**Практический материал по сдоровьесберегающей технологии**

**РЕЧЕВЫЕ ИГРЫ**

**Цель:**расширять словарный запас детей, развивать  внимание и память.

**Солнышко**

Солнышко, солнышко,                  *Ритмичные хлопки*

Выгляни в оконышко.

Твои детки плачут*,                        Притопы*

По камушкам скачут.                    *Легкие прыжки с хлопками*

**Листопад**

Осень, осень! Листопад!                *Ритмичные хлопки*

Лес осенний конопат*.                     Щелчки пальцами*

Листья рыжие шуршат                   *Трут ладошкой о ладошку*

И летят, летят, летят!                      *Качают руками*

**Дождь**

Дождь, дождь, дождь с утра.          *Хлопки чередуются со шлепками по*

*коленям.*

Веселится детвора!                          *Легкие прыжки на месте.*

Шлеп по лужам,                               *Притопы*

Хлоп в ладоши,                                *Хлопки*

Хлоп-хлоп.

Дождик, нас не поливай,                *Грозят пальцем.*

А скорее догоняй!                           *Убегают от «дождика»*

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**«Послушаем свое дыхание»**

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

-куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

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

-какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

-какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);

-тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

**«Дышим тихо, спокойно и плавно»**

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 3-5 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**«Подыши одной ноздрей»**

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

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

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

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

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

**«Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание)**

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

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

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

2.Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10раз.

**«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание)**

**Цель:**учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

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

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

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

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

Повторить 6-10 раз.

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

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

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

**«Ветер» (очистительное, полное дыхание)**

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

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3.  Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

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

**«Поиграем животиками»**

**Цель:** формирование диафрагмального дыхания.

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают - при этом животик надувается, затем выдыхают -животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребенок дохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз - как будто она качается на качелях. Второй вариант. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

**«Узнай по запаху»**

**Цель:** выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния.

Дети по очереди нюхают, например цветы, стараясь запомнить их запах. Взрослый просит ребенка закрыть глаза и подносит ему один из цветков, предлагая определить по запаху, какой именно цветок перед ним. Ребенок должен сделать глубокий длительный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох и назвать угаданный цветок. Для того, чтобы ребенок сделал глубокий диафрагмальный вдох, взрослый сначала сам показывает, как надо понюхать цветок. А затем, держа цветок перед лицом малыша, педагог просит ребенка положить обе ручки на живот и проконтролировать, таким образом, свое дыхание.

**«Носик и ротик поучим дышать»**

**Цель:** дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания.

Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком до носа; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю. Второй вариант. Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом - выдох ртом (ко рту подносится ладошка) и вдох ртом - выдох носом (при вдохе ребенок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).

**«Загони мяч в ворота»**

**Цель:** выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера. Взрослый показывает детям, как нужно подуть на “мяч”, чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить “мяч” в ворота с одного выдоха.

**«Погудим»**

**Цель:** выработка длительного плавного ротового выдоха.

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя- «ветерок» быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения все дети дуют одновременно. При обыгрывании упражнения можно предложить малышам несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал парохода, паровоза или завывание ветра. Можно использовать пузырек в качестве музыкального инструмента, заставляя его гудеть по сигналу педагога во время исполнения специально подобранной музыки.

**ПАЛЬЧИКОВЫ ИГРЫ**

**1 младшая группа**

**Цель**: развитие мелкой моторики пальцев, развитие ловкости, умения управлять своими движениями, концентрация на одном виде деятельности.

