Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Киселевского городского округа «Детский сад № 2 «Лучики» комбинированного вида»

**Формирование эмоционального благополучия дошкольников при организации физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ**

**Проект**

Разработали: воспитатели

Каталицкая Т.А.

Медведенко С.В.

г. Киселевск

Содержание

1. Актуальность проекта 3
2. Цели и задачи проекта 4
3. Этапы реализации проекта 6
4. Заключение 11
5. Список используемых источников и литературы 12
6. Приложение 13

Актуальность проекта:

В настоящее время, в связи с переходом системы российского образования на качественно новый уровень, определены приоритетные цели и задачи образования, четко обозначенные в федеральном государственном образовательном стандарте. Дошкольное образование в соответствии с ФГОС рассматривается первой ступенью в системе непрерывного образования. Впервые на законодательном уровне одной из первостепенных задач в ФГОС дошкольного образования выделяется задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе, связанного с их эмоциональным благополучием. Постановка данной задачи стала необходимой в свете того, что вследствие негативных тенденций, происходящих в современном обществе, уже в дошкольном возрасте у многих детей наблюдаются признаки эмоционального неблагополучия.

Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья человека. В настоящее время приоритетным является интеллектуальное развитие ребенка, вследствие чего дети, перегружены малоподвижными занятиями, испытывают «двигательный дефицит», что вызывает изменения в эмоциональном самочувствии и негативно сказывается на уровне здоровья.

Дети дошкольного возраста, посещающие образовательные учреждения основную часть своей жизни проводят в детском саду. Здесь расширяется сфера их деятельности, растет круг общения (взрослых и детей), осваиваются новые социальные отношения. Таким образом, детский сад является стартом для дальнейшего развития ребенка. Насколько конструктивным будет вхождение в социум, в большей степени зависит от эмоционального и физического самочувствия ребенка в детском саду.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. Потребность в движении, в двигательной активности в среде сверстников – одна из необходимых в дошкольном детстве. И потребность должна реализоваться – тогда она вызывает положительные эмоции, закрепляет чувства радости, переживание удовольствия. Сдерживание двигательной активности ребенка вызывает изменения в его эмоциональном самочувствии, приводит иногда к «взрывным» эмоциональным реакциям. Если же спокойная деятельность чередуется с разнообразными играми, прогулками, физическими уп­ражнениями, это приводит к улучшению эмоционального состояния, а, следовательно, способствует развитию физических качеств ребенка.

*Вид проекта*: физкультурно-оздоровительный, групповой.

*Участники*: дети, воспитатели, родители.

*Сроки реализации***:** долгосрочный.

*Идея*. Создание психологической комфортности и эмоционального благополучия детей при организации физкультурно – оздоровительной работы

 *Цель*. Сформировать у детей навыки самостоятельной деятельности, социальной ответственности, способность чувствовать и понимать себя и других.

 *Основные задачи*:

 1. Научить детей понимать себя и уметь быть в мире с самим собой.

 2. Воспитывать интерес к окружающим, развивать чувства понимания и сопереживания другим людям.

 3. Совершенствовать навыки общения в различных ситуациях (со сверстниками, мальчиков с девочками, девочек с мальчиками, педагогами, родителями, окружающими людьми).

 4. Повысить уровень самоконтроля детей в процессе общения с людьми.

*Гипотеза*: Успешное развитие физических качеств дошкольников возможно, если в процессе двигательной деятельности будет достигнуто эмоциональное благополучие за счет применения специально подобранных средств физического воспитания (упражнений для снятия психоэмоционального напряжения, подвижных игр, направленных на распознавание и выражение эмоций и т.д.)

*Принципы реализации проекта*:

* принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, научно-обоснованными и практически апробированными методиками);
* принцип сознательности и активности (поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению);
* принцип комплексности и интегративности (решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса всех видов деятельности);
* принцип адресности и преемственности (поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровнего развития и состояния здоровья);
* принцип результативности и гарантированности (реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей);
* принцип разностороннего развития личности (активизация мыслительной деятельности детей);
* принцип гуманизации (физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей);
* принцип индивидуальности (обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки);
* принцип оздоровительной направленности (обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей);

При реализациипроекта были использованы следующие *методические приемы:*

* 1. Поощрение и мотивация детей. По мнению многих ученых (Р.В. Кисловской, А.Д. Кошелевой, И.М. Никольской, Л.А. Рояк, Т.Л. Хвиюзовой, Г.Г. Филипповой и др.), неуспех в какой-либо дея­тельности при­водит к формированию эмоционального неблагополучия. Поэтому необходимо хвалить детей, когда у них что-либо получается, поощрять их активность, тем самым формируя мотивы, связанные не только с получением удовольствия, но и желанием стать сильнее, быстрее, смелее, т.к. интерес к любому виду деятельности зависит от успеха в этой деятельности.
* 2. Музыкальное сопровождение. Еще В.М. Бехтерев считал, что с помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, урегулировать эмоциональное состояние. Музыкальные игры помогали снимать психоэмоциональное напряжение в группе, способствовали возникновению положительных эмоций, воспитывали навыки адекватного группового поведения.
* 3. Образность. Дошкольник внимателен к тому, что представляет для него непосредственный интерес, возбуждает эмоции. Значительно легче воспринимаются яркие образы, чем словесные рассуждения. Эмоциональность, доступность, речевое сопровождение, используемые педагогом при показе упражнений, способствовали их успешному разучиванию и закреплению.
* Так как физическое и эмоциональное развитие девочек и мальчиков различается, при организации двигательной деятельности были использованы следующие приемы: различия в подборе упражнений; различия в дозировке; различия в подборе оборудования; распределение ролей в подвижных играх; различие к качеству выполнения упражнений; расстановка и уборка снарядов; различие в оценке выполнения упражнения.

*Практическая значимость*

Практическая значимость проекта состоит в подборе игр и упражнений, направленных на поддержание эмоционального благополучия детей при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

**Этапы реализации проекта:**

* I этап – организационный;
* II этап – основной - практический;
* III этап – итоговый.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы реализации** | **Формы работы** | **Сроки** |
| Организационный | Анализ литературных источников, материалов;Анализ уровня эмоционального благополучия дошкольников;Подбор методической литературы;Постановка цели и формулирование задач | Сентябрь 2016г. |
| Практический  | Совместная деятельностьинструктора по физкультуре и детей в рамках организованной образовательной деятельности, спортивных мероприятий;Взаимодействие с родителями  | Октябрь-март2016-2017  |
| Итоговый  | Подведение итогов проектной деятельностиОтчет о результатах проекта  | Апрель 2017  |

В ходе организационного этапа была проведена диагностика уровня развития физических качеств и уровня эмоционального благополучия детей в возрасте от 3 до 6 лет, на основании показателей, выделенных А. С. Белкиной и Н. Ю. На основе вышеуказанных показателей, анализа психолого-педагогической литературы и опыта работы с детьми дошкольного возраста были определены три уровня эмоционального благополучия: недостаточный, допустимый, оптимальный (см. табл. 1)

