети садятся на ковер).

Приложение №6

Физкультминутки

1. Дети сейчас мы поиграем. Я назову слово – название животного, а вы изобразите его движением, мимикой и жестами. Педагог называет слова «зайка», «волк». «лиса», «медведь». Дети изображают этих животных.

2. «В Магазине зеркал»

В магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она грозила им кулаком, и ей из зеркала погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни дела обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

3. «Четыре стихии»

Малыши располагаются по кругу. Педагог договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» – вытянуть руки вперед, слово – «воздух» – поднять вверх, слово «огонь» – произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

«Запомни свое место»

Дети стоят по кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

4. Пантомима «Прогулка в лес»

Педагог предлагает детям отгадать, куда они сейчас отправятся.

Весной одевается,
Осенью раздевается.

(Лес)

-Перешагиваем через высокую траву (ходьба с высоким подниманием колен).

-перепрыгиваем через лужу (прыжки на 2 ногах).

-Посмотрите. Какая красота! Выразим восхищение: о-о-о!

прислушаемся к шуму листьев. Вдруг подул ветерок (легкий выдох с округлением губ, имитация сильного ветра и ветра во время бури).

-ветер утих. Будем собирать грибы. Мы по лесу шли, шли, подосиновик (подберезовик, боровик) нашли.

-Теперь пойдем домой. Снова шагаем через высокую траву. Бежим по узкой тропинке. Мы дома. Из кухни доносится вкусный запах еды. Что же там готовят?

5. «Дракон кусает свой хвост»

Играющие стоят друг за другом, каждый держится за талию впереди стоящего. Первый ребенок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Пока звучит музыка. Первый играющий пытается схватить последнего – дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз роль головы дракона назначается другой ребенок.

6. «Смотри на руки»

Дети стоят друг за другом, первый – командир. Во время спокойного марша по кругу, командир показывает различные движения рук, остальные дети повторяют эти движения. Затем выбирается новый командир. Он должен придумать другие движения, остальные участники их повторяют.

7. «Стойкий оловянный солдатик»

Педагог читает стихотворение, показывая движения, а дети повторяют за ним эти движения.

На одной ноге постой-ка,
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую – к груди,
Да смотри, не упади.
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый.

8. «Запомни порядок»

4-5 малышей выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на детей, должен отвернуться и перечислить, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой ребенок.

9. «Веретено»

Играющие делятся на 2 группы и становятся друг за другом. Как только кто-нибудь крикнет: «Начинаем!». Дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т.д., пока не дойдут до последнего в ряду.

10. «Качели»

Под музыку дети изображают, как будто они стоят качаются на качелях.

Выразительные движения: 1-ноги слегка расставлены. Обе ступни касаются пола, но тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;

2-выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачивать вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени. Этюд сопровождается музыкой.

11. «Помоги Мишке собрать шишки»

Для этой игры желательно запастись еловыми или сосновыми шишками, но если их нет, можно заменить пуговицами, бусинками или другими мелкими игрушками.

Дети, изображая медведей. Ходя в вперевалочку, не сгибая ног, и пытаются поднять с пола шишки и собрать их в общую корзину.

12. «Реченька»

В игре участвуют 2 группы детей. Обозначив на полу неширокую речку, подходят к ней по одному от каждой группы и пытаются ее перепрыгнуть. Кто перепрыгнул, возвращается к своей группе, а кто нет, должен перейти в соседнюю группу. В какой группе окажется меньше, та и выиграла.

13. «Рыбки»

Педагог читает стихотворение. Дети изображают то, о чем говорится в стихотворении: сначала рябину (стоят прямо, руки в стороны), затем показывают течение уки (руками делают волнообразные движения), глубину реки (делают наклоны), пескаря (щеки надуты, руки уперты в бока), резвящихся рыбок (сначала прыгают, потом приседают, встают, ложатся на ковер).

У реки росла рябина,
А река текла, рябила.
Посредине глубина,
Там гуляла рыбина.
Эта рыба – рыбий царь...
Называется пескарь.
Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде,
То сожмутся, разожмутся,
То зароются в песке.

14. «Зайчики»

Давайте попрыгаем как зайчики. (Дети прыгают на 2 ногах, руки – над головой (как заячьи уши).)

А теперь задание усложняется. Прыгаем, зажимая между ног мячи разного размера: большой, средний и маленький.

15. «Вот он какой»

На столе нужно разложить различные игрушки и предметы, хорошо знакомые детям. Педагог говорит, что сейчас один из детей будет загадывать загадки с помощью рук, а остальные будут отгадывать. Педагог просит одного из детей посмотреть на все предметы, лежащие на столе, выбрать, какой из них он будет загадывать, но не брать руками. Ребенок должен без слов сообщить о размерах и форме выбранного им предмета. Он воспроизводит отчетливые жесты, которые характеризуют данный предмет: маленький., большой, заостренный, крупный, круглый, четырехугольный, длинный, короткий.

Если ребенок хорошо показал характерные признаки предмета и другие дети отгадали его название, загаданная игрушка вручается тому, кто ее обрисовал. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не попробуют выступить в роли ведущего.

16. «Возьми и передай»

Дети сидят на стульчиках, расставленных по кругу, и передают друг другу какой-нибудь воображаемый предмет. Со стороны должно создаться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

17. «Сосулька»

У нас под крышей
Белый гвоздь вист,
Солнце взойдет.
Гвоздь упадет.

В. Селиверстов

Первая и вторая строчки: руки над головой.

Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

18. «Скучно, скучно так сидеть»

Играющие сидят на стульчиках. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Ведущий говорит:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть;

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий закончит говорить, дети должны быстро побежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

19. «Белые медведи»

Педагог предлагает детям поиграть в белых медведей – животных, которые живут на северном полюсе, среди бескрайних снегов и льда.

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей берутся за руки – это белые медведи. Со словами «Медведи идут на охоту» они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда переловят всех играющих, игра кончается.

20. Пантомима «Лепка снеговика»

Дети под музыку изображают лепку снеговика: делают снежки, катают их по снегу, ставят готовые снежные шары друг на друга, делают снеговика руки, ноги, глаза, нос, одевают шапку.

21. Пантомима «Вкусные конфеты»

У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и кладут в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное. Этюд сопровождается музыкой.

Мимика: жевательные движения, улыбка.

22. «Дом большой, дом маленький»

Педагог читает текст стихотворения и показывает соответствующие движения. А дети повторяют движения и междометия («ой-ой-ой», «ай-ай-ай»).

У медведя дом большой, ой-ой-ой! (руки в стороны.)

Дети: ой-ой-ой! (руки в стороны.)

А у зайки – маленький, ай-ай-ай! (присесть, обхватив колени руками.)

Дети: ай-ай-ай! (присесть, обхватив колени руками.)

Мишка наш пошел домой, ой-ой-ой! (идем в вразвалочку.)

Дети: ой-ой-ой! (идем вразвалочку.)

Да и крошка зайнышка, ай-ай-ай! (прыжки на 2 ногах.)

Дети: ай-ай-ай! (прыжки на 2 ногах.)

23. «Иголлка и нитка»

Дети становятся друг за другом. Первый – иголлка. Он бежит. Меняя направление. Под музыку. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать.

24. Физкультминутка

-Подпрыгните один раз.

- Присядьте много раз.
- похлопайте в ладоши много раз.
- потянитесь один раз.

25. «Насос и мяч»

Играют двое. Один ребенок изображает большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены; корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после 4 – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча насос... из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются местами.

26. «Штангист»

Ребенок поднимает «тяжелую штангу» потом бросаете.

Отдыхает.

27. «Меткий стрелок»

попадание мячом (упражнение на меткость). В этом упражнении дети должны попасть в городки или постройки из кубиков.

