



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ МОМЕНТОВ. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ.

Цель: Создание положительного настроения, пробуждение интереса и переключение внимания детей на другой вид деятельности, а так же коррекция психофизических функций.

- *Релаксационные упражнения* помогают снять повышенное мышечное напряжение и переключить внимание.
- *Мимические упражнения* улучшают работу лицевых мышц, способствуют развитию подвижности артикуляционного аппарата.
- *Психофизическая гимнастика* способствует раскрепощению детей, проявлению своего «я», развитию воображения, преодолению двигательной неловкости.

№1. Психогимнастика.

Изобразите, как старенькая бабушка поднимается по лестнице. Ей тяжело, она стонет: «Ох, ох, ох!» Вы помогли ей и рассказали об этом маме. Мама обрадовалась: «Ах, ах, ах!» На празднике вы плясали: «Эх, эх, эх!» И совсем устали: «Ух, Ух, ух!»

№2. Релаксационное упражнение «Сосулька».

У нас под крышей белый гвоздь висит,
Солнце взойдет, гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

№3. Психогимнастика.

Изобразите свернувшегося в клубок ежа, хитрую лису, длинноного журавля, лягушку-попрыгушку, бодливого олененка и др. животных.

№4. Психогимнастика.

Дети встают в круг, проводится игра «Лягушки» на развитие речевого слуха.

Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Увидали комара,
Закричали: «Ква, ква, ква!»

Дети изображают
прыгающих лягушек

Затем один ребенок встает в круг, с закрытыми глазами узнает, кто подает голосок. Один из детей произносит: «Ква, ква, ква». Ведущий узнает



имя ребенка.

Психогимнастика: Изобразите лягушек, которые охотятся за комарами. Они притаились и замерли. 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 на травку.

№5. Релаксационное упражнение «Заводные игрушки».

Сейчас вы превратитесь в заводные игрушки. Вокруг себя повернись, в куклу Машу превратись. (Дети изображают куклу, пляшущего медвежонка, зайку, играющего на барабане, и веселого Петрушку).

Заводная кукла сломалась. (Дети застыли в определенной позе).

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

№6. Релаксация. Мимические упражнения.

Я превращаюсь в маленькие семена овощей. Присядьте. Теплое солнышко пригревало семена, дождик поливал. Семена росли, росли и стали растениями. Медленно поднимайте руки, растения тянутся к солнышку. Почувствуйте напряжение. Сильно припекло солнышко, завяли наши растения. Расслабьтесь, уроните голову, руки, опустите плечи и туловище. Опуститесь на пол. Полил дождик, ожили растения, тянутся к солнышку. (Повторить расслабление).

На грядке выросли замечательные овощи. Изобразите овощи «толстячки», превратитесь в овощи-«худышки».

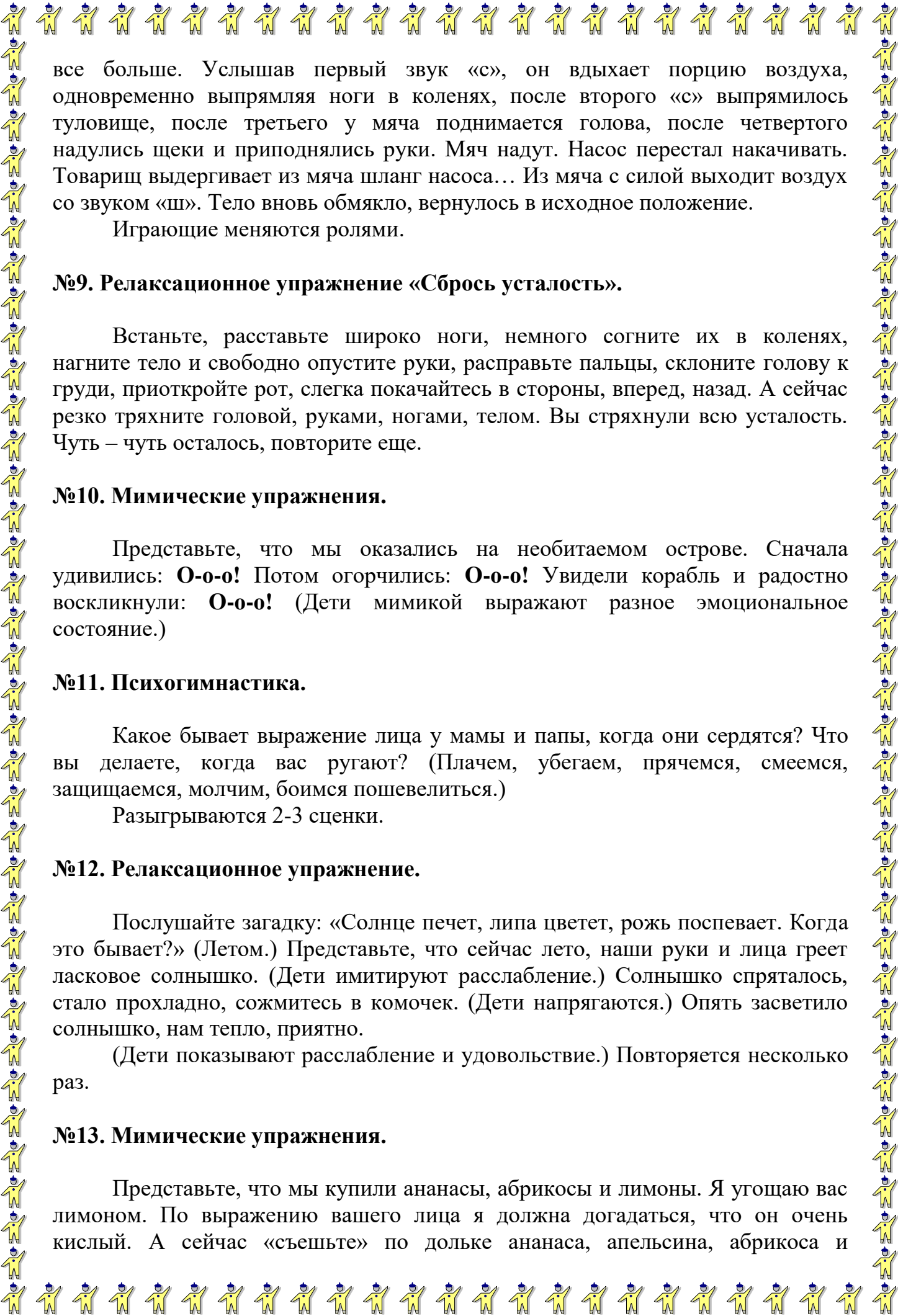
№7. Психогимнастика «Круглые глаза».

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».

Ведущий предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

№8. Релаксационное упражнение «Насос и мяч».

Играют двое. Один – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки и 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 четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.

Играющие меняются ролями.

№9. Релаксационное упражнение «Сбрось усталость».

Встаньте, расставьте широко ноги, немного согните их в коленях, нагните тело и свободно опустите руки, расправьте пальцы, склоните голову к груди, приоткройте рот, слегка покачайтесь в стороны, вперед, назад. А сейчас резко потряхните головой, руками, ногами, телом. Вы стряхнули всю усталость. Чуть – чуть осталось, повторите еще.

№10. Мимические упражнения.