**ЗАЙКА**

Зайка, зайка, где твой хвост?           *хлопки*

– Вот, вот, вот!                                  *руки за спиной*

Зайка, зайка, где твой нос?              *хлопки*

–  Вот, вот, вот!                                 *показать нос*

Зайка, зайка, лапы где?                    *хлопки*

–  Вот, вот, вот!                                 *показать руки*

Зайка, зайка, ушки где?                    *хлопки*

– Вот, вот, вот!                                  *показать ушки*

**ВОРОНА**

У вороны голова,                                  *руки на голове,*

ва-ва-ва-ва                                               *4* *хлопка*

Клюв  и  крылья,                                  *руки у носа,   «крылья»*

Хвостик,  ноги,                                       *руки за спиной, топать,*

оги-оги-оги-оги                                    *4* *хлопка*

**МАШИНКА**

Заведу мою машину                           *«мотор»*

– Би-би-би, налью бензину.              *3 хлопка, топать*

Крепко-крепко руль держу               *«держать руль»*

На педаль ногою жму.                        *топать правой ногой*

**ПАРОВОЗ**

Ехал, ехал паровоз*руки в «замок», большие   пальцы*

*вращаются*

Прицепил  вагон, повез.                   *сцепить указательные пальцы*

Ехал, ехал паровоз

Прицепил  вагон, повез…

**КОРАБЛИК**

Вот плывет кораблик мой                   *руки – «полочка», покачиваются*

Он плывет ко мне домой                     *руки вперед, ладони сомкнуть углом*

Крепко я держу штурвал                     *«держать штурвал»*

Я ведь  главный  капитан                     *4 хлопка*

**САМОЛЕТЫ**

Мы сегодня самолеты,                *И.П. сидя на пятках, «мотор» (вращение*

*руками)*

Мы не дети, мы пилоты.             4  *хлопка*

Руки – нос, и руки – крылья       *«нос»,  «крылья»*

Полетела эскадрилья.                 *встать, разбежаться, руки – крылья*

**КОШКИ – МЫШКИ**

Вот кулак,                                       *показать кулак левой руки*

А вот – ладошка,                            *раскрыть пальцы, ладонь вверх*

На ладошку села кошка.               *«когти» правой руки водят по ладошке левой*

Села мышек посчитать,

Раз, два, три, четыре пять.            *правой рукой загибать по одному пальцу левой*

Мышки очень испугались,            *вращать кулаком*

В норки быстро разбежались        *спрятать кулак под  правую подмышку.*

**2 младшая группа**

**СЕМЬЯ**

Пальчики дружные                *гладить одной рукой кисть другой руки*

Все такие нужные!

Этот пальчик – дедушка        *указательным пальцем левой руки*

*дотронуться* *до большого пальца правой руки*

Этот пальчик – бабушка        *дотронуться до указательного пальца*

Этот пальчик – папочка         *дотронуться до среднего пальца*

Этот пальчик – мамочка        *дотронуться до безымянного пальца*

А этот пальчик – я,                 *дотронуться до мизинца*

А это вся моя семья*!              выполнить движение «фонарики»*

**«Игрушки»**

Мой весёлый круглый мяч,   *одной рукой бьём по воображаемому мячу*

Щёки круглые не прячь!        *смена рук*

Я тебя поймаю,                        *двумя руками, соединив одноимённые пальцы,*

*показываем мяч.)*

В ручках покатаю!                  *покатали воображаемый мяч между ладоней.*

**«Одежда»**

Я надену сапоги,               *показываем на ноги, туловище, голову*

Курточку и шапку.

И на руку каждую             *одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток*

Натяну перчатку.              *смена рук.*

**«Яблочко»**

Катилось яблочко по огороду*сложите руку в кулак и покрутите кулаком*

И упало прямо в воду – бульк!        *уроните руку вниз.*

**«Игрушки»**

Я с игрушками играю,               *руки перед собой, сжимаем-разжимаем*

*пальцы обеих рук*

Мячик я тебе бросаю,          *протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч»*

Пирамидку собираю,   *прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём*

*друг на друга несколько раз*

Грузовик везде катаю.*двигаем перед собой слегка раскрытой кистью*

*правой руки – «катаем машинку».*

**Средняя группа**

**Хлеб**

Муку в тесто замесили,                *сжимают и разжимают пальчики*  
А из теста мы слепили:                *прихлопывают ладошками, «лепят»*  
Пирожки и плюшки,   
Сдобные ватрушки,  
Булочки и калачи -  
Всё мы испечем в печи.