Можно усложнить задание дополнительным условием: ребенку нужно попасть в башню или ворота определенного цвета.

28. «Хлопки»

педагог хлопает в разном ритме, называет имя ребенка, дети слушают хлопки, а ребенок, имя которого назвал педагог, повторяет хлопки в том же ритме.

29. «Тихо-громко»

Для игры нужно приготовить бубен.

Педагог стучит в бубен тихо, потом громко и очень громко.

Соответственно звучанию бубна дети выполняют движения: под тихий звук идти на носочках, под громкий – полным шагом, под более громкий – бегут. Кто ошибается, тот становится в конце колонны. Самые внимательные окажутся впереди.

30. «Собираем грибочки»

предварительно нужно на полу разбросать пуговицы - «грибочки». Педагог раздает детям корзинки, дети должны, пока звучит музыка, быстро собирать грибочки в свои корзинки, наклоняясь к полу и стараясь при этом не сгибать ног. После этого музыка смолкнет, дети прекращают сбор грибов. Педагог отмечает, успевших набрать грибов больше всех.

31. Пантомима «Битва»

Один ребенок изображает Ивана- царевича, который сражается с трехглавым Змеем-Горынычем и побеждает его. Рад и горд своей победе Иван-царевич.

Выразительные движения:

1 – у исполнителя роли Змея – Горыныча голова и кисти рук – это головы Змея – Горыныча. Они качаются, делают выпады в сторону Ивана- царевича, никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые).

Иван-царевич с видимым усилием размахивает воображаемым мечом;
2 - поза и мимика победителя: плечи развернуты. Ноги слегка расставлены, голова откинута, брови приподняты. Губы тронуты улыбкой.

32. Упражнение «Лицо загорает» (на напряжение и расслабление мышц лица)

Подбородок загорает (подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на выдохе)). Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из детей на язычок (крепко закрыть рот – задержка дыхания). Жучок улетел (слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух).

Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает (подставить нос солнышку, рот полуоткрыт). Летит бабочка, выбирает на чей нос сесть (сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания)). Бабочка улетела (расслабить мышцы губ и носа (на выдохе)). Брови- качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях (двигать бровями вверх-вниз). Бабочка улетела совсем. Спать хочется (расслабление мышц лица; не открыть глаз, переползти в тень, принять удобную позу).

33. Упражнение «Игра с жуком» (на напряжение и расслабление мышц ног)

На пальцы ног залез жучок (жуки) и бегают по ним. С силой натянуть носки ног на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит жучок (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить жучка с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги – ноги отдыхают. Повторить игру 2-3 раза.

34. «Замри!»

Дети прыгают в такт звучащей музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке – оставшиеся участники продолжают игру. Играют до тех пор, пока останется один играющий, который признается победителем.

35. «Сова»

Дети выбирают водящего – сову, которая садится в гнездо и спит. В это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: «Ночь!» сова открывает глаза и начинает летать. Все играющие должны замереть. Кто пошевелится или засмеется, становится совой. Игра продолжается.

36. «Петрушка прыгает»

Играющий изображает петрушку, который мягко и легко прыгает.

Прыжки на 2 ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленными и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

Выразительными движениями: ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки висят вдоль тела, голова наклонена вниз. Этюд сопровождается музыкой.

37. Игра «Угадай-ка»

Ребенок берет одну из пиктограмм и изображает эту эмоцию, которую символизирует пиктограмма. Остальные дети должны угадать, какую эмоцию он показывает. Если ребенок хорошо показал данное эмоциональное состояние, то ему вручается соответствующая пиктограмма. Затем очередь переходит к следующему участнику. Выигрывает тот, кто соберет больше пиктограмм.

Приложение №7

Психогимнастика

1.«Медвежата в берлоге»

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

2.«Игра с шишками» (на напряжение и расслабление мышц рук)

Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапах. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела – лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам.

Повторить игру 2-3 раза.

3.«Игра с пчелкой» (на напряжение и расслабление мышц ног).

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки, но ловкая пчелка не попалась.

Игру повторить 2-3 раза.

4. Игра «Холодно-жарко (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Мама - медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. Игру повторить 2 -3 раза.

5. «Любящие родители»

Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам тихонечко покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица глядит на обоих ласково, с любовью.

Выразительные движения: сложить перед собой руки; обхватывая пальцами локоть другой руки, мерно покачиваться под музыку вправо-влево, на лице улыбка.

6. «Игры в воде»

Лето. Дети на даче. Вот они веселой гурьбой бегут к речке и с разбега плюхаются в воду, молотят по воде руками и ногами...

Но один мальчик, посмотрите, поплыл на самое глубокое место (там воды до пояса), зажал нос и уши пальцами и погрузился в воду с головой. Сидит, задержав дыхание, под водой, а потом как выскочит из воды. Набрал побольше воздуха и снова под воду. Тут и остальные ребята подплыли к нему, соревнуются, кто дольше под водой пробудет. Хорошо в воде, весело. Можно брызгаться друг на друга руками. А можно и ногами, если шлепать по мелководью. А какое это удовольствие ходить по дну руками! И нет лучшего наслаждения, как с веселым визгом выскочить и растянуться на теплом песке и лениво ждать, пока высохнут трусики.

Дети действуют в соответствии с фабулой рассказа, пока звучит музыка.

7. «На берегу моря»

Дети играют на берегу моря (этюд «Игра с камушками»).

Плещутся в воде (этюд «игры в воде»).

Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа. Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

8. «Игра с песком» (напряжение и расслабление мышц рук).

Набрать воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания).

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхните песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

Повторить игру 2-3 раза.

9. «Игра с муравьем» (на напряжение и расслабление мышц ног).

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегает по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носики в этом положении, прислушаться на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги – ноги отдыхают.

Повторить 2-3 раза.

10. Пантомима «Лицо загорает» (на напряжение и расслабление мышц лица).

Подбородок загорает (подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы – на выдохе) Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из детей на язычок (крепко закрыть рот – задержка дыхания). Жучок улетел (слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух). Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает (подставить нос солнцу, рот полуоткрыт). Летит бабочка, выбирает на чей бы нос сесть (сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым – задержка дыхания). Бабочка улетела (расслабить мышцы губ и носа – на выдохе). Брови – качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях (двигать бровями вверх-вниз). Бабочка улетела совсем. Спать хочется (расслабление мышц лица: не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу).

11. «Отдых. Сон на берегу моря»

Дети слушают шум моря. Ведущий говорит детям, что им всем снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза.)

Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснуться (по расчету, когда заиграет дудочка и т.д.). (Пауза.) Звучит сигнал. Дети энергично (или, если того требует ситуация, медленно и спокойно) встают. Звучит музыка. С окончанием музыки дети тихо встают и подходят к ведущему.

12. «Собака принюхивается»

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши наострились, глаза неподвижно смотрят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

13. «Лисичка прислушивается»

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живет котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Выразительные движения: голова наклонена в сторону (слушает, подставляя ухо), взгляд направлен в другую сторону, рот приоткрыт.

Поза: нога выставлена вперед, корпус тела слегка наклонен вперед.

14. «Спящий котенок»

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик. Этюд сопровождается музыкой.

15. «Медвежата выздоровели»

заболели медвежата Тим и Том. К ним пришел доктор Зай. Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы у Тима и Тома.

Выразительные движения: положение сидя, ноги раздвинуты. Тело отклонено назад, подбородок слегка приподнят. Улыбка.

16. «Факиры»

Дети садятся на пол, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены. Голова опущена (борода касается груди), глаза закрыты. Пока звучит музыка, факиры отдыхают. Они делают глубокий вдох и долгий выдох.

