# ВВЕДЕНИЕ

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания педагогов и работников физической культуры. Очень важной, составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закалённость, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Разработанная нами методика физкультурных занятий предусматривает проведение их 3 раза в неделю в течении учебного года и обеспечивает полное освоение программного материала по развитию движений, а также использование средств АФК (адаптивной физической культуры), психогимнастики, различных аутотренингов и релаксаций для психофизической разрядки.

То, что дети дошкольного и младшего школьного возраста нуждаются во всестороннем развитии, доказывать уже никому не нужно.

Прежде всего также занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым с неврозами, лёгкими задержками психологического развития и детям с ОНР (общим недоразвитием речи).

В данном методическом пособии для вас представлены комплекс АФК (адаптивной физической культуры), комплекс основных физических упражнений, комплекс психогимнастики, релаксации и аутотренинги.

Пособие рассчитано в первую очередь на преподавателей физической культуры, студентов, воспитателей и методистов ОУ.

# I ЧАСТЬ

# КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

# ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ

# ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Коррекционно-развивающая работа с детьми начинается с правильно организованного движения.

Основные движения: (мониторинг контрольной и экспериментальной групп)

1. Ходьба, бег.
2. Прыжки.
3. Метание.
4. Лазание.
5. Ритмическая гимнастика.
6. Осанка.
7. Игра с элементами спорта
8. Групповые упражнения с переходами.

## КОМПЛЕКС № 1

## ОРУ (Общие Развивающие Упражнения)

1. И.п. – стойка, ноги вместе, руки на пояс.

1 – встать на носки.

2 – встать на пятки.

(3–4 повторения)

1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки опущены.

1 – руки вперёд.

2 – руки в стороны.

3 – руки вверх, встать на носки.

4 – и.п.

(3–4 повторения)

1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки вперёд.

1 – 10 – упражнение «ножницы».

1. И.п. – стойка, ноги шире плеч, руки в стороны.

1 – 10 – упражнение «мельница».

1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс.

1 – упор присев, руки вперёд.

2 – руки в стороны.

3 – руки к плечам.

4 – руки в стороны.

5 – руки вперёд.

6 – и.п.

1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе.

1 – 10 – прыжки на двух ногах.

1 – 5 – прыжки на левой ноге.

1 – 5 – прыжки на правой ноге.

**Совместная деятельность**

**образованная на занятиях физкультурой**

Уроки физкультуры, спортивные мероприятия, разные по форме проведения, соединяют различные приёмы обучения. Навыки приобретаемые на занятиях физкультурой и являются показательным итогом всей проделанной работы по физическому воспитанию учащихся.

## КОМПЛЕКС № 2

## ОРУ с малым резиновым мячом

1. И.п. – стойка, ноги вместе, мяч держим в руках.

1 – встать на носки.

2 – встать на пятки.

(3–4 повторения)

1. И.п. – стойка, ноги врозь, мяч в правой руке

1 – руки в стороны.

2 – руки в верх, переложить мяч в другую руку.

3 – руки в стороны.

4 – и.п.

(3–4 повторения)

1. И.п. – стойка, ноги врозь, мяч держим в руках.

1 – 10 – перекладываем мяч из одной руки в другую, перед собой, за спиной.

1. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам.

Упражнение **«Часики»**.

1 – наклон туловища влево.

2 – и.п.

3 – наклон туловища вправо.

4 – и.п.

(6–8 повторений)

1. И.п. – стойка, ноги шире плеч, мяч в руках.

1 – наклон вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой ноге.

2 – и.п.

3 – наклон, прокатить мяч от левой ноги к правой ноге.

4 – и.п.

1. И.п. – сед на ковре, ноги врозь, мяч перед собой на полу.

1 – 5 – перебирая пальцами рук прокатить мяч вперёд.

6 – 10 – вернуться в и.п.

1. И.п. – сед на ковре, ноги врозь, мяч в руках.

1 – 5 – наклониться к правой ноге.

6 – 10 – наклониться к левой ноге.

1. И.п. – стойка, ноги врозь, мяч в руках.

1 – 10 – подбросить мяч вверх, поймать.

1. И.п. – стойка, ноги врозь, мяч в руках.

1 – 10 – подбросить мяч вверх, мяч стукнулся об пол, поймать.

1. И.п. – стойка, ноги врозь, мяч в руках.

1 – 10 – стукнуть мяч об пол, поймать.

## КОМПЛЕКС № 3

**ОУР с гимнастической палкой**

**(общие развивающие упражнения)**

1. И.п. – стойка, ноги вместе, палка опущена.

1 – встать на носки.

2 – встать на пятки.

(4–5 повторений)

1. И.п. – стойка, ноги врозь, палка внизу.

1 – шаг правой ногой вперёд, палка вверху, встать на носки.

2 – и.п.

3 – шаг левой ногой вперёд, палка вверх.

4 – и.п.

(3–4 повторения)

1. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, палка на плечах.

1 – 3 – поворот туловища влево.

4 – и.п.

5 – 7 – поворот туловища вправо.

8 – и.п.

(2–3 повторения)

1. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, палка поднята вверх.

1 – наклон туловища влево.

2 – и.п.

3 – наклон туловища вправо.

4 – и.п.

(3 повторения)

1. И.п. – стойка, ноги врозь, палка опущена.

1 – упор присев, палка вперёд.

2 – и.п.

(5–6 повторений)

1. И.п. – стойка, ноги вместе, палка лежит на полу.

1 – 10 – наклоны вниз, дотянуться до гимнастической палки.

1. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, палка опущена вниз.

1 – наклон вниз, положить палку на пол.

2 – выпрямиться, руки на пояс.

3 – наклон вниз, забрать палку.

4 – и.п.

(4–5 повторений)

1. И.п. – стойка, ноги вместе, палка опущена вниз.

1 – прыжок, ноги врозь, палка вперёд.

2 – и.п.

(8–10 повторений)

1. И.п. – стойка, ноги врозь, палка лежит на полу с левой стороны.

1 – прыжок через палку на двух ногах в правую сторону.

2 – прыжок через палку на двух ногах в левую сторону.

(10 повторений)

1. И.п. – стойка, ноги врозь, палка вертикально на ладони правой руки.

Задание: удержать, стоя на месте палку на ладони, страхуя левой рукой. То же самое на ладони левой руки.

(5–6 повторений)

II ЧАСТЬ

РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

КАК ОСНОВЫ ИНТЕЛЛЕКТА

Для понимания воздействия кинезиологических упраж­нений на мозг человека необходимо разобраться в понятиях функциональной асимметрии полушарий и межполушарного взаимодействия.

Единство мозга определяется сочетанием двух фундаментальных свойств: межполушарной специализацией и межполушарным взаимодействием, которое обусловлено стабильностью переноса информации из одного полушария в другое и динамическим межполушарным интерференцион­ным торможением.

Функциональная асимметрия полушарий – это свойство мозга, отражающее различие в распределении нервно-психических функций между его правым и левым полушариями. Формирование и развитие этого распределения происходит в раннем возрасте под влиянием комплекса биологических и социокультурных факторов. Функциональная асимметрия полушарий является одной из причин существования у чело­века определенной структуры психики. Так, с явлением билатеральности (правым и левым полушариями) связан це­лый ряд таких психологических противопоставлений, как конкретнообразное и абстрактно-логическое мышление, конвергентное и дивергентное мышление, первая и вторая сигнальные системы, синтетичность и аналитичность, полезависимость и поленезависимость, гибкость и ригидность, экстраверсия и интроверсия и т.д. Разная степень выражен­ности этих психических свойств формирует склонность раз­ных людей к преимущественной опоре на так называемое «левополушарное» и «правополушарное» мышление с характерными для них способностями, эмоционально-личностны­ми характеристиками, типичными особенностями адаптаци­онных процессов. Существует гипотеза эффективного била­терального взаимодействия как физиологической основы общей одаренности («равнополушарное» мышление).

Психофизиологи выделяют 32 типа функциональной организации мозга. Упрощая схему индивидуального про­филя функциональной асимметрии полушарий, выделим три основных типа организации мозга:

* Левополушарный тип – доминирование левого полу­шария определяет склонность к абстрагированию и обоб­щению, словесно-логический характер познавательных про­цессов. Левое полушарие оперирует словами, условными знаками и символами; отвечает за письмо, счет, способ­ность к анализу, абстрактное, концептуальное, двумерное мышление. При этом информация, поступившая в левое полушарие, обрабатывается последовательно, линейно и медленно. Восприятие левополушарных людей дискретное, аудиальное, интеллект вербальньй, теоретический, память произвольная. Интроверты. Для успешной учебной деятельности необходимо соблюдение следующих условий: абстрактный линейный стиль изложения информации, анализ деталей, неоднократное повторение материала, тишина на уроке, работа в одиночку, вневременные задания, вопросы закрытого типа. Для них характерна высокая потребность в умственной деятельности. Для левополушарных учащихся наиболее значима правая полусфера, сочетание цветов на доске: темный фон и светлый мел, классическая посадка за партами.

Правополушарный тип – доминирование правого по­лушария определяет склонность к творчеству, конкретно-образный характер познавательных процессов. Правое по­лушарие мозга оперирует образами реальных предметов, от­вечает за ориентацию в пространстве и легко воспринимает пространственные отношения. Считается, что оно ответ­ственно за синтетическую деятельность мозга. Его функцио­нирование обусловливает наглядно-образное, трехмерное мышление, которое связано с целостным представлением ситуаций и тех изменений в них, которые человек хочет получить в результате своей деятельности. Правополушарных людей отличает визуальное восприятие, невербальный, практический интеллект; быстрая переработка информации; непроизвольная память. Экстраверты. Кроме того, с функ­ционированием правого полушария связывают способность к рисованию и восприятию гармонии форм и цвета, музы­кальный слух, артистичность, успехи в спорте. Условия, необходимые для успешной учебной деятельности: гештальт, творческие контекстные задания, эксперименты, музыкаль­ный фон на уроке, речевой ритм, работа в группах, вопро­сы открытого типа, синтез нового материала, социальная значимость деятельности, престижность положения в кол­лективе. Для лучшего восприятия информации с классной доски сочетание цветов должно быть следующим; светлая доска – темный мел. Для организации невербального обще­ния правополушарных учащихся в классе их необходимо посадить полукругом.

• Равнополушарный тип – отсутствие ярко выражен­ного доминирования одного из полушарий предполагает их синхронную деятельность в выборе стратегий мышления. Кроме того, существует гипотеза эффективного взаимодей­ствия правого и левого полушария как физиологической основы общей одаренности.

Однако врожденные предпосылки – это только исход­ные условия, а сама асимметрия формируется в процессе индивидуального развития, под влиянием социальных контактов, прежде всего семейных.

Интегрированное межполушарное взаимодействие явля­ется основой развития интеллекта и служит для передачи информации из одного полушария в другое. Причем межполушарных связей левого полушария с правым больше, чем правого с левым. Поэтому при активизации левого полушария правое быстрее вовлекается в работу.

Дифференцированное школьное обучение с учетом функциональной асимметрии полушарий головного мозга ребен­ка – один из самых сложных, но эффективных способов обучения. Он более продуктивен, чем поиск совершенных методов, так как ни один метод не подходит сразу для всех учащихся. Ориентированная на ученика система преподава­ния, требующая от учителя внимательного отношения к сти­лям обучения, выходит за рамки метода, за рамки учебника и даже за рамки учителя, так как ориентирована на источ­ник успеха или неуспеха в обучении – на самого ученика. Школьные методики обучения тренируют и развивают глав­ным образом левое полушарие, игнорируя половину ум­ственных возможностей школьника, не учитывают особен­ностей половой латерализации полушарий, оставаясь бес­полыми и массовыми. Образование в наших школах не только левополушарное, но и академическое, то есть материал преподносится в готовом виде, неоднократно повторяется. В такой системе образования комфортно чувствуют себя левополушарное и равнополушарные девочки, которые быс­тро становятся отличницами. Правополушарные мальчики оказываются в самом невыгодном положении, более под­вержены возникновению школьных неврозов.

Автор данной методики провела лонгитюдное исследова­ние динамики психофизиологических особенностей и возрас­тных изменений детей в возрасте от 6 до 11 лет и успешности их обучения в общеобразовательной школе. Всего было исследовано 175 человек. Для диагностики функциональной асим­метрии учащихся были использованы аппаратурные методи­ки, для диагностики межполушарного взаимодействия – нейропсихологическая батарея тестов. С детьми проводились упражнения кинезиологического цикла, направленные на интегрирование работы головного мозга. В классе учащиеся были сгруппированы по типу функциональной асимметрии полу­шарий (правополушарные, левополушарные и равнополушар­ные). К каждой группе были подобраны методики обучения, соответствующие их психофизиологическим особенностям. Сравнительный анализ успешности недифференцированно­го обучения учащихся с разным типом функциональной асим­метрии позволил утверждать, что наиболее высокая успева­емость наблюдается у левополушарных детей, наиболее низ­кая – у правополушарных. При дифференцированном обучении правополушарные учащиеся повышают свою успе­ваемость, менее подвергаются невротизации. Занятия с деть­ми по развивающей кинезиологической программе показали ее высокую эффективность. Все показатели творческого и логического мышления, а также интеллектуальной деятель­ности достоверно увеличились после кинезиологических за­нятий. Следовательно, для обеспечения гармонизации мысли­тельной деятельности ребенка и создания ситуации успеха на уроке необходима дифференцированная система подбора ме­тодик обучения и развития в соответствии с психофизиологи­ческим профилем ребенка. Кроме того, интеллектуальная го­товность не должна заменяться информационной.

Если генетически у ребенка облегчен определенный тип мышления (физиологический субстрат – мозг – устроен таким образом, что данному типу мышления обеспечива­ются наилучшие условия), то это не значит, что развивать нужно только его. В различных жизненных ситуациях ребен­ка необходимо научить пользоваться и тем типом мышле­ния, который является менее успешным. Грамотный педа­гог на уроке создает условия для выполнения заданий раз­ными способами, подхватывает идеи, выдвинутые разными детьми: мальчиками и девочками, левополушарными и правополушарными. Деятельность учителя по развитию мысли­тельных процессов школьников должна учитывать не толь­ко врожденные особенности функциональной организации мозга, но и половые различия в латерализации полушарий.

В последнее время отмечается увеличение количества де­тей с различными нарушениями в развитии, с затруднени­ями в обучении, трудностями в адаптации. Для преодоле­ния имеющихся у них нарушений, предупреждения разви­тия патологических состояний, укрепления психического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Одним из составляющих элементов та­кой работы является кинезиологическая коррекция.

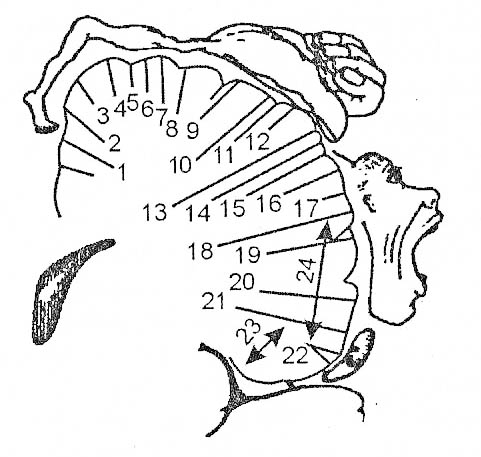
Традиционные методы психолого-педагогического воздействия на ребенка не приносят устойчивого положительного результата, так как они не устраняют первопричину нарушений. В отличие от них, метод кинезиологической кор­рекции направлен на механизм возникновения психофизи­ологических отклонений в развитии, что позволяет не толь­ко снять отдельный симптом, но и улучшить функциониро­вание, повысить продуктивность протекания психических процессов. Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные пред­ставления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Учителя, использующие кинезиологические упражнения на уроках, отмечают улучшение почерка, повышение работос­пособности, активизацию интеллектуальных и познаватель­ных процессов.