**Помощник**

Посуду моет наш Антошка:       *потирают ладошки друг о друга* – *«моют*

*посуду»*  
Моет вилку, чашку, ложку.  
Вымыл блюдце и стакан,            *разгибают пальцы из кулачка, начиная с*

*мизинца.)*И закрыл покрепче кран.           *выполняют имитирующее движение.*

**Игрушки**У Антошки есть игрушки:        *поочередно сгибают пальчики в кулачок,*

Вот веселая лягушка.*начиная с большого*  
Вот железная машина.   
Это мяч. Он из резины.  
Разноцветная матрешка  
И с хвостом пушистым кошка.

**Транспорт**

Будем пальчики сгибать -              *сжимают и разжимают пальчики*Будем транспорт называть:  
Автомобиль и вертолет,  
Трамвай, метро и самолет.            *поочередно разжимают пальчики, начиная с*

*мизинца*  
Пять пальцев мы в кулак зажали,  
Пять видов транспорта назвали.  *сжимают пальцы в кулачок, начиная с*

*большого.*

**Веселая встреча**

Здравствуй, котенок!*разгибают пальцы, начиная с мизинца,*  
Здравствуй, козленок!*пошевеливают каждым пальцем, приветствуя*  
Здравствуй, щенок!*животных*  
И здравствуй, утенок!  
Здравствуй, веселый, смешной поросенок!

**Старшая группа**

**Капитан**  
*Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.*

Я плыву на лодке белойПо волнам с жемчужной пеной.   
Я - отважный капитан,  
Мне не страшен ураган.  
  
Чайки белые кружатся,  
Тоже ветра не боятся.  
Лишь пугает птичий крик  
Стайку золотистых рыб.  
  
И, объездив чудо-страны,  
Посмотрев на океаны,  
Путешественник-герой,  
К маме я вернусь домой.  
  
  
**Домик**  
*Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями*

*рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.*  
  
Под грибом - шалашик-домик,   
(соедините ладони шалашиком)   
Там живет веселый гномик.  
Мы тихонько постучим,  
(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)  
В колокольчик позвоним.  
(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены;  
средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).  
Двери нам откроет гномик,  
Станет звать в шалашик-домик.  
В домике дощатый пол,  
(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)  
А на нем - дубовый стол.   
(левая рука сжата в кулак,  
сверху на кулак опускается ладонь правой руки)  
Рядом - стул с высокой спинкой.  
(направить левую ладонь вертикально вверх,  
к ее нижней части приставить кулачок правой руки  
большим пальцем к себе)  
На столе - тарелка с вилкой.  
(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх,   
изображая тарелку, правая рука изображает вилку:  
ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены  
и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)  
И блины горой стоят -   
Угощенье для ребят.   
  
**Гроза**   
Капли первые упали,  
(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)  
Пауков перепугали.   
(внутренняя сторона ладони опущена вниз;  
пальцы слегка согнуть и, перебирая ими,   
показать, как разбегаются пауки)  
Дождик застучал сильней,   
(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)  
Птички скрылись средь ветвей.   
(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной;  
махать пальцами, сжатыми вместе).  
Дождь полил как из ведра,  
(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)  
Разбежалась детвора.   
(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу,  
изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).  
В небе молния сверкает,  
(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)  
Гром все небо разрывает.  
(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)  
А потом из тучи солнце   
(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)  
Вновь посмотрит нам в оконце!

**Подготовительная группа**

**Карандаш**

*Лучше дать ребёнку карандаш с гранями.*

 Карандаш в руках катаю,

 Между пальчиков верчу.

 Непременно каждый пальчик,

 Быть послушным научу.

**Помощник**

*Насыпать на стол разной крупы — пусть ребёнок попытается определить не глядя и назвать зернышки.*

 Я крупу перебираю,

 Мамочке помочь хочу

 Я с закрытыми глазами,

 Рис от гречки отличу.

