

Согласованно:
Педагогическом совете
МБДОУ Детский сад №1
Протокол № 18 от 29.04.2026г.

Утверждено:
Заведующая МБДОУ Детский сад №1
Н.Н. Бурмистрова
Приказ № 39 от 29.04.2026г.



Программа дополнительного образования Развитие речи «УМКА» с применением нейроупражнений

Возраст обучающихся: 4–7 лет

Социально - педагогическая направленность

Срок реализации программы: 1 год

Общее количество занятий: 72

Годовая нагрузка составляет: 24 часа.

Автор: старший воспитатель,

педагог - психолог

Сомова В.С

2026 г
Пгт Кесова Гора

Содержание

1 Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи реализации Программы.....	5
1.3 Принципы и подходы к реализации Программы.....	6
1.4 Возрастные особенности	9
1.5 Значимые характеристики для разработки и реализации Программы.....	11
1.6 Планируемые результаты освоения Программы.....	13
2 Содержательный раздел	
2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями дополнительной образовательной программы.....	16
2.2 Технологии обучения.....	17
2.3 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	19
2.4 Взаимодействие с социокультурными учреждениями.....	20
2.5 Учебный и календарно- тематическое планирование.....	20
3 Организационный раздел	
3.1 Модель организационно-воспитательного процесса.....	36
3.2 Методы, приёмы и формирование организационно-воспитательного процесса.....	38
3.3 Условия реализации программы.....	38
3.4 Материально-техническое и дидактическое обеспечение.....	39
3.5 Психолого –педагогические условия реализации доп программы.....	39
Список литературы.....	40
Приложение	41

1 Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Образовательное учреждение осуществляет образовательную деятельность в интересах личности ребенка, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе возможность удовлетворения воспитанника в самообразовании и получении дополнительного образования.

Программа дополнительного образования «УМКА» разработана с целью создания оптимальных условий для всестороннего развития речевых навыков у детей дошкольного возраста (4-7 лет) посредством применения нейроупражнений. Программа имеет ярко выраженную социально-педагогическую направленность, ориентированную на удовлетворение потребностей воспитанников в развитии, а также на профилактику нарушений речевого развития. Основным принципом программы заключается в комплексном подходе, объединяющем физические упражнения, активацию работы мозга и синхронизацию движения и мысли.

Данная Программа разработана в соответствие с:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Дополнительные образовательные услуги интегрируются с реализуемой детским садом основной образовательной программой для расширения содержания базового компонента образования и снижения учебной нагрузки на ребенка.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (4-7 лет) и соответствует уровню общего развития. Она направлена на профилактику и

коррекцию, а также на общее обогащение речевого и когнитивного потенциала воспитанников. Адаптированная под ОВЗ: Программа «УМКА» может быть адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Адаптация будет заключаться в:

-Индивидуализации упражнений: Подбор упражнений с учетом конкретных потребностей и возможностей ребенка с ОВЗ.

-Модификации заданий: Упрощение или усложнение заданий, изменение их формы и продолжительности.

-Использовании вспомогательных средств: Применение наглядных материалов, тактильных пособий, специальных адаптивных инструментов.

-Расширении временных рамок: Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

-Совместной работе с родителями и узкими специалистами: Тесное взаимодействие с родителями, логопедами, психологами для достижения максимальной эффективности.

-Создании инклюзивной среды: Важно, чтобы группа была максимально комфортной и поддерживающей для всех детей, независимо от их особенностей.

Актуальность программы: В современном мире, характеризующемся стремительным информационным потоком и высокой конкуренцией, своевременное и гармоничное развитие речи детей приобретает особую значимость. Недостаточное развитие речевых навыков может стать причиной трудностей в обучении, социальной адаптации и самореализации в будущем. Программа «УМКА» отвечает на актуальный запрос общества в создании эффективных инструментов для ранней диагностики и коррекции речевых нарушений, а также для общего интеллектуального и эмоционального развития детей. Применение нейроупражнений, основанных на принципах нейропластичности мозга, позволяет активизировать когнитивные функции, улучшить межполушарное взаимодействие, что напрямую связано с успешностью овладения речью и другими учебными навыками. Социально-педагогическая направленность программы подчеркивает важность формирования у детей

коммуникативных навыков, умения выстраивать позитивные отношения с окружающими, что является фундаментом для успешной социализации.

Программа учитывает:

- индивидуальные потребности ребёнка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- возможности освоения ребёнком Программы на разных этапах её реализации.
- программа является гибкой и адаптивной, что позволяет эффективно работать с детьми с различными потребностями, включая детей с ОВЗ, и вносить необходимые коррекции для достижения максимального результата

1.2 Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы: создание условий для удовлетворения потребностей воспитанников и профилактика нарушений у детей через физические упражнения, активация работы мозга, объединение движения и мысли.

Задачи:

- развивать межполушарную специализацию и синхронизацию у дошкольников;
- укреплять здоровье, мелкую моторику и волю у детей;
- устранять дислексию и дислалию;
- создавать условия для эмоционального благополучия в общении (ребёнок — ребёнок, ребёнок — педагог, ребёнок — родитель).

Функции дополнительного образования.

- Функция социализации
- Развивающая функция
- Обучающая функция
- Воспитательная функция

- Социокультурная функция

Функция социализации направлена на:

- создание условий для самоутверждения личности в коллективе и обществе с учётом её возможностей, развитие сущности сил ребёнка, формирование в нём человека, способного к социальному творчеству;
- обеспечение условий для самовыражения и самоопределения; оказание помощи детям, испытывающим трудности при вхождении в мир.

Развивающая функция объединяет в единый узел все социально-педагогические функции, выполняемые системой дополнительного образования в ДОУ на современном этапе (обучающую, воспитательную, социокультурную, оздоровительную, профориентационную). Её реализация рассматривается в едином русле со всеми остальными, поскольку каждая из них так или иначе связана с развитием и саморазвитием детей.

Воспитательная функция дополнительного образования в ДОУ заключается в обеспечении целенаправленного влияния всех структурных подразделений образовательного учреждения на поведение и деятельность обучающихся. При организации системы воспитания ориентировка на реальные процессы развития личности ребёнка и необходимость превращения его в субъект социального развития общественных отношений.

Социокультурная функция отражает цели и задачи дополнительного образования в области культуры и досуга, определяет пути и методы её реализации в структуре ДОУ.

1.3 Принципы и подходы к реализации Программы

При организации дополнительного образования детей ДОУ опирается на следующие приоритетные принципы:

Комфортность: атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха.

Погружение каждого ребенка в творческий процесс: реализация творческих задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

Опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в творческий процесс, что обеспечивает естественное повышение работоспособности.

Постепенность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельным; от самого простого до заключительного, максимально сложного задания; «открытие новых знаний».

Вариативность: создание условий для самостоятельного выбора ребенком способов работы, типов творческих заданий, материалов, техники и др.

Индивидуальный подход: создание в творческом процессе раскованной, стимулирующей творческую активность ребенка атмосферы. Учитываются индивидуальные психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом. В основе лежит комплексное развитие всех психических процессов и свойств личности в процессе совместной (дети - дети, дети - родители, дети - педагог) продуктивно-творческой деятельности, в результате которой ребенок учится вариативно мыслить, запоминать, придумывать новое, решать нестандартные задачи, общаться с разными людьми и многое другое.

Принцип взаимного сотрудничества и доброжелательности: общение с ребенком строится на доброжелательной и доверительной основе.

Принцип интеграции: интегративный характер всех аспектов развития личности ребёнка дошкольного возраста: общекультурных, социально-нравственных, интеллектуальных.

В основе формирования программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального и поликультурного состава;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

- разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм.

Реализация Программы дополнительного образования предусматривает исполнение нескольких дополнительных общеразвивающих программ по следующим направлениям:

- художественно-эстетической направленности;
- физкультурно-спортивной направленности;
- социально-педагогической направленности.

Структурной особенностью программ является календарно - тематическое планирование. Планируя работу студий, секций, педагог может выбирать для каждой темы различные формы работы, учитывая оснащенность и специфику творческой деятельности.

Содержание программ конкретизируют содержание образовательной программы, являются средством оптимального достижения поставленных целей при условии гарантий прав субъектов образовательного процесса.

Содержание программы базируется на детских интересах и запросах родителей и реализуется по следующим направлениям:

Все темы занятий, входящие в программу, подобраны по принципу нарастания сложности дидактического материала и творческих заданий, что дает возможность ребенку распределять свои силы равномерно и получить желаемый результат. Возможно внесение изменений в содержательную часть программы на последующие годы реализации, с учетом интересов детей, пожеланий родителей.

В программе участвуют дети с 4 до 7 лет. Занятия проводятся по подгруппам. Количество детей в подгруппе не более 13 человек. Срок реализации данной программы рассчитан на 1 год, календарно-тематическое планирование на 9 месяцев. Занятия проводятся 2 раза в неделю по подгруппам понедельник и четверг.

Направленность программы:

Программа «УМКА» имеет социально-педагогическую направленность. Это означает, что помимо развития речевых навыков, она ставит своей целью:

Формирование у детей позитивного самовосприятия и уверенности в себе.

Развитие навыков конструктивного взаимодействия в группе.

Обучение детей способам выражения своих потребностей и чувств в социально приемлемой форме.

Профилактику асоциального поведения через развитие коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта.

Создание среды, способствующей успешной интеграции детей в социум.

1.4. Возрастные особенности детей 4-7 лет

Характеристика развития детей 4-7 лет

Общие особенности развития

Период от 4 до 7 лет характеризуется интенсивным развитием всех систем организма и формированием личности ребенка. Этот этап можно разделить на два основных периода: 4-6 лет и 6-7 лет.

Развитие в 4-6 лет

Физическое развитие:

- Хорошая координация движений
- Развитая подвижность
- Достаточно развитое чувство равновесия
- Необходимость контроля безопасности активностей

Познавательное развитие:

- Активное расширение словарного запаса (более 1000 слов)
- Способность к логическому мышлению
- Умение находить сходства и различия
- Возможность пересказывать небольшие тексты

Социальные навыки:

- Стремление к самостоятельности
- Умение взаимодействовать со сверстниками
- Способность заводить друзей
- Развитие этических представлений

Бытовые умения:

- Самостоятельное одевание
- Владение столовыми приборами
- Базовые гигиенические навыки
- Простая помощь по дому

Развитие в 6-7 лет

Подготовка к школе:

- Формирование произвольного внимания (до 30 минут)
- Развитие силы воли
- Появление усидчивости
- Совершенствование моторики

Психологические особенности:

- Осознание своего места в обществе
- Развитие предвидения последствий
- Способность к сложным логическим связям
- Формирование представлений о себе

Речевое развитие:

- Овладение всеми видами речи
- Улучшение коммуникативных навыков
- Способность к развернутому высказыванию

Особенности поведения

Игровая деятельность:

- Переход к сюжетно-ролевым играм
- Развитие воображения
- Возможность проигрывания социальных ролей

Эмоциональное развитие:

- Способность к сопереживанию
- Развитие самоконтроля
- Формирование личных границ
- Ориентация на внешнюю оценку

Важные аспекты воспитания

- Необходимость умеренного количества правил и запретов
- Поддержка любознательности
- Развитие самостоятельности
- Внимание к эмоциональным потребностям ребенка
- Подготовка к школьной жизни

В этом возрасте особенно важно обеспечить ребенку сбалансированное питание, достаточную физическую активность и возможности для социального взаимодействия со сверстниками.