При таких видах деятельности, как плетение, нанизыва­ние бусин и колец, мозаика, вырезание из бумаги, исполь­зуются движения первых трех пальцев, которые обычно ак­тивны и в быту. Большой, указательный и средний пальцы, а также смежная с ними часть ладони и соответствующее им двигательное поле обозначается как социальная зона руки. Два последних пальца – безымянный и мизинец – находят­ся вне социальной зоны и в повседневной деятельности обыч­но пассивны. На схеме проекции частей тела в двигательной области коры головного мозга (гомункулус Пенфильда) ве­личина отображения кисти составляет 1/3 всех двигательных проекций. Так же велика проекция каждого пальца в отдель­ности. Не используя в упражнениях безымянный палец и мизинец, мы на треть снижаем эффективность методики. Это особо сказывается на детях 2–3-летнего возраста.

Кроме того, на занятиях по развитию тонкой моторики необходимо использовать не только движения сжатия, но и растяжения – расслабления, т.е. сочетание попеременного сокращения и расслабления мышц-сгибателей и мышцразгибателей. Для получения максимального эффекта упраж­нения должны включать:

* сжатие, растяжение и расслабление кисти;
* изолированные движения каждого из пальцев.

**Схема У. Пенфильда**



1 – большой палец ноги,

2 – лодыжка,

3 – колено,

4 – бедро,

5 – туловище,

6 – плечо,

7 – локоть,

8 – запястье,

9 – кисть,

10 – мизинец,

11 – безымянный палец,

12 – средний палец,

13 – указательный палец,

14 – большой палец руки,

15 – шея,

16 – лоб,

17 – веко и глазное яблоко,

18 – лицо,

19 – губы,

20 – челюсть,

21 – язык,

22 – глотание,

23 – жевание,

24 – управление голосом.

Особое значение имеют упражнения, в которых используются одновременные разнотипные движения рук. В отли­чие от симметричных и содружественных движений, регуляция которых в основном происходит на уровне спинного мозга, разнотипные движения требуют более высокого уров­ня регуляции. Осуществление и автоматизация движений такого типа требует создания принципиально новых ней­ронных сетей. Расширяются резервные возможности функ­ционирования головного мозга ребенка.

У детей при ряде речевых нарушений отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук. Сотрудники Института физиологии детей и подростков АПН установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Основным требованием к квалификационному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог или психолог обязаны сначала сами освоить под руководством инструктора практической кинезиологии все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системах организма. После этого обучить каждого ученика, получив обратную информацию о специфике воздействия. Применение специальных кинезиологических упражнений возможно как на предметных уроках, так и на специальных уроках кинезиологии. Кинезиологические за­нятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накап­ливающийся) эффект для повышения умственной работо­способности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Занятия должны проводиться в доброжелательной обстановке, так как наиболее эффективной является эмоционально при­ятная деятельность ребенка. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют интегрированного воздействия. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы: игры и тренинги могут быть индивидуальными или групповыми. С каждым днем занятия могут усложняться, объем заданий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий. Происходит расширение зоны ближайшего развития ребенка и переход ее в зону актуального развития.

Если кинезиологические упражнения используются на предметных уроках, то необходимо учитывать следующее: *выполнение стандартных учебных действий может прерываться сериальным кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно.* В случае, когда учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, специальный кинезиологический комплекс рекомендуется применять перед началом работы. Это объясняется тем, что творческие виды деятельности, связанные с работой правого полушария и целостного восприятия, должны выполняться при полном погружении в проблему. Деятельность, связанная с логикой, знаками, чертежами и, следовательно, с работой левого полушария и дискретного восприятия, может быть прервана выполнением специальных упражнений.

РАЗВИВАЮЩАЯ

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5–10 до 20–35 мин в день. Заниматься необ­ходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комп­лексу упражнений – 45–60 дней. Желательно реализовать кинезиологический цикл:

* комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6–8 недель).
* перерыв (2 недели);
* комплекс упражнений для развития правого полуша­рия (6–8 недель);
* перерыв (2 недели);
* комплекс упражнений для развития левого полуша­рия (6–8 недель);

Цель:

* Развитие межполушарной специализации.
* Развитие межполушарного взаимодействия.
* Развитие комиссур (межполушарных связей).
* Синхронизация работы полушарий.
* Развитие мелкой моторики.
* Развитие способностей.
* Развитие памяти, внимания.
* Развитие речи.
* Развитие мышления.
* Устранение дислексии.

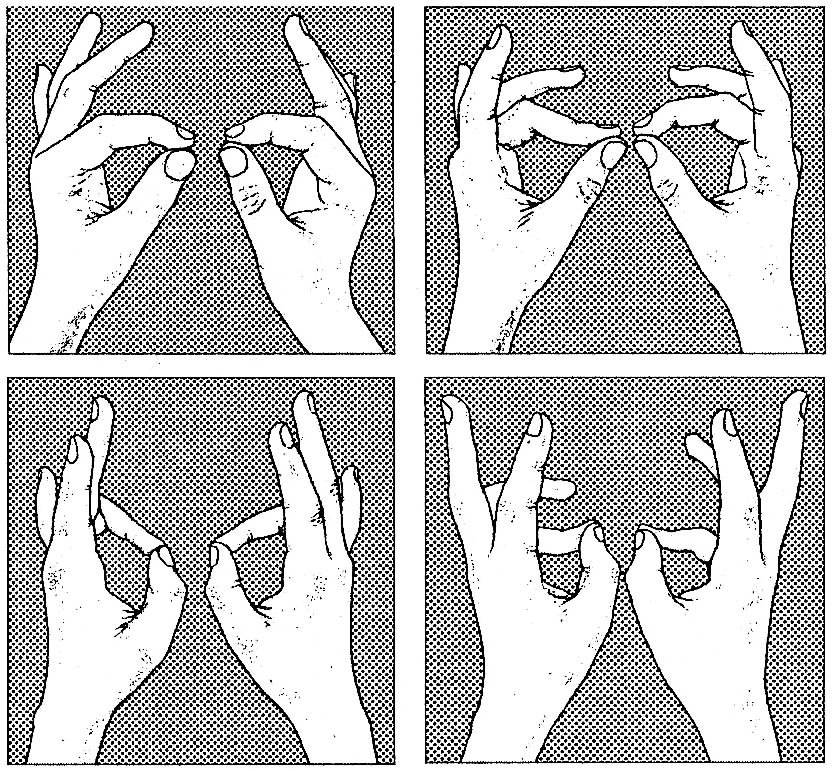
Упражнения для развития

межполушарного взаимодействия

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегча­ют процесс письма.

КОМПЛЕКС № 1

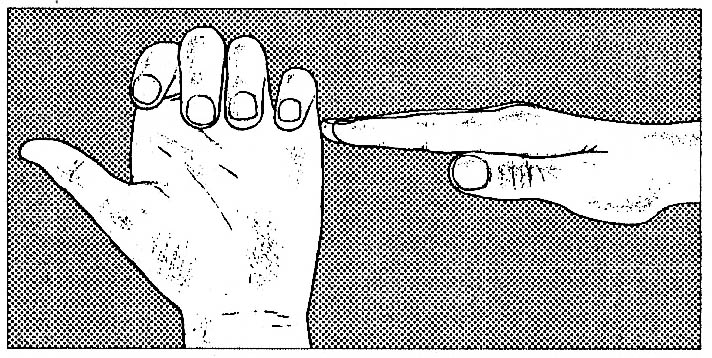
1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее переби­райте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) поряд­ке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдель­но, затем вместе.



2. Кулак**–**ребро**–**ладонь. Три положения руки на плоско­сти стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плос­кости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола: Вы­полняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Количество повторений – по 8–10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в вы­полнении помогайте себе командами («кулак–ребро–ладонь»), произнося их вслух или про себя.



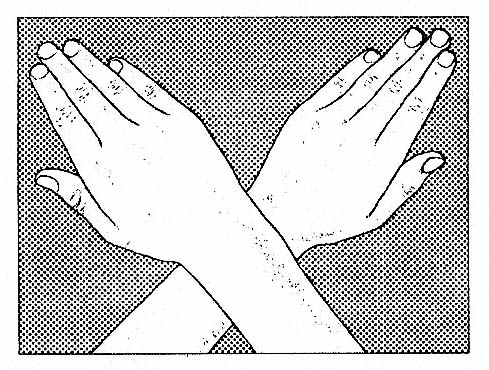
3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Пра­вой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6–8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

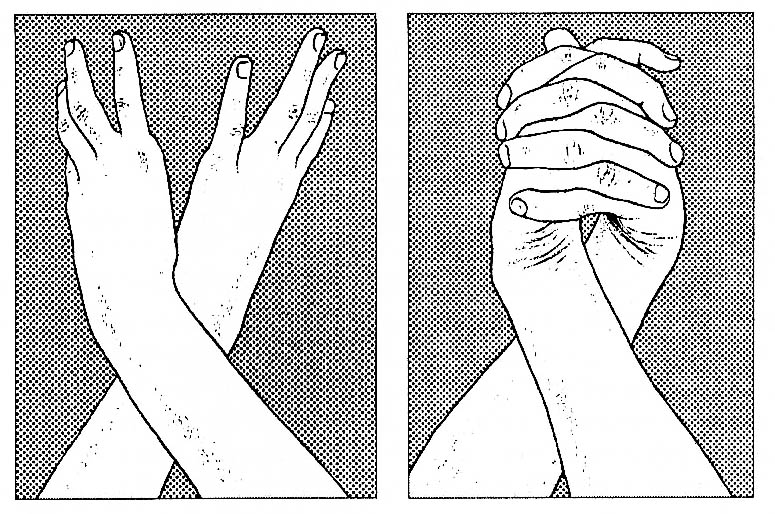


4. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркальносимметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. Ухо–нос. Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно от­пустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положе­ние рук «с точностью до наоборот».

6. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сце­пите пальцы в замок, вывер­ните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ве­дущий. Палец должен дви­гаться точно и четко, не до­пуская синкинезий. Прика­саться к пальцу нельзя. Последовательно в упражне­нии должны участвовать все пальцы обеих рук.



7. Горизонтальная восьмерка.

1, 2-я неделя занятий. Упритесь языком во рту в зубы, «стара­ясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повто­рите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выг­ните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

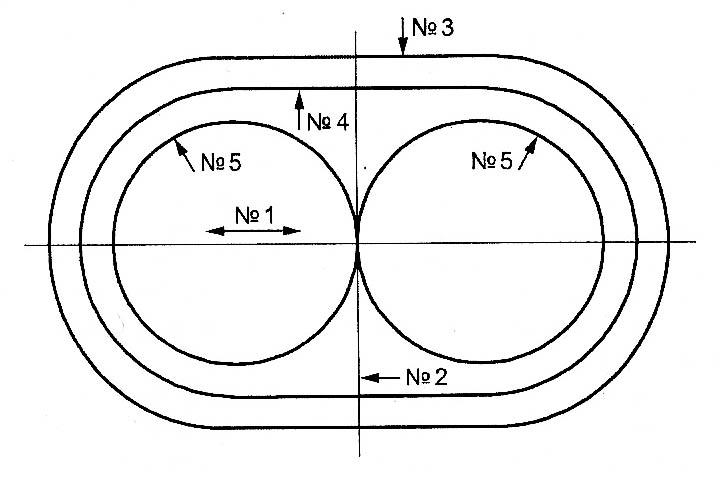
3–6-я неделя занятий. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальца­ми знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести ру­кой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

7, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмер­ки хорошо выдвинутым изо рта языком.

КОМПЛЕКС № 2

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
2. Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.
3. Качание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.
4. Горизонтальная восьмерка. Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.
5. Симметричные рисунки. Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).
6. Медвежьи покачивания. Качайтесь из стороны в сто­рону, подражая медведю. Затем подключите руки. Приду­майте сюжет.
7. Поза скручивания. Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдо­хе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5–10 с. Выполните то же самое в другую сторону.
8. Дыхательная гимнастика. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

9. Гимнастика для глаз. Выполните плакат-схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специ­альных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: № 1,2 – коричневый, № 3 – красный, № 4 – голу­бой, № 5 – зеленый. Упражнения выполняются только стоя.



КОМПЛЕКС № 3

Предварительно нарисуйте на карточке (размером с почтовую открытку) две пересекающиеся линии в виде символа X.

Зафиксируйте взгляд на пересечении этих линий, выполняя при этом следующие упражнения.

1. Стоя. Поднимите (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотроньтесь до ко­лена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Когда рука касается противоположного колена, а взгляд в этот момент сконцентриро­ван на пересечении линий буквы X, как бы «пересекается» средняя линия левого и правого полушария мозга. Упражне­ние помогает двум полушариям работать согласованно.
2. Паровозик. Правую руку положите на левую надостную мышцу, одновременно делая 10–12 маленьких кругов со­гнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, за­тем столько же назад. Поменяйте позиции рук и повторите упражнение.
3. Перекрестное марширование. Сделайте 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторите «маршировку», выпол­няя односторонние подъемы бедра-руки вверх. Затем снова повторите упражнение перекрестно. Смотрите при этом на пересечение линии буквы X. Упражнение повторите 7 раз. Разновидность этого упражнения – ходьба с высоким подниманием рук и ног.
4. Мельница. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию» тела. Время упражнения 1–2 мин. Дыхание произвольное.
5. Перекрест. Для выполнения этого упражнения предлагается чистый лист плотной бумаги с нарисованным на нем символом X. Он располагается на плоскости, на рас­стоянии примерно 20 см от глаз, при этом его освещение должно быть нормальным и равномерным. Необходимо в течение 45 с. смотреть в центр перекреста (после недель­ных занятий образ перекреста вызывается произвольно). Через 45 с. взгляд переведите на светлый фон. С появлени­ем образа глаза закройте, а перекрест медленно перенеси­те в область лба, а затем в темя. Это символ единства мозга. Упражнение повторяйте 3 раза.
6. Упражнение «Взгляд влево вверх». Поза: правой рукой фиксируйте голову за подбородок. Взяв карандаш или руч­ку, левую руку выбросите в сторону вверх под углом 45 гра­дусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинайте делать упражнение в течение 7 с. Смотрите на предмет в левой руке, затем меняйте взгляд на «прямо перед собой» (счет «1-2-3-4-5-6-7»). Упражнение выполняйте 3 раза, потом доводите до 8 раз. Затем упражнение выполняйте «с точностью до наоборот».