Таблица 1

Уровни эмоционального благополучия дошкольника

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Уровни |
|  | Недостаточный | Допустимый | Оптимальный |
| 1.Активность | Безучастен, не проявляет эмоциональную вовлеченность в деятельность | Включается в игру после побуждения, поощрения лишь некоторых действий вызывают неярко выраженное удовольствие | Проявляет активность в играх с детьми, легко вовлекается в совместную со взрослым деятельность |
| 2.Преимущественно положительный фон настроения | Имеет угнетенное, по­давленное, печальное настроение, пессимистический настрой | Имеет неустойчивое, переменчивое настроение, временами раздражен, возбужден | Имеет жизнерадостное, бодрое настроение, опти­мистичный настрой |
| 3.Уверенность | Опасается приступать к новым видам деятельно­сти. Если самооценка выше или ниже реаль­ных возможностей, име­ет место самоуверен­ность или неуверен­ность | Часто не сомневается в своих силах при усло­вии внешней поддерж­ки, помощи. Имеет не­адекватную самооцен­ку | Не сомневается в своих силах, смело приступает к новым видам деятельно­сти, имеет адекватную самооценку |
| 4. Адекватная тревожность | Обладает повышенной тревожностью, полный мрачных опасений, страхов, которые могут прояв­ляться в агрессивности, апатии, депрессии | Обладает выраженной тревожностью | Обладает адекватной тре­вожностью, проявляет раскованность, свободу в самовыраже­нии |
| 5. Коммуникация со взрослым | Отрицает возможность вступления в контакт со взрослым, практически не использует мимику, жесты, пластику движений | Иногда радуется вступлению в контакт со взрослым, используя при этом мимические средства общения, выразительные движения, иногда отрицает его возможность | Радуется при обращении к нему взрослого, инициативен, проявляет богатую мимику и жестикуляцию, движения выразительные |
| 6. Коммуникация со сверстниками | На предложения сверстников практически не отвечает, час­то проявляет конфликт­ность, враждебность по отношению к ним, не имеет навыков совмест­ной деятельности | Проявляет избиратель­ную доброжелательность, не­редко бывает заботлив и внимателен по отно­шению к одним и резко враждебен, несправед­лив по отношению к другим, выборочно го­тов к сотрудничеству | Сам проявляет инициативу контактировать со сверстниками, живо разговаривает, стремится к общению, умеет не те­ряться в ситуациях обще­ния |

Показатели в зависимости от степени выраженности имели оценку от 1 до 6. Для выделения уровней эмоционального благополучия была условно выбрана следующая классификация: 36-26 – оптимальный уровень эмоционального благополучия; 25-16 – допустимый; 15-6 – недостаточный.

По результатам исследования в трех возрастных группах выявлены следующие результаты: 62% (47 чел.) имеют допустимый уровень, у 18% (14 чел) недостаточный уровень и у 20% (15 чел.) оптимальный уровень эмоционального благополучия

В ходе реализации проекта была организована двигательная деятельность в целях достижения эмоционального благополучия и развития физических качеств детей.

*Утренняя гимнастика* была направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности, а также на создание положительного эмоционального фона в группе. Утренняя гимнастика включала хорошо известные детям упражнения, простые по структуре, т.к. использование элементов обучения неизбежно создаёт ситуацию напряжения.

 *Релаксационные мероприятия в течение дня. Направлены на* снятия мышечного и эмоционального напряжения детей с помощью упражнений, способствующих расслаблению мышц лица и рук, снятию мышечных зажимов и повышению уверенности в себе (релаксационные, дыхательные, глазодвигательные упражнения,водные процедуры).

Дляактивизации нервной системы и обменных процессов, создания позитивного эмоционального настроя в группе в двигательную деятельность детей были включены *активизирующие мероприятия после дневного сна:* закаливающие процедуры, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия, разнообразные виды массажа: игровой само­массаж (рук, ног, лица, ушных раковин), прохлопывания, потягивания.

Неотъемлемым компонентом двигательной деятельности явились *физкультурные паузы*, наполненные психологическим содержанием, помогающим детям распознавать и выражать различные эмоциональные состояния, не выплескивать свои негативные эмоции на сверстников. Отобранные варианты физкультурных пауз снимали утомление, нормализовали мышечный тонус, помогали ребятам свободно и раскрепощенно выражать свои эмо­ции, желания, чувства, восстанавливали эмоционально положительное со­стояние.

Одним компонентом из организованной двигательной деятельности явилась *оздоровительная прогулка.*На прогулке проводились подвижные игры, направленные на регуляцию своего эмоционального состояния, сплочение детского коллектива, игры по преодолению страхов, на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций, беговые упражнения. Подвижные игрына свежем воздухе, в которых участво­вали дети, несли в себе большой эмоциональный заряд, способствовали повышению мышечного и психического тонуса де­тей. Радостное настроение и мышечная нагрузка давали возможность ребятам свободно выражать свои эмоции, обретая умиротво­ренность, открытость, внутреннюю свободу, уверенность, создавались благоприятные возможности для свободного самовыражения и раскрепощенности, развития физических качеств.

Одним из компонентов реализации деятельности, направленной на достижение эмоционального благополучия и развитие физических качеств детей, явилась *непосредственно образовательная деятельность,* которая проводилась 3 раза в неделю: 2 – в спортив­ном зале и 1 – на открытом воздухе. Образовательная деятельность была построена на основе традиционной трехчастной структуры и дополнена физическими упражнениями, способствующими достижению эмоционального благополучия детей (вводная часть: оздоровительный бег, дыхательные упражнения; основная часть: подвижные игры по преодолению страхов, с остановкой движения, направленные на сплочение детского коллектива, общеразвивающего характера под стихотворный текст; заключительная часть: дыхательные, релаксационные упражнения).

Одним из видов двигательной деятельности явились *физкультурные досуги.* Физкультурные досуги давали ребятам возможность выплеснуть эмоции, подвигаться так, как им хочется, тем самым создавалась непринужденная атмосфера, помогающая детям сбросить эмоциональное напряжение, способствующая увеличению активности и положительного фона настроения.

Важным видом двигательной деятельности явилась *свободная деятельность детей.* Для того чтобы дети могли реализовывать биологическую потребность в движении в группах, были предложены специальные игры, тренажеры, мячи, кольца, скакалки, и т.д. и обеспечен свободный доступ к ним. Способы взаимодействия с данными предметами были разучены во время непосредственно организованной двигательной деятельности.

Заключение

В результате проекта была разработана модель организации двигательной деятельности в условиях ДОУ, способствующей достижению эмоционального благополучия и развитию физических качеств детей дошкольного возраста.

Реализация проекта обусловила увеличение доли детей с оптимальным уровнем эмоционального благополучия и уменьшение – с допустимым и недостаточным. Дети стали более активны в различных ситуациях, стали проявлять чувства понимания и сопереживания, у них расширился эмоциональный диапазон.

Проведенное исследование показало, что организация двигательной деятельности, направленной на развитие физических качеств и достижение эмоционального благополучия детей дошкольного возраста, способствует повышению активности, преимущественного фона настроения, уверенности, уменьшению тревожности, развитию коммуникации со взрослым, навыков взаимодействия детей друг с другом и расширению их эмоционального опыта.

По итогам проекта разработаны методические рекомендации по организации двигательной деятельности в ДОУ, способствующей развитию физических качеств и достижению эмоционального благополучия детей дошкольного возраста, для воспитателей и инструкторов по физической культуре.

Список используемых источников и литературы

1. Бадулина, О.И. Эмоциональное благополучие дошкольников [Текст] / О. И. Бадулина. – Москва : Эконом-информ, 2002. – 223 с.

1. Ежкова, Н.С. Педагогические основы эмоционального развития детей трёх-шести лет [Текст] / Н. С. Ежкова // Детский сад от А до Я. – 2007. – № 1.– С. 34-50.
2. Ежова, Н.С. Развитие эмоций в совместной с педагогом деятельности [Текст] / Н. С. Ежова // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 8.– С. 32.
3. Кошелева, А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений [Текст] / А. Д. Кошелева. – Москва : Академия, 2003. – 176с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс] / Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155.- Режим доступа: <http://krhroo.ucoz.ru/fgos/DOO/fgos_doo.docx>.
5. Фрайфельд, И.В. Эмоциональное благопоулчие как условие развития физических качеств детей 4-5 лет в процессе двигательной деятельности [Текст] : дисс … на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / И.В. Фрайфельд. – Екатеринбург. – 2013. – 158 с.