1.5. Значимые характеристики для разработки и реализации программы дополнительного образования «УМКА»

Возраст обучающихся: 4–7 лет. Это определяет специфику содержания и методов работы с детьми, учитывая их возрастные особенности и потребности.

Направление программы: социально-педагогическое. Это подчёркивает важность не только развития речевых навыков, но и создания благоприятной социальной среды для каждого ребёнка.

Срок реализации программы: 5 лет. Это позволяет планировать долгосрочную работу с детьми, обеспечивая последовательное и систематическое развитие их речевых и когнитивных способностей.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребностей воспитанников и профилактика нарушений у детей через физические упражнения, активация работы мозга, объединение движения и мысли. Это определяет основные направления работы и ожидаемые результаты.

Задачи программы: развивать межполушарную специализацию и синхронизацию у дошкольников; укреплять здоровье, мелкую моторику и волю у детей; устранять дислексию и дислалию; создавать условия для эмоционального

благополучия в общении (ребёнок — ребёнок, ребёнок — педагог, ребёнок — родитель).

Эти задачи определяют конкретные шаги и методы работы, которые будут использоваться для достижения цели программы.

Нейроупражнения. Использование нейроупражнений в программе предполагает применение методов, направленных на активацию работы мозга и улучшение межполушарного взаимодействия. Это требует специальной подготовки и квалификации педагогов, работающих по программе.

Интеграция физического и когнитивного развития. Программа предполагает объединение физических упражнений с мыслительной деятельностью. Это способствует не только физическому, но и когнитивному развитию детей, улучшая их концентрацию и внимание.

Программа является гибкой и адаптивной, что позволяет эффективно работать с детьми с различными потребностями, включая детей с ОВЗ, и вносить необходимые коррекции для достижения максимального результата.

Создание условий для эмоционального благополучия. Важность эмоционального комфорта в общении подчёркивает необходимость создания поддерживающей и доброжелательной атмосферы в процессе обучения. Это способствует лучшему восприятию материала и развитию социальных навыков у детей.

Комплексный подход. Программа предполагает работу не только над речевыми навыками, но и над общим развитием ребёнка, включая физическое, эмоциональное и когнитивное. Это требует координации усилий педагогов, психологов и других специалистов, работающих с детьми.

Оценка эффективности программы. Для успешной реализации программы необходимо разработать критерии и методы оценки её эффективности, чтобы отслеживать прогресс детей и корректировать методы работы при необходимости.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы дополнительного образования представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально- нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

-Улучшение межполушарной специализации и синхронизации: Дети продемонстрируют более скоординированную работу правого и левого полушарий мозга, что проявится в улучшении внимания, памяти, логического мышления и способности к переключению внимания.

-Укрепление здоровья и мелкой моторики: Регулярные физические упражнения и задания на развитие мелкой моторики будут способствовать общему укреплению здоровья детей, повышению их выносливости и ловкости. Развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи.

-Устранение или минимизация дислексии и дислалии: У детей будут наблюдаться положительные изменения, вплоть до полного устранения данных нарушений, при условии систематической работы.

-Эмоциональное благополучие в общении: Дети научатся более эффективно и уверенно выражать свои мысли и чувства, улучшатся их навыки слушания и понимания собеседника, что приведет к более гармоничным взаимоотношениям с сверстниками и взрослыми.

-Повышение уровня речевого развития: Дети будут демонстрировать более богатый словарный запас, правильное построение фраз и предложений, четкое и выразительное произношение, а также более развитые навыки связной речи.

Оценка индивидуального развития детей в рамках программы “УМКА”

Мониторинг индивидуального развития детей в рамках программы дополнительного образования “УМКА” (4-7 лет, социально-педагогическая направленность, срок реализации 5 лет) проводится с целью отслеживания динамики достижения поставленных целей и задач, а также для своевременной корректировки педагогического процесса.

Принципы проведения мониторинга:

Индивидуальный подход: Учитываются возрастные особенности, темп развития и индивидуальные потребности каждого ребенка.

Комплексность: Оцениваются различные аспекты развития, охватывающие речевую, когнитивную, моторную, эмоциональную и социальную сферы.

Системность: Мониторинг проводится регулярно на протяжении всего срока реализации программы.

Объективность: Используются разнообразные методы и инструменты оценки, минимизирующие субъективность педагога.

Конфиденциальность: Результаты мониторинга используются исключительно в педагогических целях и доступны только педагогу и родителям (законным представителям) ребенка.

Основные направления оценки индивидуального развития:

Речевое развитие:

Словарный запас: Активный и пассивный.

Звукопроизношение: Правильность артикуляции звуков, дифференциация звуков.

Фонематический слух: Способность различать звуки речи.

Грамматический строй речи: Правильность построения предложений, употребление предлогов, согласование слов.

Связная речь: Умение составлять рассказы по картинке, из личного опыта, пересказывать.

Диалогическая речь: Умение поддерживать беседу, отвечать на вопросы, задавать вопросы.

Монологическая речь: Умение выразить свои мысли последовательно и логично.

Когнитивное развитие (активация работы мозга):

Внимание: Концентрация, устойчивость, переключаемость.

Память: Зрительная, слуховая, механическая, логическая.

Мышление: Анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, причинно-следственные связи.

Воображение: Способность создавать новые образы, фантазировать.

Формирование межполушарной специализации и синхронизации: Отслеживается через выполнение упражнений, требующих координации движений и мыслительных процессов (например, упражнения на перекрестную координацию, зеркальное рисование).

Моторное развитие (мелкая моторика и физические упражнения):

Мелкая моторика: Ловкость пальцев, координация движений рук, точность выполнения мелких движений (лепка, рисование, конструирование, работа с мелкими предметами).

Крупная моторика: Координация движений всего тела, ловкость, равновесие, пластичность.

Физическое развитие.

Эмоционально-волевое развитие:

Эмоциональное благополучие: Уровень тревожности, уверенность в себе, способность выражать положительные эмоции.

Саморегуляция: Умение управлять своими эмоциями и поведением.

Воля: Настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности.

Методы и инструменты мониторинга: Наблюдение; Диагностические методики.

Этапы проведения мониторинга: Входная диагностика; Промежуточная диагностика; Итоговая диагностика.

2. Содержательный раздел

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями дополнительной образовательной программы

Работа по дополнительному образованию проводится за рамками основной образовательной программы на бесплатной основе для воспитанников дошкольного возраста в форме кружковой работы.

Работа по дополнительному образованию осуществляется на основании образовательных программ по направлениям, плана работы на учебный год, заявлений родителей. Периодичность и продолжительность определена действующим Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 от «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Физкультурно - спортивное направление

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Социально - педагогическое направление

Направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в ДОУ; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Художественно направление

Предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений изобразительного искусства; становления эстетического

отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, музыкальной и др.).

Естественно-научное направление

Ведущая идея направления заключается в организации посильной, интересной и адекватной возрасту экспериментально деятельности для формирования естественнонаучных представлений дошкольников.

Техническое направление

Целесообразность выбора направления образования и обусловлена использованием нейроигр, через практическое мастерство детей, это комплекс упражнений и приемов, направленных на активацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений. Они ориентированы на оптимизацию речи в ее взаимодействии с другими психическими функциями и пространственными представлениями.

2.2 Технологии обучения

Перечисленные методики и технологии обеспечивают выполнение рабочей программы и соответствуют принципам полноты и достаточности.

- игровая технология (нейроигры);
- технология, опирающиеся на познавательный интерес (развитие речи) (А.С. Лурия, Л.С.Цветкова, Е.Н. Винарская, Е.Д. Хомская, Т.В. Ахутина);
- технология проблемного обучения;
- технология сотрудничества (В.Дьяченко, А.Соколов и др.);
- проектная технология.

Игровая технология нейроигр

Концептуальные идеи и принципы:

- Дидактические игры направленные на формирование познавательных способностей ребенка, развитие логического мышления, речи, внимания, памяти и воображения.
- Кинезиологические игры помогают активизировать межполушарное взаимодействие, что улучшает высшие психические функции, пространственное представление, мелкую и общую моторику, снижает утомляемость и повышает способность к произвольному контролю.
- Нейро-подвижные игры, которые основаны на нейровизуальной стимуляции. Эти игры направлены на одновременное использование моторных и зрительных функций ребенка, что способствует активизации различных участков мозга и улучшению функционирования. Такие игры помогают развивать внимание, координацию движения, пространственное восприятие и другие когнитивные навыки.

Технология, опирающиеся на познавательный интерес

Концептуальные идеи и принципы:

- активный деятельностный способ обучения (удовлетворение познавательной потребности с включением этапов деятельности: целеполагание,

планирование и организацию, реализацию целей и анализ результатов деятельности);

- обучение с учётом закономерностей детского развития;
- опережающее педагогическое воздействие, стимулирующее личностное развитие (ориентировка на «зону ближайшего развития ребёнка»);
- ребёнок является полноценным субъектом деятельности.

Технология проблемного обучения

Концептуальные идеи и принципы:

- создание проблемных ситуаций под руководством педагога и активная самостоятельная деятельность обучающихся по их разрешению, в результате чего и осуществляется развитие мыслительных и творческих способностей, овладение знаниями, умениями и навыками;
- целью проблемной технологии выступает приобретение ЗУН, усвоение способов самостоятельной деятельности, развитие умственных и творческих способностей;
- проблемное обучение основано на создании проблемной мотивации;
- проблемные ситуации могут быть различными по уровню проблемности, по содержанию неизвестного, по виду рассогласования информации, по другим методическим особенностям;
- проблемные методы — это методы, основанные на создании проблемных ситуаций, активной познавательной деятельности учащихся, требующей актуализации знаний, анализа, состоящей в поиске и решении сложных вопросов, умения видеть за отдельными фактами явление, закон.

Технология сотрудничества

Концептуальные идеи и принципы:

- позиция взрослого как непосредственного партнера детей, включенного в их деятельность;
- уникальность партнеров и их принципиальное равенство друг другу, различие и оригинальность точек зрения, ориентация каждого на понимание и активную интерпретацию его точки зрения партнером, ожидание ответа и его предвосхищение в собственном высказывании, взаимная дополнительность позиций участников совместной деятельности;
- неотъемлемой составляющей субъект-субъектного взаимодействия является диалоговое общение, в процессе и результате которого происходит не просто обмен идеями или вещами, а взаиморазвитие всех участников совместной деятельности;
- диалоговые ситуации возникают в разных формах взаимодействия: педагог - ребенок; ребенок - ребенок; ребенок - средства обучения; ребенок — родители;
- сотрудничество непосредственно связано с понятием — активность. Заинтересованность со стороны педагога отношением ребёнка к познаваемой действительности, активизирует его познавательную деятельность, стремление подтвердить свои предположения и высказывания в практике;
- сотрудничество и общение взрослого с детьми, основанное на диалоге - фактор развития дошкольников, поскольку именно в диалоге дети проявляют себя

равными, свободными, раскованными, учатся самоорганизации, самодеятельности, самоконтролю.