17. «Битва»

Один ребенок изображает Ивана – царевича, который сражается с трехглавым Змеем – Горынычем и побеждает его. Рад и горд своей победой Иван – царевич.

Выразительные движения:

1. У исполнителя роли Змея – Горыныча голова и кисти рук – это головы Змея – Горыныча. Они качаются, делают выпады в сторону Ивана-царевича, никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые). Иван-царевич с видимым усилием размахивает воображаемым мечом.

2. Поза и мимика победителя. Плечи развернуты, ноги слегка расставлены. Голова откинута. Брови приподняты. Губы тронуты улыбкой.

18. «Северный полюс»

У девочки Жени был волшебный цветик - семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя свой заветный цветик - семицветик. Оторвала один из его лепестков. Подбросила его вверх и сказала:

«Лети, лети лепесток.

Через запад на восток.

Через север, через юг.
Возвращайся. Сделав круг.
Лишь коснешься ты земли -
Быть по-моему вели.
Вели, чтобы я была на Северном полюсе.

И женья тут же. Как была в летнем платьице. С голыми ногами. Одна
одинешенька. Оказалась на Северном полюсе, а мороз там 100 градусов!

Выразительные движения: колени сомкнуты так, что одно колено прикрывает
другое, руки около рта; дышат на пальцы.

19. «Ой, ой, живот болит».

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но немытые яблоки. У них
разболелись животы.

Медвежата жалуются:
Ой, ой, живот болит!
Ой, ой, меня тошнит!
Ой, мы яблок не хотим!
Мы хвораем Том и Тим!
Жалоба медвежат сопровождается музыкой.

Выразительные движения брови приподняты, двинуты. Глаза прищурены;
туловище согнуто. Живот втянут, руки прижаты к животу.

20. «Очень худой ребенок»

ребенок плохо ест. Он стал очень худым и слабым, даже муравей может
повалить его с ног.

Это кто там печально идет?
И печальную песню поет?
Муравей пробежал.
Повалил его с ног,
И вот он лежит одинок,
Муравей повалил его с ног.
Митя из дому ушел,
До калитки дошел,
Но дальше идти он не смог!
Он каши, он каши. Он каши не ел,
Худел, худел, болел, слабел!
И вот он лежит одинок,
Муравей повалил его с ног!
(Э. Мошковская)

Дети по очереди показывают, какое лицо у Мити. Затем дети распределяют
между собой роли бабушки, муравья и Мити. Бабушка кормит Митю с ложечки.
Митя с отвращением отодвигает от себя ложку. Бабушка одевает Митю и
отправляет его гулять. Мальчик, пошатываясь. Идет по направлению к калитке
(специально поставленные стул). Навстречу выбегает муравей и трогает его
своими усиком (пальцем) – Митя падает (приседает).

21. Пантомима «Я так устал»

Маленький гномик несет на плече большую еловую шишку. Вот он остановился. Положил шишку у своих ног и говорит: «Я так устал. Я очень устал». Звучит музыка.

Выразительные движения: стоять. Руки висят вдоль тела; плечи опущены.

22.«Золушка»

Девочка изображает Золушку, которая приходит после бала домой очень печальной: она потеряла туфельку...

Выразительные движения: поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки глаз, замедленная походка.

23.Пантомима «соленый чай»

Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместе сахарного песка мелкую соль.

Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него 2 ложечки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения голова наклонена назад, брови нахмурены. Глаза сощурены. Верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен – ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.

24.«Грязная бумажка»

На полу в коридоре лежи грязная бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив. Ему кажется, что эта бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумажку кончиками пальцев и, отведя руку сторону. Относит ее в ведро для мусора.

«грязная» бумажка делается из чистой, которая закрашивается акварельными красками в неопределенный цвет и затем мнется.

Если брезгливый ребенок не решается ее поднять, то на следующем занятии он вместе с другими детьми изготавливает «грязную» бумажку сам, т.е. сам раскрашивает. Мнет и бросает ее на пол. Затем проводится игра.

25. «Гадкий утенок»

Дети вместе с педагогом вспоминают сказку Г.-Х. Андерсена «гадкий утенок», затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе. Птицы и человек демонстрируют свое презрительное и брезгливое отношение к утенку, который не был похож на других утят. Они считали его безобразным и гадким.

«все гнали бедного утенка. Даже братья и сестры говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несоосный урод!». А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не глядели!»

утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою».

Утенок не выдержал пренебрежительного и враждебного отношения к себе. Он убежал с птичьего двора.

Выразительные движения:

1.Отвращение: голова откинута назад, брови нахмурены. Глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, углы губ опущены или, наоборот, верхняя губа подтягивается вверх.

2. Униженность: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед

26.Пантомима «Дюймовочка у майских жуков»

Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Г.-х. Андерсена «Дюймовочка» и особое внимание обращают на эпизод, когда майский жук приносит Дюймовочку на дерево, где он жил.

«Он (майский жук) уселся с крошкой на самый большой лист, покормил ее сладким цветочным соком и сказал, что она прелесть какая хорошенькая, хоть и совсем не похожа на майского жука.

Потом к ним пришли с визитом другие майские жуки, которые жили на этом же дереве. Они оглядывали девочку с головы до ног, и жучки- барышни шевелили усиками и говорили:

-У нее только 2 ножки! Жалко смотреть!

-у нее нет усиков!

-какая у нее тонкая талия! Фи! Она совсем как человек!

-какая некрасивая! – сказали в один голос все жуки женского пола.

Дюймовочка была премиленькая! Майскому жуку, который принес ее, она тоже сначала понравилась, а тут вдруг и он нашел, что она безобразная, и не захотел держать ее у себя – пусть идет куда знает. Он слетел с нею с дерева и посадил ее на ромашку»

Дети, взявшиеся изображать майских жуков, с презрением рассматривают Дюймовочку.

Выразительные движения: смотреть сверху вниз; голова откинута назад, брови приподняты, лицо вытянуто. Выражать пренебрежение движением: отстраняться, отходить от презируемого существа, как бы испытывая тошноту.

27. «Сердитый дедушка»

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, что Петя ушел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с Петей?

Мимика: нахмуренные брови.

28. «Гневная гиена»

Гиена стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость. Когда кто-нибудь подходит к пальме. Чтобы помочь обезьянке

Я страшная Гиена,

Я гневная Гиена,

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

Выразительные движения: усиленная жестикуляция.

Мимика: сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

29. «Два сердитых мальчика»

Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови. Размахивают руками, наступают друг на друга, вот- вот подерутся.

30. «Лисенок боится»

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная. Да и глубоко тут.

Выразительные движения: поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей

выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

31. «Страх»

Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь...

Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?

Выразительные движения: голова откинута назад и втянута в плечи.

Мимика: брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.

32. «Разъяренная медведица»

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к мальчику и стал хватать его за ноги, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Почему бы не поиграть с таким пушистым несмышленышем? Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик подбежал к большому дереву и влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стала яростно царапать ствол когтями, рычать. Злобно глядя на мальчика.

Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды.

Мальчик немного посидел на дереве. Потом спустился и побежал домой.

Выразительные движения: ярость: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.

33. «Гроза»

За окном гроза. Хлещет дождь. Сверкает молния. Грозно гремит гром.

Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно.

Выразительные движения: голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты. Брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука силой сжимает другую.

34. Пантомима «Провинившийся»

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину.

Выразительные движения: голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела.

Мимика: брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

35. «Ваське стыдно»

Жила-была девочка Галя. У нее была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила ее, спать укладывала. Один раз положила свою куклу спать на кроватку. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол.

Пришла Галя домой, увидела, что ее кукла лежит на полу, подняла куклу и давай ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?»

А Васька стоит. Голову опустил: стыдно ему.

Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.

36. Пантомима «Чуня просит прощения»

От хвастушки – поросенка Чуни ушли друзья – ежик и белочка, а волк тут как тут. Чуня зовет друзей:

Где вы верные друзья?

Чуне помогите!

За бахвальство и за смех

Вы меня простите.

(В. Соколов. Т. Дмитриева)

Выразительные движения: первая, вторая строчки: поворачивать Головой в разные стороны, брови приподняты, руки вытянуты вперед. Третья, четвертая строчки: опущенная голова. Брови приподняты, губы вытянуты и слегка надуты, руки висят вдоль тела.

37. «Таня – плакса»

Дети водят хоровод, в центре которого Таня, и читают стихотворение:

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик..

Тише. Танечка, не плачь –

Не утонет в речке мяч.

(А. Барто)

Пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и широко улыбается.

38. Пантомима «Разные настроения»

Педагог читает стихотворение Еф. Юдина «вот какой малыш», а ребенок изображает мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте.

Ох, как плачет малыш –

Что медведь рычит.

А смеется малыш –

Что ручей журчит.

А уж слезы текут –

Будто дождик льет.

Улыбается малыш –

Будто солнце взойдет.

Вот какой малыш –

Сын мой.

39. «Разное настроение»

Капризуля мальчик Марк.

Не унять его никак.

Улыбнется он на миг –

Засияет солнца лик.

Дети по очереди мимикой показывают эмоциональное состояние мальчика марка.

Выразительные движения: 1-4-й такты – капризное настроение: брови опущены и сдвинуты, губы полукруглы, уголки губ опущены вниз, голова слегка наклонена вниз, плечи опущены. Капризная гримаса на лице дополняется легкими движениями поочередно обоими плечами вперед и назад.

5-8-й такты – хорошее настроение: брови приподняты, губы тронуты улыбкой. Голова слегка откинута назад. Плечи развернуты.

40. Пантомима «Что в углу?»

Из стульев строится кровать. Ребенок делает вид, что раздевается и ложится в постель, закрывает глаза. Входит бабушка – другой ребенок, делает вид, что снимает халат, а потом подходит к внуку, видит, что он спит, поправляет одеяло и уходит из комнаты, выключает свет.

Педагог читает стихотворение Ал. Кушнер «Что в углу?»

Что виднеется в углу

С черной тенью на полу.

Непонятное, немое,

Не пойму и сам какое.

Человек или предмет?

Ах, скорей зажгите свет!

Вдруг оно сейчас подскочит.

Утащить меня захочет?

Вдруг. Издав ужасный стон,

Побежит за мной вдогон?

Схватит? Стащит одеяло?

Свет зажгли – мне стыдно стало.

Я ошибся. Виноват.

Это – бабушкин халат.

Затем мальчик открывает глаза – ему делается страшно. Входит бабушка и включает свет. Мальчику стало стыдно.

Выразительные движения:

1. Беспокойство: надутые щеки. Сощуренные глаза, углы рта опущены, оттянуть назад.

2. Сожаление, стыд: брови приподняты и сведены, рот открыт (вытянутое лицо), плечи приподняты.

41. «Потерялся»

Мальчик с родителями приехал в незнакомый ему город. Они только сошли с поезда и идут по перрону. Вдруг мальчик увидел большую собаку и от удивления даже остановился (этюд «удивление»). А родители пошли дальше. Собака убежала. Мальчик оглядывается, но мамы и папы (бабушки) нигде нет. Он бежит к выходу в город (специально поставленные стулья), выходит... и застывает в позе отчаяния: мамы и папы здесь нет (этюд «Момент отчаяния»).

Родители тоже ищут мальчика. Они подходят к нему сзади и трогают за плечо. Радость встречи. Мама и папа берут его за руки и весело идут с ним по городу (этюд «хорошее настроение»).

42. «Пожар»

Педагог рассказывает следующую историю, а дети изображают описанные в ней события «два брата остались дома, так как в детском саду был карантин. А мама не нашел никого, кто бы мог побыть с ними, пока она будет на работе. Мальчики этому очень обрадовались.

Как только за мамой закрылась дверь. Братья отправились на кухню за спичками. Спички нашли быстро, целых 2 коробка. Ребята вышли в коридор, разгородили его стульями и стали играть в войну. Они чиркали спичками о коробки

и. когда спички загорались. Кидали их через стулья друг другу. Представляя. Что стулья – это граница. А летящие спички – боевые ракеты.

Спички в полете гасли. А если случалось, что спичка падая, продолжала гореть на полу, то стоило на нее наступить ногой, как от огня ничего не оставалось.

«Ура! Пли! Огонь! – кричали братья то по очереди. То вместе. Не замечая, что одна из непогасших спичек провалилась за тумбочку для обуви. За тумбочкой лежала газета. Газета вспыхнула и подожгла снизу обои, загорелась и задняя стенка тумбочки. В коридоре стало дымно.

Ребята наконец почувствовали запах дыма и увидели, что он поднимается из-за тумбочки. Они бросили игру. Побежали на кухню, набрали воды в чашку, потом перелезли через стулья, которые мешали им подойти к тумбочке и начали лить воду туда, откуда шел дым. Но дым продолжал клубиться. Ребята решили отодвинуть тумбочку от стены, чтобы посмотреть, что там, но только они взялись за нее, как она упала на бок. Из-за тумбочки вырвались языка жаркого пламени, огонь побежал по стене, и ребята оказались отрезанными от воды и от выхода из квартиры.

Братья испугались, громко заревели, убежали в комнату и зарыли дверь, но дым проникал и сюда. Дети стали кашлять. Задохаться. Они хотели открыть форточку, но им было уже очень плохо. Мальчики смогли только дойти до кровати, они залезли на нее, закрылись одеялом и,,, потеряли сознание.

Ребята очнулись в больнице. Возле них сидела их мама, рядом стоял доктор, братья сразу же все поняли. Мальчики горько заплакали, стали просить прощение у мамы. Когда дети успокоились, мама рассказала сыновьям, как к ним домой приезжали пожарные, как кони вынесли ребят из огня и тушили пожар».

43. Пантомима «Два рыболова»

Дети изображают события, описанные в рассказанной педагогом истории.

«на мосту стояли 2 мальчика и удили рыбу. У них были одинаковые удочки, одинаковые ведерки для рыбы, да и стояли они недалеко друг от друга. Но один мальчик то и дело вытаскивал из воды рыбку за рыбкой, а другой только с досадой поглядывал на него. Вот и сейчас у него не клюет. А у соседа опять дергается поплавок.

У неудачливого удильщика на лице все сильнее выражалась досада, а у удачливого лицо было, как у задаваки, насмешливое».

44. «Котят»

Педагог читает английскую народную песенку в переводе С.Я. Маршака.

Два маленьких котенка поссорились в углу.

Сердитая хозяйка взяла свою метлу

И вымела из кухни дерущихся котят,

Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.

А дело было ночью, зимою, в январе,

Два маленьких котенка озябли во дворе.

Легли они свернувшись, на камень у крыльца,

Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.

Но сжалилась хозяйка и отварила дверь.

«Ну что, - она спросила – не ссоритесь теперь?»

прошли они тихонько в свой угол на ночлег,

со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,
и оба перед печкой заснули сладким сном.

А вьюга до рассвета шумела за окном.

Дети. Послушав песенку. По очереди показывают мимику хозяйки. Озябших котят. Сладкий сон согретых котят. Затем разыгрывают всю сценку полностью.

45. «Смелый заяц»

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его услышит волк.

Выразительные движения.

Поза: положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

46. «Капитан»

ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо. Высокие крутые скалы, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения: спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда капитан подносит к глазам воображаемый бинокль.