**Приложение 1**

КОНСПЕКТ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
С ЭЛЕМЕНТАМИ ПСИХОГИМНАСТИКИ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

**Тема: “Весна”**

**Программное содержание:**

1. Создать у детей положительный настрой на двигательную активность.
2. Закреплять навыки детей по вводной медитации и релаксации.
3. Учить правильно продвигаться по гимнастической скамейке.
4. Упражнять в ползании по-пластунски.
5. Воспитывать осмысленное отношение к выполнению движений.
6. Развивать быстроту реакции.
7. Помочь детям осознать, почувствовать значение физических упражнений в оздоровлении своего организма.

**Материал:**

* 2 гимнастических скамейки;
* 6 мячей;
* стойки для подлезания;
* шапочка “Птицелова”,
* магнитофон;
* схемы движений;
* аудиозапись музыки для релаксации.

**Предварительная работа:**

* познавательные занятия о весне;
* наблюдения в природе;
* чтение художественной литературы;
* рисование по теме “Первоцветы”.

**ХОД:**

В зал входят дети.

**Педагог:** С приходом какого времени года просыпается природа? Возвращаются перелетные птицы и начинают весело петь. Представьте себе, что мы в лесу. Представили? Теперь присядем и послушаем пение птиц. (звучит аудиозапись голосов птиц) А сейчас я вам поведаю одну лесную весеннюю историю:

“Плакала снегурочка, зиму провожая
Шла за ней печальная, всем в лесу чужая.
Там, где шла и плакала, трогая березы
Выросли подснежники - Снегурочкины слезы”.

А сейчас взбодрились, вдохнули весеннего воздуха и зашагали по тропинке на полянку.

**1 часть.**Ходьба

Ходьба с высоким подниманием колена.

*Чтобы не запнуться
Ноги поднимаем выше.*

Ходьба широким шагом. *Идем через пеньки*

Ходьба “змейкой”. *Меж деревьями быстро зашагали*

Бег “змейкой”.

*И вдали цветочки
Вскоре увидали
И вокруг деревьев
Быстро побежали.*

Ходьба врассыпную с приседаниями. *Вот опять мы ходим. И ищем цветочки*

Бег врассыпную с приседаниями. *Взяли коврики*

Ходьба. *Взяли коврики*

Упражнение на восстановление дыхания. *На поляне встали*

**2 часть.** Общеразвивающие упражнения

“Растения оживают”. *Деревья , цветы, трава оживает тянутся к Солнцу*

И.п. ноги на ширине плеч

Руки вдоль туловища

Голова опущена на грудь.

Выполнение:

Руки поднять вверх, посмотреть на кончики пальцев.

Отставить правую ногу назад на носок. Вернуться в

И.п. Отставить левую ногу назад на носок.

Вернуться в и.п.

“Солнце встает”. *С неба ярко светит солнце*

И.п. стоя на коленях, руки вдоль туловища.*Голубая простыня весь мир накрывает*

Выполнение:

Сделать круг руками. Вернуться в и.п.

“Полет птиц”. *Птицы взмахом крыльев то высоко поднимаются в небо, то летят низко над землей*

И.п. Основная стойка. Руки вдоль туловища

Выполнение:

1-3 - Руки в стороны, 2 - присесть, 4 - Вернуться в и.п.

“Звери просыпаются”.

*Звери потягиваются от долгого сна и стряхивают с себя его остатки*

И.п. сидя на пятках, упор на руки согнутые в локтях

Голова опущена на кисти рук.

Выполнение: спину, 3 - “повилять хвостиком”, 4 - вернуться в и.п.

Согнуть ноги и подтянуть колени к груди, обхватить колени. Голову опустеть на колени. Вернуться в и.п.

**“Поглядим по сторонам”**

И.п. основная стойка, руки вдоль туловища.

Выполнение: прыжки на носках.

**Упражнения на восстановление дыхания “Поиграем на гармошке”**

**3 часть.**Основные виды движений:

“Пойдем по узкому мостику через быстрый ручей”.

*Ходьба на носках, приставным шагом.*

“Попрыгаем через кочки и пеньки”.

*Прыжки через мячи, расстояние 40 см. 1 - прыжки прямо, второй круг - боком.*

“Пойдем по лежащему дереву как медвежата”.

*Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.*

“Проползем под кустами”.

*Ползание по-пластунски.*

“Белки играют на поляне”.

*Игра с малыми мячами.*

Прохождение повторного круга препятствий на творчество “Придумай движение”.

**Упражнения на восстановление дыхания “Птицелов”**

**4 часть.**Релаксация

1. Упражнение на расслабление “Освежимся водой из ручейка”.
2. Малоподвижная игра “А в лесу-то стоит пень”.
3. Упражнение на расслабление “Наклоны друг от друга, попеременно напрягая и расслабляя мышцы” Повтор - 3 раза. Закончив упражнение, обнять друг друга.
4. Упражнение на напряжение и расслабление мышц ног и рук “Муравей”, “Игры с песком”.
5. Игры на напряжение и расслабление лицевых мускул, лежа на полу. “Игры с пчелкой”, “Качели на бровях”, “Загар лица”, “Яркий свет”.
6. Игры на ощущения и мимику: “Ласка”, “Вкусная конфета”.

**5 часть.**Заключительная

В конце занятия педагог дарит детям “подснежники” и предлагает показать с помощью цветов свое настроение от прошедшего занятия, посадив цветы на одну из двух полянок:

1 - над которой ярко светит солнце (положительные эмоции);

2 - над которой солнце спряталось за тучку (отрицательные эмоции).

ЛИТЕРАТУРА

1. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.
2. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. М., 1989.
3. Кудрявцев В.Т., Егорова Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
4. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста/Под ред. А.В. Запорожца, Я.З. Неверович. - М., 1986.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика/Под. Ред. М.И. Буянова. -2-е изд. -М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
6. Эмоциональное развитие дошкольника/Под ред. А.Д. Кошелевой. - М., 1985.

**Приложение 2**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ**

- С раннего возраста насыщайте детей разнообразной сенсорной информацией. Давайте возможность ощупывать, трясти, подбрасывать предметы, игрушки; прислушиваться, вдыхать запахи, кружиться, т. д. Развивая воспринимающие системы организма ребёнка (зрительный, слу­ховой, обонятельный, осязательный, вестибулярный, вкусовой анализато­ры) взрослые создают благоприятные условия для эмоциональных прояв­лений детей.

- Обогащайте жизнь детей различными впечатлениями: создавайте ситуации сюрпризности, продумывайте сценарии проведения дней рожде­ния, других семейных праздников.

- Читая художественную литературу, старайтесь ярко, образно, выра­зительно передавать события, описывать природные явления, настроения героев, их переживания, т. д.

- Анализируя тексты, учите понимать внутренний мир персонажей, побуждайте к сопереживанию, выражению своего отношения к персона­жам сказок, рассказов, т. д., их поступкам

- Посещая театр, цирк, концертный зал, обращайте внимание детей на мимику, интонацию голоса, позы, жесты артистов, передающих различные эмоциональные состояния (радости, страха, удивления, злости, обиды, печали и т. д).