Проектная технология

Концептуальные идеи и принципы:

- развитие свободной творческой личности, которое определяется задачами развития и задачами исследовательской деятельности детей, динамичностью предметно-пространственной среды;
- особые функции взрослого, побуждающего ребёнка обнаруживать проблему, проговаривать противоречия, приведшие к её возникновению, включение ребёнка в обсуждение путей решения поставленной проблемы;
- способ достижения дидактической цели в проектной технологии осуществляется через детальную разработку проблемы (технология);
- интеграция образовательных содержаний и видов деятельности в рамках единого проекта совместная интеллектуально – творческая деятельность;
- завершение процесса овладения определенной областью практического или теоретического знания, той или иной деятельности, реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом.

2.3 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Одним из направлений деятельности ДОО по дополнительному образованию детей является взаимодействие с родителями. Используются следующие формы работы:

- открытый просмотр занятий;
- общие мероприятия;
- спортивные соревнования;
- индивидуальные беседы, консультации по запросам родителей;
- тематические родительские собрания, конференции;
- выставки творчества
- анкетирование, опрос.

Выбор разделов дополнительной образовательной программы осуществляется родителями (законными представителями) детей. Процедура выбора дополнительной общеобразовательной программы предполагает ознакомление с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по оказанию дополнительных образовательных услуг и содержанием дополнительной общеразвивающей программы.

Формы ознакомления с дополнительной общеразвивающей программой:

- индивидуальные консультации;
- родительские собрания;
- ярмарка услуг дополнительного образования;
- использование ресурсов официального сайта дошкольного образовательного учреждения.

Информирование родителей (законных представителей) воспитанников ДОО о процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется в формах:

- общие родительские собрания;
- индивидуальных собеседований и консультаций;
- ярмарка услуг дополнительного образования;
- ежегодно публичный доклад, самообследование дошкольного образовательного учреждения.

Прекращение реализации дополнительной общеразвивающей программы возможно по усмотрению родителей (законных представителей) воспитанников и образовательного учреждения в случаях:

- признание родителями (законными представителями) воспитанников и (или) образовательного учреждения нецелесообразным дальнейшее освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы.
- нежелания воспитанником осваивать дополнительную общеразвивающую программу;
- неудовлетворенность родителей (законных представителей) воспитанников ДООУ качеством образовательных услуг;
- противопоказания по состоянию здоровья.

Процедура реализации дополнительной общеразвивающей программы включает:

- подача личного заявления родителей (законных представителей) воспитанников ДООУ о прекращении реализации дополнительной общеразвивающей программы или направление образовательным учреждением письменного уведомления родителям (законным представителям) о нецелесообразности дальнейшей реализации данной программы;
- ознакомление родителей (законных представителей) воспитанников ДООУ с процессом и результатами освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы. Освоение или не освоение ребенком дополнительной общеразвивающей программы не влияет на выбор образовательного маршрута ребенка в дальнейшем.

Формы сотрудничества с семьей

- ✓ Проведение «круглых столов»
- ✓ Общие и групповые родительские собрания
- ✓ Индивидуальные беседы
- ✓ Консультирование родителей
- ✓ Проведение открытых просмотров для родителей
- ✓ Привлечение родителей
- ✓ Анкетирование

2.4 Взаимодействие с социокультурными учреждениями

Условиями эффективного взаимодействия ДООУ с социальными партнерами выступают:

- открытость ДООУ.
- установление доверительных и деловых контактов.
- использование образовательного и творческого потенциала социума.
- реализация активных форм и методов общения.

Приоритетными направлениями сотрудничества являются: создание условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства; сохранение и

укрепление здоровья детей, формирование основ культуры личности, творческого потенциала воспитанников; подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Основные формы организации социального партнерства:

- Совместные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья;
- формирования здорового образа жизни;
- коллективно-творческие мероприятия: участие в выставках, конкурсах детского творчества.

Взаимодействие с социальными партнерами создает благоприятные возможности для обогащения деятельности в ДОУ, расширяет спектр возможностей по осуществлению сотрудничества с социокультурными учреждениями в рамках разностороннего развития воспитанников.

2.5. Учебное и календарно-тематическое планирование.

Учебный план группы детей

от 4-х до 7 лет

В программе участвуют дети с 4 до 7 лет. Занятия проводятся по подгруппам. Количество детей в подгруппе не более 13 человек. Срок реализации данной программы рассчитан на 5 лет, календарно-тематическое планирование на 9 месяцев, 1 учебный год: 9 месяцев (72 занятий)

Занятия проводятся 2 раза в неделю по подгруппам понедельник и четверг.

Общие параметры:

- срок реализации: 1 учебный год (9 месяцев);
- количество занятий: 72;
- частота занятий: 2 раза в неделю (понедельник и четверг);
- продолжительность одного занятия: 20 мин;
- общее учебное время: $72 \cdot 20 = 1440$ мин = 24 ч.

Расписание занятий по дополнительной образовательной программе «Умка» на один учебный год:

Понедельник (средне-старшая группа):

1 подгруппа: 15:20 – 15:40

2 подгруппа: 15:45 – 16:05

Четверг (вторая младшая группа):

1 подгруппа: 15:20 – 15:40

2 подгруппа: 15:45 – 16:05

№ № п/п	Наименование темы	Количество занятий	
		теория	практика
1	Улучшение мозгового кровообращения	2	12
2	Развитие двигательной, пространственной сферы,	2	20

	изучение образа «Я»		
3	Улучшение саморегуляции	2	20
4	Улучшение соматической сферы ребенка	2	12
		8	64
Итого:		72 занятия, 24 часа	

Содержание программы.

Программа содержит следующие тематические блоки:

1. Улучшение мозгового кровообращения.

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

- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения.

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

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

Виды деятельности, способствующие развитию мелкой моторики.

Пальчиковые игры и упражнения:

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

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

3.Улучшение саморегуляции.

Блоки упражнений направлены, на развитие саморегуляции ребенка:

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

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

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

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

4.Улучшение соматической сферы ребенка.

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

Мы используем следующие упражнения:

- физические упражнения;
- песочную терапию.

Формы работы: подгрупповые занятия, индивидуальная работа (по необходимости), игры, упражнения, беседы, творческая деятельность.

Методы работы: Наглядные, словесные, практические, игровые, здоровьесберегающие.

Структура занятия (примерная):

1. **Приветствие/Настрой на занятие:** (2 мин)
2. **Разминка/Дыхательные и Глазодвигательные упражнения:** (3 мин)
3. **Основная часть:** (10 мин)
 - Пальчиковые игры и упражнения.
 - Игры на развитие двигательной и пространственной сферы.
 - Упражнения на саморегуляцию.
4. **Песочная терапия / Физические упражнения / Творческая деятельность:** (3 мин)
5. **Рефлексия/Завершение занятия:** (2 мин)

Частота занятий: 1 раз в неделю. **Продолжительность занятия:** 20 минут (в зависимости от возраста детей).

Таблица: распределение часов по месяцам

Месяц	Количество недель	Количество занятий в месяце	Время в минутах	Время в часах	Основные тематические блоки (кратко)
Сентябрь	4	8	160	2 ч 40 мин	Диагностика; введение в нейроигры; мозговое кровообращение; развитие моторики и образа «Я»; саморегуляция; соматическая сфера
Октябрь	4	8	160	2 ч 40 мин	«Занимаемся руками — развиваем мозг»; «Маленькие художники»; «Шаг за шагом к себе»; «Волшебные пальчики путешествуют»
Ноябрь	4	8	160	2 ч 40 мин	«В гостях у осени»; «Осенняя пора»; «Осенние листочки»; «Осенние чудеса»
Декабрь	4	8	160	2 ч 40 мин	«Зимние забавы»; «Зимняя сказка»; «Новый год у ворот»; подготовка к утренникам
Январь	4	8	160	2 ч 40 мин	«Эх, зима, зима»; «Зимующие птички»; «Мир фантазии»

Месяц	Количество недель	Количество занятий в месяце	Время в минутах	Время в часах	Основные тематические блоки (кратко)
Февраль	4	8	160	2 ч 40 мин	«В гостях у зимы»; «Зимняя пора»; «Разное настроение»; «Играть — это здорово!»
Март	4	8	160	2 ч 40 мин	«В гостях у весны»; «Весенняя пора»; «Весенние песенки»; «Весенние чудеса»
Апрель	4	8	160	2 ч 40 мин	«Занимаемся руками — развиваем мозг»; «Маленькие импровизаторы»; «Это ты, это я»; «Путешествие»
Май	4	8	160	2 ч 40 мин	«Мир. Труд. Май»; «Весенняя песенка»; итоговая диагностика
итог	1 учебный год	72		24 часа	

Календарно – тематическое планирование.

месяц	Название	Форма работы
Сентябрь	Диагностический комплекс по ФОП ДО 2-3 неделя	Направлен на выявление особенностей и динамики развития каждого ребёнка, а также для оценки результативности и эффективности работы педагогов.
	4-я неделя «Наш сказочный пальчик»	<p>Введение в мир нейроигр. Знакомство с программой, правилами, друг с другом. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дыхание «Воздушный шарик». – Глазодвигательные упражнения «зайчики и мишки». <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пальчиковые игры: «Ладушки», «Сорока-белобока». – Пальчиковые упражнения: «Пальчик-мальчик», «Этот пальчик». – Знакомство с понятиями «право-лево», «вверх-вниз» через движения. <p>3. Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Покажи, как ты умеешь». – Игра «Замри, покажи». <p>4. Соматическая сфера:</p> <ul style="list-style-type: none"> – двигательная гимнастика

Октябрь ь	1-я неделя «Занимаемся руками – развиваем мозг»	<p>1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дыхание «Носик-рот». – Глазодвигательные упражнения «поезд», «бабочка». <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пальчиковые игры: «Этот пальчик», «Пальцы пальчиками». – Пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой: имитация звуков животных, музыкальных инструментов. – Работа со счетными палочками: выкладывание простых фигур. – Игры-шнуровки: развитие мелкой моторики и усидчивости. <p>3. Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Как двигаются животные: медленно и быстро». – Игра «Дерево и ветер». <p>4. Соматическая сфера:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Упражнения на координацию движений: «солнышко», «мельница»
	2-я неделя «Маленькие художники»	<p>Исследуем мир через цвета и формы. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дыхание «Вдох-выдох с фонариком». – Глазодвигательные упражнения «фокус», «лабиринт». <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пальчиковые игры: «Мы писали», «Поехали, поехали». – Пальчиковые упражнения в сочетании самомассажем: поглаживание, растирание пальцев. – Работа со счетными палочками: создание узоров. – Игры с конструктором: построение простых объектов. <p>3. Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Я – пластилин» (изменение позы по команде). – Игра «Штитель и шторм». <p>4. Соматическая сфера:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Песочная терапия: создание песочных картин, следы на песке. – Упражнения на гибкость: «облако», «река».
	3-я неделя «Шаг за шагом к	<p>Развиваем образ “Я”, учимся управлять телом. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дыхание «Цветок и свечка».