**Орехи**

*Взять 2 грецких ореха или похожих по размеру шарика.*

Научился два ореха

Между пальцами держать.

Это в школе мне поможет

Буквы ровные писать.

**ТАНЦЕТЕРАПИЯ, РИТМОПЛАСТИКА**

**Зеркало**

**Цель:** помочь детям раскрыться, почувствовать себя более свободно.

Каждый ребенок по очереди смотрится в «зеркало» (стоящего в паре ребенка), которое повторяет все его движения и жесты. Ребенку предлагается потанцевать, а его партнеру в паре – повторять все движения. Потом участники меняются ролями.

**Техника «Джаз Тела»**

*(индивидуальный вариант)*

**Цель:** обеспечить физическую активизацию, научить детей чувствовать свое тело.

Музыкальное сопровождение: специальное, музыка из альбомов  Г. Рот.

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 10-15 минут. Еще 15 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

 Детям предлагается танцевать под музыку, далее по команде педагога дети приостанавливаются и стараются заметить свои ощущения в теле (какая часть тела наиболее чувствуется, замечается; какие ощущения, как их можно описать, на что они похожи).

Педагог обращается к детям: «Ребята, я предлагаю каждому из вас потанцевать так, как вам хочется. При этом я попрошу вас обратить внимание на свои движения; то, как чувствует себя ваше тело в танце, отдельные его области –голова-шея, плечи, локти, кисти, бедра (таз), колени, ступни. А чтобы вы лучше почувствовали свое тело, не отвлекались, давайте будем танцевать с закрытыми глазами.  Завяжите друг другу ленточки на глаза».

Идея данной техники состоит в том, чтобы научиться выделять «центры движения».

**Техника «Джаз Тела» (парный вариант)**

**Цель:** формировать у детей навык осознавания тела в движении, навык установления контакта с другими детьми в танце.

Музыкальное сопровождение: специальное, музыка из альбомов  Г. Рот.

Исполнение: в парах. Продолжительность: 10-15 минут. Еще 15 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Детям предлагается разделиться на пары, выбрав себе желаемого партнера для танца. Дети встают друг напротив друга, начинают танцевать так, как им хочется, обращая внимание как на свои ощущения тела, так и на то, как двигается их партнер в танце.

**«Танец-вибрация»**

**Цель:** снятие мышечных зажимов, снижение физического и эмоционального напряжения.

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 10-15 минут. Еще 15 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: для первой части упражнения – музыка с быстрым ритмом, удобным для тряски, во второй части – энергичная.

Дети стоят в кругу с закрытыми глазами. Начинают двигаться под музыку, которая постепенно набирает свой темп (необходимо подобрать музыку с нарастающим темпом).

Педагог обращается к детям: «Ребята, я включу музыку, а вы потанцуйте. Ваша задача – изобразить «тряску», начиная с ног, через все тело, доходя в своих движениях до плеч и головы» (воспитатель показывает на своем примере). Дети танцуют. Через какое-то время педагог предлагает детям еще увеличить амплитуду движения. Вибрация должна стать ощутимой во всем теле. Затем дети приоткрывают глаза и видят движения всех танцующих. Двигаются еще какое-то время, затем по просьбе пеадгога переходят ко второму этапу упражнения – к растяжке. Детям предлагается потянуться всем телом, при этом важно, чтобы растяжка продолжалась в одном направлении достаточно длительное время (3-4 минуты). Цикл «тряска-растяжка» повторяется несколько раз.

**«Огонь-лёд»**

**Цель**: снятие мышечных напряжений, развитие умения чередовать ритм «напряжение-расслабление».

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 10-20 минут. Еще 10-20 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: интенсивная музыка на этапе упражнения «Огонь», спокойная фоновая музыка –  на этапе упражнения «Лёд».