- Чаще побуждайте детей к активному экспрессивно-насыщенному самовыражению, проявлению творчества. Для этого привлекайте их к выполнению имитационных дейст­вий, например, показать как падают осенние листья, как перелетает бабочка с цветка на цветок; как радуется убежавший от кошки мышонок, т. п.

- Чаще создавайте ситуации для песенных, танцевальных, игровых им­провизаций. По возможности участвуйте вместе с детьми в драматизации знакомых произведений

- Поощряйте разнообразие, оригинальность внешнего оформления эмоций в мимике, жестах, пантомимике, речи ребёнка.

|  |
| --- |
| **Консультация для родителей**Что нужно знать взрослым об особенностях поведения ребенка - дошкольника**3 года -**может вести себя некоторое время нормально (хорошо): - способен играть вместе с другими детьми в игрушки и фантазийные игры; - может помогать взрослым; - может в какой-то мере быть чутким к переживаниям других; - допускает внесение незначительных изменений в общении взрослых; **Нормальное (плохое) поведение: -**не хочет общаться и играть с другими детьми и взрослыми; - не хочет заботиться о других; - эмоционально глух к боли, причиняемой окружающим людям и животным; - истерики, крик, слезы.**Советы взрослому, которые помогут предупредить нежелательные формы поведения ребенка: -** говорите малышу о своей любви к нему как можно чаще; - целуйте его, обнимайте и берите на руки при каждом взаимном желании и возможности; - избегайте ситуаций, в которых ребенок вынужден подчиниться вашему требованию по неволе; - терпеливо демонстрируйте культурные формы отношений в ответ на агрессию ребенка; сопровождайте телесные контакты с ним словами нежности.**4 года -**ведет себя нормально (хорошо) более продолжительное время: - способен к сотрудничеству со сверстниками; - может соблюдать правила очередности; - может проявлять заботу о младшем или животном и сочувствие к обиженным. **Нормальное (плохое) поведение**: напоминает поведение ребенка более младшем возрасте - временный регресс в поведении снимается лаской и терпимостью взрослых.**Советы взрослому, которые могут предотвратить нежелательные формы поведения ребенка: -** проявляйте терпение и выдержку, давая оценку негативному поведению малыша; - не отвечайте лаской на агрессивные проявления, но обязательно сообщите ему, что он вас огорчил; - отвечайте вниманием и незамедлительной готовностью общения в случаях попыток малыша наладить с вами отношения; - позволяйте ребенку быть маленьким, когда это возможно.**5 лет -**ведет себя нормально (хорошо) в течении всего времени, пребывая в ДОУ: - соблюдать распорядок дня; - может ориентироваться во времени по часам; - лучше понимает стремление взрослых к порядку и опрятности, способен в какой-то мере помогать им в этом. **Нормальное (плохое) поведение**: - разоблачает любое отступление в поведении взрослых от декларируемых ими правил; - бурно реагирует на лож взрослых, допущенных в разговоре друг с другом; - ябедничает на сверстников.**Советы взрослому, которые помогут предупредить нежелательные формы поведения ребенка**: - не обещайте ребенку того, чего вы не сможете выполнить наверняка; - не давайте прямых оценок нежелательно поведении его сверстников; - обсуждайте с ребенком каждый взволновавший его случай предосудительного поведения других детей, при этом стремитесь помочь малышу сформировать свое отношение к самому поступку, сохранив хорошее отношение к провинившемуся; - внимательно выслушайте претензии ребенка к вам - они могут быть справедливыми.**6 лет -**теряет непосредственность в поведении, нормальное (хорошее) поведение становится самостоятельной поддерживаемой нормы: - способен подчинять эмоции своим не очень отдаленным целям; - удерживает принятую на себя роль до окончания игры или достижения поставленной цели; - начинает осознавать свои переживания; - активно интересуется отношением окружающих к себе; - претендует на оценку и поощрение результатов своего труда в соответствии с собственными представлениями об их качестве. **Нормальное (плохое) поведение: -**лжет в целях самозащиты; - непоседлив и возбудим; - продолжает ябедничать, но теперь уже и на взрослых тоже; -допускает небрежность в выполнении монотонных операций. **Советы взрослому, которые помогут предупредить нежелательные формы поведения ребенка: -**будьте настойчивы и последовательны в предъявляемых ребенку требованиях; - давайте оценку всем самостоятельно выполненным им поручениям и заданиям; при этом оценка должна быть обязательно положительной (найдите что - нибудь достойное похвалы в каждом его поступке и работе и сообщите ребенку об этом ); - жестоких, неукоснительно предъявляемых дошкольнику требований не должно быть много; - выполняйте монотонные операции вместе с ребенком - достаточно просто вашего присутствия рядом.**Влияние родительских установок на развитее детей*.***Душевная жизнь человека чрезвычайно сложно, так как психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое неосознаваемое - сознание и подсознание. В неосознаваемой сфере важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это установки и психологическая защита. Родителям особенно важно понять, какую роль эмоционально - личностном развитии ребенка играют родительские установки. Бесспорно, родители - самые значимые и любимые для ребенка люди. Авторитет, особенно на ранних этапах психо - эмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в правоту и справедливость родителей у детей непоколебима. Взрослые люди, способные осознавать и контролировать, многое «подвергают сомнению», ставя психо - экологические защиты к установкам и требованиям окружающих, руководствуясь собственными желаниями и мотивами. Они не пускают в свое подсознание те установки, которые сознательно им не нужны. Дети не могут этого делать. Они не в состоянии поставить психологический барьер в отношениях с родителями. Поэтому многое из тех установок, которые они получают от своих родителей, в дальнейшем определяет их поведение, причем стереотипное, одинаковое в сходных жизненных ситуациях. Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребенка. А раз помогает и не мешает, то и осознавать их не обязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребенку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Внимательно рассмотрите таблицу родительских установок и подумайте, прежде чем что - то категорично заявлять своему ребенку о последствиях, а не ваших ли родителей эти установки? Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали.**Негативные установки:**«Сильные люди не плачут». «Думай только о себе, не жалей никого». «Ты всегда как твой папа (мама)». «Дурачок ты мой». «Уж лучше бы тебя вообще не было на свете». «Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой папа (мама)». «Не будешь слушаться - заболеешь». «Яблоко от яблоньки недалеко падает». «Сколько сил мы тебе отдали, а ты….». « Не твоего ума дела…». «Бог тебя накажет!..» « Не ешь много, будешь толстой, никто тебя любить не будет...»**Позитивные установки:**«Плачь-легче будет». «Сколько отдашь-столько и получишь». «Какая мама умница! Какой папа молодец! Они самые хорошие!» «В тебе все прекрасно». «Какое счастье, что ты у нас есть». «Что посеешь, то и пожмешь». «Мы любим, понимаем, надеемся на тебя». «Как ты относишься к людям, так и они к тебе». «Я тебя люблю любого». «Каждый может ошибаться! Попробуй еще!» Этот список вы можете продолжить сами, кое-что вы в нем узнали, подумайте, какие установки мешают вам жить и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что-то в вашей жизни повторялось в ваших детях. Чтобы усилия родителей стали более эффективными, предлагаем воспользоваться следующими советами: 1. Не допускайте, чтобы ребенок скучал во время занятий. Интерес - лучшая из мотиваций, он делает детей по-настоящему творческими личностями и дает им возможность испытывать удовлетворение от интеллектуальных занятий. 2. Повторяйте упражнения. Развитие умственных способностей ребенка определяется временем и практикой. Если какое-то упражнение не получается, сделайте перерыв, вернитесь к нему позднее или предложите ребенку более легкий вариант. 3. Не проявляйте излишней тревоги по поводу недостаточных успехов и недостаточного продвижения вперед или даже некоторого регресса. 4. Будьте терпеливы, не спешите, не давайте ребенку задания, превышающие его интеллектуальные возможности. 5. В занятиях с ребенком нужна мера. Постарайтесь определить пределы выносливости ребенка и увеличивайте длительность занятий каждый раз на очень небольшое время. Предоставьте ребенку возможность иногда заниматься тем делом, которое ему нравится. 6. Дети дошкольного возраста плохо воспринимают строго регламентированные, повторяющиеся, монотонные занятия. Поэтому, при проведении занятий лучше выбирать игровую форму. 7. Развивайте в ребенке навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма; научите ребенка дружить с другими детьми, делить с ними успехи и неудачи: все это ему в школе. 8. Избегайте неодобрительной оценки, находите слова поддержки, чаще хвалите ребенка за его терпение, настойчивость и т.д. Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах. |

**Приложение 3**

**Картотека дыхательной гимнастики для 2 младшей группы**

Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию.

**Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**Упражнение 2. НАСОСИК.**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

**Упражнение 4. САМОЛЁТ.**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт *(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*

Отправляется в полёт *(задерживает дыхание)*

Жужу -жу *(делает поворот вправо)*

Жу-жу-жу *(выдох, произносит ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встает прямо, опустив руки)*

Я налево полечу *(поднимает голову, вдох)*

Жу – жу – жу *(делает поворот влево)*

Жужу –жу *(выдох, ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встаёт прямо и опускает руки)*.

*Повторить 2-3 раза*

**Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный *(выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)*

У мышки – очень маленький *(присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)*

Мышка ходит в гости к мишке *(походить на носочках)*

Он же к ней не попадёт.

*Повторить 3 – 4 раза.*

**Упражнение 6. ВЕТЕРОК** .

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*

Хочу налево посвищу *(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*

Могу подуть направо *(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*

Могу и вверх *(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)*

И в облака *(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)*

Ну а пока я тучи разгоняю *(круговые движения руками)*.

*Повторить 3-4 раза.*

**Упражнение 7. КУРОЧКИ.**

Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

**Упражнение 8. ПЧЁЛКА.**

Сесть прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» *(сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)*

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу *(встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место)*.

*Повторить 5 раз.* Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

**Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ** .

«Косим траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Произнося «зу-зу» ребенок машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

**Часики.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

**Трубач.** Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

**Петух.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

**Каша кипит.** Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

**Паровозик.** Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

**На турнике.** Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад за голову - долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

**Шагом марш!** Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1, 5 мин.

**Летят мячи.** Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

**Насос.** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

**Регулировщик.** Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

**Вырасти большой.** Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

**Лыжник.** Имитация ходьбы на лыжах в течение 1, 5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

**Маятник.** Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

**Гуси летят.** Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».

**Семафор.** Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны - вдох, медленно опустить вниз - длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

**1. Большой и маленький.** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

**2. Паровоз.** Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**3. Летят гуси.** Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

**4. Аист.** Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

**5. Дровосек.** Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

**6. Мельница.** Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

**7. Конькобежец.** Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**8. Сердитый ежик.** Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

**9. Лягушонок.** Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

**10. В лесу.** Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**11. Веселая пчелка.** На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос *(звук и взгляд направить к носу)*, на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

**12. Великан и карлик.** Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

**Картотека дыхательной гимнастики для средней группы**

**Комплекс №1**

**1. «Послушаем своё дыхание»**

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И. п. : стоя, сидя, лёжа *(как удобно в данный момент)*. Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе *(живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно)*;

какое дыхание: поверхностное *(лёгкое)* или глубокое;

какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом *(автоматической паузой)*; тихое, неслышное дыхание или шумное.

**2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И. п. : стоя, сидя, лёжа *(это зависит от предыдущей физической нагрузки)*. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**3. «Подыши одной ноздрёй»**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И. п. : сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох *(последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание)*.

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

*Повторить 3-6 раз.*

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох *(сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой)*. Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

**4. «Воздушный шар»** *(Дышим животом, нижнее дыхание)*.

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И. и. : лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

*Повторить 4-10 раз.*

**5. «Воздушный шар в грудной клетке»** *(среднее, рёберное дыхание)*

**Цель:** учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И. п. : лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

*Повторить 6-10 раз.*

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

**6. «Воздушный шар поднимается вверх» *(верхнее дыхание)***

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И. п. : лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

*Повторить 4-8 раз.*

**7. «Ветер» *(очистительное полное дыхание)*.**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И. п. : сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

*Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает *(вентилирует)* лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**8. «Радуга, обними меня»**

**Цель:** та же.

И. п. : стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

*Повторить 3-4 раза.*

**Комплекс №2**

**Цель данного комплекса:** укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

**1. «Подыши одной ноздрёй».**

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

**2. «Ёжик».**

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный *(как ёжик)*, с напряжением мышц всей носоглотки *(ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается)*. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

*Повторить 4-8 раз.*

**3. «Губы «трубкой».**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение *(как бы глотаешь воздух)*.
4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

*Повторить 4-6 раз.*

**4. «Ушки».**

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

*Повторить 4-5 раз.*

**5. «Пускаем мыльные пузыри».**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

*Повторить 3-5 раз.*

**6. «Язык «трубкой».**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

 *Повторить 4-8 раз.*

**7. «Насос».**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом *(5-7 пружинистых наклонов и вдохов)*.
3. Выдох произвольный.

*Повторить 3-6 раз.*

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад *(большой маятник)*, делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

*Повторить 3-5 раз.*

**8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

**Комплекс №3**

**Цель данного комплекса:** укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

**1. «Ветер на планете».** Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

**2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!»** *(йоговское дыхание)*.

**Цель:** учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И. п. : сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

*Повторить 3-5 раз.*

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

**3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».** Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

**4. «Инопланетяне».**

**Цель:** та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И. п. : 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный *(ая)*».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

**Дыхательные имитационные упражнения**

**1. «Трубач».** Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

*Повторить 4-5 раз.*

**2. «Каша кипит».** Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь *(вдыхая воздух)* и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

*Повторить 1-5 раз.*

**3. «На турнике».** Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

*Повторить 3-4 раза.*

**4. «Партизаны».** Стоя, палка *(ружьё)* в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

*Повторять 1, 5 мин.*

**5. «Семафор».** Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

*Повторить 3-4 раза.*

**6. «Регулировщик».** Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

*Повторить 4-5 раз.*

**7. «Летят мячи».** Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

**8. «Лыжник».** Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением зука «м-м-м».

*Повторять 1, 5-2 мин.*

**9. «Маятник».** Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х».

*Повторить* 3-4 наклона в каждую сторону.

**10. «Гуси летят».** Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

*Повторять 1-2 мин.*

**Комплекс дыхательных упражнений игрового характера**

**1. Ходьба.** Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы идём на пятках,

Мы идём, как все ребята,

И как мишка косолапый

*(стихи Е. Антоновой-Чалой)*.

**2. «Куры».** Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки - «крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,

Бьют крыльями тах-тах *(выдох)*,

Поднимем руки мы к плечам *(вдох)*,

Потом опустим – так

*(Е. Антоновой-Чалой)*.

**3. «Самолёт».** Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу

*(Е. Антоновой-Чалой)*.

**4. «Насос».** Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –

Покачай насос ты.

Направо, налёг...

Руками скользя,

Назад и вперёд

Наклоняться нельзя.

Это очень просто –

Покачай насос ты

*(Е. Антоновой-Чалой)*.

**5. «Дом маленький, дом большой».** Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» *(«у зайки дом маленький»)*. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох *(«у медведя дом большой»)*. Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка заинька».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка заинька

*(Е Антоновой-Чалой)*.