		<p>себе»</p> <p>– Глазодвигательные упражнения «паровозик», «солнышко».</p> <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <p>– Сюжетные пальчиковые упражнения: «Мы капусту рубим», «Семья».</p> <p>– Пальчиковые упражнения в сочетании самомассажем: массируем каждый пальчик.</p> <p>– Игры с горохом и фасолью: перебирание, сортировка, создание узоров.</p> <p>– Изучение схемы тела: «Где у нас носик?», «Где ушки?».</p> <p>3. Саморегуляция:</p> <p>– Упражнения на развитие произвольных движений: «Повтори за мной».</p> <p>– Игра «Высокий-низкий».</p> <p>4. Соматическая сфера:</p> <p>– Физические упражнения: имитация движений животных (слон, зайчик, лисичка).</p> <p>– Песочная терапия: создание «домиков» и «дорожек» на песке.</p>
	<p>4-я неделя «Волшебные пальчики путешествуют»</p>	<p>Развиваем воображение, память, речь. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <p>– Дыхание «Мельница».</p> <p>– Глазодвигательные упражнения «паутина», «вверх-вниз».</p> <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <p>– Сюжетные пальчиковые упражнения: «Ехал грека через реку», «Жили-были два козла».</p> <p>– Пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой: имитация звуков природы (дождь, ветер).</p> <p>– Работа со счетными палочками: создание дорожек, мостов.</p> <p>– Игры с шерстяной нитью: плетение, создание узоров.</p> <p>3. Саморегуляция:</p> <p>– Упражнение «Сильный-слабый».</p> <p>– Игра «Поезд останавливается».</p> <p>4. Соматическая сфера:</p> <p>– Физические упражнения: «грибок», «зайка», «лягушка».</p> <p>– Песочная терапия: создание «волшебных» фигур, «песочных замков».</p>
Ноябрь	<p>1-я неделя «В</p>	<p>Изучаем природные явления, развиваем внимание. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p>

	<p>гостях у осени»</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Дыхание «Листопад». – Глазодвигательные упражнения «листик», «гриб». 2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»: – Сюжетные пальчиковые упражнения: «Сидит на ветке воробей», «Дождик». – Пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой: имитация звуков дождя, ветра. – Работа со счетными палочками: создание извилистых дорожек. – Игры с горохом и фасолью: «сортировка по цвету», «поиски клада». 3. Саморегуляция: – Упражнение «Как себя вести, когда расстроен». – Игра «Тихий-громкий». 4. Соматическая сфера: – Песочная терапия: создание «осеннего пейзажа», «леса». – Физические упражнения: «догонялки» (на меткость), «ловишка» (с изменением направления).
	<p>2-я неделя «Осенняя пора»</p>	<p>Развиваем воображение, память, речь. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дыхание «Вдох-выдох с фонариком». – Глазодвигательные упражнения «лабиринт». 2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»: – Сюжетные пальчиковые упражнения: «Звуки природы». – Пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой: имитация звуков природы (дождь, ветер). – Работа со счетными палочками: «Дом» – Игры с шерстяной нитью: плетение, создание узоров. 3. Саморегуляция: – Упражнение «Сильный-слабый». – Игра «Поезд останавливается». 4. Соматическая сфера: – Физические упражнения: «грибок», «зайка», «лягушка». – Песочная терапия: создание «осенний пейзаж».
	<p>3-я неделя : Осенние листочки.</p>	<p>Исследуем мир через цвета и формы. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дыхание «Снежинки». – Глазодвигательные упражнения «снежинки». 2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:

		<ul style="list-style-type: none"> – Пальчиковые игры: «Поехали, поехали». – Пальчиковые игры с ритмом – Работа со счетными палочками: создание узоров листья падают. – Счетные палочки – падающие листья. <p>3. Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Я – пластилин» (изменение позы по команде). – Шерстяная нить – создание узоров. <p>4. Соматическая сфера:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Песочная терапия: создание песочных картин, следы на песке. – Упражнения на гибкость: «облако», «река».
	<p>4-я неделя : Осенние чудеса.</p>	<p>Развиваем образ “Я”, учимся управлять телом. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дыхание «Носик-рот». – Глазодвигательные упражнения «паутина». <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сюжетные пальчиковые упражнения: «Семья». – Пальчиковые упражнения в сочетании самомассажем: массируем каждый пальчик. – Игры с горохом и фасолью: перебирание, сортировка, создание узоров. – Изучение схемы тела: «Где у нас носик?», «Где ушки?». <p>3. Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Упражнения на развитие произвольных движений: «Повтори за мной». – Игра «Высокий-низкий». <p>4. Соматическая сфера:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Физические упражнения: имитация движений животных (слон, зайчик, лисичка). – Песочная терапия: создание «лесные тропинки».
Декабрь	<p>1-я неделя «Зимние забавы» Развиваем мелкую моторику, внимание, воображение.</p>	<p>1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дыхание «Снежинки». – Глазодвигательные упражнения «снегопад», «снежки». <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пальчиковые игры: «Снеговик», «Мы слепили пирожок». – Пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой: подражание звукам зимы (хруст снега, вой ветра). – Работа со счетными палочками: выкладывание снежинок, сугробов.

			<p>– Игры с шерстяной нитью: «паутинка», «снежный ком».</p> <p>3. Саморегуляция:</p> <p>– Упражнение «Мое настроение – мое тело» (напряжение-расслабление).</p> <p>– Игра «Замерзли – согрелись».</p> <p>4. Соматическая сфера:</p> <p>– Песочная терапия: создание «зимних узоров», «морозных окошек».</p> <p>– Физические упражнения: «коньки», «лыжники», «снегоуборщики».</p>
	<p>2-я неделя «Зимняя сказка»</p>		<p>Развиваем память, внимание, речь, мелкую моторику.</p> <p>1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <p>– Дыхание «Снежинка кружится».</p> <p>– Глазодвигательные упражнения «зайчик прыгает», «облака плывут».</p> <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <p>– Сюжетные пальчиковые упражнения: «Зимний лес», «Как белочка живет».</p> <p>– Пальчиковые упражнения в сочетании самомассажем: «Мои пальчики просыпаются».</p> <p>– Игры со счетными палочками: создание силуэтов животных.</p> <p>– Игры с конструктором: постройка «ледяной крепости».</p> <p>3. Саморегуляция:</p> <p>– Упражнение «Сидим спокойно».</p> <p>– Игра «Замри, когда услышишь хлопок».</p> <p>4. Соматическая сфера:</p> <p>– Песочная терапия: создание «снежных домиков» с узорами.</p> <p>– Физические упражнения: «снежинки летят», «снегоход», «заморозим ножки».</p>
	<p>3-я неделя : «Новый Год у ворот».</p>		<p>Исследуем мир через цвета и формы. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <p>– Дыхание «Снежинки».</p> <p>– Глазодвигательные упражнения «снежинки».</p> <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <p>– Пальчиковые игры: Имитация звуковмузыкальных инструментов (тук-тук, динь-дон),</p> <p>– Пальчиковые игры с ритмом</p> <p>– Работа со счетными палочками: создание узоров снежинки падают.</p> <p>– Счетные палочки – «Зимовье зверей».</p>

		<p>3. Саморегуляция: – Упражнение «Покажи как ты умеешь».</p> <p>– Шерстяная нить – создание узоров.</p> <p>4. Соматическая сфера: – Песочная терапия: создание песочных картин, следы на снегу.</p> <p>– Упражнения на гибкость: «снегопад».</p>
		Подготовка к утренникам, утренники
Январь	1-я неделя «Эх зима, зима»	<p>Развиваем мелкую моторику, внимание, воображение. 1. Улучшение мозгового кровообращения: – Дыхание «Хмурый орел».</p> <p>– Глазодвигательные упражнения «метель».</p> <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»: – Пальчиковые игры: «Снеговик», «Мы слепили пирожок».</p> <p>– Пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой: подражание звукам зимы (хруст снега, вой ветра).</p> <p>– Работа со счетными палочками: выкладывание снежинок, сугробов.</p> <p>– Игры с шерстяной нитью: «паутинка», «снежный ком».</p> <p>3. Саморегуляция: – Упражнение «Мое настроение – мое тело» (напряжение-расслабление).</p> <p>– Игра «Замерзли – согрелись».</p> <p>4. Соматическая сфера: – Песочная терапия: создание «зимних узоров», «морозных окошек».</p> <p>– Физические упражнения: «коньки», «лыжники», «снегоуборщики».</p>
	2-я неделя «Зима ющие птички»	<p>Развиваем память, внимание, речь, мелкую моторику. 1. Улучшение мозгового кровообращения: – Дыхание «Чик - чирик».</p> <p>– Глазодвигательные упражнения «с веточки на ветку».</p> <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»: – Сюжетные пальчиковые упражнения: «Птичкам холодно зимой».</p> <p>– Пальчиковые упражнения в сочетании самомассажем: «Птички просыпаются».</p> <p>– Игры со счетными палочками: создание силуэтов птиц.</p> <p>– Игры с конструктором: постройка «кормушка».</p>

		<p>3. Саморегуляция: – Упражнение «Сидим спокойно». – Игра «Замри, когда услышишь хлопок».</p> <p>4. Соматическая сфера: – Песочная терапия: создание «снежные узоры на льду». – Физические упражнения: «жадный воробей».</p>
	3-я неделя : «Мир фантазии».	<p>Исследуем мир через цвета и формы, воображение. 1. Улучшение мозгового кровообращения: – Дыхание «Отдых». – Глазодвигательные упражнения «Найди по описанию».</p> <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»: – Пальчиковые игры: Имитация звуковмузыкальных инструментов (тук-тук, динь-дон), – Пальчиковые игры «прятки» – Работа со счетными палочками: создание заборчика для</p> <p>3. Саморегуляция: – Упражнение «Покажи как ты умеешь». – «Ночные звуки»</p> <p>4. Соматическая сфера: – Песочная терапия: создание песочных картин, следы на снегу. – Упражнение «Смелый наездник».</p>
Февраль	1-я неделя «В гостях у зимы»	<p>Изучаем природные явления, развиваем внимание. 1. Улучшение мозгового кровообращения: – Дыхание «Энергетическая зевота ». – Глазодвигательные упражнения, «Сова».</p> <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»: – Сюжетные пальчиковые упражнения: «Сидит на ветке воробей», «По тропинке». – Пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой: имитация звуков пурги. – Работа со счетными палочками: создание сугробов. – Игры с крупой: «сортировка по цвету», «поиски клада».</p> <p>3. Саморегуляция: – Упражнение «Как себя вести, когда расстроен». – Игра «Тихий-громкий».</p> <p>4. Соматическая сфера: – Песочная терапия: создание «найди снежинку». – Физические упражнения: «Дракон кусает хвост»</p>
	2-я	Развиваем воображение, память, речь. 1. Улучшение

	<p>неделя «Зимняя пора»</p>	<p>мозгового кровообращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дыхание «Вдох-выдох с фонариком». – Глазодвигательные упражнения «лабиринт». <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сюжетные пальчиковые упражнения: «Собака лает, на пятки наступает». – Пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой: имитация звуков зимней природы. – Работа со счетными палочками: «Дом» – Игры с шерстяной нитью: плетение, создание узоров. <p>3. Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Сильный-слабый». – Сюжетно –ролевая игра «Зимний сон зверей». <p>4. Соматическая сфера:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Физические упражнения: имитация движений лесных животных . – Песочная терапия: создание «зимний пейзаж».
	<p>3-я неделя : «Разное настроение»</p>	<p>Исследуем мир через цвета и формы. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дыхание «Вкусно не вкусно». – Глазодвигательные упражнения «Сова». <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пальчиковые игры: «Сорока - белобока». – Пальчиковые игры с ритмом – Счетные палочки – поезд для друзей. <p>3. Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Я – пластилин» (изменение позы по команде). – Шерстяная нить – создание узоров на листке с красками. <p>4. Соматическая сфера:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Песочная терапия: создание образа «доброго или злого». – Упражнение «Поскакали как мячи».
	<p>4-я неделя : «Играть – это здорово!».</p>	<p>Развиваем образ “Я”, учимся управлять телом. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дыхание «Носик-рот». – Глазодвигательные упражнения «паутина». <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сюжетные пальчиковые упражнения: «Червячки». – Пальчиковые упражнения в сочетании самомассажем: массируем каждый пальчик.