47. «Добрый мальчик»

Педагог рассказывает детям небольшую историю, а дети потом изображают описанные действия.

Зима. Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла варежку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руки свою рукавицу.

48. Пантомима «Посещение больного»

Мальчик заболел. К нему пришел друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом дает ему попить, поправляет одеяло.

49. «Честный шофер»

Педагог читает историю, а дети показывают описанные в ней события, стараются изобразить как можно точнее.

«В такси (специально поставленные стулья) сел мужчина. У него был фотоаппарат. Он сказал шоферу, куда ехать, и они быстро прибыли к дому. Шофер посмотрел на то место. Где сидел пассажир, и увидел оставленный на сиденье фотоаппарат. Он остановил машину, взял забытую пассажиром вещь и пошел к подъезду, в которой вошел владелец фотоаппарата. Водитель не знал, в какой квартире живет рассеянный пассажир, поэтому он стал звонить во все квартиры подряд. Наконец на 2 этаже одну из дверей открыл сам владелец фотоаппарата. Таксист, улыбаясь, протянул ему потерю. Мужчина поблагодарил водителя».

50. Пантомима «Сварливый папа»

Педагог читает историю, а дети показывают описанные в ней события, стараются изобразить как можно точнее.

«Мальчик с папой отдыхали за городом. У них был свой огород. На одной из грядок росла клубника. Как-то утром отец отправился в соседнюю деревню на почту, а сына попросил собрать покрасневшую клубнику. Мальчик выполнил поручение отца очень аккуратно: не смял ни одного листочка, не сорвал ни одной зеленой ягодки. Мальчик отнес ягоды домой и побежал на речку. И вот. Пока он

купался, к ним в огород пролез соседский поросенок и стал ходить по грядке с клубникой. Соседка увидела поросенка и увела его домой. Когда папа вечером пришел домой и увидел испорченную грядку, то очень рассердился на сына. Мальчик стал говорить, что это не он испортил грядку. Папа рассердился еще больше, так как подумал, что его сын еще и лгун. Отец велел сыну пойти в другую комнату и подумать над своим поведением. В это время пришла соседка, и рассказал о поросенке. Папа пошел к сыну, сел рядом с ним, обнял и сказал: «Я был не прав, что не поверил тебе. Прошу у тебя прощения».

51. «Любящий сын»

Мальчик потихоньку входит в комнату с подарком, спрятанным за спиной. Он идет на носочках и улыбается. Мама не знает, что мальчик в комнате и сейчас сделает ей подарок.

52. Пантомима «Монетка на мороженое»

Мама дала девочке монетку на мороженое. Девочка вприпрыжку побежала по дороге и не заметила, как монетка выскочила у нее из кармана. Вот и киоск, где продают мороженое. Опустила девочка руку в кармашек, а денег там уже нет. Девочка пошла по дороге назад. «Где же я потеряла денежку?» - думает девочка. Монетку нашел мальчик. Он тоже решил на эти деньги купить мороженое. Мальчик поравнялся с девочкой. Девочка спросила: «ты не видел денежку? Мама дала мне монетку, а я ее потеряла» – вот она», - ответил мальчик и протянул девочке пропажу. «Ты честный», - сказала девочка. Она купила мороженое и поделилась с мальчиком.

54. «Робкий ребенок»

Ребенок первый день в детском саду. Он робеет. Ему кажется, что воспитательница им недовольна, а дети вот-вот обидят.

Выразительные движения. Сидеть на кончике стула очень прямо, колени сдвинуты, пятки и носки сомкнуть, локти прижать к телу, ладони лежат на коленях, голову опустить.

55. Пантомима «Хочу все!»

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить спортивную обувь. В этом же магазине продавались спортивные велосипеды.

-я хочу этот велосипед, - сказал мальчик.

Мама показала ему деньги в кошельке и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.

-А мне что до этого! –громко закричал мальчик и даже топнул ногой. – Хочу и все!

Мама оглянулась и увидела, что покупатели и продавец смотрят на ее сына. Она потянула мальчика за руку, чтобы выйти с ним поскорее из магазина, но он подогнул ноги под себя и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку в своей руке... и вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками об пол, пинает ногами воздух и, выгибает спину, повторяет плачущим капризным голосом: «Хочу! Хочу и все!»

56. «Эгоист»

Мама принесла к чаю 3 пирожных. Мальчик взял себе одно пирожное и показал пальцем на 2 других: «А эти я съем вечером». Мама подумала: «Мой сын – эгоист».

57. Пантомима «Ябедник»

Мальчик мешает рисовать сидящим за столом ребятам. Он то забирает к себе все карандаши, то портит чужие рисунки, чиркая в них карандашом. Дети прогоняют его. Мальчик, плача, бежит к своей маме (педагогу) и говорит, что его обидели.

58. «Притвора»

Мальчики играют в пятнашки (салки), они догоняют и пятают друг друга. Неожиданно один мальчик падает и не поднимается.

Товарищи подходят к упавшему. Он не двигается. Мальчики поднимают его, осматривают ногу, усаживают на скамью. Внезапно мальчик отталкивает товарища, вскакивает, пятает ближайшего и бежит. Товарищи пытаются его догнать. Но он спасается бегством.

59. Пантомима «Горе у Федота»

Педагог читает отрывок из поэмы Л. Филатова «Про Федота – стрельца».

Пришел Федот домой,

От горя немой.

Сел в уголок,

Глядит в потолок.

Ясные очи слезой заволок.

Маня есть кличет,

А он шею бычит,

Ничаво не хочет,

Супится да хнычет...

Дети показывают состояние Федота – стрельца.

Выразительные движения: правой рукой подпереть подбородок, левую безвольно опустить вдоль туловища.

60. «Собака лает и хватается за пятки»

Ребенок гуляет. Мимо на поводке ведут собаку. Она лает на мальчика и пытается, натягивая поводок. Достать мордой до его ног.

61. Пантомима «Ночные звуки»

Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застала его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь. Поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные. Мохнатые лапы. Перекликались филины, а утенок думал, что это кто-то кричат от боли. Долго метался утенок по лесу, пока нашел себе местечко, где можно спрятаться.

В зале притемняется свет. Все дети, кроме ребенка- утенка, изображают деревья, коряги. Пеньки. Из стульев можно сделать берлогу. Пока звучит музыка, дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие, пугающие звуки: завывают. Ухают и т.п. Утенок прячется в маленькой пещерке (под столом). Он собирается в комочек и дрожит.

Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен. Все дети подходят к ребенку и по очереди слушают, как сильно и гулко бьется у него сердце.

62. «Стыдно»

Мальчик Коля случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что переключатель крутил его брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно.

Выразительные движения: голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.

63. Пантомима «Поссорились и помирились»

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей.

Выразительные действия: двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Затем изображают помирившихся детей.

Выразительные действия: дети поворачиваются лицом друг другу и, улыбаясь, берутся за руки. Весело кружатся в танце. В конце обнимаются.

64. «Прогулка»

Летний день. Дети гуляют (этюд «Хорошее настроение»). Пошел дождь (этюд «Золотые капельки»). Дети бегут домой.

Прибежали они вовремя, начинается гроза (этюд «Гроза»). Гроза быстро прошла, перестал идти дождь. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам (этюд «После дождя»).