**6. «Подуем на плечо».** Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох *(губы трубочкой)*. Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять

*(Е. Антоновой-Чалой)*.

**7. «Косарь».** Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивьё:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идём со мной косить вдвоём:

Замах направо, а потом

Налево мы махнём.

И так мы справимся с жнивьём.

Зу-зу, зу-зу вдвоём

*(Е. Антоновой-Чалой)*.

**8. «Цветы».** Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете

*(Е. Антоновой-Чалой)*.

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову *(«бутончики»)* направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» *(головы)* спрятались.

*Упражнение повторить 6-8 раз.*

**9. «Ёж».** Дети ложатся на спину *(на ковёр)*, руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

**10. «Трубач».** Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

**11. «Жук».** Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу.

**Картотека дыхательной гимнастики для старшей и подготовительной группы**

 «Разминка». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в. локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и. п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

«Наклоны» Частъ первая. И. п. - стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены *(«по швам»)*. Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый *(но не шумный)*. Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать *(не мешать и не помогать выдоху)*. Повторить 10-20 раз.

«Маятник». И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный *(но он не должен быть нарочито шумным)*. Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

**Упражнения на удлинение выдоха**

**«Наклоны вперед».** И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и. п.

**«Наклоны в сторону»***(«Наклоны с зонтиком»)*. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - «накрылись зонтиком» - выдох. 4 - вернуться в и. п.

**«У кого дольше колышется ленточка».** Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**Специальные дыхательные упражнения**

**«Задуй свечку».** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

**«Полное дыхание».** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание *(пока приятно)*. Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед *(«Ха!»)*. Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

**Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.**

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

**«Ёжик».** Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки *(ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена)*; выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

**«Ушки».** Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

**Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва.**

**Комплекс 1.**

**1. «Качалка».** И. п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

**2. «Ёлочка растёт».**И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

**3. «Зайчик».** И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

**4. «Как гуси шипят».** И. п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

**5. «Прижми колени».** И. п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

**6. «Гребцы».** И. п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

**7. «Скрещивание рук внизу».** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

**8. «Достань пол».** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами: «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

**9. «Постучи кулачками».** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

**10. «Прыжки».** Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

**Комплекс 2 «На улице».**

**1. «Погрейся».** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

**2. «Конькобежец».** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны *(подражая движениям конькобежца)* и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

**3. «Заблудился».** И. п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

**4. «Снежный ком».** И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

**5. «Снеговик веселится».** И. п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

**6. «Вырасти большим».** И. п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

**Приложение 4**

**Эмоционально - сенсорные игры**

**«Снежки»**

Воспитатель предлагает поиграть в снежки. Для этого он вместе с детьми создает «снежные комочки» из бумаги. Затем дети начинают подбрасывать сделанные снежки. Варианты игры: «Попади в мишень», «Поймай снежок».

 **«Самолеты»**

Воспитатель предлагает детям превратиться в «самолеты», затем читает:

*Захотели мы в полет.*

*Завели мы самолет.*

*Заревел моторчик «У-у-у»* (дети вращают руки перед грудью)

*Мы помчались в высоту* (дети имитируют полет самолета).

*В облаках мы покружились*

*И на землю приземлились* (дети присаживаются).

**«Мыльные пузыри»**

Воспитатель, держа в руках флакончик с мыльными пузырями, произносит слова:

*Мыльные пузыри в воздухе кружат,*

*С нашими ребятками поиграть хотят.*

*Легкие, прозрачные эти пузыри,*

*Улететь они хотят, их скорей лови!*

Воспитатель выдувает пузыри, дети стараются их поймать.

**«Солнечный зайчик»**

Воспитатель, с помощью зеркала, направляет световое пятно на стену. Передвигая его по стене, обращает внимание на «гостя», который прибежал к ним в такой яркий солнечный день. Затем направляет световой пятно ближе к детям и говорит, что к ним прибежал солнечный зайчик, который хочет с ними поиграть. Затем направляет световое пятно на любую часть тела ребенка (кроме глаз), отмечая, что зайчик хочет познакомиться с … (имя ребенка). Потом зайчик останавливается на ладошке другого ребенка. Таким образом, знакомясь со всеми детьми. В заключении, воспитатель предлагает поймать зайчика:

*Зайчик, зайчик, не беги,*

*Зайчик, зайчик, подожди.*

*Я тебя поймаю*

*Нежно приласкаю.*

*Примечание:* световое пятно необходимо периодически останавливать, для того, чтобы дети могли погладить зайчика.

**«Путешественники»**

Воспитатель предлагает детям походить босиком по поверхности разного качества: мягкой, гладкой, ребристой, и т.д.

*Побежали по дороге*

*Намочили в луже ноги.*

*Шли по узкой полосе,*

*Потоптались мы в песке,*

*Прыгали по кочкам,*

*Плавали в прудочке,*

*Перепрыгнули овраг,*

*Покружились мы вот так,*

*И устали,*

*И упали.*

*Примечание*: игру лучше проводить в зале или во время прогулки.

**«Волшебные лужи»**

Игру желательно проводить на прогулке. Цветными мелками на асфальте рисуются разноцветные круги. Детям предлагается побегать по волшебным лужам, которые подарил им веселый дождь – шутник. Подчеркивается, что бегать нужно по лужам одного цвета. Затем воспитатель дает установку: «Бегаем по желтым лужам». Через некоторое время называет другой цвет.

*Примечание*: во избежание столкновений «лужи» не рекомендуется рисовать близко друг к другу.

**«Трудолюбивые гномики»**

Игра проводится в зимний период на прогулке. Воспитатель раскладывает на участке заранее подготовленные цветные льдинки. По сигналу просит собрать льдинки определенного цвета. Игру можно повторить, разложив разноцветные льдинки на возвышенности, напоминающие гору.

**«Чудесный мешочек»**

Воспитатель, наполняя мешочек различными предметами (мягкими, шершавыми, холодными, гладкими) дает детям различные игровые задачи:

- Найди себе друга,

-Достань, что тебе понравилось,

- На что похоже,

- Назови, дай имя и т.д.

 **«Паровозик»**

Дети выстраиваются друг за другом, держась за плечи (в паровозик). Воспитатель произносит слова:

*Паровозик наш отправляется в путешествие*

*Внимание! Поехали!*

*Медленно, медленно, теперь немного быстрее!*

*Поворот к окну, теперь прямо.*

*Набираем скорость. Паровоз едет быстро!*

*Повернули к двери. Едем медленнее.*

*Внимание! Остановка в раздевальной комнате.*

*Отдохнули, поехали дальше.*

*Набираем скорость, едем быстрее.*

*Приближаемся к полке с игрушками.*

*Внимание! Остановка!*

*Снова поехали, проезжаем через туннель (проползают под дугами).*

*Набираем скорость поворачиваем к окну, и т.д.*

Таким образом, выполняя указания воспитателя, дети двигаются в разном темпе, меняя направление движения. В заключении воспитатель говорит: «*Паровозик дружный наш*

*Пых – пых, чу-чу*

*Отправляется в гараж».*

**«Поймаем бабочку»**

Воспитатель держит палочку, к концу которой прикреплена на резинке бабочка, сделанная из поролона или бумаги. Предлагает детям изобразить лягушек, весело прыгающих по травке, поквакать. Затем просит поймать бабочку. Дети подпрыгивают, пытаясь ее схватить. Воспитатель то приподнимает, то опускает палочку, с подвешенной на резинке бабочкой. В заключении можно предложить изобразить лягушек – хвастушек:

*Мы - зеленые лягушки, мы – веселые квакушки,*

*Любим развлечения, разные приключения.*

*Вот полянка перед нами с золотистыми цветами.*

*Их понюхаем, потом, поспешим скорей в свой дом.*

Дети разбегаются, воспитатель пытается их поймать.