		<ul style="list-style-type: none"> – Игры с массажными мячиками для рук – Изучение схемы тела: «Где же наши(ручки, ножки, глазки, ребятки)». 3. Саморегуляция: – Упражнения на развитие произвольных движений: «Повтори за мной, за другом». – Игра «Высокий-низкий». 4. Соматическая сфера: – Физические упражнения: имитация движений животных (слон, зайчик, лисичка). – Песочная терапия: создание «несуществующего образа».
Март	1-я неделя «В гостях у весны»	<p>Изучаем природные явления, развиваем внимание. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дыхание «снег и капель». – Глазодвигательные упражнения «Капля с крыши на ладошку». <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сюжетные пальчиковые упражнения: «снежные комочки». – Пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой: имитация звуков ветра. – Работа со счетными палочками: создание извилистых дорожек. – Игры разноцветными шарами: «сортировка по цвету», «поиски клада». <p>3. Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Как себя вести, когда расстроен». – Игра «Тихий-громкий». <p>4. Соматическая сфера:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Песочная терапия: создание «сугроб». – Физические упражнения: «догонялки» (на меткость), «ловишка» (с изменением направления).
	2-я неделя «Весенняя пора»	<p>Развиваем воображение, память, речь. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дыхание «Вдох-выдох с фонариком». – Глазодвигательные упражнения «лабиринт». <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сюжетные пальчиковые упражнения: «Звуки природы». – Работа со счетными палочками: «Крепость» – Игры «Что в углу» <p>3. Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Смелый мальчик, девочка».

		<p>– Игра «Потерялся».</p> <p>4. Соматическая сфера:</p> <p>– Физические упражнения: «Запомни свое место».</p> <p>– Песочная терапия: создание «четыре стихии».</p>
	3-я неделя : Весенние песенки	<p>Исследуем мир через цвета и формы. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <p>– Дыхание «Чик - чирик».</p> <p>– Глазодвигательные упражнения «муха на окне».</p> <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <p>– Пальчиковые игры: «Сорока Белобока».</p> <p>– Пальчиковые игры с ритмом</p> <p>– Работа со счетными палочками: создание узоров весенние нотки.</p> <p>– Счетные палочки – «с крыши капельки летят».</p> <p>3. Саморегуляция:</p> <p>– Упражнение «Я – пластилин» (изменение позы по команде).</p> <p>– Художник.</p> <p>4. Соматическая сфера:</p> <p>– Песочная терапия: создание песочных картин, следы на песке.</p> <p>– Упражнения на гибкость: «звон колоколов».</p>
	4-я неделя : Весенние чудеса.	<p>Развиваем образ “Я”, учимся управлять телом. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <p>– Дыхание «Носик-рот».</p> <p>– Глазодвигательные упражнения «паутина».</p> <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <p>– Сюжетные пальчиковые упражнения: «Семья».</p> <p>– Пальчиковые упражнения в сочетании самомассажем: массируем каждый пальчик.</p> <p>– Игры с горохом и фасолью: перебирание, сортировка, создание узоров.</p> <p>– Изучение схемы тела: «Где у нас мальчики, где у нас девочки»</p> <p>3. Саморегуляция:</p> <p>– Упражнения на развитие произвольных движений: «Повтори за мной».</p> <p>– Игра «Право - лево».</p> <p>4. Соматическая сфера:</p> <p>– Физические упражнения: имитация движений животных (слон, зайчик, лисичка).</p> <p>– Песочная терапия: создание «ветра».</p>
Апрель	1-я неделя «Зан	<p>1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <p>– Дыхание «Хмурый орел».</p>

	<p>имаемся руками – развиваем мозг»</p>	<p>– Глазодвигательные упражнения «поезд мчится».</p> <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <p>– Пальчиковые игры: «Пальцы пальчиками».</p> <p>– Пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой: имитация звуков животных, музыкальных инструментов.</p> <p>– Работа со счетными палочками: выкладывание простых фигур.</p> <p>– Игры-шнуровки: развитие мелкой моторики и усидчивости.</p> <p>3. Саморегуляция:</p> <p>– Упражнение «Как двигаются животные: медленно и быстро».</p> <p>– Игра «Будь внимателен».</p> <p>4. Соматическая сфера:</p> <p>– Упражнения на координацию движений: «часы», «ласточка»</p>
	<p>2-я неделя «Маленькие импровизаторы»</p>	<p>Исследуем мир через цвета и формы. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <p>– Дыхание «Вдох-выдох с фонариком».</p> <p>– Глазодвигательные упражнения «фокус».</p> <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <p>– Пальчиковые игры: «Мы писали».</p> <p>– Пальчиковые упражнения в сочетании самомассажем: поглаживание, растирание пальцев.</p> <p>– Работа со счетными палочками: создание узоров.</p> <p>– Игры с конструктором: построение простых объектов.</p> <p>3. Саморегуляция:</p> <p>– Упражнение «Я – пластилин» (изменение позы по команде).</p> <p>– Игра «Флажок».</p> <p>4. Соматическая сфера:</p> <p>– Песочная терапия: создание песочных картин, следы на песке.</p> <p>– Упражнения на гибкость: «ручеек».</p>
	<p>3-я неделя «Этоты, это я»</p>	<p>Развиваем образ “Я”, учимся управлять телом. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <p>– Дыхание «Цветок и свечка».</p> <p>– Глазодвигательные упражнения «солнышко».</p> <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <p>– Сюжетные пальчиковые упражнения: «Семья».</p> <p>– Пальчиковые упражнения в сочетании</p>

		<p>самомассажем: массируем каждый пальчик.</p> <p>– Игры с мозаикой: перебирание, сортировка, создание узоров.</p> <p>– Изучение схемы тела: «Где же, где же наши детки».</p> <p>3. Саморегуляция:</p> <p>– Упражнения на развитие произвольных движений: «Повтори за мной».</p> <p>– Игра «Широкий-узкий».</p> <p>4. Соматическая сфера:</p> <p>– Физические упражнения: имитация движений животных (слон, зайчик, лисичка).</p> <p>– Песочная терапия: создание «домиков» и «дорожек» на песке.</p>
	4-я неделя «Путешествие»	<p>Развиваем воображение, память, речь. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <p>– Дыхание «Мельница».</p> <p>– Глазодвигательные упражнения «вверх-вниз».</p> <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <p>– Сюжетные пальчиковые упражнения: «Ехал грека через реку», «Жили-были два козла».</p> <p>– Пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой: имитация звуков природы (дождь, ветер).</p> <p>– Работа со счетными палочками: создание дорожек, мостов.</p> <p>– Игры с шерстяной нитью: плетение, создание узоров.</p> <p>3. Саморегуляция:</p> <p>– Упражнение «Сильный-слабый».</p> <p>– Игра «Поезд останавливается».</p> <p>4. Соматическая сфера:</p> <p>– Физические упражнения: «на лесной опушке».</p> <p>– Песочная терапия: создание «волшебных» фигур, «песочных замков».</p>
Май	1-я неделя «Мир Труд Май»	<p>Развиваем мелкую моторику, внимание, воображение. 1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <p>– Дыхание «Шахтеры».</p> <p>– Глазодвигательные упражнения «птички прилетели, на дорожку сели».</p> <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <p>– Пальчиковые игры: «Мы слепили пирожок».</p> <p>– Пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой: подражание звукам весенних уборок приусадебного участка.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> – Работа со счетными палочками: инструменты для уборки. – Игры «мы маляры». 3. Саморегуляция: – Упражнение «Мое настроение – мое тело» (напряжение-расслабление). – Игра «Замерзли – согрелись». 4. Соматическая сфера: – Песочная терапия: создание образа дворника-подметем дорожки. – Физические упражнения: «Космонафты».
	2-я неделя «Весенняя песенка»	<p>Развиваем память, внимание, речь, мелкую моторику.</p> <p>1. Улучшение мозгового кровообращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Дыхание «Тихо- громко». – Глазодвигательные упражнения «зайчик прыгает», «облака плывут». <p>2. Развитие двигательной, пространственной сферы, образ «Я»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сюжетные пальчиковые упражнения: «Как скворец живет». – Пальчиковые упражнения в сочетании самомассажем: «Мои пальчики просыпаются». – Игры со счетными палочками: создание силуэтов животных. – Игры с конструктором: постройка «дом для Аиста». <p>3. Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Сидим спокойно». – Игра «Замри, когда услышишь хлопок». <p>4. Соматическая сфера:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Песочная терапия: создание круговорота воды. – Физические упражнения: «снежинки летят», «снегоход», «заморозим ножки».
	Диагностический комплекс по ФОП ДО 3-4 неделя	Направлен на выявление особенностей и динамики развития каждого ребёнка, а также для оценки результативности и эффективности работы педагогов.

3. Организационный раздел

3.1 Модель организационно-воспитательного процесса

Численный состав объединений определяется в соответствии с психолого – педагогической целесообразностью вида деятельности; расписание занятий составляется с учетом интересов и возможностей детей в режиме дня во второй половине дня; продолжительность занятий устанавливается исходя из образовательных задач, психофизической целесообразности, санитарно-гигиенических норм. Особенности организации детей определены направленностью, функциями дополнительных образовательных планов.

Организуя работу в рамках дополнительного образования, педагоги учитывают:

- интересы детей к выбору мероприятий дополнительного образования;
- добровольность выбора детьми;
- возрастные особенности детей;
- решение воспитательных и образовательных задач в единстве с основной программой детского сада;
- ведущий вид деятельности, и выстраивание на его основе содержания дополнительного образования;
- создание комфортной обстановки, способствующей развитию свободной творческой личности;
- нормы нагрузки на ребенка.

Занятия могут проводиться в групповой комнате или в специально оборудованном помещении детского сада. Формы работы должны быть подвижными, разнообразными и меняться в зависимости от поставленных задач.

Занятия проводятся с группой детей. Длительность занятий от 15 до 30 минут (в зависимости от возраста детей), занятия проходят во второй половине дня.

Занятия в студиях, секциях комплексные, интегрированные, не дублируют ни одно из занятий общей программы. Они являются надпрограммными и закладывают основу успешной деятельности в любой области, в процессе систематических занятий, постепенно, с постоянной сменой задач, материала и т.д. Такой подход дает возможность заинтересовать ребенка и создать мотивацию к продолжению занятий.

На занятиях в кружках предполагается система саморазвития творческих способностей каждого ребенка для дальнейшей самореализации в выбранной области.

Программа предполагает широкое использование иллюстративного, демонстрационного материала; использование методических пособий, дидактических, кинезиологических и нейро-подвижных игр, поделок детей, педагогов, родителей для создания тематических выставок, являющихся мотивацией детского творчества и итогом работы педагога. (Кроме того, детские

работы - это не только творчество ребенка, но и зрительная информация для родителей и украшение интерьера.)

Программа предполагает систематическую работу кружка, проводимых 2 раза в неделю по расписанию.