Дети выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде педагога «Огонь» дети начинают интенсивно двигаться,  задействуя все тело. По команде «Лед» дети застывают в позе, в которой застигла их команда, при этом педагог просит детей напрячь все тело настолько, насколько получится. Педагог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой. Просит детей слушать свои ощущения, а потом в обсуждении попробовать описать, на что они были похожи.

**«Росток»**

**Цель:** развитие умения чувствовать свое тело, переходить из «закрытой» позиции в «открытую».

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 5-15 минут. Еще 15 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: медленная, «раскрывающая» музыка.

Дети находятся в кругу. Исходное положение – сидя на корточках, нагнув голову к коленям, обхватив их руками.

Педагог обращается к детям: «Ребята, представьте себе, что вы маленькие росточки, только что показавшиеся из земли. Вы растете, постепенно распрямляетесь, раскрываетесь и стремитесь вверх к солнышку. Я буду помогать  вам  расти, считая до пяти, а вы слушайте счет и с каждым разом поднимайтесь выше и выше».

**ПСИХОГИМНАСТИКА**

**«Воздушные шарики»**

**Цель:** Снять напряжение, успокоить детей.

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

Упражнение можно повторить 3 раза.

**«Корабль и ветер»**

**Цель:** Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

**«Подарок под елкой»**

**Цель:** Расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

**«Дудочка»**

**Цель:** Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

**«Танцующие руки»**

**Цель:** Если дети неспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, неспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

**ВОКАЛОТЕРАПИЯ**

**Гласные звуки** (кроме звуков <Е> и <Ё>):  
<А> – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;  
<И> – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос;  
<О> – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;  
<У> – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря;  
<Ы> – лечит уши, улучшает дыхание;  
<Э> – улучшает работу головного мозга.  
  
**ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ:**  
  
<ОМ> – снижает кровяное давление;  
  
<АЙ>, <ПА> – снижают боли в сердце;  
  
<АП>, <АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ> – исправляют дефекты речи;  
  
<УХ>, <ОХ>, <АХ> – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

**«Ветер» Картушина (протяжное пение)**

Музыкальный руководитель поет текст, дети по нисходящей поют «у-у-у-у».

Дует, дует ветер-

Дети: у-у-у-у.

Я всех сильней на свете.

Дети: у-у-у-у.

Дерево качаю –

Дети: у-у-у-у.

Парус надуваю –

Дети: у-у-у-у.

С листьями играю –

Дети: у-у-у-у.

На землю опускаю –

Дети: у-у-у-у.

**«Колокольчик» Картушина (тихо – громко)**

Звенит маленький колокольчик, дети поют тихо:

Динь-динь, динь-динь, мы тихонечко звеним.

Звучит большой колокольчик, дети поют громко:

Дон-дон, дон-дон, всюду слышен перезвон.

**СКАЗКОТЕРАПИЯ**

**Цель:** Развивать творческое воображение и фантазию. Стимулировать способность к «самопрезентации» самовыражению. Развивать креативность мышления, воспитывать чуткость, доброту. Способствовать положительной групповой динамики, сплочению группы, формировать у детей активный речевой запас.