Представьте, что мы оказались на необитаемом острове. Сначала удивились: **О-о-о!** Потом огорчились: **О-о-о!** Увидели корабль и радостно воскликнули: **О-о-о!** (Дети мимикой выражают разное эмоциональное состояние.)

№11. Психогимнастика.

Какое бывает выражение лица у мамы и папы, когда они сердятся? Что вы делаете, когда вас ругают? (Плачем, убегаем, прячемся, смеемся, защищаемся, молчим, боимся пошевелиться.)

Разыгрываются 2-3 сценки.

№12. Релаксационное упражнение.

Послушайте загадку: «Солнце печет, липа цветет, рожь поспевает. Когда это бывает?» (Летом.) Представьте, что сейчас лето, наши руки и лица греет ласковое солнышко. (Дети имитируют расслабление.) Солнышко спряталось, стало прохладно, сожмитесь в комочек. (Дети напрягаются.) Опять засветило солнышко, нам тепло, приятно.

(Дети показывают расслабление и удовольствие.) Повторяется несколько раз.

№13. Мимические упражнения.

Представьте, что мы купили ананасы, абрикосы и лимоны. Я угощаю вас лимоном. По выражению вашего лица я должна догадаться, что он очень кислый. А сейчас «съешьте» по дольке ананаса, апельсина, абрикоса и



покажите ваши ощущения.

№14. Психогимнастика «Чуня просит прощения».

От хвастунишки-поросенка Чуни ушли его 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.

(П. Соколов, Т. Дмитриева)

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

№15. Релаксационное упражнение «Массаж в кругу».

(Группа становится в круг друг за другом).

Представьте себе, пожалуйста, что вы – деревья в саду. Летний ветерок покачивает ваши ветки-руки. Постепенно ветер усиливается (амплитуда движений увеличивается) и начинает идти мелкий дождик (кончиками пальцев легко стучите по спине стоящего впереди участника). Дождь усиливается (движение более напористое). Постепенно дождик затихает и начинает выглядывать солнышко (поглаживание спины). Теперь развернитесь на 180 градусов и отблагодарите партнера за приятные ощущения.

(Меняются местами, и идет повторение инструкции).

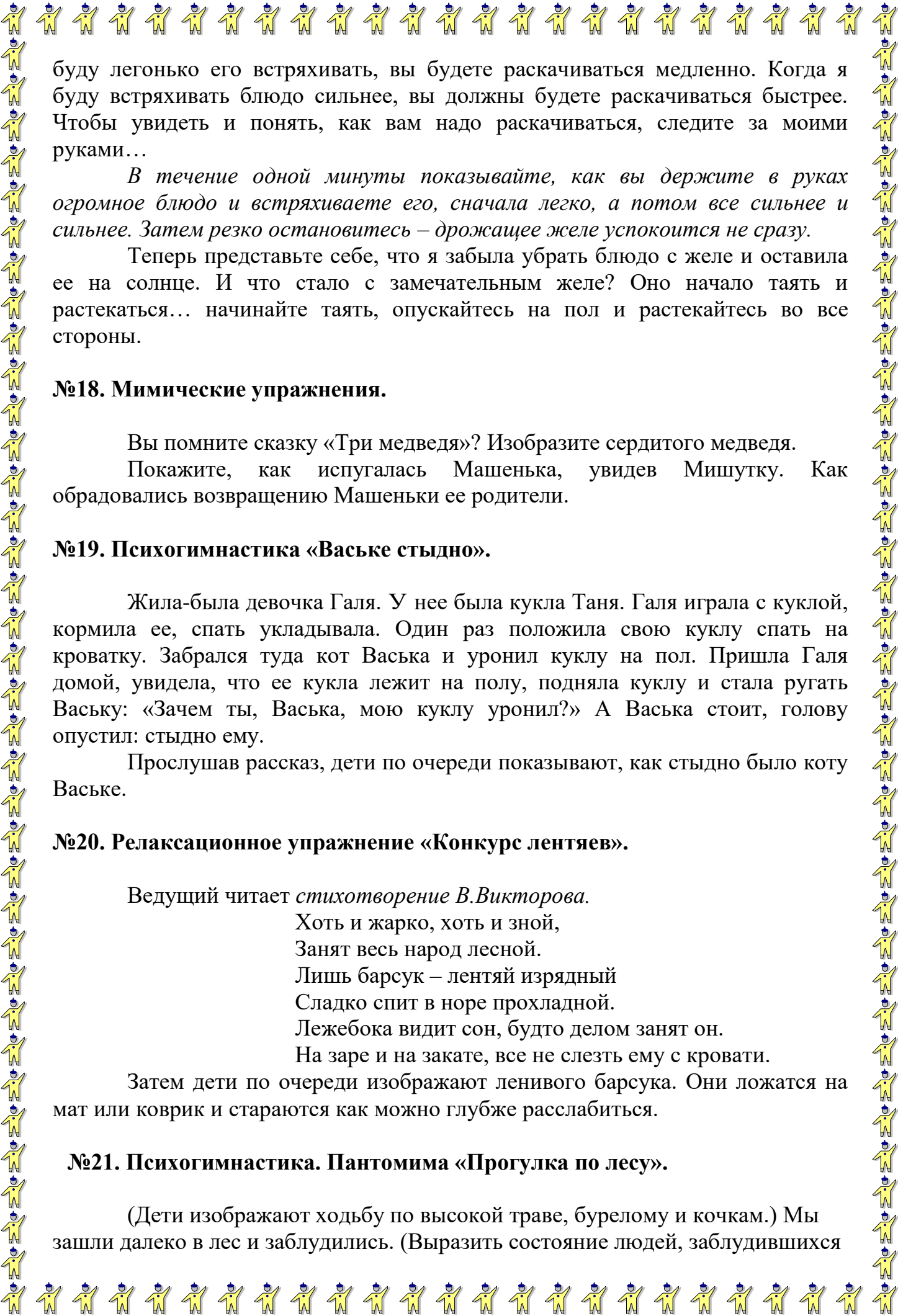
№16. Психогимнастика.

Изобразите ласкового котенка, который просит молочка. Изобразите сердитого козла. Покажите, как испугалась маленькая девочка. Изобразите походку утят, важного индюка. Покажите огорчение маленького цыпленка, который хотел запеть как петух, но у него ничего не получилось.

№17. Релаксационное упражнение «Дрожащее желе».

(Может быть использована в качестве завершения занятия).

Инструкция: Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе – это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? (Выбирают). Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я



буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я буду встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками...

В течение одной минуты показывайте, как вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь – дрожащее желе успокоится не сразу.

Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила ее на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться... начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

№18. Мимические упражнения.

Вы помните сказку «Три медведя»? Изобразите сердитого медведя.

Покажите, как испугалась Машенька, увидев Мишутку. Как обрадовались возвращению Машеньки ее родители.

№19. Психогимнастика «Ваське стыдно».

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

№20. Релаксационное упражнение «Конкурс лентяев».

Ведущий читает *стихотворение В.Викторова.*

Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук – лентяй изрядный
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон, будто делом занят он.
На заре и на закате, все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и стараются как можно глубже расслабиться.

№21. Психогимнастика. Пантомима «Прогулка по лесу».

(Дети изображают ходьбу по высокой траве, бурелому и кочкам.) Мы зашли далеко в лес и заблудились. (Выразить состояние людей, заблудившихся

в лесу.)