3.2 Методы, приёмы и формирование организационно-воспитательного процесса

Объяснительно-иллюстративный метод в программе используется при сообщении учебного материала для обеспечения его успешного восприятия. Он раскрывается с помощью таких приемов, как беседа, рассказ, работа с иллюстрациями, демонстрация опыта.

Репродуктивный метод - формирование навыков и умений использования и применения полученных знаний. Суть метода состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию педагога.

Частично-поисковый или эвристический. Основное назначение метода - постепенная подготовка обучаемых к самостоятельной постановке и решению проблем.

Немаловажными в работе с детьми являются используемые методы воспитания - методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха помогает ребенку снять чувство неуверенности, боязни приступить к сложному заданию.

Метод поощрения выражение положительной оценки деятельности ребенка, включает в себя как материальное поощрение (в форме призов) так и моральное (словесное поощрение, вручение грамот, дипломов).

Используемые методы способствуют обеспечению высокого качества воспитательного процесса и эффективному освоению воспитанниками знаний и навыков, развитию творческих способностей.

3.3. Условия реализации программы

К проведению в учреждении дополнительного образования, привлечены педагоги соответствующие требованиям Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Условия реализации программ дополнительных услуг в ДОУ:

- **Непрерывность и преемственность.** Программу можно сочетать и корректировать в процессе освоения.
- **Психолого-педагогическая поддержка.** Она осуществляется в соответствии с положением о психолого-педагогической службе ДОУ.
- **Творческое сотрудничество.** Педагогические работники и воспитанники сотрудничают, при этом сохраняется физическое и психическое здоровье детей.
- **Создание необходимых условий.** Для оказания дополнительных услуг в ДОУ соблюдены санитарные правила и нормы (СанПиН), требования по охране труда педагогических работников и безопасности здоровья детей.

- **Наполняемость групп.** Она определяется в соответствии с видом дополнительной услуги, но не более 10–15 человек в подгруппе.
- **Содержание занятий.** Оно не дублирует образовательную программу ДОУ и строится с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
- **Время и место оказания услуг.** Дополнительные услуги оказываются в нерегламентированное время во вторую половину дня (после сна). Место оказания услуг: музыкально – спортивный зал.

3.4 Материально-техническое и дидактическое обеспечение

Дополнительное образование реализуется в музыкально-спортивном зале. В музыкально-спортивном зале оснащен необходимым оборудованием.

Техническое оснащение:

- аудиотека и фонотека (сборник музыкальных произведений); - магнитофон;
- музыкальная колонка.
- набор массажные артопидические коврики – 4 штуки, мячи массажные (маленькие диам.8 см – 20штук, фитбол -4 штуки, обручи - 20, маты – 8 штук, сухой бассейн – 4 штуки, мягкие модули – 2 набора, конструкторы – лего – 10штук, мозаика – 15 штук, бизборды разных видов – 15 штук, балансировочная подушка -1 штука, балансборд – 1 штука, наборы нейроигр – 20 штук. Коврики гимнастические по количеству детей, раздаточный материал (пластилин разной жесткости – 15 упаковок, карандаши – 15 коробок, мелки – 15 коробок, фломастеры – 15 упаковок, краски – 15 коробок, бумага)- столы -8 штук, стулья по количеству детей.

3.5 Психолого-педагогические условия для реализации программы включает:

1. **Индивидуальный подход.** Учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, его уровня речевого развития, темпа усвоения материала и предпочтений. Это поможет адаптировать упражнения под каждого участника кружка и обеспечить максимальную эффективность занятий.
2. **Создание комфортной атмосферы.** Обеспечение психологического комфорта для каждого ребёнка во время занятий. Это включает в себя доброжелательное отношение педагога, поддержку и поощрение участников кружка, минимизацию стрессовых ситуаций.
3. **Разнообразие упражнений.** Использование различных видов нейроупражнений, направленных на развитие разных аспектов речи (фонетика, лексика, грамматика, связная речь). Это помогает сделать занятия более интересными и эффективными.
4. **Системность и регулярность занятий.**
5. **Сотрудничество с логопедом или дефектологом.** При необходимости привлечение специалиста для консультации и помощи в подборе

упражнений. Это особенно важно для детей с особыми образовательными потребностями.

6. **Мотивация и поощрение.** Использование различных методов мотивации для поддержания интереса участников кружка к занятиям (поощрение, награды, игровые элементы).
7. **Обратная связь.** Регулярное предоставление обратной связи участникам кружка о их прогрессе и достижениях.
8. **Создание ситуации успеха.** Организация занятий таким образом, чтобы каждый участник кружка мог испытать успех и удовлетворение от своих достижений. Это способствует повышению самооценки и мотивации к дальнейшему развитию.

Литература

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

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

1. Перекрестные шаги

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

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

2. Ленивые восьмерки

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

Дети могут тоже упражнение рисовать карандашом на бумаге или доске.

3. Слон

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

4. Колпак для думания

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

5. Рокер

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

6. Энергизатор

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

Время выполнения каждого упражнения не более минуты.

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

1. Сова

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

Повторите упражнение, сжав правой рукой левое плечо.

2. Активизация руки

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

3. Сгибание стопы

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

4. Помпа

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

5. Гравитационное скольжение

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

6. Заземлитель

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

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

1. Кнопки мозга

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

2. Кнопки Земли

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

3. Кнопки Баланса

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

4. Кнопки космоса

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

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

5. Энергетическая зевота

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

Четвертая группа упражнений – упражнения, повышающие настроение

1. Крюки Деннисона

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

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

Время выполнения каждого упражнения, также не более 1 минуты

Приложение №2

Психогимнастика «Путешествие на море».

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

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

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

Откройте глазки.

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

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

А вы хотите их увидеть?

Давайте все мы сейчас с вами будем большим морем.

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

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

Хорошо. Молодцы!

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

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

Игра «Волны»

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

Давайте сейчас превратимся в морские волны.

Попробуем подвигаться, будто мы волны.

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

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

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

Предлагаю каждому из вас по очереди, искупаться в море.

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

Релаксация «Отдых на море».

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

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

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

Небо голубое, теплое солнце.

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

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

Вы чувствуете, как тело становится легким-легким.

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

Потянулись, на счет 3, открыли свои глазки.

Вы полны сил и энергии.

Понравилось вам наше путешествие. До новых встреч.

Приложение №3

Психогимнастика «Волшебные цветы».

Ребятишки, я предлагаю отправиться прогуляться в волшебный лес.

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

А еще они, как дети любят играть и озорничать.

А вы хотите стать волшебными цветами?

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

Ты волшебная водица,

лейся на головки.

Превращай скорее деток

в разные цветочки.

В какие красивые цветы вы превратились!

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

Решили цветочки пойти погулять.

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

Как на другой берег перебраться, а мостик такой узенький.

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

Идем медленно, ступаем осторожно.

Наконец - то кончился мостик.

Пришли цветочки на полянку.

Встали цветочки в круг.

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

Хвать! Хвать!

Не поймали, улетела бабочка.

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

Ветер стих, выглянуло солнышко, цветочки улыбнулись солнышку.

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

Весело цветочкам.

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

Остановились, закружились на месте и присели.

Повалились на спинку, лежат, отдыхают.

Все тело расслаблено, руки ноги расслаблены, как приятно.

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

Но пришло время возвращаться в группу.

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

Приложение №4

Психогимнастика

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

2. «Пылесос и пылинки»

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

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

3. «Цветок»

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

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

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

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

4. «Лягушки»

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

5. Психогимнастика: упражнение на расслабление «Заводные игрушки»

Дети, сейчас вы превратитесь в заводные игрушки.

Вокруг себя повернись,

В куклу Машу превратись.

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

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

Дети застывают в определенной позе.

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

6. «Кошка и мышки»

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

Этюд сопровождается музыкой.

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

7. «Слушай хлопки»

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

8. «Вот так позы»

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

9. «Зеваки»

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

10. «Разведчики»

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

11. «Пожалуйста»

Вариант 1

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

Вариант 2

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

12. «Кто что делал?»

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

13. «Что там происходит?»

Педагог рассказывает детям маленькую историю, которую малыши потом разыгрывают.

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

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

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

14. «Кузнечик»

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

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

15. «Это я! Это мое!»

Ребенок разговаривает с глухой бабашкой., которая, оказывается, ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук: ничего – то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: «Где Витя?» (называет имя играющего), «Чьи это книги», «Чьи игрушка?» и т.п. мальчик отвечает жестом.

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

16. «Заколдованный ребенок»

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

17. «Флажок»

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

18. «Тропинка»

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

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

19. «Отдай!»

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

Выразительные движения: кисти рук держать горизонтально ладонями кверху.

20. «Игра в снежки»

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

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

21. «Шалтай - Болтай»

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

Шалтай -Болтай

Сидел на стене.

Шалтай -Болтай

Свалился во сне.

С.Я.Маршак

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

22. «Снегурочка»

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

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

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

23. «Первый снег»

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

Утром глянул я чуть свет:

Двор по- зимнему одет.

Распахнул я настежь двери,

В сад гляжу, глазам не верю.

Эй! Смотрите. Чудеса-

Опустились небеса!

Было облако над амии,

Оказалось под ногами.

А. Гунули

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

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

24.«Таяние снеговика»

Солнышко пригрело, среди зимы наступила оттепель, словно весна решила прийти в гости к своей старшей сестре Зиме. На улице стало теплее, снег и лед начали таять. И вместе с ними начал таять снеговик. Он как будто умирал, словно плакал и постепенно исчезал вместе со своими неутешными слезами. Еще вчера снеговик стоял, похожий на крепкого и горбатого богатыря, весело глядя своими угольными глазами прямо на солнце. Он словно охранял зимний замок, царство мороза, страну ветров и бурь. Но его служба кончилась. Голова у снеговика опустилась, спина ссутулилась, руки опустились, шлем старого солдата упал набок и превратился в обыкновенное ржаное ведро. К полудню он словно стал древним стариком, еще больше согнувшись и опустив свой теперь уже покорный взгляд к земле. Через несколько часов снеговик ослеп – угольки оттаяли и попадали к его ногам, потом он потерял руки, чуть позже голова провалилась к плечам, а туловище провалилось до земли. Вечером уже ничто не напоминало о том, что вчера здесь стоял снеговик на страже зимнего порядка. Только виднелся небольшой снежно-ледяной холмик и ведро, которое лежало неподалеку. Дети изображают тающего снеговика.

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

25. «Игра с камушками»

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

Этюд сопровождается музыкой.

26. «Ласка»

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

26. «Кукушонок кланяется»

Кукушка кукушонку

Сшила капюшон.

Кукушкин кукушонок

В капюшоне смешон.

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

27. «Говорим жестами»

«Иди ко мне»

мальчик манит к себе малышку. Которая учится ходить самостоятельно.

Выразительные движения: присесть. Обе руки вытянуты навстречу малышу.

28. «Уходи»

Ребенок отталкивает обидчика.

Выразительные движения: кисти рук держать вертикально, ладонями наружу.

«каждый спит»

В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он

Тьму людей. И каждый спит:

Тот как в копаный сидит,

Тот не двигаясь идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

В.А. Жуковский

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

29. «До свидания»

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

30. «Не покажу»

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

31. «Хорошее настроение»

Мама послала сына в булочную: «Купи печенье и конфеты, - сказала она. - Мы выпьем с тобой чай и пойдем в зоологический музей». Мальчик взял у

мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него очень хорошее настроение.