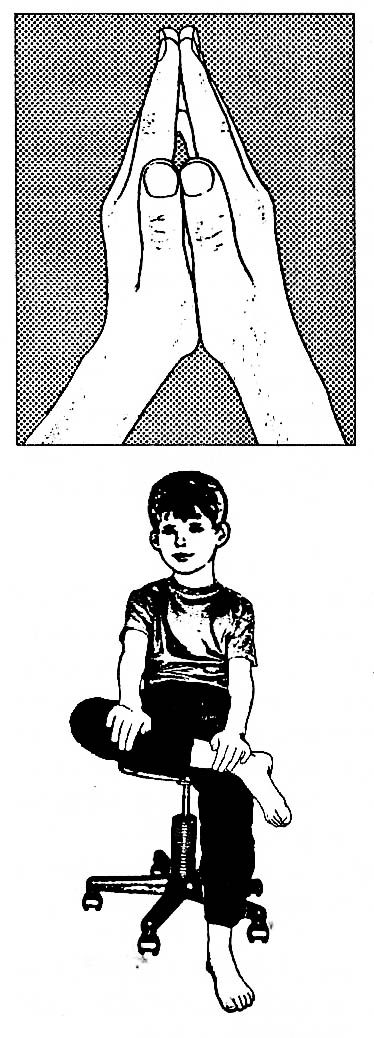
В дальнейшем для того чтобы полностью проявить свои способности во время какой-либо ответственной (но привычной) работы или деятельности, достаточно представить символ X. Это будет являться как бы кодом для мозга. Его можно использовать всякий раз, когда необходимо заста­вить работать оба полушария одновременно.

Упражнения для развития творческого

(наглядно-образного) мышления (правое полушарие)

В результате упражнений стабилизируется психика, развивается интуиция, активизируются творческие способности.

КОМПЛЕКС № 1

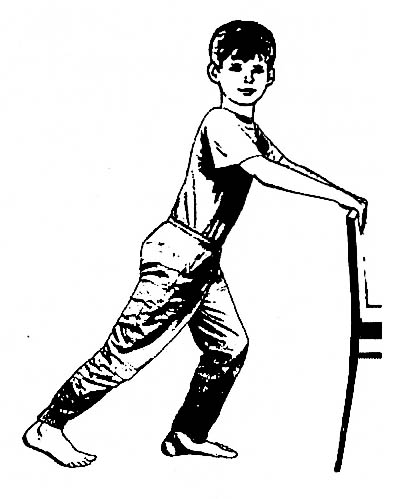
1. Стоя. Позвоночник держите прямым. Глаза закройте. Пальцы левой руки положите на живот (5 см ниже пупка), кончи­ками пальцев правой руки разминайте копчик. При этом пред­ставьте себе в области копчика разрастающийся красный шар. При выполнении упражнения, возможно, почувствуете распирание в области копчика. Затем наоборот – левая рука на копчике, правой растирайте живот, представляя в области живота разрастающийся оранжевый шар.
2. Левая рука в области пупка, правая на груди в области сердца. Сильно трите грудь, представляя в области груди растущий зеленый шар.
3. Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над верхней губой, средний палец находится под нижней губой. Отройте рот. Растирайте область губ.
4. Левая рука на животе, правая – чуть выше межбровья. Массируйте правой рукой. Представляйте в области лба разрастающийся голубой шар.
5. Вдыхайте левой ноздрей, выдыхая через правую ноз­дрю. На вдохе представляйте как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, ле­вую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая больная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сер­дца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхайте правой ноздрей, а выдыхайте левой. Циклы повторите по 3 раза.
6. Смотрите в центр между ла­донями, представляя шар желтого цвета. Вытяните руки вперед на уровне межбровья. Указательные и большие пальцы сложите «доми­ком» и смотрите между пальцами.
7. Сядьте на край стула. Позво­ночник держите прямым. Положи­те голень левой ноги на колено пра­вой. Правую руку положите на голеностоп, прикасаясь передней областью запястья. Сверху на пра­вую руку, крест на крест, положи­те левую руку, прикасаясь к пра­вой руке аналогичным местом. Посидите в таком положении 1 мин. Потом поменяйте местами руки и ноги, и снова посидите 1 мин.

**КОМПЛЕКС № 2**

1. Закройте глаза. Массируйте зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, сделайте громкий, расслабляющий звук зевоты.

2. Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую впереди. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держите прямо. Повторите то же для другой ноги.

3. В позиции сидя положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите то же для другой ноги.

1. Сядьте на стул, руки поло­жите ладонями вниз на стол. Плечи разверните и расслабьте. Делайте круговые движения головой по направлению к груд­ной клетке. Во время вдоха дыхание должно проходить по цен­тральной линии тела.
2. Сидя в кресле или на полу на мягкой поверхности, поддерживайте себя, держась руками за ручки кресла. Поднимите ноги и делайте ими круговые движения сначала в одну сторону, затем в другую.
3. Сядьте, вытяните ноги и скрестите их. Кисти рук разверните ладонями в стороны, переплетите пальцы в замок и на уровне груди удобно выверните их. Расслабьтесь, за­кройте глаза, дышите глубоко.

Упражнения для развития абстрактно-логического

мышления (левое полушарие)

В результате упражнений улучшается память, повыша­ются интеллектуальные возможности, развиваются матема­тические способности, активизируется работа головного мозга.

КОМПЛЕКС № 1

1. Оттяните уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начинайте с открытыми глазами, затем с закрытыми глазами. Повторите 7 раз.
2. Одну минуту массируйте щеки круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисуйте круги на подбородке и лобной части лица. Считайте при этом до 30.
3. Массируйте верхние и нижние веки, не закрывая глаз, 1 мин.
4. Массируйте нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей, 20 раз.
5. Откройте рот и нижней челюстью делайте резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот – 10 раз.

КОМПЛЕКС № 2

1. Рисующий слон. Встаньте или сядьте в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклонитесь головой к плечу. Вытяните руку вперед и рисуйте ей то, что видите, большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой.
2. Покачивания головой. С силой схватите левое плечо правой рукой, головой медленно пересекайте среднюю ли­нию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабьтесь. Сделайте два полных цикла дыхания на три поворота голо­вы. Повторите то же для другого плеча.
3. Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую позади. Де­лайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держи­те прямо. Повторите то же для другой ноги.
4. Вращение шеи. Поворачивайте голову медленно из стороны в сторону, дышите свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Сначала поворачивайте голову из стороны в сторону при поднятых плечах, затем при опущенных. Вращайте головой сначала с откры­тыми глазами, затем с закрытыми.
5. Сядьте на стул, ноги вытяните вперед и скрестите их. Сделайте наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног. Наклоните голову. Вдыхайте при подъеме тела, выды­хайте при наклоне. Повторите упражнение трижды и изме­ните перекрестное положение ног.
6. Перекрестный шаг. Делайте попеременные перекрест­ные движения руками и ногами при ходьбе на месте. Снача­ла прикасайтесь руками к противоположным ногам перед собой, затем за спиной. Можно сопровождать прыжками на месте.

Упражнения для координации глаз и рук

Улучшают навыки чтения и письма, улучшают способ­ность визуального различения, улучшают координацию тела. Тренируют двигательные навыки, стимулируют восприятие пространства, улучшают чувство центрирования.

1. Восьмерки. Закройте глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами продольную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Во время упражне­ния отдохните и откройте глаза. Проверьте резкость зрения.

1. Восьмерки локтями. Стоя, разведите ноги в стороны, слегка согните ноги в коленях. Проведите половину восьмер­ки правым локтем. Глаза должны следить за движениями локтя. Сместите центр восьмерки назад. Сместите, центр восьмерки назад, отодвигая торс в сторону. Проделайте то же с левой стороной.
2. Крылья. Встаньте. Ноги на ширине плеч. Колени расслаблены. Потрясите руками и согните локти. Прочертите восьмерку одновременно двумя руками. Сначала вперед, назад и вниз, затем вверх, в сторону и вниз. Подбородок поворачивается вместе с движениями рук. Повторите не­сколько раз, пока не почувствуете, что летите. Теперь па­рите: руки открыты и свободны. На вдохе наклонитесь впе­ред, опираясь на носки. На выдохе отклонитесь назад. Еще раз вдохните и представьте, что парите.
3. Рисующий слон. Встаньте или сядьте в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклонитесь головой к плечу. Вытяните руку вперед и рисуйте ей то, что видите больши­ми мазками. Затем повторите то же с другой рукой.
4. Лежа на спине, обнимите руками одно колено, при­жимая его к груди. Вторая нога в расслабленном состоянии. Представьте, что глаза связаны с бедрами и расслабьте их. Дышите глубоко. Пусть подколенные сухожилия хорошо растянутся.
5. Обхватите левой рукой запястье правой руки и масси­руйте. Повторите то же самое правой рукой.
6. Соедините руки на уровне глаз. Носом прочертите ли­нию от одной ладони по руке к плечу. Затем впереди вычер­тите окружность. Теперь следуйте по второй руке. Повторите в другую сторону.

Упражнения для развития визуальной

и слуховой памяти

1. Выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте глаза. Продолжайте, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. От­кройте глаза и поморгайте. Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала только темное, затем только светлое.
2. Закройте глаза и вообразите, что на них светит солн­це. Поморгайте глазами так, как будто ловите солнечный свет. Возьмите солнечный луч и посмотрите на него с за­крытыми глазами, наслаждаясь переливами цветов. Теперь представьте темноту и расслабьтесь.
3. Сядьте удобно, ноги врозь, расслабьте колени. Обни­мите руками голову, касаясь правой рукой левого уха и на­оборот. Пальцами выдвигайте затылок вперед. Закройте гла­за и положите голову на руки. Раскачиваясь из стороны в сторону, глубоко дышите, помещая голову в «колыбель». Почувствуйте, что ваше тело – это опора.
4. Кончики выпрямленных вместе пальцев правой руки подведите к основанию мизинца левой руки с слегка сжа­тым кулаком. В следующий миг сожмите, наоборот, пальцы правой руки, растяните пальцы левой руки и подведите кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторите эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Выдох делайте через рот при каждой смене рук.
5. Раскройте пальцы левой руки, слегка нажмите точку концентрации внимания, расположенную в середине ладо­ни, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении усилия – вдох. Упражнение делайте спокойно, не торопясь. Потом сделай­те то же самое для правой руки.
6. Возьмите буквы, вылепленные из пластилина, выре­занные из дерева и т.д. Необходимо ощупать букву, назвать ее и записать. На начальном этапе тренировки можно само­му вылепить из пластилина буквы. В дальнейшем следует перейти к запоминанию последовательности из 3–4 букв на основе их осязания. Последующий этап тренировки – буквы промахиваются в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.
7. Сложите большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижмите их друг к другу, сгибая их в наружную сторону. То же упражнение сделайте для большо­го и среднего, большого и безымянного, большого и ми­зинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавите на основание каждого пальца с на­ружной и внутренней стороны.
8. Одновременно двумя руками промашите в воздухе в зеркальном отражении (запишите на листе бумаги) информацию, которую необходимо запомнить (буквы, таблица умножения, формулы, иностранные слова и т.д.).

КОРРЕКЦИЯ ПРОБЛЕМ ОБУЧЕНИЯ

МЕТОДАМИ КИНЕЗИОЛОГИИ

В ДОШКОЛЬНОМ И МЛАДШЕМ

ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков АПН (М.М. Кольцова, Е.И. Исенина, Л.В. Антакова-Фомина) была подтверждена связь речевой и пальце­вой моторики. Уровень развития речи детей находится в пря­мой зависимости от степени сформированости тонких дви­жений рук.

В литературе последних лет описаны приемы работы по развитию мелкой моторики у детей с задержкой речевого развития (Н.С. Жукова, Е.М. Мастюкова, Т.Б. Филичева), с моторной алалией (Н.И. Кузьмина, В.И. Рождественская), с дизартрией (Л.В. Лопатина, Н.В. Серебрякова), с заиканием (Л.И. Белякова, Н.А. Рычкова). Все авторы подтверждают тот факт, что тренировка тонких движений пальцев рук являет­ся стимулирующей для общего развития ребенка и особен­но для развития речи.

М.М. Кольцова пришла к заключению, что «морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук». Она особо подчеркивает, что «влияние проприоцептивной импульсации с мышц руки так значительно только в детском возрасте, пока идет формирование речевой моторной области». Большое значение необходимо придавать этому факту в работе с детьми и в случаях своевременного речевого развития, а также в случаях, когда речевое разви­тие нарушено.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются, по мнению М.М. Кольцовой, и «мощным средством повышения работоспособности головного мозга».

Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев.

Результаты исследования Л.В. Антаковой-Фоминой показывают, что уровень развития речи у детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук, но с уровнем развития общей мото­рики совпадает не всегда. Несовершенство тонкой двига­тельной координации кистей и пальцев рук затрудняет ов­ладение письмом и рядом других учебных и трудовых навы­ков.

В настоящее время растет число детей с минимальными мозговыми дисфункциями (30% от общего числа), которые проявляются нарушениями речи, мышления, изменениями качеств психики. Определенную роль в их возникновении играют нарушения функциональной асимметрии коры боль­ших полушарий головного мозга и межполушарного взаи­модействия.

Морфологической основой недостаточности интеллекта можно считать недоразвитие лобных долей мозга. При нарушении онтогенеза по типу стойкого недоразвития больше страдают системы, филогенетически наиболее молодые и онтогенетически наименее зрелые. К таким системам отно­сятся лобные и теменные доли, недоразвитие которых при умственной отсталости подтверждают клинические и ней­рофизиологические исследования.

У умственно отсталых школьников снижается активность левого полушария. Чем более значительной является пато­логия, тем больше недостаточность левополушарных взаи­модействий и тем более возрастает функциональная актив­ность правого полушария. Гиперфункция правого полуша­рия и особенно включение в синхронную деятельность симметричных центров двигательного анализатора и ассо­циативных зон обеспечивают в условиях дефицита левопо­лушарных функций компенсаторные возможности мозга в процессе гнозиса, праксиса, когнитивной и других видах деятельности ребенка с проблемами в развитии. У детей с отклонениями в умственном развитии часто отмечается несовпадение биологического и календарного возраста. Функциональное состояние коры головного мозга, развитие глубинных, подкорковых структур и их взаимосвязи с корой характерны для более ранних этапов развития.

Кроме неспособности усваивать новый материал, у де­тей наблюдаются и другие нарушения: неумение адекватно читать и писать, перестановка слов, признаков, знаков, явлений. Иногда они бывают «слепы» к целым фразам. Опи­санное состояние получило название «дислексия», что, в переводе с греческого обозначает «отрицание слова». Нару­шение межполушарных отношений мозга могут быть при­чиной этих речевых расстройств. Дислексия, аллалия и афа­зия у детей возникают исключительно при поражениях ле­вого полушария, однако благодаря высокой пластичности детского мозга может происходить восстановление речевых функций, нарушенных даже в возрасте 6 лет.

Дислексия не ограничивает жизненные способности человека. Большинство людей, страдающих дислексией, не пытаются определить ее причину и удовлетворяются констатацией факта, что «чего-то не умеют» (недостаточно хорошо читают, не знают математики т.д.). Психологи счита­ют этот эффект замещения в механизме психологической защиты позитивным для сохранения «образа Я». В результа­те многие люди предпочитают смириться со своими про­блемами, чем публично признать их и получить профессио­нальную помощь.

Авторы практической кинезиологии считают, что одной из причин данного состояния является так называемая «координационная неспособность» к обучению, которая может быть устранена путем овладения специфическими двигательными упражнениями. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюда­ется значимый прогресс в плане способностей к обучению, а также управлению своими эмоциями.