Заблудились мы в лесу.

Эхо! Эхо!

(грустно)

Закричали все: «АУ!»

Вот потеха.

(громко)

Никто не отзывается,

Это эхо каждый раз,

Лишь эхо откликается,

Передразнивает нас.

(печально)

Наше эхо возвращается к нам тихо: «Ау! Ау!»

Е.Благинина

Нашли тропинку, возвращаемся домой.

(обрадовались)

№22. Релаксационное упражнение «Деревья».

Какие это деревья? (Дуб и береза.) Вокруг себя повернитесь и в деревья превратитесь. Представьте, что вы превратились в дубы. Крепко упритесь ногами в пол, сожмите кулаки. Сильный ветер едва-едва раскачивает большие дубы. Они стонут низким голосом: «ы-ы-ы». А сейчас превратитесь в березы. Березы раскачивает даже легкий ветерок. Поднимите расслабленные руки, покачайте ими. Березы поют высоким голосом: «ы-ы-ы»

№23. Психогимнастика.

Изобразите утят шагающих на пруд. Утенок поранил ножку. Выразите эмоции страдания и боли. Утята увидели огромного пса. Покажите, как они испугались. Изобразите, как мама-утка защищала утят, а потом - как учила их плавать.

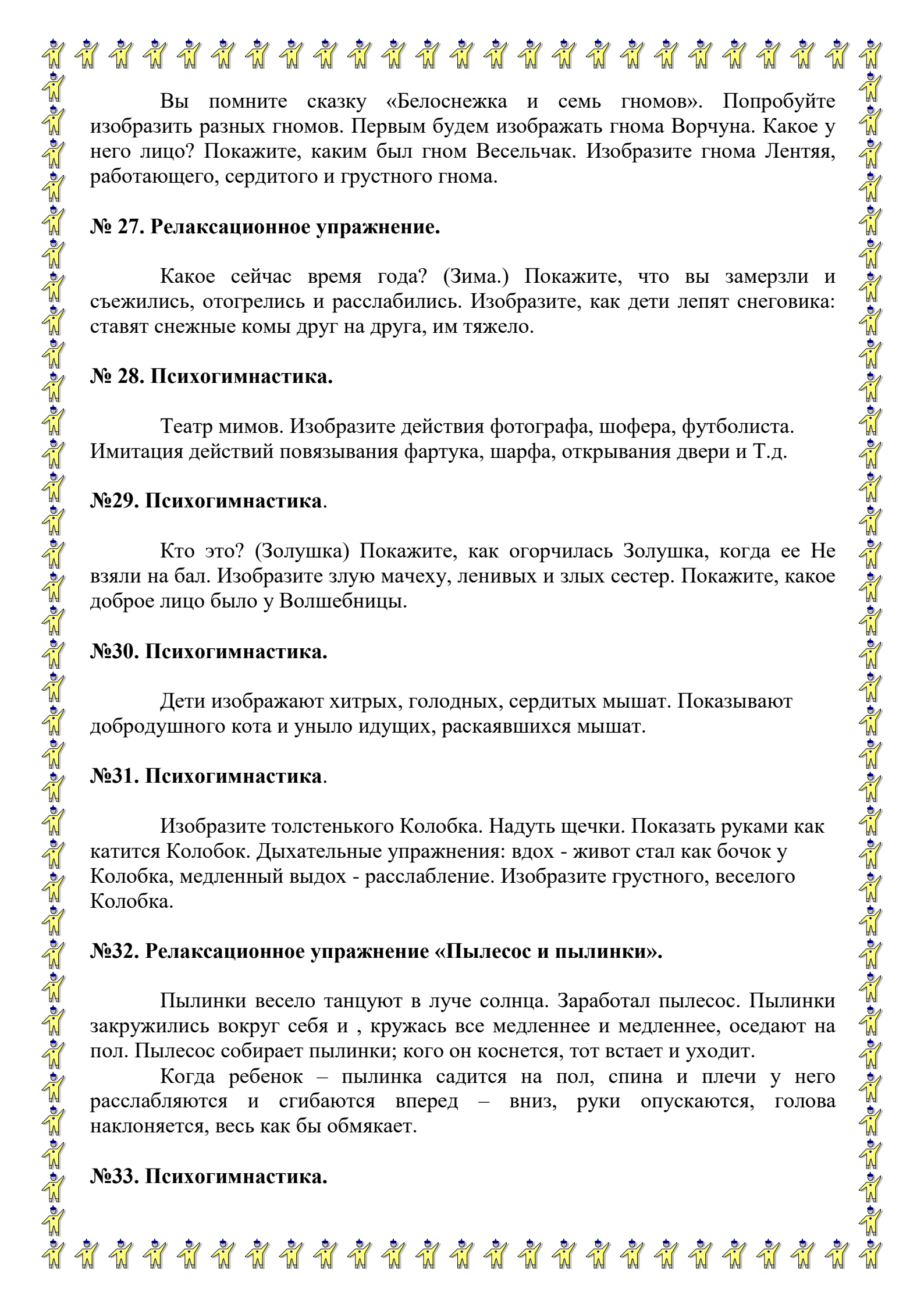
№24. Мимические упражнения.

Перед детьми демонстрируются пиктограммы, изображающие разные эмоции. Дети произносят гласные звуки с удивлением, радостью, тоской и возмущением.

№25. Психогимнастика.

Изобразите щенка по кличке Пит, который мокнет под дождем. Нам жалко Пита. Изобразите провинившегося кота, которого наказала хозяйка. Покажите, как уныло они бредут по улице, какое грустное у них настроение. Улыбнитесь, ваша улыбка поднимет вам настроение.

№26. Мимические упражнения.



Вы помните сказку «Белоснежка и семь гномов». Попробуйте изобразить разных гномов. Первым будем изображать гнома Ворчуна. Какое у него лицо? Покажите, каким был гном Весельчак. Изобразите гнома Лентяя, работающего, сердитого и грустного гнома.

№ 27. Релаксационное упражнение.

Какое сейчас время года? (Зима.) Покажите, что вы замерзли и съезились, отогрелись и расслабились. Изобразите, как дети лепят снеговика: ставят снежные комы друг на друга, им тяжело.

№ 28. Психогимнастика.

Театр мимов. Изобразите действия фотографа, шофера, футболиста. Имитация действий повязывания фартука, шарфа, открывания двери и Т.д.

№29. Психогимнастика.

Кто это? (Золушка) Покажите, как огорчилась Золушка, когда ее Не взяли на бал. Изобразите злую мачеху, ленивых и злых сестер. Покажите, какое доброе лицо было у Волшебницы.

№30. Психогимнастика.

Дети изображают хитрых, голодных, сердитых мышат. Показывают добродушного кота и уныло идущих, раскаявшихся мышат.

№31. Психогимнастика.