**Игры и упражнения для снижения проявлений тревожности**

**«Ау»**

Цель: Развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия

Ход: Один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» – и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

*Комментарий:* игра косвенно стимулирует интерес детей друг к другу через игровое правило. Эту игру хорошо использовать в процессе знакомства детей друг с другом. Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным, легче преодолеть барьер в общении, побороть тревогу при знакомстве.

**«Дружба начинается с улыбки»**

Цель: сплочение детского коллектива

Ход: Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

**«Доброе животное»**

Цель: сплочение детского коллектива

Ход: Участники  встают в круг и берутся за руки. ведущий тихим голосом говорит: «Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – все делают шаг назад. Вдох – все делают два шага вперед, вдох – все делают два шага назад. Вдох – два шага вперед, выдох – два шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое  доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

**«Наседка и цыплята»**

Цель: Развитие групповой сплоченности, выразительности движений и речи, раскованности, воображения, произвольности.

Ход: Дети присаживаются на корточки лицом в круг, наклонив голову и прижав руки, согнутые в локтях, к телу. В центре сидит воспитатель, изображая наседку.

   Воспитатель говорит:

Долго сидела наседка на яйцах. И вот пришла пора появиться цыплятам на свет.

  Первый цыпленок (к нему прикасается воспитатель) появился на свет и удивился: «Как просторно вокруг, а в скорлупке было так тесно!».

 (Ребенок поднимается и изображает этого цыпленка).

  Второй цыпленок рассердился, нахмурив свои желтенькие брови: он так хотел родиться первым, но его опередили.

 (Ребенок, на которого указывает воспитатель, передает состояние этого цыпленка).

  Третий цыпленок появился на свет и сразу расплакался: ему так хорошо и уютно было в яичной скорлупе, а тут так много места и всюду опасности.

 (Этот ребенок и следующие, выбранные дети изображают то настроение цыплят, которое описывает воспитатель.)

  четвертый цыпленок очень обрадовался своему появлению на свет и воскликнул: «Какой чудесный, какой яркий мир вокруг!»

   Пятому цыпленку, как только он родился, все было интересно, и он срезу же стал рассматривать своих братьев и сестер, заглядывать им в глаза, дотрагиваться до них.

   Шестой цыпленок открыл глаза и увидел, что все уже вылупились и ждут его. Ему стало стыдно, что он всех задерживал.

   Далее воспитатель-«наседка» предлагает детям поискать червяка.

**«Колобок»**

Цель: Развитие коммуникативных навыков, воображения, выразительности речи

Ход: Дети стоят в кругу и катают друг другу мяч – «Колобок». Тот, кому попадет «Колобок», должен сказать ему несколько слов или задать вопрос. Например:

 -    Как тебя зовут?

* Колобок, я знаю, из какой ты сказки.
* Колобок, давай с тобой дружить.
* Приходи ко мне в гости, Колобок.

  После сказанной фразы ребенок передает «Колобка соседу или кому захочет.

  Как вариант можно предложить каждому ребенку роль какого-либо животного, и дети должны обращаться к «Колобку» в этой роли.

**«Да – похлопай, нет - протопай»**

Цель: Развитие коммуникативных навыков, развитие слухового внимания.

Ход: Взрослый называет предложения, а дети должны оценить их и показать свое отношение, похлопав в ладоши, если они согласны, или потопав ногами, если утверждение неверно.

  «*Рома навестил бабушку и так обрадовался, что обиделся на нее».*

*«Саша отнял игрушку у Пети и побил его, Петя поссорился с ним».*

*«Лене очень нравился Сережа, поэтому она его побила».*

*«Максим подарил Даше конфеты, и она очень обрадовалась».*

*«Сережа увидел, что Максим подарил Даше конфеты, обиделся, что сам не сделал этого и поэтому поссорился с Максимом».*

*Комментарий:* в конце игры взрослый говорит детям, что обида и злость дружат со ссорой, а ссоры делают человека одиноким, так как с ним никто не хочет разговаривать или играть.

   Ситуации можно подбирать из непосредственной жизни детей. Наверняка их будет немало.

   Эта игра наглядно демонстрирует эффективность и многофункциональность игровой деятельности вообще, так как в ней можно соединять, казалось бы, разные вещи.

**«Узнай по голосу»**

Цель:   Развитие групповой сплоченности, развитие слухового восприятия.

Ход: Выбирают водящего, ему завязывают глаза. Дети становятся в круг (водящий – в центр круга) и идут вправо или влево, напевая:

        Мы немножко порезвились,

        По местам все разместились.

        Ты загадку отгадай,

        Кто назвал тебя, узнай.

  Во время движения ведущий-взрослый должен дотронуться до какого-нибудь ребенка. После окончания песенки этот ребенок зовет водящего по имени, изменив голос. Если водящий узнает ребенка и правильно назовет его имя, он становится водящим, а если нет – игра продолжается с тем же водящим.

    *Комментарий:* игра помогает детям лучше узнать друг друга. Эффективна в процессе адаптации детей к условиям детского сада.

**«Клубочек»**

**Цель:** Развитие коммуникативных навыков.

Ход: Дети садятся в полукруг. Взрослый становится в центре и, намотав на палец нитку, бросает ребенку клубочек, спрашивая при этом о чем-нибудь (как тебя зовут, что ты любишь, чего ты боишься). Ребенок ловит клубочек, наматывает нитку на палец, отвечает на вопрос и задает вопрос передавая клубок следующему игроку. Если ребенок затрудняется с ответом, он возвращает клубок ведущему.

   *Комментарий:*эта игра помогает детям увидеть общие связи между ними, а взрослому помогает определить, у кого из детей есть трудности в общении. Она будет полезна малообщительным детям, также ее можно использовать в группах малознакомых участников.

    Ведущим может быть выбран и ребенок.

   Когда все участники соединились ниточкой, взрослый должен зафиксировать их внимание на том, что все люди чем-то похожи и это сходство найти достаточно легко. И всегда веселее, когда есть друзья.

«**Съедобное – несъедобное»**

Цель: Сплочение детского коллектива, раскрепощение детей.

Ход: Дети садятся в круг. Водящий говорит задуманное им слово и бросает мяч своему соседу. Если слово обозначает еду (фрукты, овощи, сладости, молочные, мясные и другие продукты), то ребенок, которому бросили мяч, должен поймать его («съесть»). Когда слово обозначает несъедобные предметы, мяч не ловится. Ребенок несправившийся с заданием, становится водящим, называет задуманное слово другому ребенку и бросает мяч

**«Паровозик»**

Цель: Сплочение детского коллектива, раскрепощение детей.

Ход: На роль ведущего – «паровозика» назначается ребенок по желанию. Остальные дети выстраиваются друг за другом, сцепляются руками и передвигаются вместе в направлении, которое выбирает «паровозик». Основная задача – следовать друг за другом, не разъединяясь. Если кто-то из детей отцепляет руки, то «паровозик» останавливается, «поезд» ремонтируют, а сломанный вагончик отправляется в «депо».

**«Кто  позвал?»**

Цель: Сплочение детского коллектива, раскрепощение детей.

Ход: Дети стоят в кругу. Один из играющих встает в центр круга и закрывает глаза. Ведущий подходит и притрагивается к кому-либо из участников игры. Тот громко называет имя водящего. Ведущий: «Кто позвал тебя?»

    Ребенок, стоящий в кругу, называет имя товарища. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не побывают в роли отгадывающего.