Современные кинезиологи рассматривают причину нарушений функций обучения в неспособности правого и ле­вого полушария к интеграции (аналитический мозг посто­янно блокирует творческое начало образного мозга в его способности к интегративному видению).

Отечественная психология относит феномен минималь­ных мозговых дисфункций к разделу клинической психоло­гии, тогда как за рубежом многие исследователи считают, что это прежде всего проблема педагогической психологии. Отсюда – принципиально разный подход к диагностике и организации обучения таких детей.

Для детей со специфическими нарушениями письма и чтения характерна выраженная неравномерность развития отдельных сенсомоторных и интеллектуальных функций. Трудности в обучении таких детей возникают в связи с не­зрелостью определенных функций, дисгармонии созрева­ния головного мозга, нарушении межполушарного взаимо­действия.

При дислексии страдает способность к вербализации пространственных представлений, обнаруживается незрелость изобразительно-графических навыков, слабость вербально-логического мышления и дефицит сукцессивных функций. Перечисленные расстройства чаще наблюдаются при поражениях у детей левого полушария. Задания же, наиболее трудные для детей с поражением правого полушария (конструктивные, ориентировка в схематическом изображении пространственных отношений, стереогнозис), выполняют­ся большинством детей с дислексией на уровне здоровых сверстников. Левополушарная недостаточность как на функциональном, так и на морфологическом уровне может быть обусловлена гиперфункцией правого полушария, которое подавляет созревание и функциональную активность лево­го полушария.

Таким образом, трудности в овладении чтением у детей связаны с нарушением оптимального межполушарного взаимодействия. У старших дошкольников и у первоклассни­ков в начале года отмечается функциональное превосход­ство правого полушария над левым. В конце первого года обучения ведущим полушарием становится левое. В этом слу­чае усвоение чтения происходит без осложнений. У детей, которые начинают обучение в школе с левым доминирую­щим по уровню активности полушарием, возникает дис­лексия (L-тип дислексии). При этом темп чтения резко за­медлен, но ошибок допускается мало. То же происходит с теми учащимися, которые начинают обучение с правым активным полушарием, но смены в активности полушарий к концу года не происходит (Р-тип дислексии). В этом слу­чае темп чтения относительно высок, но ошибок много. В норме смена ведущего по активности полушария должна происходить с правого на левое в течение года. Необходи­мость подобной реверсии межполушарного баланса связана с тем, что на начальном этапе освоения грамоты, графи­ческой символики функционально наибольшая нагрузка падает на системы мозга, ответственные за перцептивную обработку зрительно-пространственной информации (усво­ение графем). К концу первого года обучения эти проблемы становятся менее актуальны: на пегзвый план по значимос­ти выступают языковые операции, необходимые для коди­рования словосочетаний и фраз. В этом случае необходима дифференцированная коррекция дислекции путем избирательной стимуляции левого (при Р-типе) или правого (при L-типе) полушария.

Попытки оказать психологическое или дисциплинарное воздействие на ученика с дислексией дают только негатив­ные последствия. Неблагоприятно сказываются попытки форсировать темпы овладения чтением: практически всегда это утяжеляет нарушения чтения. Чем позднее начата коррекционная работа, тем выраженнее проявляются вторич­ные расстройства: протестные формы реакций, прогулы уроков, девиантные формы поведения, тревожность, неврозоподобная симптоматика и т.д. Нередко дислексии со­путствует и дисграфия.

Вклад социальных средовых факторов в формирование дислексии очень велик. К их числу относятся: объем и уро­вень требований, предъявляемых обществом к ребенку в отношении грамотности, возраст начала обучения грамоте, методы и темпы обучения. У подавляющего большинства детей дислексию можно было бы предотвратить, выбрав оптимальный для них метод (аналитико-синтетический или зрительный) и темп обучения. Несовпадение индивидуаль­ного когнитивного стиля ребенка, функциональной асим­метрии полушарий и предлагаемого метода усвоения навы­ка является малоизученным звеном в формировании дис­лекции и дисграфии.

Кинезиологические упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. За­нятия направлены на преодоление патологических синкинезий, устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гар­монизируют работу головного мозга. Все упражнения пси­холог должен выполнять вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность.

КОМПЛЕКС № 1

1. Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
2. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.
3. Звонок. Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.
4. Домик. Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
5. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «1, 1-2, 1-2-3 и т.д.».
6. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.
7. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластили­на по очереди пальцами правой руки, затем левой.
8. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указа­тельным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).
9. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

КОМПЛЕКС № 2

1. Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диаф­рагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки – выдох.
2. Снеговик. Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.
3. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встрях­ните.
4. Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.
5. Рожицы. Выполняйте различные мимические движе­ния: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.
6. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на вы­дохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка.

На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.

1. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправлен­но), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте с движениями рук одновременно широко открывать и закры­вать рот.
2. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую.
3. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими.
4. Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз.

КОМПЛЕКС № 3

1. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.
2. Дерево. Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимай­тесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ве­тер: раскачивайте тело, имитируя дерево.
3. Внутри**–**снаружи. Лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за ок­ном, дыхание других и т.д.). Перенесите внимание на свое тело и прислушайтесь к нему (собственное дыхание, бие­ние сердца, ощущение позы тела и т.д.). Переключите вни­мание на внешние шумы и внутренние ощущения несколь­ко раз.

4. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры  
(круг, треугольник, квадрат) или цифры.

5. Делайте движения челюстью в разных направлениях.

1. Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха боль­шим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.
2. Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.
3. Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движе­ния, аналогичные велосипеду.
4. Стоя на четвереньках, имитируйте потягивание кош­ки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.
5. Прыгайте по команде ведущего вперед, назад, вправо, влево определенное количество раз.

КОМПЛЕКС № 4

1. Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притяги­вая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.
2. Полет. Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.
3. Бегая по комнате, размахивайте руками и громко кри­чите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно вы­полнять сидя или лежа на полу, размахивая руками и нога­ми.
4. Лежа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.
5. Отработайте такие движения языка, как щелканье, цо­канье, посвистыванье. Затем выполните последовательность: два щелканья, два цоканья, два посвистыванья и т.д.
6. Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запя­стья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.
7. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.
8. Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставьте крест-накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.
9. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрям­ляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синх­ронные движения кистями рук.
10. Клад. В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например:  
    «Сделай два шага вперед, один направо и т.д.».

КОМПЛЕКС № 5

1. Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, за­тем правую).
2. Яйцо. Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивай­тесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.
3. Лодочка. Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Дер­жите позу максимально долго. Затем выполните это упраж­нение, лежа на животе.
4. Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из сто­роны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежа­щей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.
5. Гимнастика для языка: движения в разные стороны, выгибания языка, сжимание и разжимание языка, сверты­вание в трубочку.
6. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
7. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой пред­мет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.). Другой рукой нарисуйте его на бумаге (промашите в воздухе).
8. Лежа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) коле­на, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения.
9. Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.
10. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один  
    из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

Самомассаж рук является одним из видов пассивной гимнастики. Массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Работоспособность утомлен­ной мышцы под влиянием массажа восстанавливается быст­рее, чем при полном покое. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышает­ся ее регулирующая роль в отношении всех систем и органов. Существуют следующие приемы самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассив­ные движения. Хорошую результативность показывает исполь­зование массажеров для рук.

В комплекс входят упражнения трех видов: самомассаж тыльной стороны кистей рук, самомассаж ладоней, само­массаж пальцев рук.

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу («пунктирное» движение). Проделайте то же для другой руки.
2. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Проделайте то же для другой руки.
3. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки. Проделайте то же для правой руки.
4. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки дви­гайте вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Проделайте то же для правой руки.
5. Фалангами сжатых в кулак пальцев производите дви­жения по принципу «буравчика» на ладони массажируемой руки. Поменяйте руки.
6. Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делайте хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). Проде­лайте то же для правой руки.
7. Движения, как при растирании замерзших рук.
8. Подушечку большого пальца правой руки положите на тыльную сторону массируемой фаланги пальца левой руки. Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец снизу. Массируйте «спиралевидными» движениями. Проделайте то же для правой руки.

**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

В последнее время отмечается неуклонный рост числа детей, имеющих соматические заболевания, что заметно сказывается на формировании их психологических особенностей. Например, заболевания желудочно-кишечного тракта сопровождаются случайной формой синкинезий, низкой педантичностью, ригидностью и левосторонней зрительной асимметрией (57% случаев). Нарушения речи сопровожда­ются пониженной тревожностью, лабильностью нервной системы, низкой способностью к умозаключениям, нали­чием двусторонних и перекрестных форм синкинезий, до­минированием правосторонней зрительной асимметрии.

При нарушениях зрения число случаев зрительной левосторонней асимметрии составляет 83%. В то же время нарушения зрения компенсируются хорошей сохранностью межполушарных связей. Развитие зрительного восприятия и дви­гательной сферы тесно взаимосвязаны. Именно поэтому двигательная сфера детей с нарушением зрения запаздывает в развитии. Для них характерна нескоординированность зрительно-двигательных функций, нарушение микроориентиро­вания и ослабленность различных групп мышц. Им необхо­дима помощь в формировании сложной психологической системы межфункциональных связей, получения точной сен­сорной информации, обеспечивающей формирование двигательной сферы, контроль за ее функционированием. Пер­вым необходимым средством координации являются упраж­нения для укрепления и восстановления мышц глаза. В основе положительного эффекта лежат функциональные связи между глазодвигательным нервом и нервными клетками сосудов головного мозга. Совершенствование моторной и зрительно-двигательной координации, а также укрепление межфунк­циональных связей зависит от работы по развитию синхрон­ных движений глаз и рук.

Заболевания дыхательной системы усиливают акцентуации характера и тревожность на 5–11%. У детей с бронхиаль­ной астмой отмечается функциональная недостаточность диэнцефальных отделов головного мозга, функциональный дефицит правого полушария и повышение функций левого. Для таких детей характерен сниженный темп в работе, повышенная утомляемость, двигательная расторможенность, ко­лебания внимания, импульсивность и патологические синкинезий. У детей с бронхиальной астмой не сформировано межполушарное взаимодействие, что выявляется при иссле­довании пробы на праксис поз. Нейропсихологическая мо­дель специфики мозговой организации высших психических функций у детей, страдающих бронхиальной астмой, вклю­чает следующий симптомокомплекс: недостаточность субкортикальных отделов мозга, признаки несформированности межполушарного взаимодействия, функциональная недоста­точность правого полушария и компенсаторное повышение функционального состояния правого полушария.

Развитие ребенка в условиях тяжелой соматической пато­логии не может не сказаться на формировании его личности, особенностях взаимоотношений с родителями, сверстниками и возможностями адаптации в целом. Данное обстоятельство требует поиска профилактических и реабилитационных средств, комплексного подхода к лечению детей. Ниже предлагаются кинезиологические упражнения, которые можно использовать для профилактики некоторых соматических за­болеваний.

Упражнения для профилактики нарушений зрения

1. «Стрельба глазами» вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.
2. Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.
3. Глазами напишите цифры от 0 до 9.
4. Глазами напишите свое имя и фамилию.
5. Глазами напишите число, месяц и год рождения.
6. Глазами нарисуйте пружинки.
7. Глазами нарисуйте 6 горизонтальных восьмерок и 6 вертикальных восьмерок.
8. Глазами нарисуйте 6 треугольников по часовой стрелке, затем 6 треугольников против часовой стрелки.
9. Зажмурив левый глаз, правым напишите нечетные числа от 1 до 9. Зажмурив правый глаз, левым напишите четные числа от 2 до 10.
10. Нарисуйте глазами пружинку из 12 витков слева направо и наоборот.
11. Нарисуйте глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Упражнения для активизации работы мышц глаза

Упражнения способствуют снятию статического напряжения, улучшают кровоснабжение, улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости, совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости, повышают устойчивость вести­булярных реакций, способствуют улучшению координации движения глаз и головы, улучшают упругость век.

1. Сядьте, расслабьте тело. Широко открывайте и закрывайте глаза с интервалом в 30 с. Повторите 5–6 раз.
2. Вращайте глазами по кругу по 2–3 с. Повторите 3–4 раза.
3. Быстро моргайте в течение 1–2 мин.

4. Смотрите вдаль 30–40 с. Переведите взгляд на палец на расстоянии 25–30 см от глаза и смотрите 3–5 с. Повторите 3–5 раз.

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верх­нее веко соответствующего глаза и подержите 1–2 с. Повто­рите 3–5 раз.
2. Вытяните руки вперед, смотрите на конец пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближайте палец, не сводя с него взгляда. Повторите 3–4 раза.
3. Отведите полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону. Медленно передвигайте игрушку справа налево и сле­дите за ней глазами, верните игрушку в исходное положение. Повторите 4–5 раз. Выполните упражнение для левой руки.
4. Поднимите глаза вверх. Опустите глаза. Поверните гла­за в правую сторону. Поверните глаза в левую сторону. По­вторите 3–4 раза.
5. Поверните голову назад и постарайтесь увидеть предметы, находящиеся сзади. Выполните упражнение 2–3 раза для правой и для левой стороны.
6. Возьмите мяч в руки. Поднимите мяч перед глазами, широко откройте глаза, посмотрите на мяч. Опустите мяч. Поднесите мяч к носу. Отведите в исходное положение. Сле­дите глазами за мячом. Повторите 4–5 раз.
7. Вытяните руки с мячом вперед. Раскачивайте руки влево, вправо и следите глазами за мячом. Повторите 5–8 раз.

Упражнения для восстановления зрения

Стимулируют централизованное, дистанционное и периферийное зрение, стимулируют движения глаз, предупреждают косоглазие, тренируют глаза. Тренируют способ­ность глаза фокусировать, усиливают координацию глаз, стимулируют сокращение и расслабление зрачков. Профи­лактика астигматизма.

1. Лягте на спину. Ноги согните в коленях. Изобразите «гусеничную» походку снизу вверх по направлению к голо­ве. Оттолкнитесь пяткой одной ноги, затем другой. Включи­те спину, бедра, руки, затылок.
2. Похлопайте веками, представьте, что это крылья бабочки. Продолжайте, начиная рисовать руками зеркально-симметричные узоры. Смотрите на руки, потом сквозь них.
3. Встаньте, согните колени. Ладони заведите за уши, боль­шие пальцы касаются нижней челюсти. Массируйте пальца­ми голову. Глаза широко открыты. Поднимите голову вверх. Потяните шею. Сморщите рот, имитируя рыбу. Посмотрите вокруг и сымитируйте разговор с другими рыбами, как буд­то вы находитесь в воде.
4. Сядьте, расслабьте тело. Наклонитесь и обхватите ноги, держась за подушечки пальцев. Нажмите на большие паль­цы, выдохните, расслабьте область таза. Поднимаясь, вы­дохните. Снова наклонитесь, нажимая теперь на пятки. По­вторите несколько раз до полного расслабления тазовой области.
5. Глубоко дышите, смотрите вдаль. Носом рисуйте горизонтальные, вертикальные и диагональные восьмерки вок­руг предмета, на который смотрите. Проделайте упражнение с несколькими предметами.
6. Закройте глаза и вообразите, что на них светит солнце. Поморгайте глазами так, как будто ловите солнечный свет. Возьмите солнечный луч и посмотрите на него с закрыты­ми глазами, наслаждаясь переливами цветов. Теперь пред­ставьте темноту и расслабьтесь.
7. Сложите руки вместе перед лицом. Моргните и посмотрите на ладони. Пусть глаза несколько раз «обойдут» руки. Повторите в другую сторону. Отдохните. Затем моргайте и смотрите только на одну ладонь, затем на другую. Теперь глазами «копайте» пространство слева, потом справа, затем внизу.