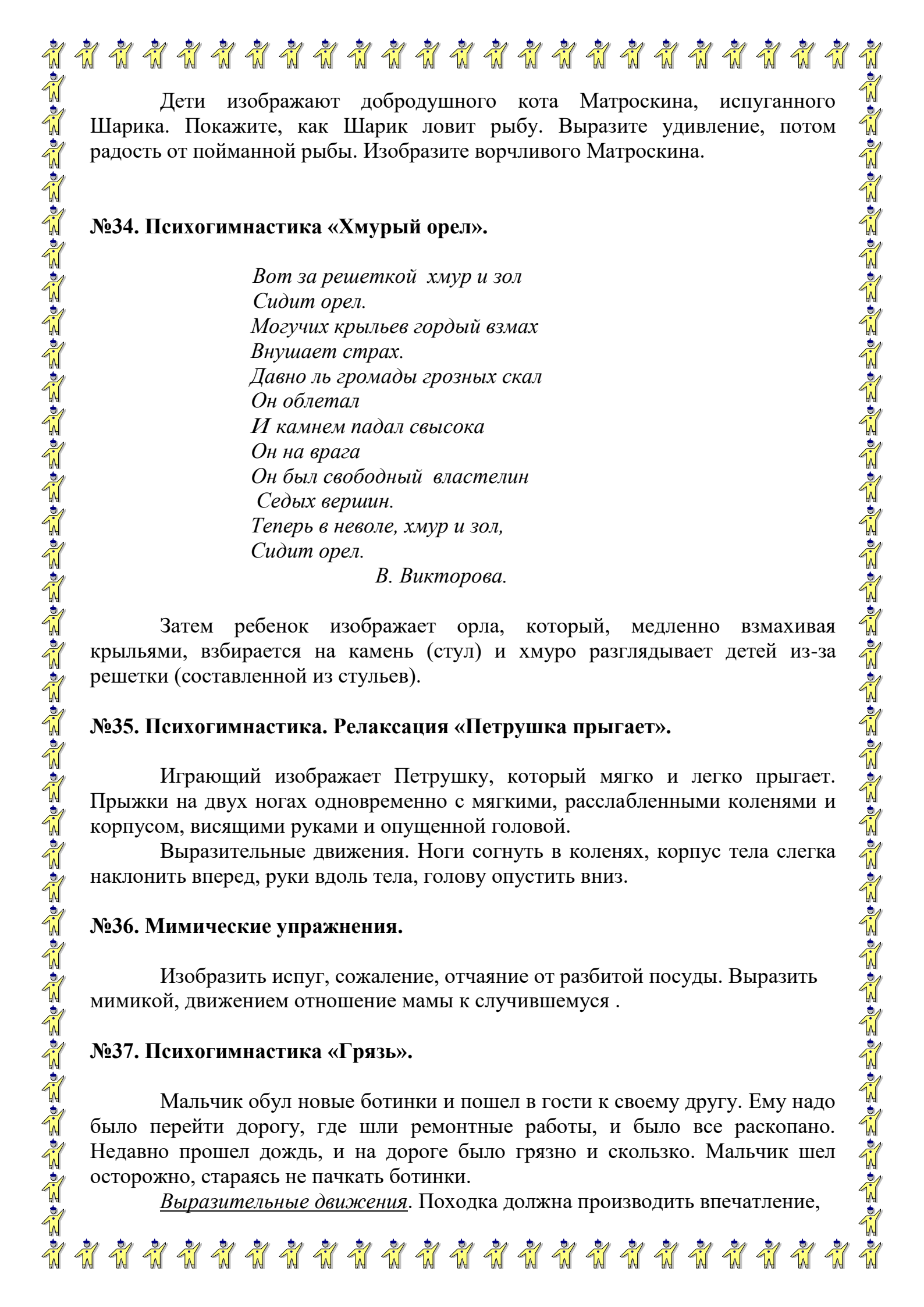
Изобразите толстенького Колобка. Надуть щеки. Показать руками как катится Колобок. Дыхательные упражнения: вдох - живот стал как бочок у Колобка, медленный выдох - расслабление. Изобразите грустного, веселого Колобка.

№32. Релаксационное упражнение «Пылесос и пылинки».

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и , кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

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

№33. Психогимнастика.



Дети изображают добродушного кота Матроскина, испуганного Шарика. Покажите, как Шарик ловит рыбу. Выразите удивление, потом радость от пойманной рыбы. Изобразите ворчливого Матроскина.

№34. Психогимнастика «Хмурый орел».

*Вот за решеткой хмур и зол
Сидит орел.
Могучих крыльев гордый взмах
Внушает страх.
Давно ль громады грозных скал
Он облетал
И камнем падал свысока
Он на врага
Он был свободный властелин
Седых вершин.
Теперь в неволе, хмур и зол,
Сидит орел.*

В. Викторова.

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

№35. Психогимнастика. Релаксация «Петрушка прыгает».

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

Выразительные движения. Ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз.

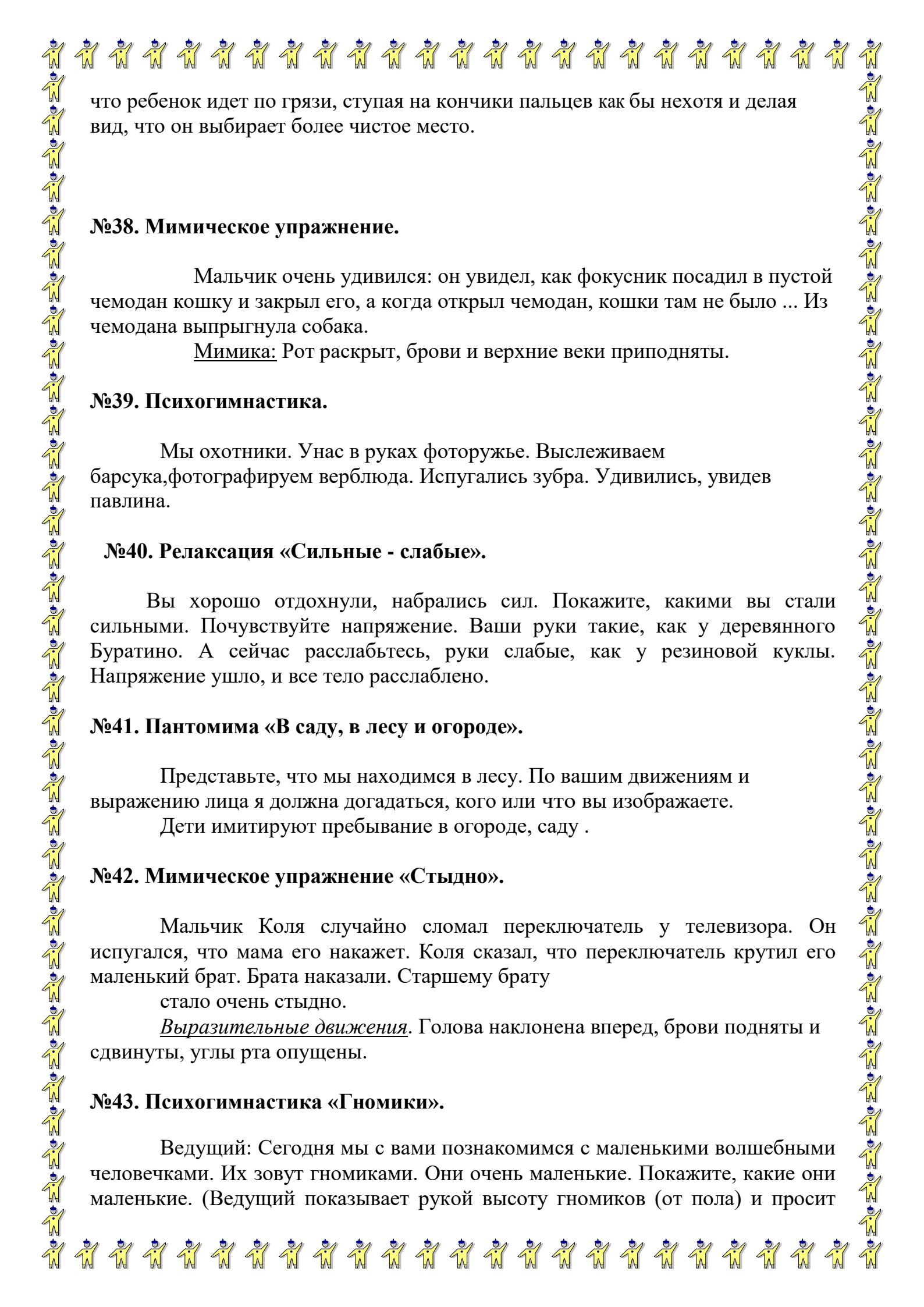
№36. Мимические упражнения.