65. Пантомима «Змей-Горыныч»

В сказочном городе (поставленные по кругу стулья) живут царевич, царевна и ремесленники. Сторожит город стражник. Иван-царевич уходит на охоту. Царевна вышивает. Ремесленники каждый занят своим делом (кузнец кует, маляр красит и т.д.). Стражник обходит город. Вдруг налетает Змей-Горыныч. Он смертельно ранит стражника, убивает ремесленников, а царевну уносит (уводит) в свою пещеру (специально поставленные стулья). Змей-Горыныч летает перед входом в пещеру, сторожит царевну, Иван-царевич возвращается с охоты. Стражник приподнимается, показывает направление, куда Змей - Горыныч унес царевну, бессильно падает. Иван-царевич берет меч и идет сражаться со Змеем-Горынычем (этюд «Битва»). Борется и побеждает его. Как только Змей - Горыныч падает, стражник и ремесленники оживают, а из пещеры выходит царевна. Иван-царевич ведет царевну в город. Царевна снова вышивает, ремесленники работают, стражник обходит город, а Иван-царевич собирается на охоту.

66. «В темной норе»

Два друга утенок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретилась лиса. Лиса подумала, что хорошо бы ей съесть малышей, но вслух сказала: «Здравствуйте, неразлучные друзья! А у меня для вас в моей норке приготовлено угощение – вкусные конфеты и рассыпчатое печенье.

Пойдемте со мной!» малыши поверили лисе и пошли с ней. Пришли. Лиса открыла дверцу в свою нору: «Заходите первыми!» только переступили порог Утенок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и засмеялась: «Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу я теперь за дровами, разведу огонь, вскипачу воду и брошу в нее вас, малышей. То-то вкусное у меня будет угощение!»

Утенок и Зайчонок, оказавшись в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму. Зайчонок не плакал, он думал...»Давай, Утенок, выроем подземный ход и убежим отсюда». Сказал наконец зайчонок. Утенок перестал плакать и вместе с Зайчонок принялся рыть

землю. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась все больше и больше, и вот друзья уже на воле. Утенок и Зайчонок обнялись и радостные и веселые побежали домой. Пришла Лиса с дровами, положила их на землю, сняла крючок, открыла дверцу, посмотрела в нору и замерла от удивления... В норе никого не было.

Игра проводится рядом с местом, где нет естественного освещения (коридор, кладовка и т.д.). Эта темная комната будет лисьей норой. Дети роют подземный ход, скребя пальцами по двери. Педагог через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь.

67. Пантомима «Маленький скульптор»

Ребенок изображает скульптора, остальные дети - глину. Скульптор задумывает слепить из глины злого волка. Он ведет одного ребенка на середину зала и показывает ему, как он должен встать, какое надо сделать лицо, чтобы походить на злого волка. Ребенок - глина застывает в данной позе. Скульптор обходит вокруг статуи, любуется ею, а если он неудовлетворен своей работой, снова показывает позу и мимику ребенку – глине.

68. «Часовой»

Ребенок изображает пограничника. Педагог читает стихотворение С. Погореловского.

Стоит он в дозоре,
И зорек, и смел,
Чтоб мир потревожить
Никто не посмел.

Выразительные движения: голова держится прямо и немного откинута назад, взгляд устремлен вперед, ноги слегка расставлены, руки как бы держат воображаемый автомат.

69. Пантомима «Внимательный мальчик»

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчика.

70. «Вежливый ребенок»

В зале на стульях сидят дети. Звучит музыка. Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим в зале.

71. Пантомима «Так будет справедливо»

Мама ушла в магазин. Как только за нею закрылась дверь, братья стали баловаться: они то бегали вокруг стола, то боролись, то кидали друг другу, словно мячик, диванную подушку. Вдруг щелкнул замок: это вернулась мама. Старший брат, услышав, что дверь открывается, быстро сел на диван. А младший не заметил маминого прихода и продолжал играть с подушкой. Вот он подбросил подушку вверх и попал ею в люстру. Люстра стала раскачиваться. Мама, рассердилась. Поставила провинившегося в угол. Старший брат поднялся с дивана и стал рядом с братом.

-почему ты встал в угол, я же тебя не наказывала?- спросила мама.

- так будет справедливо, - ответил ей старший сын. – Ведь я придумал кидаться подушкой.

Мама растроганно улыбнулась и простила обоих братьев.

72. «Чуня-задавака»

Поросенок Чуня хвастался перед Белочкой и Ежонком, что не боится волка:
Я стукну волка в нос,
Ему по уху дам.
Я срежу волку хвост!
Пусть волк боится сам.

Выразительные движения: голова повернута и откинута назад. Брови приподняты, плечи развернуты. Ноги слегка расславлены. Правая рука лежит на бедре, левая рука делает размашистые угрожающие движения.

73. «Наглец»

Мальчик сел с гармошкой на скамейку под окнами и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила перейти на другое место: «ты играешь как раз под нашими окнами, а у меня только-только заснула больная девочка!»- «А мне – то что?» - сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.

74. «Жадный пес»

Педагог читает стихотворение В. Квитка.

Жадный пес
Дров принес,
Воды наносил,
Тесто замесил,
Пирогов напек,
Спрятал у уголок
И съел сам-
Гам-гам-гам!

75.Пантомима «Мышка – хвастунья»

Одна мышка гуляла по лесу и встретила там Олененка с золотыми рожками.

-подари мне твои золотые рожки, =- попросила у Олененка мышка.

-Зачем тебе мои рожки? Он будут тебе мешать, - ответил Олененок.

-Ты жадина, жадина! – стала дразнить Олененка мышка.

Физкультминутка

«Игра с шарфиком» (на напряжение мышц шеи).

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

«пчелка мешает спать» (игра лицевых мускулов).

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка открыли рот – язык отдыхает. Пришла мама- медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

Пантомима «Солнышко и туча» (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнце зашло за тучку, стало свежо (сжаться в комочек, чтобы согреться, задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко (расслабиться); разморило на солнце (на выдохе).

«В уши попала вода» (на напряжение и расслабление мышц шеи).

В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

«Листочки»

Педагог читает стихотворение, а дети двигаются согласно описанию в тексте (сначала сидят на стульях, затем кружатся, «летят» по всей комнате и в конце садятся на ковер).

Мы листочки осенние,
На ветках мы сидим.
Дунул ветер – полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились. Полетели
И на землю тихо сели.

Пантомима «Карлсон»

Ведущий предлагает детям отгадать загадку:

Мой дом – у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердаком!

(М. Танич)

Затем ребенок показывает, какое лицо у Карлсона, а другой – какое довольное лицо у мальчика. К которому прилетел Карлсон.

«Новая кукла (машинка)»

девочке подарили новую куклу (мальчику – новую машинку). Она рада, весело качает, кружится. Играет с куклой. Этюд сопровождается музыкой.

«Ключ нашелся»

мальчик учится в школе. Он приходит домой раньше своих родителей, поэтому у него есть свой ключ от квартиры. Вот и сейчас он достанет ключ. Откроет дверь, войдет в свою комнату. Положит портфель. Быстро поест и пройдет гулять... Но где же ключ?

Мальчик ищет его и в портфеле, и в карманах, и вокруг себя на полу... нет ключа.

Мальчик расстроился: мама и папа придут с работы поздно, да и попадет ему за потерю. Он пошел на улицу и стал искать его там. Искал долго и, когда уже собрался заплакать, вдруг увидел свой ключ под скамейкой (или висящим на веточке куста). Мальчик схватил ключ и от радости даже запрыгал вокруг скамейки, а потом вприпрыжку побежал домой.

«Смелый наездник»

Ребенок скачет на коне.

Я горжусь своим конем,

Он летит как ветер.

Обгоняю я на нем

Всех коней на свете.

(З. Петрова)

Пантомима «Старый гриб»

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскисшей шляпки.

Выразительные движения: стоять, ноги расставлены. Колени слегка согнуты; плечи опущены, руки висят вдоль тела; голова клонится к плечу.

Пантомима «Остров плакс»

Путешественник прибыл на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Мимика: брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

Пантомима «Грязь»

Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти через дорогу. Где шли ремонтные работы, и было все раскопано. Недавно прошел дождь, и на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки.