Упражнения для развития слуха и зрения

Увеличивают интеграцию зрительных и слуховых навыков, расслабляют плечи и шею, улучшают осанку, активи­зируют слух и память.

1. Скрестите руки на груди. Помассируйте точки вдоль ключицы, заканчивая на точках, находящихся на плечах. Перекрестите руки за головой, сжимая пальцы. Надавите на плечи. Отдохните в этом положении.
2. Встаньте, отведите руки в стороны ладонями вверх и представьте, что в каждой руке лежит мяч. Наклоните подбородок к груди. Вдохните, проведите плавную линию в виде арки от одной руки к другой. Выдохните, чуть наклонитесь вперед, переверните ладони вниз, голову в исходное поло­жение. Повторите в другую сторону.
3. Направьте взгляд в одну точку на уровне глаз, находящуюся на расстоянии метра. Скрестите руки на груди, упи­раясь пальцами в дельтовидные мышцы. Глубоко вдохните. Смотря в точку, кивните головой.
4. Руки расслабьте, отведите в стороны. Представьте, что из плеча одной руки растет кисть. Посмотрите на плечо и нарисуйте этой кистью все, что видите длинными продольными мазками, управляя плечом.
5. Встаньте, согните колени. Ладони заведите за уши, большие пальцы касаются нижней челюсти. Массируйте пальца­ми голову. Глаза широко открыты. Поднимите голову вверх. Потяните шею. Сморщите рот, имитируя рыбу. Посмотрите вокруг и сымитируйте разговор с другими рыбами, как буд­то вы находитесь в воде.
6. Сядьте удобно, ноги врозь, расслабьте колени. Обнимите руками голову, касаясь правой рукой левого уха и на­оборот. Пальцами выдвигайте затылок вперед. Закройте гла­за и положите голову на руки. Раскачиваясь из стороны в сторону, глубоко дышите, помещая голову в «колыбель». Почувствуйте, что ваше тело – это опора.
7. Глубоко дышите, смотрите вдаль. Носом рисуйте гори­зонтальные, вертикальные и диагональные восьмерки вок­руг предмета, на который смотрите. Проделайте упражне­ние с несколькими предметами.

Дыхательные упражнения

Улучшают осанку, стимулируют движения диафрагмы, улучшают кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем.

1. Глубокий вдох (руки медленно поднимите до уровня груди). Задержите дыхание (внимание сконцентрируйте на середине ладоней). Медленно выдохните (руки опустите вдоль тела).
2. Глубоко вдохните. Заверните уши от верхней точки до мочки. Задержите дыхание. Выдохните с открытым силь­ным звуком А-А-А (чередуйте со звуками Ы-Ы-Ы, У-У-У, О-О-О).
3. Глубоко вдохните. Руки медленно поднимите через стороны вверх. Задержите дыхание на вдохе. Выдохните с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опустите. Вдохните. Руки медленно поднимите до уровня плеч через стороны. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком 0-0-0, обнимите себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохните. Руки поднимите до уровня груди. Задержите дыхание. Медленно вы­дохните с сильным звуком У-У-У. Руки опустите вниз, голову на грудь.
4. Сожмите правой рукой левое плечо. Голову поверните влево и посмотрите назад через плечо. Разведите плечи с силой. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдохните. По­смотрите назад через правое плечо, снова с силой разведите плечи. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдох. Опу­стите руки вдоль тела, голову уроните на грудь. Вдохните, выдохните. Повторите упражнение, держа левой рукой пра­вое плечо.
5. Выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте гла­за. Продолжайте, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Откройте глаза и поморгайте. Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала только темное, затем только светлое.

## **КИНЕЗИОЛОГИЯ НА УРОКАХ**

## **ФИЗКУЛЬТУРЫ**

Для развития тонкой моторики рук можно использовать разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные мешочки и др. Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, раз­вития моторных координации и оптико-пространственных представлений можно использовать различные формы спортивных занятий.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с малыми мячами и утяжеленными мешочками. Можно использовать мячи, разные по раз­меру (диаметр 3–8 см), материалу (резиновые, пластмас­совые, матерчатые), фактуре (гладкие, ворсистые, пупыр­чатые), структуре (полые и сплошные). Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в про­цессе действий ребенок научается сравнивать мячи, осуще­ствлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

На начальном этапе работы в качестве предмета для манипуляций можно использовать утяжеленные мешочки. Они изготавливаются из прочной ткани размером 10x20 см и за­полняются сыпучим материалом, затем тщательно зашиваются. Мешочек не должен быть тугим, поэтому заполнять мешочек нужно не очень плотно. Мешочек удобнее, чем мяч ловить одной рукой. При падении на пол он не подпрыгива­ет и не укатывается, как мяч. Мешочек «льнет» к ладони, ребенок лучше чувствует его в руке.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных воз­можностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с утяжелен­ным мешочком или другими предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля и др.), темп работы и степень ее слож­ности, количество одновременно задействованных в работе предметов, организация занятий.

Приводим для примера некоторые упражнения различной направленности, разработанные В.П. Дудьевым.

Упражнения в перекладывании предмета

1. Основная стойка, мешочек в правой руке. На счет 1–2 – руки в стороны – вдох; 3–4 – руки вниз перед собой (или за спину), мешочек переложить в левую руку – выдох. То же, мешочек в левой руке.
2. Стойка: ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке. На счет 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, не сгибая коленей; переложить мешочек в левую руку за пра­вой пяткой; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (и.п.). То же, но наклон к левой ноге.
3. Основная стойка, мешочек в правой руке. На счет 1 – руки в стороны; 2 – правую согнутую ногу поднять, спина прямая; 3 – руки в стороны, ногу опустить; 4 – и.п. То же, но согнуть и поднять левую ногу.
4. Положение сидя, ноги врозь, мешочек в правой руке у бедра. На счет 1 – руки в стороны – вдох; 2–3 – наклон к левой ноге, переложить мешочек в левую руку – выдох; 4 – и.п. То же, но наклон к правой ноге.
5. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мешочек в правой руке. На счет 1–2 – колени при­близить к подбородку, голени сомкнуть, переложить через них мешочек в левую руку; 3–4 – и.п. То же, но мешочек в левой руке.

Упражнения в подбрасывании предмета,

перебрасывании и ловле

(жонглирование одним предметом)

1. Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1–2 – подбросить мешочек перед собой, поймать его двумя руками; 3–4 – то же. То же, но мешочек в левой руке.
2. Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1–4 – подбросить перед собой мешочек, сделать хлопок, поймать мешочек двумя руками, выдержать паузу. То же, но сделать два хлопка. То же, мешочек в левой руке.
3. Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1–4 – подбросить мешочек правой рукой, поймать его левой, переложить в правую, выдержать паузу. То же, мешочек в левой руке. То же без паузы, в цдце серии бросков.
4. Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1–4 – подбрасывать мешочек и ловить правой рукой; то же левой рукой.
5. Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1–2 – подбросить мешочек правой рукой, поймать левой; 3–4 – наоборот.

Упражнения в жонглировании двумя предметами

(участвуют обе руки)

1. Стойка: ноги врозь, в обеих руках по мешочку. Попеременные броски каждой рукой мешочка вертикально вверх. То же одновременно двумя руками.
2. В обеих руках по мешочку. Бросок мешочка правой рукой вертикально вверх, за время его полета переложить мешочек из левой руки в свободную правую и освободившейся рукой поймать падающий мешочек, выдержать пау­зу. То же без паузы, сериями (левой рукой ловить, а пра­вой одновременно бросать – «Каскад»; то же, начиная с левой руки).
3. В обеих руках по мешочку. Бросок мешочка правой рукой вверх по дуге слегка влево, затем после короткой паузы бросок левой рукой мешочка вверх по дуге вправо под пер­вый мешочек, который еще в воздухе (перекрест траекторий), первый мешочек ловит левая рука, а второй – пра­вая, сделать паузу. То же, но бросок начинать левой рукой. То же, но без остановок, непрерывно.

Упражнения в жонглировании двумя предметами

(участвует одна рука)

1. Стойка: ноги врозь, в правой руке два мешочка. Бросок вверх по неширокой дуге наружу сначала первого мешочка с таким расчетом, чтобы успеть переместить кисть навстречу падающему первому мешочку, мягко поймать его и, отведя руку в исходное положение, продолжать броски.
2. То же, но бросать мешочки в обратном направлении – по траектории вверх-внутрь. То же левой рукой.
3. В правой руке два мешочка. Быстро перемещая руку вправо и влево, бросать мешочки поочередно вертикально вверх, ловить их и снова бросать вверх. Высота подбрасывания мешочков должна быть одинаковой. То же левой рукой.

Упражнения в жонглировании тремя предметами

(участвуют обе руки)

1. Стойка: ноги врозь, в правой руке два, в левой один мешочек. Перекрестное перебрасывание мешочков. Правой рукой бросать один мешочек вверх по дуге влево, вслед за этим левой рукой бросить мешочек вверх по дуге вправо, успеть подхватить левой рукой первый мешочек. То же быстро повторить правой рукой с третьим мешочком, чтобы успеть принять второй мешочек, брошенный левой рукой, и т.д.
2. «Каскад тремя мячами» – подбрасывание вверх по дуге влево правой рукой, ловля левой рукой на уровне пояса с последующим быстрым перекладыванием (перебрасывани­ем) в правую руку. Держа в правой руке два, а в левой один мешочек, выполнить два последовательных броска правой рукой по одной и той же траектории и после этого быстро освободить левую руку, передав мешочек в правую, чтобы поочередно ловить и перекладывать в правую руку падаю­щие мешочки.

Упражнения в бросках и ловле предметов в парах

1. Броски и ловля мешочка двумя руками, дети стоят на расстоянии 2–4 м друг от друга.
2. Перебрасывание мешочка друг другу одной рукой. То же другой.
3. Одновременный бросок мешочков друг другу двумя руками с последующей их ловлей. То же одной правой рукой, одной левой.

Групповые упражнения в передаче, подбрасывании, перебрасывании и ловле предмета

1. Дети стоят по кругу, у каждого в руках по мешочку. Передача мешочков вправо (влево) по сигналу. То же с различными заданиями на слуховое внимание.
2. Дети сидят по-турецки по кругу. Передача мешочков друг другу под музыкальное сопровождение. Музыка замолкает – передача прекращается, с возобновлением музыкального сопровождения игра продолжается.
3. Дети стоят по кругу, водящий – в центре с мешочком в руках. Подбрасывая мешочек вверх, водящий называет имя одного из игроков, тот должен поймать мешочек. Поймав­ший мяч становится водящим.

Каждое упражнение необходимо тщательно отрабатывать, добиваясь правильного выполнения всех составляющих его компонентов и соблюдения условий, от которых зависит чистота выполнения. Такой подход обеспечит ребенку в дальнейшем успешное освоение более сложных двигательных навыков. Навыки, сформированные в упражнениях с утяжеленными мешочками, переносятся затем на аналогичные упражнения с другими предметами: мячами, кольцами и т.д. Наиболее сложным предметом для манипуляции явля­ется кольцо.

Упражнения для развития дыхания

детей с нарушениями речи

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пиши прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

**Упражнения дыхательной гимнастики**

1. **Снег.** Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

2. **Кораблики.** Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

3. **Футбол.** Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой Другой легаш шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру «Кто быстрее».

4. **Буль-бульки.** Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

5. **Волшебные пузырьки.** Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

6. **Дудочка.** Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств, витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть щироким). Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

7. **Губная гармошка.** Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

8. **Цветочный магазин.** Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

9. **Свеча.** Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

10. **Косари.** Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и «отведение косы» в сторону, на сильную – выдох и «взмах косой».

ЗАНИМАЕМСЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ

ГИМНАСТИКОЙ С МАЛЫШОМ

Советы родителям:

Во избежание головокружений продолжительность дыхательных упражнений должна ограничиваться 3-5 минутами. Во время гимнастики должно соблюдаться правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох – с сужением ее.

Для развития дыхания ребенка пользуются дыхательными играми:

* Сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки;
* Дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу; приводить дутьем в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики и другие фигурки, всевозможные вертушки, бумажные колпачки и ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтально нитке; сдувать тычинки созревших одуванчиков;
* Надувать надувные игрушки и воздушные шарики; особенно полезно пускать мыльные пузыри – это формирует очень тонкое регулирование выдоха;
* Поддувать вверх пушинку, ватку, бумажку, мыльный пузырь.

**Дыхательные упражнения**.

**«Надуй шарик»**

1. Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-Зсм), лежащий на столе перед ребенком, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами (это «футбольные ворота»).

2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой воздушной струей. Загонять шарик надо на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. При необходимости их слегка можно придерживать пальцами.

**«Загнать мяч подальше»**

1. Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу («Лопаточка») и плавно, со звуком **Ф**, сдуть ватку на противоположный край стола.

2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой струей. Загонять шарик надо на одном выдохе, не прерывая воздушную струю.

Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. Следить, чтобы ребенок произносил звук **Ф**, а не **Х**, т. е., чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

**«Фокус»**

Улыбнуться, приоткрыв рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты к верхней губе, а посередине языка была щель-желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх. Необходимо следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной.

**«Трубач»**

Ребёнок стоит или сидит, руки согнуты, кисти сжаты, как бы удерживая трубу, произносит: **ТРУ-РУ-РУ**, **БУ-БУ-БУ**, подудим в свою трубу.

**«Надуй шарик»**

Ребёнок сидит или стоит, при команде «надуй шарик» – широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух– **ФФФ**, при словах «шарик лопнул» – хлопнет в ладоши; «из шарика выходит воздух» – малыш произносит: «**ШШШ**», делая губы хоботком и опуская руки.

**«Жук»**

Малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди, разводит руки в стороны, поднимает голову - вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову - выдох, можно поддержать интерес ребенка стихотворной строкой: **ЖУ-У** – *сказал крылатый жук, посижу и пожужжу.*

**«Подуем на плечо»**

Ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, поворачивает голову направо и, сделав губу трубочкой, дует на плечо, голова прямо - вдох носом, голову влево – выдох, голова прямо – вдох (подуем на плечо, подуем на другое, на солнце горячо пекло дневной порой). Опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох, голова прямо – вдох носом, поднимает лицо кверху – выдох через губы, сложенные трубочкой («подуем на живот, как трубка, станет рот, ну а теперь – на облака и остановимся пока»).

**«Подуй на одуванчик»**

Малыш стоит или сидит, делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

«Подуй на одуванчик,

как дует этот мальчик,

подуй, подуй сильнее

и станешь здоровее».

**«Косарь»**

Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены, машет обеими руками вправо и слегка назад: «**ЗЗ-УУ**», возвращается в исходное положение – вдох, машет руками влево и слегка назад: «**ЗЗ-УУ**»

«Косарь идёт косить жнивьё: **ЗУ-ЗУ, ЗУ-ЗУ, ЗУ-ЗУ,**

идёт со мной косить вдвоём: **ЗУ-ЗУ, ЗУ-ЗУ, ЗУ-ЗУ,**

замах направо, а потом налево мы махнём,

и так мы справимся с жнивьём, **ЗУ-ЗУ, ЗУ-ЗУ** вдвоём».