Изобразить испуг, сожаление, отчаяние от разбитой посуды. Выразить мимикой, движением отношение мамы к случившемуся .

№37. Психогимнастика «Грязь».

Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти 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 ребенок идет по грязи, ступая на кончики пальцев как бы нехотя и делая вид, что он выбирает более чистое место.

№38. Мимическое упражнение.

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.

№39. Психогимнастика.

Мы охотники. У нас в руках фоторужье. Выслеживаем барсука, фотографируем верблюда. Испугались зубра. Удивились, увидев павлина.

№40. Релаксация «Сильные - слабые».

Вы хорошо отдохнули, набрались сил. Покажите, какими вы стали сильными. Почувствуйте напряжение. Ваши руки такие, как у деревянного Буратино. А сейчас расслабьтесь, руки слабые, как у резиновой куклы. Напряжение ушло, и все тело расслаблено.

№41. Пантомима «В саду, в лесу и огороде».

Представьте, что мы находимся в лесу. По вашим движениям и выражению лица я должна догадаться, кого или что вы изображаете.

Дети имитируют пребывание в огороде, саду .

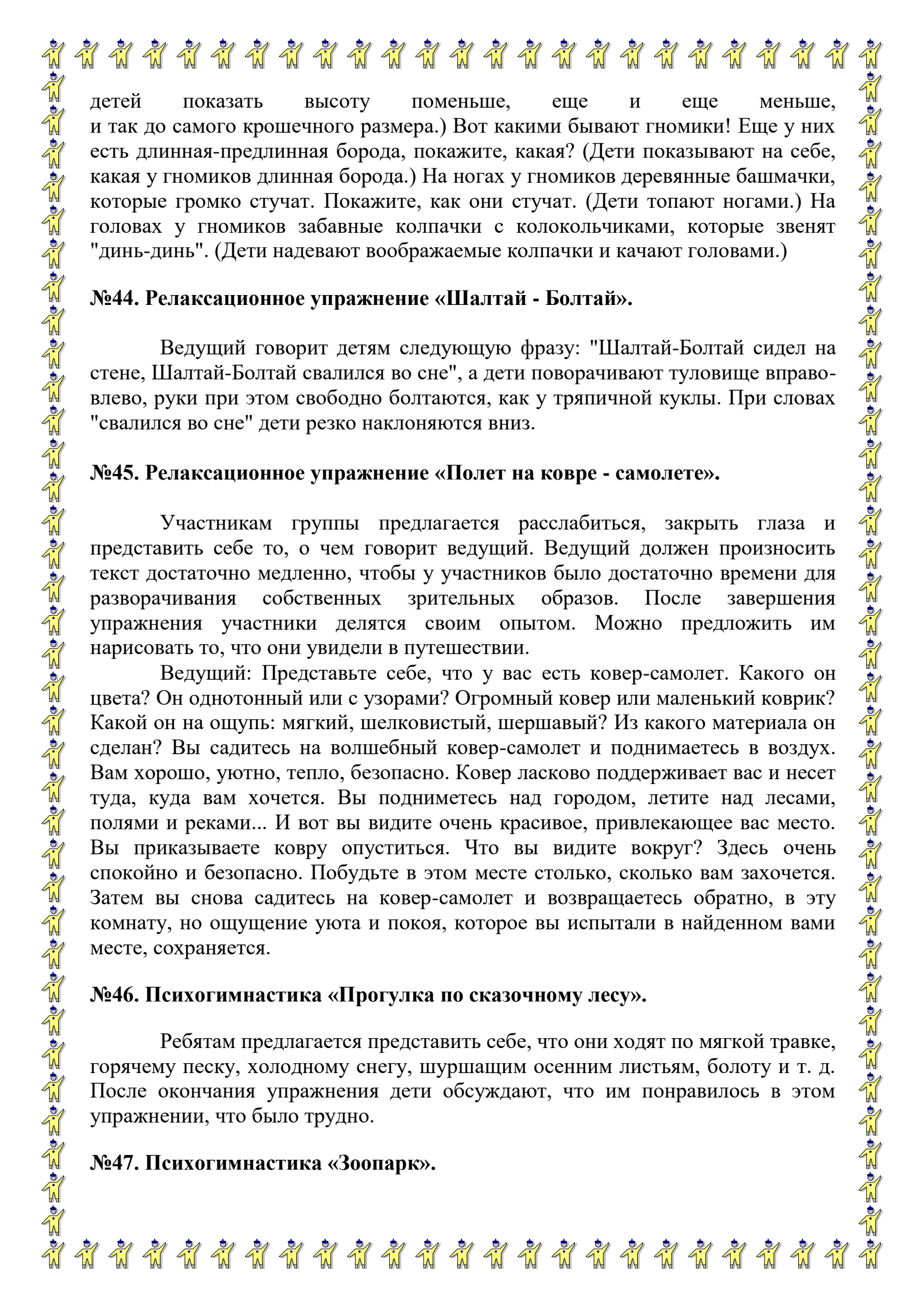
№42. Мимическое упражнение «Стыдно».

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

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

№43. Психогимнастика «Гномики».

Ведущий: Сегодня мы с вами познакомимся с маленькими волшебными человечками. Их зовут гномиками. Они очень маленькие. Покажите, какие они маленькие. (Ведущий показывает рукой высоту гномиков (от пола) и просит



детей показать высоту поменьше, еще и еще меньше, и так до самого крошечного размера.) Вот какими бывают гномики! Еще у них есть длинная-предлинная борода, покажите, какая? (Дети показывают на себе, какая у гномиков длинная борода.) На ногах у гномиков деревянные башмачки, которые громко стучат. Покажите, как они стучат. (Дети топают ногами.) На головах у гномиков забавные колпачки с колокольчиками, которые звенят "динь-динь". (Дети надевают воображаемые колпачки и качают головами.)

№44. Релаксационное упражнение «Шалтай - Болтай».

Ведущий говорит детям следующую фразу: "Шалтай-Болтай сидел на стене, Шалтай-Болтай свалился во сне", а дети поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. При словах "свалился во сне" дети резко наклоняются вниз.

№45. Релаксационное упражнение «Полет на ковре - самолете».