Выразительные движения: походка должна производить впечатление, что мальчик идет по грязи, ступая на кончики пальцев как бы нехотя и делая вид, что он выбирает более чистое место.

«Зайчики»

Выскочили маленькие зайчики. Лапки поджали к груди.

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит (дети показывают).

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть (дети показывают).

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать (дети скачут).
Кто-то зайку напугал –
Зайка – прыг – и убежал (дети садятся).
Взялись детки за бока.
Заплясали гопака.
Прилетели утки,
Заиграли в дудки.
Ах, какая красота,
Заиграли дудки.

«Елочка»

Педагог читает стихотворение, а дети производят соответствующие движения.
У маленьких детишек елочка большая
(дети поднимают руки вверх).
Огоньками, шариками елочка сверкает
(дети поворачивают кисти рук).
Ай, да елочка. Погляди. Погляди
(дети хлопают в ладоши).
Деткам, елочка, посвети, посвети
(дети поднимают руки над головой и. кружась вокруг своей оси, поворачивают ладони вправо, влево).

Не коли нас, елочка,
Веточкой лохматой (грозят пальчиком),
Убери иголки
Дальше от ребяток (прячут руки за спину).

Пантомима «Король Боровик не в духе»

Педагог читает стихотворение. А ребенок действует согласно тексту.
Шел король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.
Был король боровик не в духе:
Короля покусали мухи.
(В. Приходько)

«Ванька - встань-ка»

Педагог читает стихотворение, дети приседают в такт стихотворения.
Ванька – встань-ка.
Приседай-ка.
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой!

«Бабочка»

Педагог читает стихотворение, а дети выполняют движения.
Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся.
Взвился вверх и полетел.
Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружится, вьется.

Сидя за столами или на стульях, опустить голову вниз, руки на коленях, спину расслабить.

1-руки через стороны вверх – вдох;

2 –и.п. – выдох.

1- плавное движение руки вверх, смотреть на пальцы;

2-руки вниз;

3-приседаем;

4- и.п.

После слов: «Солнце утром...» маховые движения руками, кружение.

«Гриб»

педагог читает стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, наклоняются, срывают грибы. Кладут в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.

Гриша шел, шел, шел,

Белый гриб нашел.

Раз-грибок,

Два - грибок.

Три - грибок,

Положил их в кузовок.

«Дождь»

Педагог читает стихотворение, а дети выполняют соответствующие движения.

Плыли тучи дождевые:

-Лей, дождь, лей!

Дождинки пляшут, как живые:

-Пей, дождь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зеленой,

Пьет, пьет, пьет!

А теплый дождик неутомонный

Льет, льет, льет!

«Юла»

Педагог читает стихотворение, дети кружатся, положив руки на пояс.

Юла юлится под кустом,

Юлой юла вертится.

Но все-таки, заметьте-ка.

Юла –такая птица,

Чей нежный, тонкий голосок

Чист, словно скрипка. И высок.

(А. Пудваль)

Кружит юла на тонкой ножке,

Жужжит. Как будто бы жучок.

Захочет – вскачь пройдет немножко,

Захочет – ляжет на бочок.

«Звери и птицы»

Дети делятся на 4 группы, садятся или становятся в разных частях комнаты (возле разных столов).

1 группа детей – гуси будут кричать: «Га-га-га».

2 группа - голуби («гуля-гуля-гуля»)

3 группа – ослики («иа - иа»)

4 группа детей – собачки («гав-гав»).

Педагог, проходя мимо каждого столика (домика тех животных, которых представляют дети), стучит по столу или звенит колокольчиком и спрашивает:

-кто-кто в этом домике живет? (дети отвечают).

Потом взрослый говорит:

-гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите головой три раза.

-голуби, помашите своими крылышками.

-ослики. Сделайте три прыжка вперед и три назад.

-Собачки, на корточках сделайте 2 шага назад, потом 2 шага вперед.

После того, как педагог подойдет к каждому домику животных и птиц, он отходит и обращается ко всем:

-Звери подпрыгните 3 раза. Птицы, присядьте 2 раза.

Звери, покружитесь. Птицы. Сделайте по 2 наклона.

«Жук»

Педагог читает стихотворение, а дети выполняют соответствующие движения.

На лужайке, на ромашке

Жук летал в цветной рубашке (дети бегают по комнате.)

Жу-жу-жу. Жу-жу-жу,

Я с ромашкой дружу. (дети берут в руки воображаемую ромашку и кружатся.)

Тихо по ветру качаюсь,

Низко-низко наклоняюсь. (дети качаются, затем делают наклоны.)

Я нашла себе жука

На большой ромашке.

Не хочу держать в руках-

Пусть лежит в кармашке (дети показывают)

Ой. Упал, упал мой жук, (дети нагибаются)

Нос испачкал пылью (стряхивают пыль с носа)

Улетел зеленый жук,

Улетел на крыльях (дети машут руками. «улетают» на свои места.)

«Матрешки»

Педагог читает стихотворение, дети показывают движения матрешек.

Мы веселые матрешки.

Ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки,

Ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пестрых,

Ладушки, ладушки.

Мы похожи, словно сестры,

Ладушки, ладушки.

Исходное положение – руки согнуты в локтях, указательный палец правой руки упирается в правую щеку. При произнесении слов «ладушки, ладушки» дети каждый раз хлопают в ладоши, показывают сапожки на ногах. Ставят попеременно

каждую ногу на носочек, на пятку и стучат каблучками. Далее на счет «1-2-3» кружатся, руки на поясе.

«Мороз»

Педагог читает стихотворение, дети повторяют слова и движения за взрослым.

Я мороза не боюсь,

С ним я крепко подружусь. (пожимают руки)

Тронет руку, тронет нос. (показывают руки, нос)

Значит, надо не зевать (изображаем зевоту)

Бегать . прыгать и играть (бегают, прыгают, играют)

«Мы тоже можем так»

Воспитатель читает стихотворение, дети выполняют соответствующие движения.

Смотри скорей, который час,

Тик-так, тик-так, так-так. (Дети показывают пальцем запястья)

Налево раз, Направо раз!

Мы тоже можем так. (Дети делают наклоны туловища влево и вправо)

Чтоб стать похожим на орла

И запугать собак,

Петух расправил два крыла...

Мы тоже можем так. (дети вытягивают руки, плавно поднимают и опускают их)

Петух в лесу трубит в рожок – (Дети изображают игру на рожке)

Пугается русак. (Дети закрывают лицо руками)

Сейчас он сделает прыжок...

Мы тоже можем так.

(Дети приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытягивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте.)

Идет медведь, шумит в кустах,

Спускается в овраг...

На двух ногах, на двух руках.

Мы тоже можем так.

(Дети становятся на четвереньки, двигаются сначала в одну, потом в другую сторону.)

Конь через мост идет шажком...

Мы тоже можем так. (Дети изображают лошадок, бегут в одну сторону рысцой, потом шагом.)

Теперь пора и отдохнуть,

Устали как-никак.

Поесть, попить и снова в путь...

Мы тоже можем так.

(Все приседают и движениями показывают, как наливают чай, размешивают сахар ложечками, нарезают бутерброды, потом пьют, едят, а после этого начинают снова работать.)

«Бегущие спортсмены»

Под музыку дети бегают по периметру зала (руки согнуты в локтях). Когда музыка прекращается, детям нужно остановиться.

«Бокс»

Под ритмичную музыку дети изображают боксеров: резко сгибают и разгибают руки, пальцы сжаты в кулаки.

«Ветер»

Педагог читает стихотворение, дети повторяют движения за педагогом.