Во время этюда звучит музыка.

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

Мимика: улыбка.

32. «Чунга- чанга»

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

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

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

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

Путешественник решил навсегда остаться на этом острове.

33. «Поссорились два петушка»

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

34. «Негаданная радость»

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

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

Выразительные движения:

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

35. «Я не знаю!»

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

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

36. «Фея сна»

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

37. «Художник»

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

38. «Раздумье»

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

Во время этюда звучит музыка.

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

39. «Удивление»

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

Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

40. «Золотые капельки»

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

Во время этюда звучит музыка.

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

41. «Два клоуна»

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

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

42. «Сосредоточенность»

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

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

Мимика: слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.

Приложение №5

Дыхательная гимнастика

1. «Ходьба»

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

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

-И свели лопатки, - дети отводят плечи назад.

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

-Мы идем на пятках, - идут на пятках.

-Мы идем как все ребята, - шагают маршеобразно.

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

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

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

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

Осенние листочки на ветвях сидят.

Осенние листочки детям говорят:

Осиновый: «А-а-а; рябиновый: «И-и-и»;

Березовый: «О-о-о»; дубовый: «У-у-у».

3. «Подуем на плечо»

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

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

-Подуем на другое (дуем на плечо).

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

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

-и грудь свою остудим.

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

-И остановимся пока.

4. Пантомима «Мы срываем цветы»

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

5. Пантомима «Снежинки»

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

Приложение №6

Физкультминутки

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

2. «В Магазине зеркал»

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

3. «Четыре стихии»

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

«Запомни свое место»

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

4. Пантомима «Прогулка в лес»

Педагог предлагает детям отгадать, куда они сейчас отправятся.

Весной одевается,

Осенью раздевается.

(Лес)

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

-перепрыгиваем через лужу 9прыжки на 2 ногах).

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

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

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

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

5. «Дракон кусает свой хвост»

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

6. «Смотри на руки»

Дети стоят друг за другом, первый – командир. Во время спокойного марша по кругу, командир показывает различные движения рук, остальные дети

повторяют эти движения. Затем выбирается новый командир. Он должен придумать другие движения, остальные участники их повторяют.

7. «Стойкий оловянный солдатик»

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

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

8. «Запомни порядок»

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

9. «Веретено»

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

10. «Качели»

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

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

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

11. «Помоги Мишке собрать шишки»

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

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

12. «Реченька»

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

13. «Рыбки»

Педагог читает стихотворение. Дети изображают то, о чем говорится в стихотворении: сначала рябину (стоят прямо, руки в стороны), затем показывают течение уки (руками делают волнообразные движения), глубину реки (делают наклоны), пескаря 9щеки надуты, руки уперты в бока), резвящихся рыбок (сначала прыгают, потом приседают, встают, ложатся на ковер).

У реки росла рябина,

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

14. «Зайчики»

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

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

15. «Вот он какой»

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

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

16. «Возьми и передай»

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

17. «Сосулька»

У нас под крышей
Белый гвоздь вист,
Солнце взойдет.

Гвоздь упадет.

В. Селиверстов

Первая и вторая строчки: руки над головой.

Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

18. «Скучно, скучно так сидеть»

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

Скучно, скучно так сидеть,
Друг на друга все глядеть;
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться?

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

19. «Белые медведи»

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

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

20. Пантомима «Лепка снеговика»

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

21. Пантомима «Вкусные конфеты»

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

Мимика: жевательные движения, улыбка.

22. «Дом большой, дом маленький»

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

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

Дети: ой-ой-ой! (руки в стороны.)

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

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

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

Дети: ой-ой-ой! (идем вразвалочку.)

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

Дети: ай-ай-ай! (прыжки на 2 ногах.)

23. «Иголка и нитка»

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

24. Физкультминутка

-Подпрыгните один раз.

-Присядьте много раз.

-похлопайте в ладоши много раз.

-потянитесь один раз.

25. «Насос и мяч»

Играют двое. Один ребенок изображает большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены; корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает

порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после 4 – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча насос... из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются местами.

26. «Штангист»

Ребенок поднимает «тяжелую штангу» потом бросаете.

Отдыхает.

27. «Меткий стрелок»

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

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

28. «Хлопки»

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

29. «Тихо-громко»

Для игры нужно приготовить бубен.

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

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

30. «Собираем грибочки»

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

31. Пантомима «Битва»

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

Выразительные движения:

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

Иван-царевич с видимым усилием размахивает воображаемым мечом;

2 - поза и мимика победителя: плечи развернуты. Ноги слегка расставлены, голова откинута, брови приподняты. Губы тронуты улыбкой.

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

Подбородок загорает (подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на выдохе)). Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из детей на

язычок (крепко закрыть рот – задержка дыхания). Жучок улетел (слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух).

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

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

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

34. «Замри!»

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

35. «Сова»

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

36. «Петрушка прыгает»

Играющий изображает петрушку, который мягко и легко прыгает.

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

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

37. Игра «Угадай-ка»

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

Приложение №7

Психогимнастика

1.«Медвежата в берлоге»

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

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

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

Повторить игру 2-3 раза.

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

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

Игру повторить 2-3 раза.

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

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

5. «Любящие родители»

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

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

6. «Игры в воде»

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

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

визгом выскочить и растянуться на теплом песке и лениво ждать, пока высохнут трусики.

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

7. «На берегу моря»

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

Плещутся в воде (этюд «Игры в воде»).

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

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

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

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

Повторить игру 2-3 раза.

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

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

Повторить 2-3 раза.

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

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

11. «Отдых. Сон на берегу моря»

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

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

12. «Собака принюхивается»

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

13. «Лисичка прислушивается»

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

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

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

14. «Спящий котенок»

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

15. «Медвежата выздоровели»

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

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

16. «Факиры»

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

17. «Битва»

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

Выразительные движения:

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

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

18. «Северный полюс»

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

«Лети, лети лепесток.

Через запад на восток.

Через север, через юг.

Возвращайся. Сделав круг.

Лишь коснешься ты земли -

Быть по-моему вели.

Вели, чтобы я была на Северном полюсе.

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

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

19. «Ой, ой, живот болит».

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

Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит!

Ой, ой, меня тошнит!

Ой, мы яблок не хотим!

Мы хвораем Том и Тим!

Жалоба медвежат сопровождается музыкой.

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

20. «Очень худой ребенок»

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

Это кто там печально идет?

И печальную песню поет?

Муравей пробежал.

Повалил его с ног,

И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног.

Митя из дому ушел,

До калитки дошел,

Но дальше идти он не смог!

Он каши, он каши. Он каши не ел,

Худел, худел, болел, слабел!

И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног!

(Э. Мошковская)

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

21. Пантомима «Я так устал»

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

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

22. «Золушка»

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

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

23. Пантомима «солёный чай»

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

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

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

24. «Грязная бумажка»

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

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

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

25. «Гадкий утенок»

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

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

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

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

Выразительные движения:

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

2. Униженность: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед

26. Пантомима «Дюймовочка у майских жуков»

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

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

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

-У нее только 2 ножки! Жалко смотреть!

-у нее нет усиков!

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

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

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

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

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

27. «Сердитый дедушка»

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

Мимика: нахмуренные брови.

28. «Гневная гиена»

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

Я страшная Гиена,

Я гневная Гиена,

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

Выразительные движения: усиленная жестикуляция.

Мимика: сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

29. «Два сердитых мальчика»

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

30. «Лисенок боится»

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

Выразительные движения: поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

31. «Страх»

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

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

Выразительные движения: голова откинута назад и втянута в плечи.

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

32. «Разъяренная медведица»

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

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

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

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

33. «Гроза»

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

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

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

34. Пантомима «Провинившийся»

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

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

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

35. «Ваське стыдно»

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

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

А Васька стоит. Голову опустил: стыдно ему.

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

36. Пантомима «Чуня просит прощения»

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

Где вы верные друзья?

Чуне помогите!
За бахвальство и за смех
Вы меня простите.
(В. Соколов. Т. Дмитриева)

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

37. «Таня – плакса»

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

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик..

Тише. Танечка, не плачь –

Не утонет в речке мяч.

(А. Барто)

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

38. Пантомима «Разные настроения»

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

Ох, как плачет малыш –

Что медведь рычит.

А смеется малыш –

Что ручей журчит.

А уж слезы текут –

Будто дождик льет.

Улыбается малыш –

Будто солнце взойдет.

Вот какой малыш –

Сын мой.

39. «Разное настроение»

Капризуля мальчик Марк.

Не унять его никак.

Улыбнется он на миг –

Засияет солнца лик.

Дети по очереди мимикой показывают эмоциональное состояние мальчика марка.

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

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

40. Пантомима «Что в углу?»

Из стульев строится кровать. Ребенок делает вид, что раздевается и ложится в постель, закрывает глаза. Входит дедушка – другой ребенок, делает вид, что

снимает халат, а потом подходит к внуку, видит, что он спит, поправляет одеяло и уходит из комнаты, выключает свет.

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

Что виднеется в углу
С черной тенью на полу.
Непонятное, немое,
Не пойму и сам какое.
Человек или предмет?
Ах, скорей зажгите свет!
Вдруг оно сейчас подскочит.
Утащить меня захочет?
Вдруг. Издав ужасный стон,
Побежит за мной вдогон?
Схватит? Стащит одеяло?
Свет зажгли – мне стыдно стало.
Я ошибся. Виноват.
Это – дедушкин халат.

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

Выразительные движения:

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

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

41. «Потерялся»

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

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

42. «Пожар»

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

Как только за мамой закрылась дверь. Братья отправились на кухню за спичками. Спички нашли быстро, целых 2 коробка. Ребята вышли в коридор, разгородили его стульями и стали играть в войну. Они чиркали спичками о коробки и, когда спички загорались. Кидали их через стулья друг другу. Представляя. Что стулья – это граница. А летящие спички – боевые ракеты.

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

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

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

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

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

43. Пантомима «Два рыболова»

Дети изображают события, описанные в рассказанной педагогом истории.

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

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

44. «Котята»

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

Два маленьких котенка поссорились в углу.

Сердитая хозяйка взяла свою метлу

И вымела из кухни дерущихся котят,

Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.

А дело было ночью, зимою, в январе,

Два маленьких котенка озябли во дворе.

Легли они свернувшись, на камень у крыльца,

Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.

Но сжалилась хозяйка и отварила дверь.

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

прошли они тихонько в свой угол на ночлег,

со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,

и оба перед печкой заснули сладким сном.

А вьюга до рассвета шумела за окном.

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

45. «Смелый заяц»

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

Выразительные движения.

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

46. «Капитан»

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

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

47. «Добрый мальчик»

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

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

48. Пантомима «Посещение больного»

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

49. «Честный шофер»

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

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

50. Пантомима «Сварливый папа»

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

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

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

51. «Любящий сын»

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

52. Пантомима «Монетка на мороженое»

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

54. «Робкий ребенок»

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

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

55. Пантомима «Хочу все!»

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

-я хочу этот велосипед, - сказал мальчик.

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

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

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

56. «Эгоист»

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

57. Пантомима «Ябедник»

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

58. «Притвора»

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

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

59. Пантомима «Горе у Федота»

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

Пришел Федот домой,

От горя немой.

Сел в уголок,

Глядит в потолок.

Ясные очи слезой заволок.