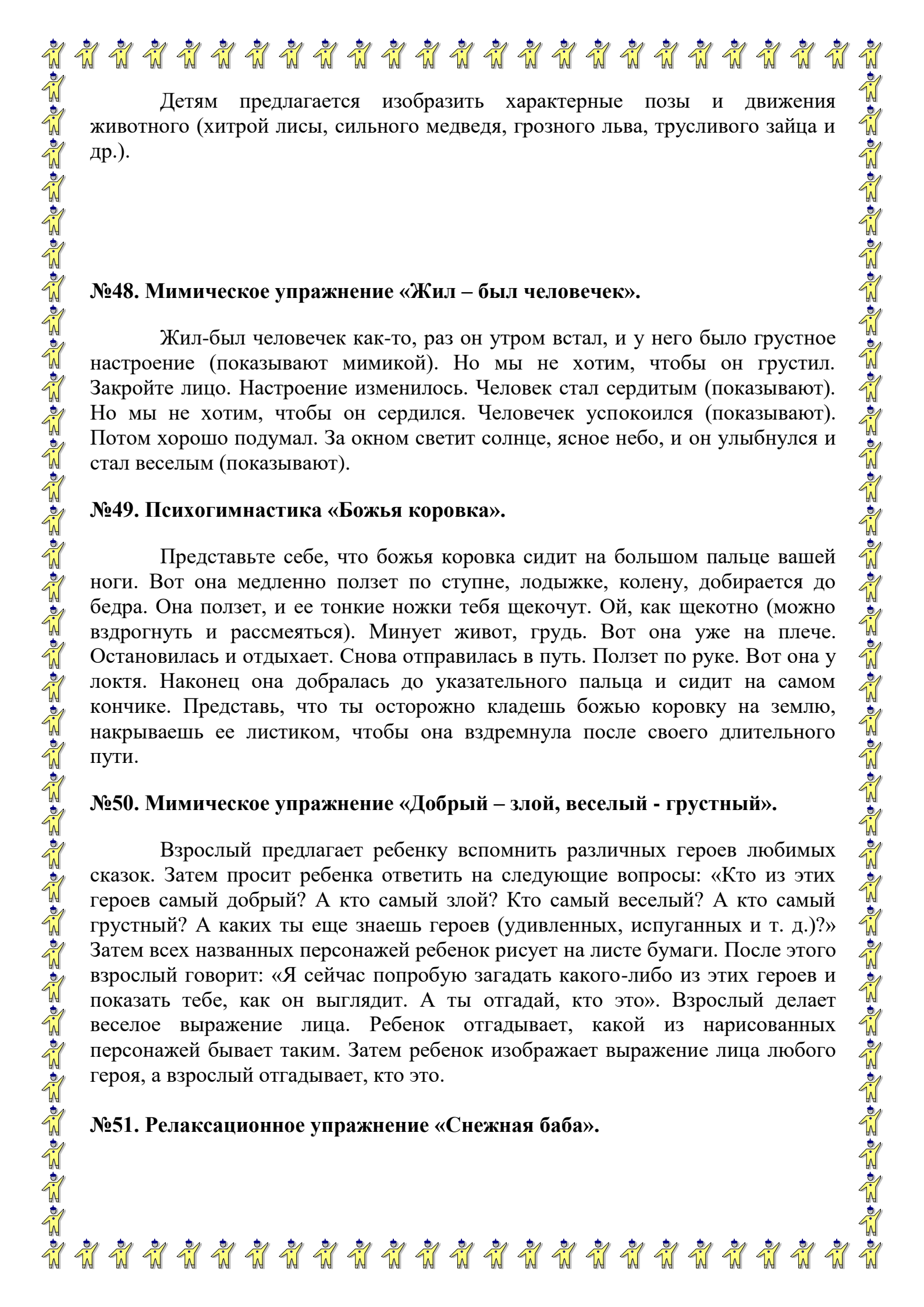
Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить себе то, о чем говорит ведущий. Ведущий должен произносить текст достаточно медленно, чтобы у участников было достаточно времени для разворачивания собственных зрительных образов. После завершения упражнения участники делятся своим опытом. Можно предложить им нарисовать то, что они увидели в путешествии.

Ведущий: Представьте себе, что у вас есть ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь: мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на волшебный ковер-самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, уютно, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы подниметесь над городом, летите над лесами, полями и реками... И вот вы видите очень красивое, привлекающее вас место. Вы приказываете коврику опуститься. Что вы видите вокруг? Здесь очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вам захочется. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение уюта и покоя, которое вы испытали в найденном вами месте, сохраняется.

№46. Психогимнастика «Прогулка по сказочному лесу».

Ребятам предлагается представить себе, что они ходят по мягкой травке, горячему песку, холодному снегу, шуршащим осенним листьям, болоту и т. д. После окончания упражнения дети обсуждают, что им понравилось в этом упражнении, что было трудно.

№47. Психогимнастика «Зоопарк».



Детям предлагается изобразить характерные позы и движения животного (хитрой лисы, сильного медведя, грозного льва, трусливого зайца и др.).

№48. Мимическое упражнение «Жил – был человечек».

Жил-был человечек как-то, раз он утром встал, и у него было грустное настроение (показывают мимикой). Но мы не хотим, чтобы он грустил. Закройте лицо. Настроение изменилось. Человек стал сердитым (показывают). Но мы не хотим, чтобы он сердился. Человечек успокоился (показывают). Потом хорошо подумал. За окном светит солнце, ясное небо, и он улыбнулся и стал веселым (показывают).