**«Игра «булькание»**

Малыш сидит, перед ним – стакан (или бутылочка) с водой, в котором – соломинка для коктейля, научите ребёнка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое булькание, вдох – носом, выдох – в трубочку: «**буль-буль-буль**».

**Игра «мыльные пузыри»**

Эта забава известна всем, научите малыша пускать мыльные пузыри: вдох – носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

Кроме того, для развития длительного, плавного речевого выдоха рекомендуется предлагать детям говорить на одном выдохе, постепенно увеличивая число слов (порядковый счет с загибанием пальцев, перечисление чего-либо). Упражнение проводится в форме игры «Кто больше скажет без передышки?»

III ЧАСТЬ

ПСИХОГИМНАСТИКА

В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ПСИХОГИМНАСТИКИ

Курс психогимнастики состоит из 20 занятий, на кото­рых дети должны усвоить примерно восемь понятий, свя­занных с переживаниями основных эмоций, и десять пред­ставлений, оценивающих личностные качества человека.

Занятия проводятся два раза в неделю, длятся 25 ми­нут.

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз.

I фаза. Мимические и пантомимические этюды.

Цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и пси­хического довольства и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, интерес, гнев, от­вращение, презрение, страх и др.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уве­ренность и др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой.

II фаза. Этюды и игры на выражение отдельных качеств  
характера и эмоций.

Цель: выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.п.), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их соци­альной компетентности. Гармонизация личности ребенка.

При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновре­менно.

Фаза носит психопрофилактический характер.

III фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую  
направленность на определенного ребенка или группу в целом.

Используются мимические и пантомимические способ­ности детей для предельно естественного воплощения в за­данный образ.

Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

IV фаза. Психомышечная тренировка.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, внуше­ние желательного настроения, поведения, черт характера.

Между второй и третьей фазами делается перерыв в несколько минут, во время которого дети предоставляются сами себе – «минутка шалости». Ведущий не вмешивается в общение детей. Желательно договориться с детьми о сигна­ле сбора, который должен быть постоянным.

Между третьей и четвертой фазами можно вставить игру на внимание, память, сопротивление двигательному автоматизму или подвижную игру.

Дошкольников в группе не должно быть более шести, а младших школьников – более восьми. В психопрофилактической работе – 10–12 детей.

На психогимнастике каждый этюд повторяется несколь­ко раз, чтобы в нем смогли принять участие все дети.

В группе не должно быть более одного гиперактивного, аутичного или склонного к истерике ребенка.

Не имеет смысла составлять группу по какому-то одному признаку: только амимичных или только с неустойчивым вниманием и т.п.

Нельзя включать в одну группу детей с нормой разви­тия, задержкой психического развития и детей с интеллек­туальным недоразвитием.

Желательно включить в группу одного-двух детей, не нуждающихся в психогимнастике, но которые могут быть полезны группе своей артистичностью (такой ребенок в примере записи помечен словом фон). С их помощью легче «заразить» других детей нужной эмоцией.

Цель курса психогимнастики для группы № 1.

1. Обучение детей выразительным движениям.
2. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам.
3. Формирование у детей моральных представлений.
4. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.
5. Снятие эмоционального напряжения.
6. Обучение ауторелаксации.

ЗАНЯТИЯ

С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

(6-8 ЛЕТ)

Общение

Эмоция злости

Дети сидят на стульях в кругу лицом друг к другу. Взрослый просит показать, какие бывают выражение лица, поза, жесты у взрослых (мамы, папы, бабушки, учительницы и т.п.), когда они сердятся на детей.

– За что взрослые чаще всего сердятся на вас? (Педагог просит разыграть сценки из жизни на случаи, которые обсуждают дети– 2–3 сценки.)

– Как ругают вас старшие, когда вам очень страшно? Грозят наказать, хватают ремень? (Ребята говорят и показывают.)

– Что вы делаете в ответ: плачете, убегаете, прячетесь, смеетесь, защищаетесь, деретесь, молчите, боитесь пошевелиться? (Разыгрывают 2–3 сценки по вариантам, предложенным ребятами.)

**Тренинг поведения**

**Страх наказания**

***А. Адаптивное поведение***

***(вариант конструктивного взаимодействия)***

– Говорите ли вы когда-нибудь старшим, что вам страшно, что вы очень боитесь? Попробуйте.

Взрослый предлагает всем детям по очереди в ответ на его угрозы в роли разгневанного старшего не скрывать свои настоящие переживания, ярко выразить в лице, жестах, позе свой страх и сказать: «Мне страшно, не надо так кричать. Мне очень страшно».

Взрослый перестает браниться, слыша эти слова. И сообщает детям, что теперь ему уже не хочется ругать их. Он испытывает жалость, сочувствие.

***В. Конструктивная готовность к контакту, разрешению конфликта***

После этого эффекта педагог предлагает детям сказать маме: «Что мне делать, чтобы ты успокоилась, чтобы ты не ругалась?»

Дети разыгрывают сценки на темы, предложенные взрослым: «Разбилась чашка, мама вошла и стала бранить вас» или «Вы испачкали новую чистую одежду – отец сердится, кричит».

В ответ на брань дети демонстрируют подряд типы поведения А и В.

Обмениваются впечатлениями, чувствами. Легче ли стало в этой ситуации? Изменилось ли поведение родителей в ответ?

**С. Уход от неконструктивного взаимодействия**

Если изменений в поведении рассерженных взрослых нет и они продолжают бранить вас и угрожать наказанием, если вы не знаете, что можно исправить в ситуации и что от вас требуют взрослые, лучше уйти из поля зрения разбушевавшегося «воспитателя» и где-нибудь в укромном месте тихо переждать, пока он успокоится.

Педагог предлагает детям проиграть все три варианта поведения, когда он сам в роли взрослого, а дети последовательно реагируют по типам А, В, С.

Ситуации задает педагог, например: «Вы потеряли деньги, ключи», «Разбили любимую вазу», «Пролили на праздничное платье варенье», «Сломали чужую машинку». Далее дети сами могут предлагать разные ситуации из жизни, когда им очень попадало.

***Комментарии***

Проигрывая эти ситуации, дети обнаруживают возможность уйти от наказания, избежать конфликта, если вести себя по-другому.

Овладение различными стереотипами адаптивного поведения в стрессовой ситуации страха перед наказанием или его угрозой помогает ребенку избежать разрушительных для психики воздействий и негативных переживаний (наказания-страха), дает возможность защищаться в ситуации, где он жертва гнева и агрессии старшего.

***Тип поведения А***

Правильно сообщая о своем фрустрированном состоянии, ребенок на миг останавливает взрослого, помогает ему на мгновение осознать губительный эффект своего «воспитательного» воздействия, своей агрессии, «взять себя в руки», почувствовать жалость к искренне напуганному, беззащитному ребенку.

***Тип поведения В***

Готовность малыша исправить свою оплошность, свой проступок, желание помочь взрослому справиться со своим возбуждением могут ошарашить, обезоружить и смягчить сердце любой педагогической «фурии».

***Тип поведения С***

В случае же некорректируемого возбуждения рассерженных родителей уход ребенка от контакта со взрослым дает последнему время остыть, вылить свою агрессию по другому адресу, умерить пыл наказания ребенка.

Зная, как можно себя вести в подобных устрашающих ситуациях, ребенок сможет преодолеть внутреннее напряжение, не впасть в оцепенение, не стать пассивной жертвой, а действовать, чтобы избежать наказания и мучительного чувства страха.

Ясно, что способность взрослого к самоконтролю (учителя, родителя) – наилучшее условие сохранения чувства безопасности и эмоционального благополучия ребенка. Но, увы, мы далеко не все бываем совершенны, а ребенку нужно уметь самому защищать себя доступными способами.

Описанные занятия и их отдельные элементы можно использовать для развития произвольности на любом уроке и внеклассных занятиях, а также на переменах.

**Занятие 1**

**«У ВИННИ-ПУХА В ГОСТЯХ»**

**I фаза**

**Педагог.** Ребята, послушайте песенку и скажите, кто ее пел? Из какого мультфильма?

Кто ходит в гости по утрам,

Тот поступает мудро.

Та-рам-та-рам.

Конечно, это песенка Винни-Пуха. А какой он? Чем любит лакомиться? Каких его друзей вы знаете? Покажите, как он залезал лапой в улей и потом слизывал мед с лапы. С каким удовольствием, как причмокивал от удовольствия. Ах, какой душистый, вкусный мед! *(Эмоция удовольствия.)*

А теперь покажите, как Винни-Пух отбивался от пчел и убегал от них. Целый рой на него напал. Какой ужас на лице, как страшно. Ведь пчелы больно кусаются! *(Эмоция страха.)*

Самый лучший друг Винни-Пуха – Кристофер-Робин. Он добрый, справедливый, вежливый, всегда помогает друзьям.

***Этюд «Любопытный»***

***(выражение интереса)***

**Педагог.** Однажды Кристофер-Робин шел по улице и нес в руке пакет, из которого что-то выпирало. Тигра это заметил, и ему очень захотелось узнать, что же лежит в пакете? Кристофер-Робин шел большими шагами и не замечал Тигру (показ педагога). А Тигра прямо-таки вился около Кристофера-Робина, то с одной стороны подбежит, то с другой, шею вытянул, заглядывая в полуоткрытый пакет (показ педагога). Вдруг Кристофер-Робин остановился, поставил пакет на землю рядом с лавочкой и присел отдохнуть. Тигра присел на корточки около пакета и заглянул внутрь. Там лежала ваза. Тигра разочарованно махнул лапой, встал и не спеша пошел к своему дому.

Давайте покажем, как все это было. Ваня будет Кристо-фером-Робином, а все остальные дети – Тигрой. Как Тигре было интересно, любопытно? *(Со сменой ролей.)*

***Этюд «Я так устал»***

***(эмоции страдания, печали)***

**Педагог.** Кристофер-Робин несет свой пакет, а он тяжелый! *(Показ.)* Вот он остановился, поставил пакет у своих ног и говорит: «Я так устал, я очень устал».

Выразительные движения: стоять, руки висят вдоль тела, плечи опущены.

Педагог. Покажите, как устал Кристофер-Робин, совсем опечалился. Давайте поможем ему донести тяжелый пакет. Смотрите, как он обрадовался! Покажите, как он обрадовался. Что он нам сказал? А что мы ему ответили? У меня есть пиктограммы (фото) с разными выражениями мимики лица. Найдите изображение лица Кристофера-Робина, когда он устал. Что оно выражает? А когда мы ему помогли?

Хотите узнать, куда шел Кристофер-Робин? Садитесь поудобнее и слушайте.

**II фаза**

***Этюд «Любящий сын»***

***(эмпатия)***

**Педагог.** Сегодня у его мамы день рождения. Кристо-фер-Робин потихоньку вошел в комнату с вазочкой, спрятанной за спиной. Он шел на носочках и улыбался (показ педагога). Мама даже не услышала, как он вошел. Кристофер-Робин подошел к маме сзади и очень громко сказал: «Мама, я тебя поздравляю с днем рождения!» Мама испугалась от неожиданности, вскочила, закричала: «Ой, ой! Кто это? Кристофер-Робин, как ты меня напугал!!! У меня даже сердце заболело» *(показ)*. Теперь за маму испугался сын, и настроение у обоих было испорчено.

Как вы думаете, дети, правильно поступил Кристофер-Робин? Почему? Как надо было? Как вы поздравляете своих мам?

Давайте эту сценку разыграем с помощью кукольного театра *(со сменой ролей).*

А теперь покажем, как бы вы это сделали правильно.

*(Обобщение педагога.)*

***Этюд «Застенчивый ослик»***

***(застенчивость)***

**Педагог.** Второй подарок был предназначен для Ослика Иа, который никому не сказал про свой день рождения, потому что он был застенчив. Ослик сидел у себя дома на краешке стула и грустил.

Давайте покажем застенчивого Ослика. Какое у него выражение лица? *(Виноватое, пугливое.)*

Но у Иа очень хорошие друзья. Они все пришли поздравить Ослика. Мы ведь с вами тоже его друзья. Подарите Ослику свои подарки: обязательно назовите и изобразите, что вы дарите (педагог в роли Ослика).

Как обрадовался Иа! Заулыбался, спинку выпрямил, стал гордым, веселым, уверенным в себе. Никто его не обижает, все ему рады. От радости Ослик запрыгал, высоко подбрасывая свои копытца. Покажите уверенного, радостного ослика.

***«Минутка шалости»***

Давайте мы порадуемся вместе с Осликом Иа и немного пошалим. Но не забывайте, что по моему хлопку вы должны все спокойно подойти ко мне.

III фаза

Коррекция агрессивного поведения

**Педагог.** У Винни-Пуха есть еще один друг – поросе­нок Пятачок. Он очень любит цветы, поэтому посадил в своем палисаднике много разных цветов. Вот он вышел из дома и любуется своим цветником. Покажите, как он любу­ется, какое у него довольное и счастливое выражение липа.

Вдруг откуда-то появился Тигра, начал прыгать по клум­бам, топтать и выдергивать цветы. Покажите, как Тигра это делает.

Пятачок очень удивлен: качает головой, грозит пальцем. Он очень расстроился и заплакал. Так горько ему стало от того, что больше нет красивых цветов, за которыми он уха­живал все лето.

Дети, жалко вам Пятачка? А у вас бывает так, что вы кого-то обижаете, что-то разрушаете? Злитесь? Почему вы это делаете?

Хотите, я вас научу, как можно выпускать злость, нико­го не обижая? Когда к вам подступает злость и вы хотите кого-то обидеть, что-то кинуть, обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди. Это поза выдержанного человека. Давайте попробуем.

Ну а если совсем невмоготу, то можно злость прогнать.

Этюд «Уходи, злость, уходи!»

**Педагог.** Ложитесь по кругу на ковер (между детьми–подушки). Закройте глаза и со всей силы бейте ногами по полу, а руками по подушкам и кричите: «Уходи, злость, уходи!» (2–3 мин.)

Вся злость ушла? А теперь надо отдохнуть.

IV фаза

Спокойная музыка.

**Педагог.** Раздвиньте широко руки и ноги, как буд­то вы звезда. Спокойно полежите и послушайте музыку (2–3 мин). Вся злость ушла. Все вы стали добрыми, забот­ливыми, внимательными. Вам хорошо вместе со своими дру­зьями. Весело вместе играть, придумывать интересные ис­тории, делиться тайнами, игрушками. Вы научились выпус­кать и сдерживать злость (увеличение громкости).

Вы хорошо отдохнули, расслабились, а теперь пора вста­вать, нас ждет еще много добрых дел. Потянитесь, встрях­нитесь. Я рада была с вами пообщаться.

Занятие 2

«ВОЛШЕБНИЦА»

**Педагог.** Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами поиграем: я буду волшебницей, я знаю, как можно перемещаться во времени незаметно. А хо­тите попутешествовать со мной?

Я знаю, вы очень дружные ребята! А друзья не ссорятся, не обижают и всегда помогают друг другу. Так вот и вы во время нашего путешествия не забывайте об этом.

Чтобы путешествовать, надо запомнить такие волшеб­ные слова: «Крибле-крабле-бумс!»

Но это еще не все: нам понадобятся волшебные шапоч­ки. Эти шапочки непростые, они переносят нас в другое место только тогда, когда вы их вывернете на другую сторо­ну и снова наденете на головки (педагог раздает каждому воображаемые шапочки).