Маня есть кличет,

А он шею бычит,

Ничаво не хочет,

Супится да хнычет...

Дети показывают состояние Федота – стрельца.

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

60. «Собака лает и хватает за пятки»

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

61. Пантомима «Ночные звуки»

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

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

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

62. «Стыдно»

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

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

63. Пантомима «Поссорились и помирились»

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей.

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

Затем изображают помирившихся детей.

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

64. «Прогулка»

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

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

65. Пантомима «Змей-Горыныч»

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

66. «В темной норе»

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

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

вскипячу воду и брошу в нее вас, малышей. То-то вкусное у меня будет угощение!»

Утенок и Зайчонок, оказавшись в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму. Зайчонок не плакал, он думал...» Давай, Утенок, выроем подземный ход и убежим от сюда». Сказал наконец зайчонок. Утенок перестал плакать и вместе с Зайчком принялся рыть землю. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась все больше и больше, и вот друзья уже на воле. Утенок и Зайчонок обнялись и радостные, и веселые побежали домой. Пришла Лиса с дровами, положила их на землю, сняла крючок, открыла дверцу, посмотрела в нору и замерла от удивления... В норе никого не было.

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

67. Пантомима «Маленький скульптор»

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

68. «Часовой»

Ребенок изображает пограничника. Педагог читает стихотворение С. Погореловского.

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

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

69. Пантомима «Внимательный мальчик»

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

70. «Вежливый ребенок»

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

71. Пантомима «Так будет справедливо»

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

рассердилась. Поставила провинившегося в угол. Старший брат поднялся с дивана и стал рядом с братом.

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

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

Мама растроганно улыбнулась и простила обоих братьей.

72. «Чуня-задавака»

Поросенок Чуня хвастался перед Белочкой и Ежонком, что не боится волка:

Я стукну волка в нос,

Ему по уху дам.

Я срежу волку хвост!

Пусть волк боится сам.

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

73. «Наглец»

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

74. «Жадный пес»

Педагог читает стихотворение В. Квитка.

Жадный пес

Дров принес,

Воды наносил,

Тесто замесил,

Пирогов напек,

Спрятал в уголок

И съел сам-

Гам-гам-гам!

75.Пантомима «Мышка – хвастунья»

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

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

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

-Ты жадина, жадина! – стала дразнить Олененка мышка

Приложение №8

Физкультминутка

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

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

«пчелка мешает спать» (игра лицевых мускулов).

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

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

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

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

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

«Листочки»

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

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

Пантомима «Карлсон»

Ведущий предлагает детям отгадать загадку:

Мой дом – у вас на крыше!
Я каждому знаком!
И мой пропеллер слышен
Над вашим чердаком!
(М. Танич)

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

«Новая кукла (машинка)»

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

«Ключ нашелся»

мальчик учится в школе. Он приходит домой раньше своих родителей, поэтому у него есть свой ключ от квартиры. Вот и сейчас он достанет ключ.

Откроет дверь, войдет в свою комнату. Положит портфель. Быстро поест и пройдет гулять... Но где же ключ?

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

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

«Смелый наездник»

Ребенок скачет на коне.

Я горжусь своим конем,

Он летит как ветер.

Обгоняю я на нем

Всех коней на свете.

(З. Петрова)

Пантомима «Старый гриб»

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

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

Пантомима «Остров плакс»

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

Мимика: брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

Пантомима «Грязь»

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

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

«Зайчики»

Выскочили маленькие зайчики. Лапки поджали к груди.

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит (дети показывают).

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть (дети показывают).

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать (дети скачут).

Кто-то зайку напугал –

Зайка – прыг – и убежал (дети садятся).

Взялись детки за бока.

Заплясали гопака.

Прилетели утки,
Заиграли в дудки.
Ах, какая красота,
Заиграли дудки.

«Елочка»

Педагог читает стихотворение, а дети производят соответствующие движения.

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

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

Пантомима «Король Боровик не в духе»

Педагог читает стихотворение. А ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.
Был король боровик не в духе:
Короля покусали мухи.
(В. Приходько)

«Ванька - встань-ка»

Педагог читает стихотворение, дети приседают в такт стихотворения.

Ванька – встань-ка.
Приседай-ка.
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой!

«Бабочка»

Педагог читает стихотворение, а дети выполняют движения.

Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся.
Взвился вверх и полетел.
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружится, вьется.
Сидя за столами или на стульях, опустить голову вниз, руки на коленях, спину расслабить.

1-руки через стороны вверх – вдох;

2 –и.п. – выдох.

1- плавное движение руки вверх, смотреть на пальцы;

2-руки вниз;

3-приседаем;

4- и.п.

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

«Гриб»

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

Гриша шел, шел, шел,

Белый гриб нашел.

Раз-грибок,

Два - грибок.

Три - грибок,

Положил их в кузовок.

«Дождь»

Педагог читает стихотворение, а дети выполняют соответствующие движения.

Плыли тучи дождевые:

-Лей, дождь, лей!

Дождинки пляшут, как живые:

-Пей, дождь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зеленой,

Пьет, пьет, пьет!

А теплый дождик неугомонный

Льет, льет, льет!

«Юла»

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

Юла юлится под кустом,

Юлой юла вертится.

Но все-таки, заметьте-ка.

Юла –такая птица,

Чей нежный, тонкий голосок

Чист, словно скрипка. И высок.

(А. Пудваль)

Кружит юла на тонкой ножке,

Жужжит. Как будто бы жучок.

Захочет – вскачь пройдет немножко,

Захочет – ляжет на бочок.

«Звери и птицы»

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

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

2 группа - голуби («гуля-гуля-гуля»)

3 группа – ослики («иа - иа»)

4 группа детей – собачки («гав-гав»).

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

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

Потом взрослый говорит:

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

-голуби, помашите своими крылышками.

-ослики. Сделайте три прыжка вперед и три назад.

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

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

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

Звери, покружитесь. Птицы. Сделайте по 2 наклона.

«Жук»

Педагог читает стихотворение, а дети выполняют соответствующие движения.

На лужайке, на ромашке

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

Жу-жу-жу. Жу-жу-жу,

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

Тихо по ветру качаюсь,

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

Я нашла себе жука

На большой ромашке.

Не хочу держать в руках-

Пусть лежит в кармашке (дети показывают)

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

Нос испачкал пылью (стряхивают пыль с носа)

Улетел зеленый жук,

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

«Матрешки»

Педагог читает стихотворение, дети показывают движения матрешек.

Мы веселые матрешки.

Ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки,

Ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пестрых,

Ладушки, ладушки.

Мы похожи, словно сестры,

Ладушки, ладушки.

Исходное положение – руки согнуты в локтях, указательный палец правой руки упирается в правую щеку. При произнесении слов «ладушки, ладушки» дети каждый раз хлопают в ладоши, показывают сапожки на ногах. Ставят попеременно каждую ногу на носочек, на пятку и стучат каблучками. Далее на счет «1-2-3» кружатся, руки на поясе.

«Мороз»

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

Я мороза не боюсь,

С ним я крепко подружусь. (пожимают руки)

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

Значит, надо не зевать (изображаем зевоту)

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

«Мы тоже можем так»

Воспитатель читает стихотворение, дети выполняют соответствующие движения.

Смотри скорей, который час,

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

Налево раз, направо раз!

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

Чтоб стать похожим на орла

И запугать собак,

Петух расправил два крыла...

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

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

Пугается русак. (Дети закрывают лицо руками)

Сейчас он сделает прыжок...

Мы тоже можем так.

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

Идет медведь, шумит в кустах,

Спускается в овраг...

На двух ногах, на двух руках.

Мы тоже можем так.

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

Конь через мост идет шажком...

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

Теперь пора и отдохнуть,

Устали как-никак.

Поесть, попить и снова в путь...

Мы тоже можем так.

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

«Бегущие спортсмены»

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

«Бокс»

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

«Ветер»

Педагог читает стихотворение, дети повторяют движения за педагогом.

Ветер дует на лицо (дети обмахивают лицо веерообразными движениями)

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

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

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

«Дровосек»

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

«Зарядка»

Текст стихотворения сопровождается движениями детей.

Каждый день по утрам

Делаем зарядку (ходьба на месте)

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать (ходьба),

Руки поднимать (руки вверх).

Присесть и встать (приседание 4-6 раз),

Прыгать и скакать (10 прыжков).

«Ножки»

Педагог читает стихотворение, дети все слова сопровождают соответствующими движениями.

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки,

Пусть пляшут ножки,

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Устали наши ножки.

Устали наши ножки.

Вот наш дом,

Где мы живем.

Ножки накрест – опускайся

И команды дожидайся.

А как скажу: «Вставай!»-

Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь,

Ножки прямо, ножки вкось.

Ножки здесь и ножки там.

Что за шум и что за гам?

«Паровоз»

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

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

«Птички»

Педагог читает стихотворение, дети имитируют движения птичек.

Птички в гнездышке сидят
И на улицу глядят (дети сидят на корточках и вертят головой)
Погоулять они хотят
И тихонько все летят (дети «разлетаются», машут руками, как крыльями)

«Пильщики»

Педагог читает стихотворение, дети имитируют движения пильщиков.

Мы пилили доску,
С утра у нас дела.
Стальные зубы остры,
Легко идет пила.
Мы сейчас бревно распилим,
Пилим, пилим, пилим, пилим.
1-2, 1-2,
Будут на зиму дрова.

«Вороны»

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

Вот под елочкой зеленой
Скачут весело вороны:
Кар-кар-кар! (дети прыгают и громко каркают)
Целый день они кричали.
Спать ребятам не давали:
Кар-кар-кар! (дети машут руками, как крыльями и громко каркают)
Только к ночи умолкают
И все вместе засыпают:

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

«Поезд»

Педагог читает стихотворение, дети имитируют движения поезда.

Паровоз. Паровоз,

Новенький, блестящий.

Он вагоны повез, точно настоящий.

Кто едет в поезд?

Плюшевые мишки,

Кошки пушистые,

Зайцы и мартышки.

Кто едет в поезде?

Куклы и матрешки.

Стрелочник, стрелочник

Вышел из сторожки.

Дальняя, дальняя.

Дальняя дорога

Вдоль нашей комнаты

Прямо до порога.

Приложение №9

Дыхательная гимнастика

Пантомима «Отдых»

Мама-медведица спела медвежатам колыбельную, а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.) Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снизья. Всем медвежатам снится один и тот же сон: как будто они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Пауза.)

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

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

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

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

Пантомима «Девочка, наступившая на хлеб»

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

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

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

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

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

Инге превратилась в каменную девочку.

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

Пантомима «Хмурый орел»

Педагог читает стихотворение В. Викторова:

Вот за решеткой хмур и зол

Сидит орел.

Могучих крыльев гордый взмах

Внушают страх.

Давно ль громады грозных скал он облетал

И камнем падал свысока

На врага.

Он был свободный властелин

Седых вершин.

Теперь в неволе хмур и зол

Сидит орел.

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

Приложение №10

Игры на развитие внимания

Будь внимателен!

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

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

Игры на развитие памяти

Запомни свое место

Цель игры. Та же.

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

Игры на преодоление двигательного автоматизма

Флажок

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

Этюды на выражение основных эмоций

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

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

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

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

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

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

Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159750

Владелец Бурмистрова Наталья Николаевна

Действителен с 29.04.2026 по 29.04.2027