**Сказка про ёжика Витю**

Направленность: Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности.  
Ключевая фраза: "Я плохой. Со мной никто не будет дружить!"  
          В одном лесу под старой сосной жил в своей маленькой норке ежик Витя. Он был маленьким серым ежиком с кривыми лапками и множеством колючек на спинке. Вите очень плохо жилось в этом лесу. Никто из зверей не хотел дружить с ним.  
- Посмотри, какой у меня красивый и пушистый хвост. Разве я могу дружить с такой серой колючкой как ты?- говорила Вите лиса.  
- Ты слишком маленький, я случайно могу раздавить тебя одной левой,- бурчал медведь.  
- Ты такой неуклюжий, ни попрыгаешь с тобой, ни побегаешь,- пищал зайка.  
-У тебя же нет ни голоса, ни слуха. Лягушки на болоте - и те поют лучше тебя,- курлыкал ему прямо в ухо соловей.  
Бедному ежику было очень обидно слышать такие слова. Витя подолгу сидел на берегу старого лесного пруда и смотрел на свое отражение в воде. "Ну почему я такой маленький, такой колючий, неуклюжий, почему у меня нет музыкального слуха?"- плакал он. Маленькие слезы ежика градом лились в пруд, но некому было даже пожалеть бедняжку. Витя так грустил и переживал из-за того, что никто не хотел с ним дружить, что чуть было не заболел.  
Однажды утром Витя как обычно отправился на лесную поляну поискать грибов и ягод себе на завтрак. Ежик медленно брел по дорожке, погруженный в свои печальные мысли, как вдруг мимо него промчалась лиса и чуть было не сбила его с ног. Витя огляделся вокруг и увидел, что за лисой гонится охотник с ружьем. Ежику было очень страшно. "Охотник такой большой, а я та кой маленький",- подумал он. Но несмотря на страх Витя, ни минуты не раздумывая, свернулся клубочком и бросился охотнику под ноги.  
Охотник споткнулся об острые колючки ежика и упал. Пока охотник поднимался на ноги, лиса уже успела убежать, а ежик поспешил спрятаться под куст. Там, дрожа от страха, Витя дождался пока охотник уйдет. Только под вечер, сильно хромая, ежик побрел к своей норке. Спасая лису, он повредил себе лапку, и теперь ему было очень трудно идти, потому что она сильно болела. Когда ежик наконец добрался до старой сосны, там его ждала лиса.  
- Спасибо тебе, ежик. Ты очень смелый. Все в лесу испугались охотника и спрятались в свои норки. Никто не решился помочь мне, а ты не испугался и спас меня. Ты настоящий друг,- сказала лиса.  
С тех пор ежик и лиса стали лучшими друзьями. Лиса заботилась о нем и приносила Вите лекарственные травы, грибы и ягоды, пока у него болела лапка и ему трудно было ходить. Ежик быстро поправлялся, ведь теперь он был не одинок, теперь у него был настоящий друг.  
Ведь настоящий друг - это не тот, у кого красивый хвост, великолепный голос или быстрые ноги. Настоящий друг - это тот, кто не бросит в беде и не отойдет в сторону, если тебе нужна помощь.