Давайте с вами попробуем это сделать (повторяет слова и надевает на голову шапочку). – Ой, не получилось, что-то я не так сделала?! Я еще раз попробую!

Давайте теперь одновременно скажем слова и наденем шапочки.

Получилось! Ура! Теперь мы все волшебники!

I фаза

Этюд «Игра с камешками»

(эмоции радости, удовольствия)

**Педагог.** Сейчас мы перемещаемся на берег моря. За­кройте глазки. Мы летим, летим, не открывайте глазки, так как вы можете испугаться, увидев, как высоко мы летим (музыкальное сопровождение).

Все! Прилетели, можете открыть глаза, мы на берегу моря. Здесь светло, тепло и слышен шум моря (музыкальное сопровождение). Мы гуляем, радуемся солнечному лучезарно­му дню, улыбаемся солнцу своей самой счастливой улыб­кой.

Давайте подойдем друг к другу, встанем в круг, посмот­рим и улыбнемся каждому доброй улыбкой. Я улыбнусь по очереди Диме, Насте, Саше...

Теперь ты, Дашенька, улыбнись всем своим друзьям, улыбнись, как солнышко, «обогрей» всех своей улыбкой, теперь ты, Настя (и так нужно улыбнуться всем по очереди).

Как хорошо и тепло, какое синее море. А на солнце жар­ко стоять, так припекает, так хочется поиграть с прохлад­ной водичкой, побрызгаться. Наберем воду в ладоши, какая чистая вода! Как хорошо! Побрызгаемся! Вот так! Вот так! Теперь давайте выйдем из воды. Выходим.

Смотрите, какие под ногами лежат камешки. Смотрите, смотрите, какие они все разные, и серые, и зеленые, и квадратные, и круглые, как монетка. Наберем камешки. Подбросим вверх камешки, ловим, а теперь кинем далеко-далеко.

Как хорошо здесь: тепло, красиво. Но нам нужно путешествовать дальше, наденем шапочки, скажем слова, закроем глазки.

Этюд «Что там происходит?»

(эмоции удивления, пантомимика)

**Педагог.** Теперь мы перенесемся во двор, в самый обыч­ный двор, в котором есть качели, песочница, а вокруг дома, где вы живете.

Мальчишки чем-то заняты, они спорят, обсуждают пра­вила игры в казаки-разбойники, они стоят в кругу, головы наклонены. Идут девчонки, увидели мальчишек, перегля­нулись между собой, удивились, им стало интересно, и они подошли поближе. Покажите, мальчики, как вы что-то об­суждаете.

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.

Выражение: на лице эмоции любознательности.

Девочки, как мы удивимся? Давайте удивимся!

Как интересно, чем же заняты мальчишки, что их так заинтересовало. Представьте, что девочки обсуждают пра­вила и хотят поиграть в игру, интересующую мальчишек, девочки тоже обсуждают, спорят.

Давайте представим, как удивятся мальчики.

Предлагаю ребятам сесть.

Этюд «Котята»

(выражение различных эмоций)

**Педагог.** Мы остаемся во дворе, но только я вас пре­вращаю в котят, в котят-забияк, драчунов, которые никак не хотят успокоиться (превращаю в котят и в хозяек), – крибле-крабле-бумс!..

Представьте зимний морозный вечер, как холодно и тем­но на улице.

Педагог читает английскую песенку в переводе С. Мар­шака, используя выразительную мимику:

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, свернулись на камень у крыльца,

Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.

Но сжалилась хозяйка и отворила 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.

Ребята, давайте по очереди покажем выражение лица хозяйки, как она разозлилась на котят? Какое у нее выра­жение лица? Брови сдвинуты, глаза строгие. Как она берет свою метлу? Со злостью, движения размашистые, она вы­гоняет котят из дома за их шаловливость. Теперь предста­вим, как страшно и холодно маленьким котятам на улице, они свернулись клубочком, они хотят, чтобы их пожалели, обласкали. А теперь хозяйка решила впустить котят, она простила нас. Как хозяйка теперь смотрит на нас? Она рада и улыбается. А теперь представьте, что мы лежим у теплой печки, в печке горят дрова, огонь горит сильно-сильно, жарко-жарко. Как хорошо и приятно, когда прощают!

II фаза

Этюд «Робкий ребенок»

(профилактика робости)

**Педагог.** Теперь мы с вами переместимся в нашу шко­лу, в наш класс. Давайте скажем волшебные слова, наденем шапочки и переместимся.

Откройте глазки. Здесь нам все знакомо: все вещи, пред­меты, каждая игрушка, каждая игра. А к нам сегодня при­шел новый мальчик (девочка). Он еще никого не знает и всех так боится, он думает, что его обидят. Он сидит на кончике стула, спина напряжена, колени плотно прижаты друг к другу, пятки и носки сомкнуты, локти плотно при­жаты к телу, так как он боится и стесняется всех. Посмот­рите, как он сидит (показывает). А в это время все ребята чувствуют себя свободно, играют, веселятся. Давайте пока­жем, как он стесняется, робеет. У кого лучше получится.

А как вы думаете, как же мальчику подружиться с новы­ми ребятами? И что же будет, если он все время будет та­ким? Он будет один, и ему будет очень грустно и одиноко. Нужно, чтобы его заметили, чтобы захотели показать класс, рассказать про новые и интересные игры.

А давайте его позовем. Скажите ему: «Мы тебя не оби­дим, мы с тобой хотим дружить!» И улыбнемся, чтобы во­круг стало тепло и хорошо.

А теперь давайте пошалим, так как пришло время «ми­нуты шалости» (по договоренности с детьми, педагог хлопает в ладоши, они прекращают шалить).

III фаза

Этюд «Что слышно?»

(игра на внимание)

**Педагог.** Ребята, вы еще не устали путешествовать? Я так устала, давайте посидим на стульчиках, отдохнем, помол­чим и послушаем тишину. Вам кажется, что, когда мы мол­чим, наступает полная тишина, я предлагаю вам послушать, так ли это.

Все, игра началась (1,5–2 мин). Ребята, я слышу множе­ство звуков: на улице слышен шум проезжающих машин, слышно, как в ванной комнате капает вода, в соседней ком­нате идет занятие. А вы какие слышите звуки?

Этюд «Скучно, скучно так сидеть»

(игра на развитие двигательной активности,

быстроты реакции)

**Педагог.** У меня для вас есть еще одна интересная и увлекательная игра. С двух противоположных сторон стоят стулья. Садитесь с одной стороны. Вы должны будете быст­ро-быстро перебежать с одной стороны на другую, а я по­стоянно буду убирать по одному стулу. Перебегать надо пос­ле того, как я закончу говорить такие слова:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть,

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Проигрывает тот, кто остался без стула.

IV фаза

Психомышечная тренировка

**Педагог.** Вы все замечательно играли, но думаю, что уже устали и нам пора отдохнуть, расслабиться. Садитесь на пол, скрестите ноги по-турецки, руки положите на колени, кисти рук свисают вниз, спина и шея расслаблена, голову опустите, подбородок касается груди, глаза закройте. Вы фа­киры. Факиры сидят и отдыхают. Так хорошо. Факиры от­дохнули. Открывайте глаза.

Пока вы отдыхали, ваши волшебные шапки исчезли. Зна­чит, закончились волшебные чары. Нам пора возвращаться в школу. Мне было очень интересно с вами путешествовать.

Занятие 3

«УДИВЛЁННЫЙ МАМОНТЕНОК»

I фаза

**Педагог.** Дети, сегодня мы отправимся с вами в инте­ресное путешествие. Как вы думаете, с кем? Ни за что не догадаетесь! Вместе с мамонтенком, который потерял маму. А давайте спросим у него, как он потерялся от мамы?

Этюд «Я не знаю»

(развитие правильного понимания детьми

эмоционально-выразительных движений рук

и адекватного использования жеста)

**Педагог.** Мамонтенок, как ты потерялся от мамы?

– Не знаю, не имею понятия, – отвечает мамонтенок. При этом у него приподняты брови, опущены уголки рта, приподняты на миг плечи, руки слегка разводятся, ладони раскрыты.

Как мамонтенок показывает с помощью жестов, что не помнит? (Показ педагога, дети повторяют.) Давайте успо­коим мамонтенка: погладим, улыбнемся, предложим руку помощи...

Тук-тук-тук! Как вы думаете, кто это к нам стучится? Пойдемте откроем! Это почтальон! Он принес конверт. Как вы думаете, что в этом конверте?

Этюд «Что там происходит?»

(развитие способности понимать

эмоциональное состояние другого)

Мамонтенок встал возле меня, смотрит на конверт и думает: «Что же там в конверте?» Посмотрите, как интерес­но мамонтенку. А вам интересно? Так давайте выразим свой интерес с помощью жестов и мимики. Голову повернем на конверт, посмотрим на него пристальным взглядом, как будто мы сможем увидеть что-то в нем; одну ногу выдвинем вперед и на нее перенесем вес своего тела; одну руку поста­вим на бедро, а другую опустим вдоль тела.

Ну, что, открываем конверт? Что это? Это же телеграм­ма от мамы мамонтенка.

Этюд «Новая кукла»

(эмоция радости)

**Педагог.** Как рад мамонтенок, что он получил теле­грамму от мамы: он весело скачет, кружится. Покажите, как мамонтенку радостно, весело.

Я читаю ее, слушайте внимательно: «Здравствуй, сын, со мной все хорошо! Я нахожусь на Северном полюсе. Жду очень тебя. Твоя мама!» Ребята, поедем с мамонтенком ис­кать его маму? Как вы думаете, на чем надо ехать, чтобы добраться до Северного полюса? Конечно же, на корабле. Помните, мы уже как-то отправлялись в плавание? Давайте построим себе корабль (из стульев, строительного материа­ла или просто обозначив место).

II фаза

**Педагог.** Посмотрите, какой большой корабль. Но как мы поплывем без капитана? Его надо выбрать. На нашем корабле капитаном будет Вася (застенчивый ребенок). Вот твой штурвал, бинокль и карта. Поплыли?

Этюд «Капитан»

(коррекция застенчивости)

**Педагог.** Вася, представь себе, что ты стоишь на мости­ке и смотришь вперед. Погода приятная, ясная, но вдруг небо стало темным, засвистел ветер, поднимаются большие вол­ны. Но ты не боишься бури, ты чувствуешь себя сильным, уверенным. Ты должен довести корабль до места назначения. При этом ты стоишь прямо, спина у тебя прямая, ноги рас­ставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносишь к гла­зам воображаемый бинокль. Буря вроде стихла?!

Сильный ветер чуть не разрушил наш корабль, но мы не испугались, и наш капитан справился с управлением. Посмот­рите, какой он храбрый, смелый. Если бы не ты, то мы бы утонули. Молодец, Вася! Теперь необходимо подкрепиться, потому что мы плывем дальше. (Дети, сидя, едят воображаемую еду.) Ребята, а один мальчик не ест и даже не подходит.

Этюд «Упрямый мальчик»

(коррекция упрямства)

Музыкальное сопровождение Г. Леденева «Упрямец».

**Педагог.** Мальчик, пойдем есть. Я беру его за руку, что­бы отвести, а он упрямится, вырывает руку, да еще топает ногой: «Не хочу! Не пойду!» Ребята, этой музыкой компози­тор хотел изобразить одного знакомого ему упрямца. Он го­ворил: «Знаю я одного мальчика. Когда он заупрямился, раз­махивал руками, топал ногами, настаивал на своем, а навер­ное, знал, что не прав. В музыке есть напряженные аккорды».

Как вы думаете, упрямым быть хорошо? А почему? Да­вайте изобразим упрямого мальчика (в парах, со сменой ро­лей). Дети, а вы будете упрямиться, как тот мальчик? При­ятно со стороны смотреть на такого ребенка? Все поели, а упрямец? Может он плыть дальше?

«Минутка шалости»

**Педагог.** Давайте мы немного пошалим. Но не забывайте, что по моему хлопку вы должны все спокойно подойти ко мне.

II фаза

**Педагог.** Поплыли дальше! Смотрите, берег. Капитан, причаливай к берегу! Кто там стоит? Мама мамонтенка! Как обрадовался мамонтенок своей маме. Покажите, как обра­довался мамонтенок? А как мама? Давайте теперь вместе с мамой и мамонтенком поиграем в игру.

Этюд «Слушай хлопки!»

(активное внимание)

**Педагог.** Давайте встанем в круг. Идите по кругу, слу­шайте внимательно. Когда я хлопну в ладоши один раз, то вы должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны), а если я хлопну два раза, то вы принимаете позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). А если вы услышите три хлоп­ка, то вы встаете и продолжаете ходьбу дальше (2–3 раза).

Вы такие молодцы, все внимательно слушали мои зада­ния, все правильно выполняли. Я вами горжусь!

IV фаза

**Педагог.** Вы так много сегодня играли, показывали разные упражнения с помощью мимики и жестов, теперь давайте с вами отдохнем, будем расслаблять и напрягать наши мышцы ног, рук...

Возьмите коврики и лягте удобно, чтобы никому не мешать.

Этюд «На берегу моря»

(психомышечная тренировка с фиксацией

внимания на дыхании)

**Педагог.** Все упражнения выполняются лежа. Дети, представьте, что вы на берегу моря, но перед этим закройте глазки. Представьте себе, как играете на берегу моря, как плететесь в воде. Вы выходите из моря и ложи­тесь на прогретый солнцем песок. Вы закрываете глаза от яркого солнца, раскидываете в приятной лени руки и ноги. А теперь поиграем!

Занятие 4

«ОСВОБОДИМ ПРИНЦЕССУ»

Педагог наряжается волшебницей (элемент одежды).

**Педагог.** Ребята, я волшебница, и я приглашаю вас в сказку. Но это будет не просто путешествие. Дело в том, что один очень злой колдун украл дочь сказочного короля. Ко­роль очень просил помочь выручить принцессу. За это он по­обещал наградить нас добротой и любовью. Но для того, что­бы пойти в сказку, нам нужно выбрать путь по карте, чтобы дойти до замка колдуна. Давайте все сядем за стол и подума­ем. Нам надо сосредоточиться и быть очень внимательными.

I фаза

Этюд «Сосредоточенность»

(выражение основных эмоций через пантомимику)

Ребята сидят за столом и внимательно изучают «карту». Они обдумывают план продвижения. Педагог предлагает сначала пойти через лес, затем через поле и т.д. Дети предлагают свое.

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

Мимика: слегка сощуренные глаза, нижняя губа заку­шена.

Очень хорошо, мы выбрали путь, но теперь мы должны быть уверены, что справимся с этим заданием. Давайте пока­жем, какие мы грозные бойцы, чтобы колдун испугался нас.

Этюд «Я – грозный боец»

(выражение смелости)

Музыкальное сопровождение превращения и ходьбы змей­кой.

**Педагог.** Мы чувствуем себя сильными, храбрыми (пока звучит музыка Р. Шумана «Марш», дети маршируют по залу, воображая себя грозными бойцами).

А теперь подойдите все ко мне. Закройте глазки, я до­считаю до пяти, и мы все окажемся в сказке. 1, 2, 3, 4, 5. Откройте глаза. Посмотрите вокруг, как тут все сказочно. Вон жар-птица полетела. Смотрите, Иван-царевич на вол­ке проскакал. Но у нас мало времени, надо скорее спасать принцессу. Пойдемте. Вставайте за мной, я поведу вас. (Все становятся в колонну, и педагог водит детей в разном на­правлении – ходьба змейкой.) Стойте, вот так чудо – кон­фетное дерево! Давайте его рассмотрим. Кто какие конфе­ты на нем увидел?