    В процессе этой игры дети лучше узнают друг друга и запоминают имена.

**«Иголочка и ниточка»**

Цель: Сплочение детского коллектива, раскрепощение детей.

Ход**:** Участники игры становятся друг за другом. Первый – «иголочка». Он бегает, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать.

**«Хоровод»**

Цель: Снятие напряжения, развитие чувства общности, выразительности движений.

Ход: Дети встают в круг и по команде воспитателя показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку.

**«Доктор Айболит»**

Цель: Снятие напряжения, развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии.

Ход: Воспитатель или ребенок выполняет роль доктора Айболита. Остальные изображают больных обезьян.

   Доктор подходит к каждой обезьянке лечит ее, жалеет. После того, как доктор обойдет всех, обезьянки выздоравливают и радуются, что у них ничего больше не болит.

**«Мыльные пузыри»**

Цель: Снятие напряжения, развитие воображения, выразительности движений

Ход:   Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей.

  Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

**«Снеговик»**

Цель: Снятие напряжения, развитие выразительности движений, воображения.

Ход:   Все дети изображают снеговиков. По команде воспитателя «Наступила весна!» снеговики начинают таять. Дети расслабляют свое тело и постепенно опускаются на пол.

**«Спаси птенца»**

 Цель: Снятие напряжения, развитие выразительности движений, воображения.

Ход:  «Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

**«Драка»**

Цель: Расслабить мышцы нижней части лица и рук.

Ход: «Вы поссорились. Вот-вот начнется драка. Сделайте глубокий вдох, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавив пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

**«Воздушный шарик»**

Цель: Снять напряжение, успокоить детей

Ход: Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Сделайте вдох, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становиться все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарики не лопнули. А теперь покажите их друг другу».

   **«Дудочка»**

**Цель:** Расслабить мышцы лица, особенно вокруг губ

Ход: «Давайте поиграем на дудочке. Сделайте неглубокий вдох, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать и на выдохе попытайтесь вытянуть губы трубочкой. Затем начните с начала. Играйте! Какой замечательный оркестр!».

**«Сосулька»**

Цель: расслабить мышцы рук

Ход:    «Дети, я хочу загадать вам загадку:

     У нас под крышей

     Белый гвоздь висит.

      Солнце взойдет,

       Гвоздь упадет.

                            В.Селиверстов.

 Правильно, это сосулька. Представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью и четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем…А теперь выступаем. Здорово получилось!»

**«Шалбай – Болтай»**

Цель: Расслабить мышцы рук, спины, груди.

Ход: «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

     Шалтай-Болтай

     Сидел на стене.

                       Шалтай-Болтай

                       Свалился во сне.

                                    С.Маршак.

     Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево: руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклоняем корпус тела вниз».

**«Спящий котенок»**

Цель: Расслабить максимальное количество мышц тела.

Ход:

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

 **«Слушай хлопки»**

Цель: Развитие внимания, произвольности поведения.

Ход: Дети свободно передвигаются по комнате, но по хлопку ведущего они должны остановиться и превратиться в аиста (поднять одну ногу, руки в стороны), на два хлопка они должны отреагировать превращением в лягушку (присесть, пятки вместе, носки врозь, между носками руки). три хлопка разрешают снова двигаться свободно.

   Комментарий: игра помогает в развитии произвольного внимания, умения быстро переключаться с одного вида действий на другой.

**«Что слышно?»**

Цель: Развитие умения сосредотачиваться, соотносить звуки и действия.

Ход:   Взрослый предлагает ребенку послушать и запомнить, что происходит за дверью. Потом ребенок должен рассказать, что он слышал. После этого так же обращают внимание за окно, затем снова на дверь. Впоследствии ребенок должен точно рассказать, что за чем происходило за окном и за дверью.

   *Комментарий*: взрослый сам должен сосредоточиться на звуках, чтобы помочь детям в случае затруднения или исправить в случае ошибок.

  Можно усложнить задачу, если предложить детям вести рассказ по очереди.

**«И я»**

Цель: Развитие сообразительности, выдержки, чувства юмора.

Ход: Взрослый рассказывает детям историю, а они должны говорить, там где это подходит по смыслу, «И я!». Если сказано будет не к месту, ребенок платит фант. По окончанию игры дети сами придумывают, что нужно сделать обладателю фанта.

   Взрослый начинает:

* Гуляла я как-то по лесу…

Дети:

* И я!
* И вдруг из-за дерева выскочил волк!

(*Тишина*).

* Он лязгнул зубами…

(*Тишина*).

* Я испугалась…
* И я!
* Но в этот момент из-за кустов выехала машина…

(*Тишина*).

* Волк убежал…

(*Тишина*).

* А я сила в машину…
* И я!
* Счастливая, что удалось избежать опасности, я засмеялась…
* И я!

  *Комментарии:*со временем, когда дети поймут правила игры, можно будет доверить им роль ведущего

**«Зоопарк»**

Цель:   Развитие творческих способностей, воображения, выразительности движений.

Ход:    Дети становятся в круг, и каждый по очереди показывает движения, которые совершают задуманные животные. Остальные играющие должны угадать, что это за животное.

  Можно разбить играющих на группы по 3-4 человека. Ведущий тихонько говорит им, какое животное нужно изобразить. Все стараются, как могут, каждый – в меру своих представлений о привычках этого зверя. Задача остальных – угадать, что это за животное.

   *Комментарии:*этой игре должна предшествовать определенная работа: чтение книг, рассматривание иллюстраций и т.д. Тогда детям легче будет передать повадки того или иного животного.

**«Крокодил в болоте»**

Цель: Развитие двигательной активности и воспитание умения сдерживаться.

 Ход: По ковру раскладывают «кочки». Дети – «охотники», они ловят крокодила, молча и как можно тише прыгая с кочки на кочку. В роли крокодила лучше всего выступить взрослому, так как он ловит незадачливых «охотников», которые сильно шумят («крокодил» называет имя, и «охотник» должен подойти к нему).

   *Комментарий:*число «крокодилов» может увеличиваться по мере развития игры. Также будет интересно расширить сюжет, ввести какие-то дополнительные ограничения. Например, можно договориться, что когда наступает ночь, прыгать можно только по квадратным «кочкам», а когда день – по круглым. Команды «День!», «Ночь!» взрослый может подавать голосом, а может использовать какой-нибудь звуковой сигнал, что также будет способствовать развитию навыков регуляции своего поведения.

**«Динозаврики»**

Цель: Снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов.

Ход: Дети, представляя себя “динозавриками”, делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по залу и издают душераздирающие крики.

    *Комментарий:* игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой у них появляется  возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям, обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать то, что им захочется.

**Релаксационные упражнения**

**1 этап**

Лечь удобно и расслабиться.

**2 этап**

Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным  взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при  этом закрыть глаза.

**3 этап**

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

**Вводная часть перед каждым настроем**

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

**Ведущий.** «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать…»

***“Воздушные шарики”***

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

***“Облака”***

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и  спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако …  (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

***“Лентяи”***

Сегодня дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

***“Водопад”***

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт  и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

**Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног**

***“Спящий котёнок”***

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

***“Шишки”***

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза)

***“Холодно – жарко”***

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

***“Солнышко и тучка”***

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло  из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

***“Драгоценность”***

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

***“Игра с песком”***

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания).  Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

***“Муравей”***

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

**Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица**

***“Улыбка”***

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

***“Солнечный зайчик”***

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

***“Пчелка”***

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

***“Бабочка”***

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

***“Качели”***

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка   садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).