**На маленькой полянке**

Направленность: Низкая самооценка. Чувство неполноценности. Ощущение себя "белой вороной". Зажатость, скованность.  
Ключевая фраза: "Я не такой, как все".  
         На опушке большого леса была маленькая полянка. Днем солнышко освещало ее и согревало обитателей полянки, ночью призрачный свет луны падал на нее, а пушистый туман окутывал ее, спасая от холода. Все обитатели этой полянки очень любили свой зеленый островок, который затерялся среди темного густого леса.  
На этой полянке жили по соседству множество зверей и птиц. А на самой окраине жила мышиная семья. В этой семье был очень маленький, совсем крохотный Мышонок, который еще ни разу не выходил из дома один, без мамы.  
И вот, наконец, настал тот день, когда мама разрешила ему пойти погулять без нее, одному. Выйдя из дома, он первым делом побежал на берег огромной лужи, около которой обычно собирались зверята со всей поляны. Ему не терпелось познакомиться со всеми и, самое главное, найти друзей. Прибежав на полянку, он увидел, что все малыши заняты делом: кто играет, кто строит замки, кто бегает наперегонки. И ему тоже захотелось играть, строить и бегать вместе со всеми. Он подошел к зверятам и спросил: "Можно, я буду играть с вами? ". Все остановились, повернулись к нему и стали изучающе рассматривать его с ног до головы. Тут один из зверей, Лисенок, сказал, поглаживая свой ярко-оранжевый мех, блестящий на солнышке: "Ты такой серый, если бы у тебя был бы такой же яркий красивый мех, как у меня, ты бы мог играть с нами". Сказав это, Лисенок отвернулся и продолжил игру. Мышонок подошел к другой группе зверят, играющих в салки. И опять он спросил у них: "Можно, я буду играть с вами?". И теперь уже Медвежонок посмотрел на него и сказал: "Ты такой маленький, что мы тебя не увидим".  
"Увидите",- отвечал Мышонок и стал прыгать так высоко, как только мог. Но зверята продолжали играть, не замечая его. Мышонку стало очень горько и обидно. Он подошел к краю лужи и, глядя на свое отражение, подумал: "У меня нет красивого меха и я очень маленький - значит, я ни на что не гожусь. И всегда останусь никому не нужным маленьким Мышонком". И он горько заплакал. Вдруг Мышонок услышал, что кто-то зовет на помощь. Он огляделся по сторонам и увидел, что в центре лужи барахтается Зайчонок. Мышонок оглянулся. Другие зверята стояли рядом и смотрели, как зайчонок тонет.  
Мышонок, не долго думая, бросился к ольхе, которая росла неподалеку, перегрыз один из прутьев и протянул его Зайчонку. Тот схватился за него и выбрался на берег. К этому времени на берегу собрались почти все жители поляны. Они все окружили Зайчонка. Мышонок же стоял в стороне, наблюдая за ними; вдруг к нему подошел старый мудрый Филин и спросил: "Почему ты грустишь? ". Мышонок ответил: "Потому что я маленький и серый и никто не хочет со мной дружить". Тогда Филин серьезно посмотрел на него и сказал: "Мышонок, не грусти, ведь это не важно, большой ли ты, или какой у тебя мех. Важно то, что у тебя доброе сердце и что ты очень смелый. И еще, Мышонок, запомни: никогда не старайся стать таким, каким тебя хотят видеть другие, будь самим собой".  
Мышонок послушался совета Филина и перестал прыгать и стесняться своей окраски. Он стал маленьким серым Мышонком, очень остроумным и веселым. С ним было весело и интересно играть. У Мышонка появилось много друзей, которые любили его таким, какой он есть.

Использованная литература

1. Интернет ресурсы:

- [https://sites.google.com/site/teplakowa/skazki/na-malenkoj-polanke](https://www.google.com/url?q=https://sites.google.com/site/teplakowa/skazki/na-malenkoj-polanke&sa=D&ust=1489208646901000&usg=AFQjCNEz1Rn-zRF6A8R1O57TWGxDsCiGGg);

- [http://www.psychopro.ru/index.php?id=421§ion\_id=2](https://www.google.com/url?q=http://www.psychopro.ru/index.php?id%3D421%26section_id%3D2&sa=D&ust=1489208646902000&usg=AFQjCNEp5sTpQ8Y6K6ZegJkidBGsaoJHoQ);

- [http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/02/03/palchikovye-igry-dlya-detey-3-4-let](https://www.google.com/url?q=http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/02/03/palchikovye-igry-dlya-detey-3-4-let&sa=D&ust=1489208646902000&usg=AFQjCNGJIEnfwctnIp8d_avI6QHA43lIlw);

- [http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika10-1.htm](https://www.google.com/url?q=http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika10-1.htm&sa=D&ust=1489208646903000&usg=AFQjCNHq7avfR3qi8aaDqQlysLoAEl9dQg);

- [http://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2015/11/15/kartoteka-art-terapevticheskih-igr-dlya-zanyatiy-s-doshkolnikami](https://www.google.com/url?q=http://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2015/11/15/kartoteka-art-terapevticheskih-igr-dlya-zanyatiy-s-doshkolnikami&sa=D&ust=1489208646904000&usg=AFQjCNF30aPSVKHb3b_LTiJR-L6cKQyheQ);

- [http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/10/09/kartoteka-po-psikhogimnastike](https://www.google.com/url?q=http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/10/09/kartoteka-po-psikhogimnastike&sa=D&ust=1489208646905000&usg=AFQjCNHDueIgPwK2ObxB4a7ID0ZlQpmAyA)