Ветер дует на лицо (дети обмахивают лицо всевозможными движениями)

Закачалось деревцо (дети с поднятыми руками качаются то в одну, то в другую сторону)

Ветер тише, тише, тише. (дети медленно приседают)

Деревцо все выше, выше, выше (дети выпрямляются и потягиваются с поднятыми руками)

«Дровосек»

Соединенные пальцы рук подняты вверх над головой. Ноги прямые. Глубоким взмахом нужно разрубить пень воображаемым топором. Затем выпрямится.

«Зарядка»

Текст стихотворения сопровождается движениями детей.

Каждый день по утрам

Делаем зарядку (ходьба на месте)

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать (ходьба),

Руки поднимать (руки вверх).

Приседать и вставать (приседание 4-6 раз),

Прыгать и скакать (10 прыжков).

«Ножки»

Педагог читает стихотворение, дети все слова сопровождают соответствующими движениями.

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки,

Пусть пляшут ножки,

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Устали наши ножки.

Устали наши ножки.

Вот наш дом,

Где мы живем.

Ножки накрест – опускайся

И команды дожидайся.

А как скажу: «Вставай!»-

Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь,

Ножки прямо, ножки вкось.

Ножки здесь и ножки там.

Что за шум и что за гам?

«Паровоз»

Педагог читает стихотворение, а дети маршируют на месте, с продвижением вперед на полусогнутых ногах, согнутыми руками делаются движения взад-вперед.

Паровоз кричит: «Ду-ду,
Я иду, иду, иду!..
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так-так!»
Едем, едем, долго едем,
Очень длинен этот путь.
Скоро до Москвы доедим,
Там мы сможем отдохнуть.
Вот поезд наш едет,
Колеса стучат,
А в поезде нашем
Ребята сидят.
Чу-чу-чу!
Бежит паровоз.

Далеко-далеко ребят он повез.

«Птички»

Педагог читает стихотворение, дети имитируют движения птичек.

Птички в гнездышке сидят

И на улицу глядят (дети сидят на корточках и вертят головой)

Погулять они хотят

И тихонько все летят (дети «разлетаются», машут руками, как крыльями)

«Пильщики»

Педагог читает стихотворение, дети имитируют движения пильщиков.

Мы пилили доску,

С утра у нас дела.

Стальные зубы острые,

Легко идет пила.

Мы сейчас бревно распилим,

Пилим, пилим, пилим, пилим.

1-2, 1-2,

Будут на зиму дрова.

«Вороны»

Педагог читает стихотворение, дети озвучивают ворон (каркают) и имитируют их движения.

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны:

Кар-кар-кар! (дети прыгают и громко каркают)

Целый день они кричали.

Спать ребятам не давали:

Кар-кар-кар! (дети машут руками, как крыльями и громко каркают)

Только к ночи умолкают

И все вместе засыпают:

Кар-кар-кар! (дети тихо каркают, садятся на корточки, руки под щеку – засыпают)

«Поезд»

Педагог читает стихотворение, дети имитируют движения поезда.

Паровоз. Паровоз,

Новенький, блестящий.

Он вагоны повез, точно настоящий.

Кто едет в поезд?

Плюшевые мишки,

Кошки пушистые,

Зайцы и мартышки.

Кто едет в поезде?

Куклы и матрешки.

Стрелочник, стрелочник

Вышел из сторожки.

Дальняя, дальняя.

Дальняя дорога

Вдоль нашей комнаты

Прямо по порога.

Приложение №9

Дыхательная гимнастика

Пантомима «Отдых»

Мама-медведица спела медвежатам колыбельную, а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.) Медведица вернулась и

стала рассказывать медвежатам, что им снизья. Всем медвежатам снится один и тот же сон: как будто они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Пауза.)

Медведица говорит медвежатам, что они услышат сейчас прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, каким он будет хорошим, когда проснется. Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро, и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза.)

Поет жаворонок. Дети быстро и энергично или, если того требует дальнейшая деятельность детей, спокойно и медленно встают.

С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается. Проспали медвежата в берлоге.

Педагог предлагает медвежатам снова превратится в детей. Психомышечная тренировка закончена.

Пантомима «Девочка, наступившая на хлеб»

В одной из своих сказок Г.-Х. Андерсен рассказал о девочке Инге. Инге была прехорошенькой, но вместе с тем гордой и спесивой. Жила она у богатых людей, а мать у нее была бедной. Инге стыдилась бедности своей матери. Однажды ее послали навестить мать.

«Инге нарядилась в сааме лучшее платье. Надела новые башмаки. Приподняла платьице и осторожно пошла по дороге, стараясь не запачкать башмачков, - ну, за это упрекать нечего.

Но вот тропинка свернула на болото, идти надо было по грязи. Не долго думая, Инге бросила в грязь хлеб, чтобы наступить на него и перейти через лужу, не намочив ног. Но едва она ступила на хлеб одной ногой, а другую приподняла, собираясь шагнуть на сухое место, хлеб стал погружаться с нею все глубже и глубже в землю, - только черные пузыри пошли по луже!»

Инге провалилась к болотнице. Болотница жила на болоте и варила там пиво.

«Помойка – светлый роскошный покой, по сравнению с пивоварней Болотницы! От каждого чана разит так, что человека тошнит, а таких чанов видимо – невидимо, и стоят они плотно-плотно один возле другого; если же между некоторыми и отыщется щелочка, то тут сейчас же наткнешься на съездившихся в комочек мокрых жаб и жирных лягушек. Да, вот куда попала Инге! Очнувшись среди этого холодного. Отвратительного живого месива, Инге задрожала и почувствовала, что ее тело начинает коченеть».

Инге превратилась в каменную девочку.

(Дети пор очереди показывают позу каменной девочки и выражение ее лица, застывшие в брезгливой гримасе.)

Пантомима «Хмурый орел»

Педагог читает стихотворение В. Викторова:

Вот за решеткой хмур и зол

Сидит орел.

Могучих крыльев гордый взмах

Внушают страх.

Давно ль громады грозных скал он облетал

И камнем падал свысока

На врага.

Он был свободный властелин
Седых вершин.
Теперь в неволе хмур и зол
Сидит орел.

Затем ребенок изображает орла, который медленно взмахивает крыльями, взбирается на камень (стул) и хмуро разглядывает детей из-за решетки (составленной из стульев).

Приложение №10

Игры на развитие внимания

Будь внимателен!

Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш» С.Прокофьева. Затем на слово «Зайчики», произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» — как бы ударять «копытом» об пол, «раки» — пятиться, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны, «аист» — стоять на одной ноге.

Слушай хлопки! (для детей 5 — 6 лет)

Цель игры. Развивать активное внимание

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Четыре стихии (для детей 6 — 7 лет)

Цель игры. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Игры на развитие памяти

Запомни свое место

Ц е л ь и г р ы. Та же.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку И. Дунаевского «Галоп» все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

Тень

Ц е л ь и г р ы. Та же.

Звучит музыка А. Петрова «Зов синевы» (из кинофильма «Синяя птица»).

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага сзади. Второй ребенок—это «тень» первого. «Тень» должна точно повторить все действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камушком, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

Игры на преодоление двигательного автоматизма

Флажок Играющие ходят по залу под «Болгарскую песню» (обработка Т. Ломовой). Когда ведущий поднимет флажок вверх, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

Стоп!

Дети идут под музыку Э. Жака-Далькроза «Марш». Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!»

Пожалуйста!

1-й вариант. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные,

танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

Этюды на выражение основных эмоций

Общей целью этих этюдов является развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое, коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Собака принюхивается Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши поднялись, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

Лисичка подслушивает Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Выразительные движения. Голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыть.

Поза. Ногу выставить вперед, корпус тела слегка наклонить впереди.

Удивление Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

Ласка Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трётся головой о его руки. Звучит музыка А. Холминова «Ласковый котенок»