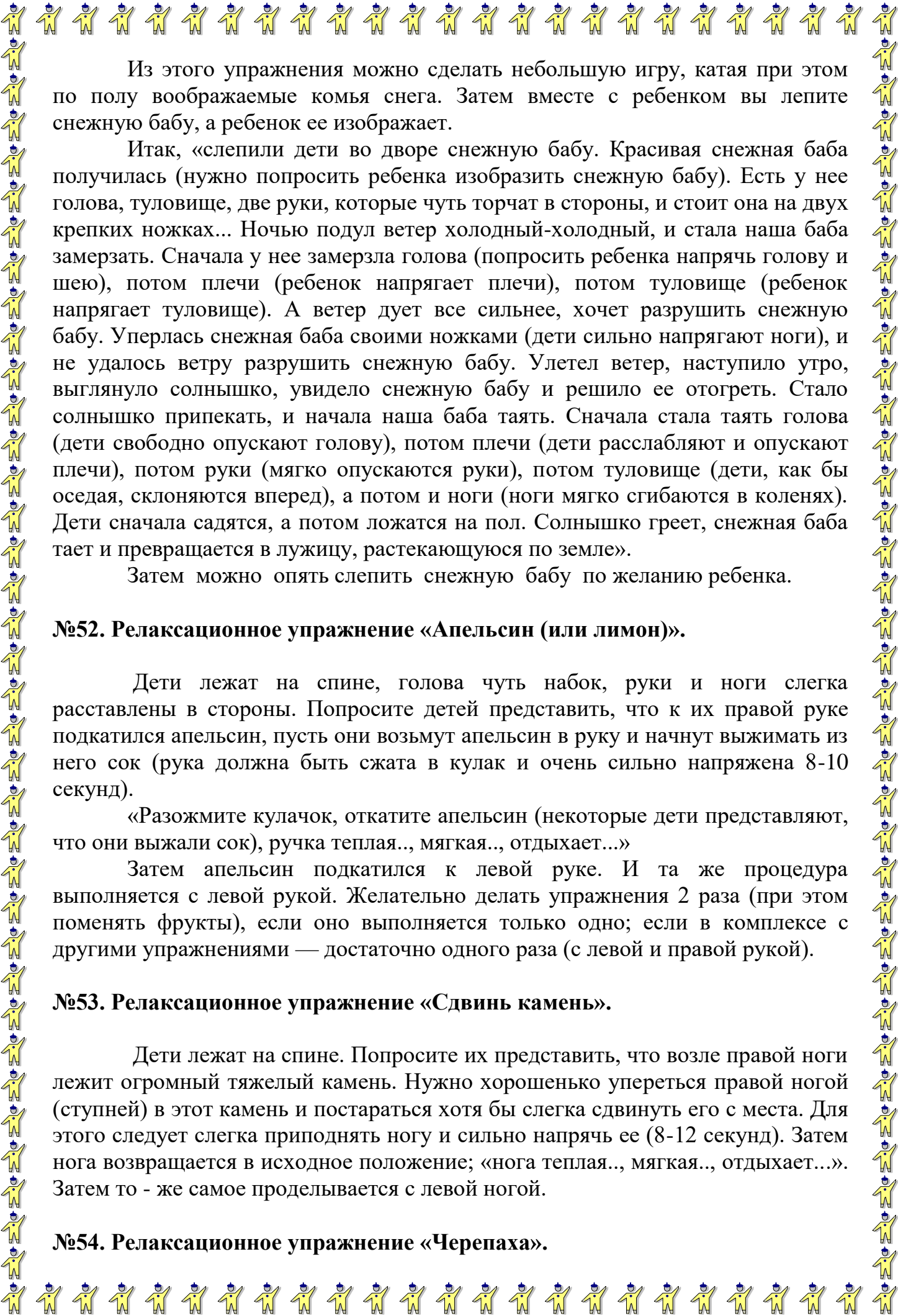
№49. Психогимнастика «Божья коровка».

Представьте себе, что божья коровка сидит на большом пальце вашей ноги. Вот она медленно ползет по ступне, лодыжке, колену, добирается до бедра. Она ползет, и ее тонкие ножки тебя щекочут. Ой, как щекотно (можно вздрогнуть и рассмеяться). Минует живот, грудь. Вот она уже на плече. Остановилась и отдыхает. Снова отправилась в путь. Ползет по руке. Вот она у локтя. Наконец она добралась до указательного пальца и сидит на самом кончике. Представь, что ты осторожно кладешь божью коровку на землю, накрываешь ее листиком, чтобы она вздремнула после своего длительного пути.

№50. Мимическое упражнение «Добрый – злой, веселый - грустный».

Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т. д.)?» Затем всех названных персонажей ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это.

№51. Релаксационное упражнение «Снежная баба».



Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребенком вы лепите снежную бабу, а ребенок ее изображает.

Итак, «слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову и шею), потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее согреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускаются руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Дети сначала садятся, а потом ложатся на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле».

Затем можно опять слепить снежную бабу по желанию ребенка.

№52. Релаксационное упражнение «Апельсин (или лимон)».

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).

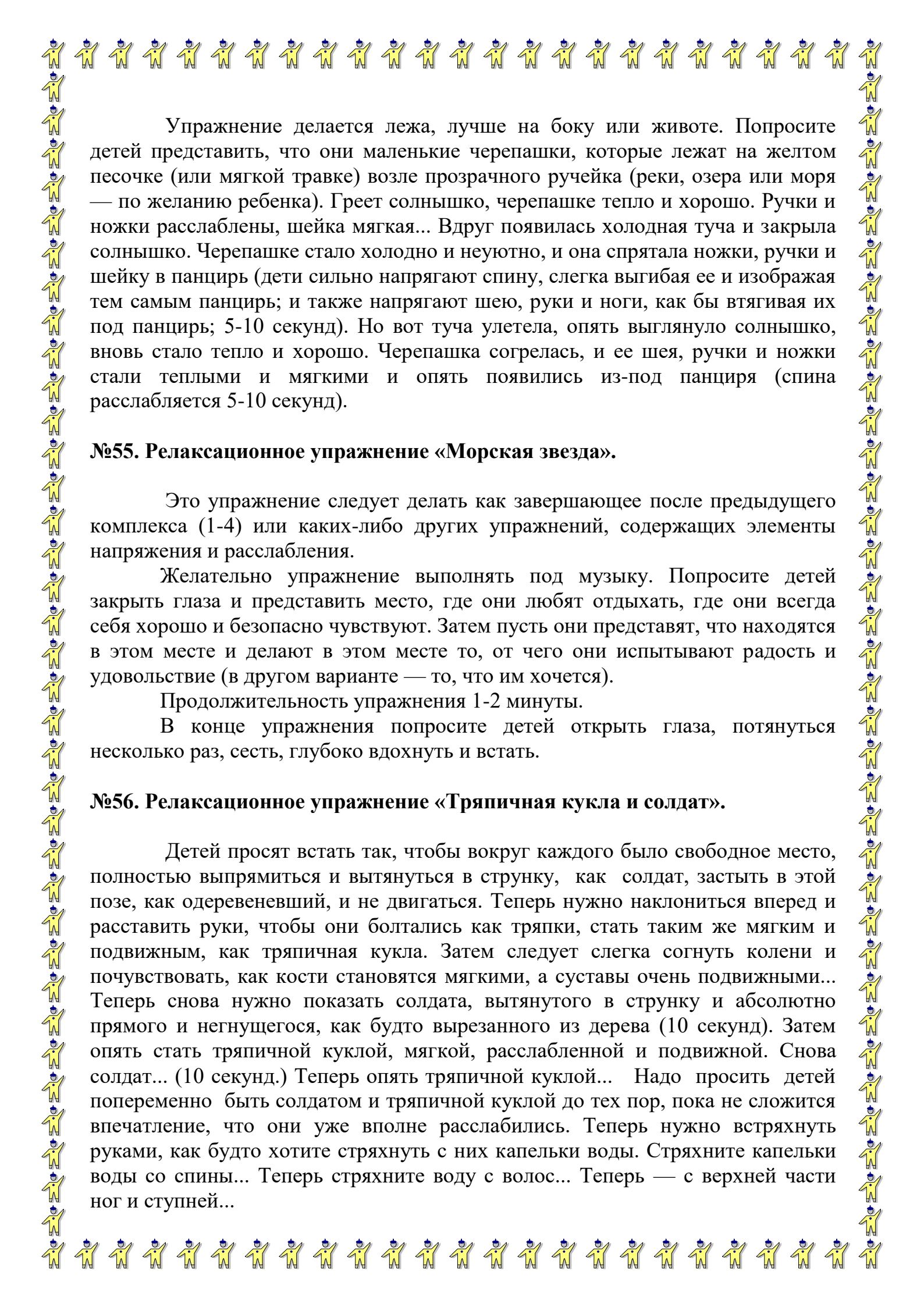
«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая.., мягкая.., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

№53. Релаксационное упражнение «Сдвинь камень».

Дети лежат на спине. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая.., мягкая.., отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

№54. Релаксационное упражнение «Черепаша».



Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 секунд).

№55. Релаксационное упражнение «Морская звезда».

Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса (1-4) или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления.

Желательно упражнение выполнять под музыку. Попросите детей закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте — то, что им хочется).

Продолжительность упражнения 1-2 минуты.

В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

№56. Релаксационное упражнение «Тряпичная кукла и солдат».

Детей просят встать так, чтобы вокруг каждого было свободное место, полностью выпрямиться и вытянуться в струнку, как солдат, застыть в этой позе, как одеревеневший, и не двигаться. Теперь нужно наклониться вперед и расставить руки, чтобы они болтались как тряпки, стать таким же мягким и подвижным, как тряпичная кукла. Затем следует слегка согнуть колени и почувствовать, как кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными... Теперь снова нужно показать солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева (10 секунд). Затем опять стать тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова солдат... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой... Надо просить детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь нужно встряхнуть руками, как будто хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...



№57. Релаксационное упражнение «Путешествие на облаке».

Детям предлагается сесть поудобнее и закрыть глаза, два-три раза глубоко вдохнуть и выдохнуть...

«Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.) Теперь ты снова на своём облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный».

Комментарий: В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

№58. Релаксационное упражнение «Рифы».

Нужны две команды и водящий в одной из них, готовый валяться на песке (команда Б). Что он и делает, ложась на живот, лицом вниз, с закрытыми глазами, располагая ноги и руки в соответствии с указаниями игроков другой команды (А). Игроки из А кладут пять камешков (рифов) рядом с водящим, где хотят, не касаясь его, так, чтобы он не услышал, где они их положили, и отходят. Дальше игроки команды В стараются объяснить своему водящему, где эти камешки, чтобы он сумел встать на ноги, не коснувшись ни одного из них (миновав все рифы). Игроки команды А следят за неприкосновенностью (в буквальном смысле) камешков. Игру можно усложнять, увеличивая количество и размеры камешков.

№59. Релаксационное упражнение «Рисуем движения».

Ребенок воспроизводит действия с воображаемыми объектами. «Красим забор»: движение кисти руки вверх-вниз, вправо-влево. «Погладим котенка»: плавные поглаживания выполняются сначала одной, потом другой рукой. «Куручка пьет водичку»: локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед. «Музыканты»: движениями рук ребенок копирует игру на различных музыкальных инструментах. «Солим суп»: локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.



№60. Мимическое упражнение «Муха».

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на лоб, то на рот, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаза и не поднимая рук с колен, согнать назойливую муху.

№61. Мимическое упражнение.

Посмотрите на эти лица. (Детям показать пиктограммы). Какие они разные! (Дети называют эмоциональное состояние человека: радостный, огорченный, печальный, сердитый)

Мимические упражнения: Изобразите злую Бабу Ягу, доброго волшебника, печальную Алёнушку, огорченного Ивана-царевича. Возьмите волшебное зеркало, оно поможет вам.

№62. Психогимнастика «Музыкальная мозаика».

К игре подбираются различные по настроению музыкальные фрагменты. Дети слушают музыку и выполняют соответствующие ей пантомимические движения, изображая то или иное настроение.

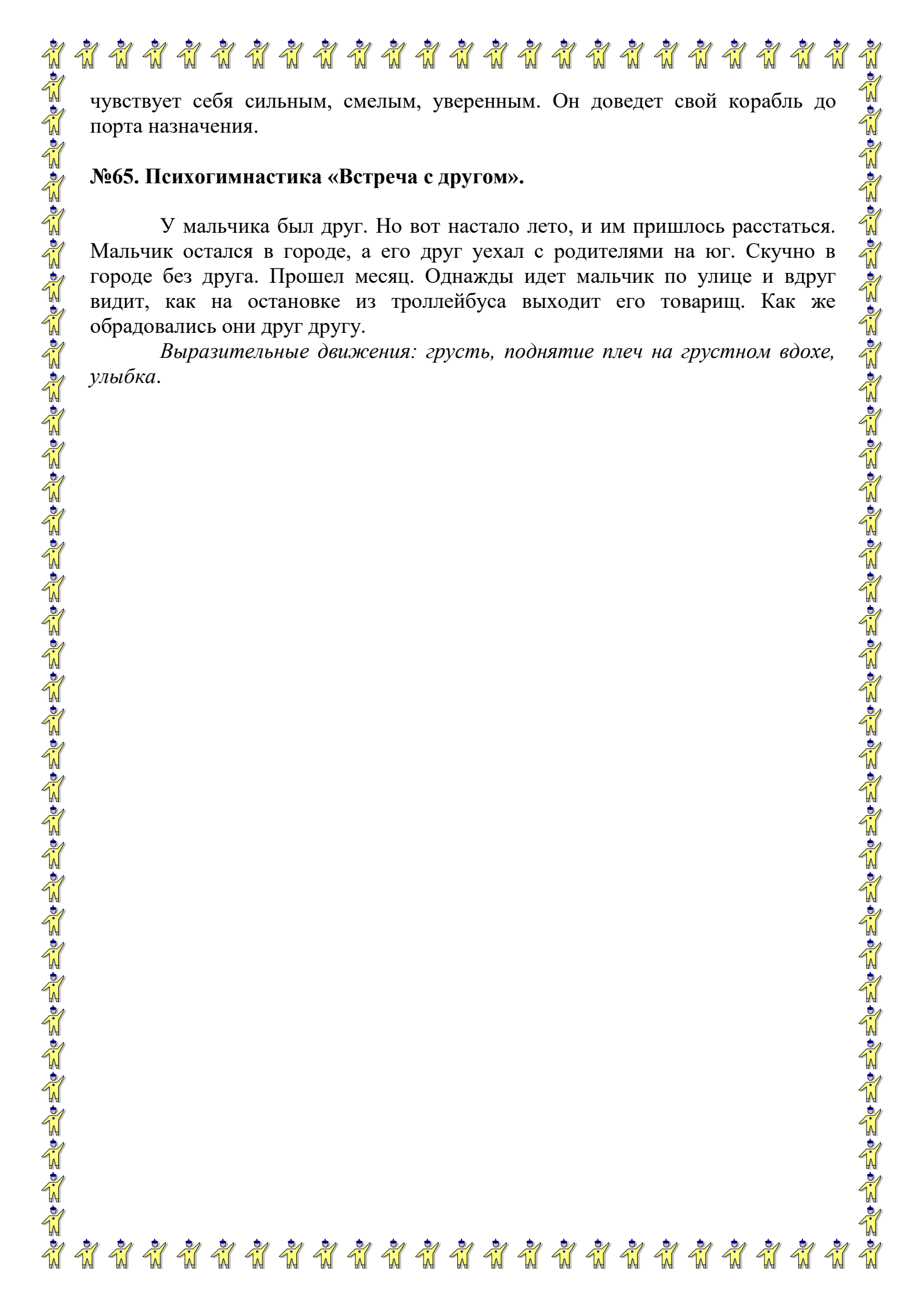
№63. Психогимнастика «Зайки и слоны».

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?...» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

Комментарии: После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

№64. Психогимнастика «Капитан».

Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие, крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он



чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

№65. Психогимнастика «Встреча с другом».

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу.

Выразительные движения: грусть, поднятие плеч на грустном вдохе, улыбка.