Этюд «Вкусные конфеты»

(эмоции удовольствия)

**Педагог.** Ребята, конфетное дерево хочет угостить нас конфетами. Мы попробуем и только потом сможем идти дальше. (Дети подходят к воображаемому дереву с конфета­ми, берут по одной конфете (срывают с ветки) и благодарят дерево, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По детским лицам видно, что угощение вкусное.)

Ветки наклоняйте осторожно, чтобы не сломать. Осматривайте дерево со всех сторон. Какое удовольствие съесть вкусную конфету! Ребята, покажите, какая вкусная конфе­та, оближите шоколад с губ, погладьте свой животик от удовольствия (педагог изображает вместе с детьми).

Мимика: жевательные движения, улыбка.

Ваня, какая начинка у твоей конфеты? Какого цвета? Какой формы? Чем пахнет? Что нарисовано на фантике?..

Конфет наелись в удовольствие, а теперь пойдем дальше. (Все идут и останавливаются в любом месте комнаты.)

Ребята, злой волшебник придумал нам еще одно пре­пятствие. Я сейчас расскажу вам историю, а вы должны бу­дете ее внимательно выслушать. Давайте сядем на стульчи­ки в наш «круг добра».

II фаза

Этюд «Просто старушка»

(рассказывание истории В. Осеевой,

отражение отрицательных черт характера)

**Педагог.** По улице шли мальчик и девочка. А впереди них шла старушка. Было очень скользко. Старушка поскольз­нулась и упала.

– Подержи мои книжки! – крикнул мальчик, переда­вая девочке свою сумку, и бросился на помощь старушке.

Когда он вернулся, девочка спросила его:

* Это твоя бабушка?
* Нет, – ответил мальчик.
* Мама?! – удивилась девочка.
* Нет!
* Ну, тетя? Или знакомая?
* Да нет же, нет! – ответил мальчик. – Это просто ста­рушка.

Дети, как поступил мальчик? Какой он? (Внимательный, вежливый, заботливый, уважает старших, предупредительный.) А как бы поступила девочка, если бы она была одна? Она подошла бы к упавшей бабушке? А как вы помогаете бабуш­кам и дедушкам? Почему им нужна ваша помощь? (Педагог вместе с детьми разыгрывает ситуацию: как бы поступила девочка, если бы она была одна и увидела упавшую старушку. После этого разыгрывается та ситуация, которая дана в рас­сказе. Затем этюд проигрывается еще раз (со сменой ролей детьми): мальчик и девочка вместе помогают старушке.)

Я думаю, что все вы будете всегда внимательны к ста­рым людям. (Разыгрывать сценки можно с помощью кукол или используя детей в качестве актеров.)

«Минутка шалости»

Педагог. Хорошо. Я думаю, вы все поняли, что старшим всегда нужно помогать. А теперь давайте немного отдохнем. Как только зазвучит музыка, вы можете делать все, что хоти­те, но как только музыка стихнет, вы все сразу должны по­дойти ко мне. (Музыка В. Шаинского «Чунга-чанга».)

III фаза

В волшебной стране очень любят внимательных и забот­ливых детей. Ребята, наш путь очень тяжелый и опасный. Нам предстоит пройти четыре стихии: мы пойдем по земле, поплывем по воде, полетим по воздуху и пройдем через огонь. Встаньте в круг.

Этюд «Четыре стихии»

(внимание)

**Педагог.** Когда мы пойдем по земле, я буду говорить «земля», и вы все должны опустить руки вниз. Когда говорю «вода» – вытянуть руки вперед. Когда «воздух» – поднимаете руки вверх, а «огонь» – производите вращение руками (в лучезапястных и локтевых суставах).

Мы все преодолели: и в воде не утонули, и в огне не сгорели. Мы не боимся колдуна и пойдем дальше.

Посмотрите, мы не заметили, как вошли в темное цар­ство. Здесь ходят тени, но они не делают ничего плохого. Давайте попробуем передразнить эти тени. Если мы хорошо все сделаем, то они исчезнут.

Этюд «Тень»

(развитие памяти, пантомимики)

Музыка А. Петрова «Зов Синевы».

**Педагог.** Распределяю детей по парам, один из кото­рых – тень. Два ребенка идут по дороге: один впереди, а другой на 2–3 шага сзади. Второй ребенок – это «тень» первого. «Тень» должна повторять точно все действия пер­вого ребенка, который то потянется за камнем, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т.п. Затем дети в парах меняются ролями.

Ура! Все тени исчезли. Вы сделали все правильно. Молод­цы! Но посмотрите, нам на встречу идет дракон. Давайте покажем, какой это дракон.

Этюд «Дракон кусает свой хвост»

(подвижная игра на ловкость, сплоченность)

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впере­ди стоящего. Первый ребенок – это голова дракона, послед­ний – кончик хвоста. Пока звучит музыка Д. Нуриева «Вос­точный танец», первый играющий пытается схватить по­следнего –дракон ловит свой хвост. В следующий раз на роль головы дракона назначается другой ребенок.

**Педагог.** Ребята, нам надо торопиться. Мы обошли дра­кона, и нам осталось еще чуть-чуть до спасения принцессы. Надо успеть до темноты. Вот и замок, но вход заложен кам­нями, надо его разобрать. Только камни очень тяжелые, придется поднапрячься.

IV фаза

Этюд «Штанга»

(расслабление мышц)

Штанга заменена на камень.

Ребенок поднимает «тяжелый камень», потом бросает его и отдыхает (обозначение словом напряжения и расслабления педагогом) (3–4 раза).

**Педагог.** Молодцы, вот мы и разобрали вход. А теперь вперед, в замок. Что это, вода?! Это же пещерная река. А вот и лодочки. Нам надо переплыть на тот берег.

Этюд «Качели»

(расслабление)

Дети как бы плывут на лодках, «качаясь» на воде под музыку Я. Стеновой «На качелях».

Выразительные движения: 1) ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног, переносят тяжесть тела с одной ноги на другую; 2) выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад, для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Смотрите, вот и принцесса, она говорит нам спасибо. Ребята, какие вы все молодцы, спасли принцессу. Давайте порадуемся вместе освобождению принцессы (педагог ис­пользует атрибуты, превращаясь в принцессу).

Сказочный король очень нам благодарен, он сдержал свое слово и наградил нас добротой и любовью. Вы чувствуете, сколько в каждом из нас добра, как мы хорошо относимся друг к другу, любим друг друга. Мы действовали все вместе, чтобы спасти принцессу. Мы помогли королю и его дочери и теперь должны возвращаться в школу. Возьмемся за руки, за­кроем глаза, я сосчитаю до пяти, и, когда скажу «пять», мы откроем глаза и будем уже в классе (сопровождение музыкой).

Вот мы и в школе. Что вам больше всего понравилось в нашем путешествии? Куда бы вы хотели отправиться еще? В следующий раз вы мне расскажете, сколько добрых дел вы сделали за это время.

ЗАНЯТИЕ 5

«ДРАКОННИКИ»

I фаза

**Педагог.** Ребята, я хочу вам предложить поиграть в одну очень интересную игру – «Дракончики». Но сначала нам нужно в них превратиться, и запомните, что наши дракон­чики добрые. Давайте встанем в кружок, закроем глазки, почувствуем тепло наших рук, переходящее друг от друга, и мысленно пожелаем друг другу добра. Теперь я произнесу волшебные слова, и мы все превратимся в маленьких весе­лых дракончиков.

Бом-бом,

Брысь-брысь,

Вокруг себя повернись,

В дракончика превратись. (3раза)

Этюд «Золотые капельки»

(эмоции радости)

С музыкальным сопровождением.

**Педагог.** Дракончики пошли гулять, и вдруг начался теп­лый летний дождик, пляшут пузырьки в лужах. А из-за тучки выглянуло солнце, и дождь стал золотым. Кап-кап-кап – ка­пает золотой дождь. Дракончики подставляют лицо золотым капелькам дождя. Как приятен летний теплый дождик. Сол­нышко нагрело капельки, и они стали теплыми. Покажите, как вы рады золотому дождику, как вы нежитесь под его теплыми капельками (голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены). Сразу вспомнилось лето, правда? Вот бы в него вернуться.

Этюд «Перемена погоды»

(эмоции страдания и печали)

С музыкальным сопровождением.

**Педагог.** Но вдруг резко переменилась погода: солныш­ко спряталось за тучу, подул холодный ветер. Дракончики дрожат от холода. Покажите, как вы замерзли (брови припод­няты и сдвинуты, зубы стучат, руки обхватывают плечи). Побежали скорее домой. (2–3 раза со сменой эмоций.)

II фаза

Этюд «Упрямые дракончики»

(упрямство)

**Педагог.** Пришли дракончики домой, а мама им гово­рит, что пора ужинать и ложиться спать. Мама берет дра­кончика за руку, чтобы отвести его спать, а он упирается, вырывает руку, да еще топает ногой: «Не хочу! Не пойду!» Мама говорит: «Надо перед сном ополоснуться под душем, чтобы лечь в постель чистым и быстрее заснуть». А дракончик опять: «Не хочу! Не буду! Пойду спать грязным!» Мама говорит: «Дракончик, надо почистить зубы перед сном, а то они будут портиться и болеть». А дракончик: «Не люблю чистить зубы! Не буду! Пусть болят!»

Вот какие упрямые дракончики. Одни из вас будут ма­мой, а другие – упрямыми дракончиками. Дракончики то­пают ногами, вырывают руки из рук мамы, а мамы пыта­ются увести их спать. (Со сменой ролей.)

Вам понравились упрямые дракончики? Почему? Как себя чувствует мама, когда дракончики так упрямо себя ведут? Что будет, если дракончики всегда так будут упрямиться, делать все наоборот? Что будет с ними? (Варианты детей.) А вы бываете такими упрямыми?

Очень надеюсь, что нет. Но на всякий случай давайте скажем: «Уходите, капризы, уходите! Мы не хотим быть упрямыми и капризными. Мы не будем огорчать наших мам!»

«Минутка шалости»

**Педагог.** Давайте мы немного пошалим. Но не забывайте, что по моему хлопку вы должны все спокойно подойти ко мне.

III фаза

Этюд «Запретное движение»

На преодоление двигательного автоматизма; с музыкаль­ным сопровождением И. Дунаевского «До чего же хорошо кругом».

**Педагог.** Дракончики, давайте поиграем в игру, ко­торая называется «Запретное движение» (педагог строит детей в одну шеренгу). Я буду показывать вам разные дви­жения, а вы должны их повторять, но одно из движений будет запретное, например, нельзя поднимать руки вверх. Кто за мной повторит это движение, становится ведущим (3 раза).

Этюд «Расставь дракончиков»

На успокоение и организацию детей; с музыкальным сопровождением Ф. Шуберта «Марш».

**Педагог.** А теперь давайте поиграем в другую игру, ко­торая называется «Расставь дракончиков». Вы должны идти за мной паровозиком, и каждый раз, когда я хлопну в ладо­ши, дракончик, идущий последним, должен остановиться и остаться на этом месте. Командир, который идет впереди, расставляет всех детей в задуманном им порядке (линейка, круг, по углам и т.д.).

(Играем 2 раза: один раз ведущий педагог, второй – застенчивый ребенок.)

IV фаза

Этюд «Сои драконников»

(психомышечная тренировка)

**Педагог.** Дракончики, посмотрите на эту картинку, как сладко спят на ней детки (или другие персонажи). И нам пора отдохнуть. Постелите коврики, ложитесь.

(Педагог включает релаксационную музыку.)

Отдыхайте... Все мышцы расслаблены. Так приятно ле­жать и слушать шум дождя, шелест листвы, шум прибоя... Все тело мягкое, как вата... и шея, и руки, и ноги, и спин­ка, и животик, и лицо... (Музыка звучит громче.) (1,5–2мин).

А теперь все отдохнули, и пора вставать и возвращаться в группу. Вставайте спокойно, осторожно. Уберите свои по­душки и коврики на место и подойдите ко мне. Надо из дракончиков превратиться в детей. Я прочту заклинание:

Бом-бом,

Брысь-брысь,

Дракончик, ребенком

Снова становись!

Понравилось вам быть дракончиками? В следующий раз вас ждет другая интересная игра.

Занятие 6

«ЛИЗУНЧИК»

I фаза

(эмоция радости)

**Педагог.** Далеко, за семью морями, в жаркой стране поселилось животное. Возьмитесь за руки, покажите, какое оно большое. Рано утром оно просыпается и радуется сол­нышку. Но пока оно спит. Присядьте и закройте глазки. Сол­нышко взошло, животное открыло глаза и вы тоже, потя­нулось, зевнуло. Солнышко припекает, и животное подстав­ляет жарким лучам свои ладошки, лицо, радуется, улыбается. (Дети протягивают ладони к солнцу.) Животное подошло к речке, стало умываться и плескаться в прохладной воде (пе­дагог использует прямой показ). (Пантомимика.)

Вдруг животное увидело в речке, как в зеркале, свое отражение. Как вы думаете, ребята, оно обрадовалось или испугалось? Ему понравилось свое отражение? Покажите ис­пуг, удивление, радость. Давайте нарисуем это животное (музыкальный фон). (Дети рисуют на бумаге цветными карандашами необыкновенное животное, которого не существу­ет в природе.) Расскажите, как его зовут, где живет, какое по характеру, почему использовался тот или иной цвет? (Педагог предлагает назвать животное Лизунчиком.) (Эмо­ции страха, удивления, радости.)

Мне очень понравились ваши рисунки. У меня есть волшебная дудочка. Сейчас я заиграю на ней, и все изменится.

В речке заплескались рыбки, выглянула зеленая трава, и распустились прекрасные цветы, солнышко заиграло сво­ими жаркими лугами и стало пускать солнечных зайчиков. Давайте их ловить! Вот и на Петю попал солнечный зай­чик, лови его! А теперь на Ваню... Но будьте внимательны: как только дудочка перестанет играть, рыбки уплывут, ба­бочки улетят, цветочки закроются в бутоны, а дети встанут на свои места в круг. Вот какая волшебная дудочка! (Педагог включает музыку. Через несколько минут мелодия прекраща­ется, и дети встают на свои места.)

II фаза  
(робость)

**Педагог.** Ребята, Лизунчик очень хочет подружиться с рыбками, бабочками, цветами, птицами, которые живут с ним рядом в жаркой стране, и с нами. Но он робкий и не знает, как ему завязать дружбу. Как вы думаете, что ему де­лать? Как бы вы поступили на его месте? Назовите качества, которые ценят в вас ваши друзья, а вы в них?

Проигрывание ситуаций. Педагог приглашает робкого ребенка на роль животного, остальные дети – рыбки, бабочки, цветы, птицы. Предлагает детям разыграть ситуацию. Меняет роли, чтобы каждый ребенок испытал на себе чувство преодоления робости, застенчивости, замкнутости. Подводит итог и говорит, что другие животные и зверьки тоже очень хотели познакомиться с животным, но боялись подойти к нему.

III фаза  
(эмоция злости, вредность)

**Педагог.** Что случилось?! Посмотрите, как нахмурилась тучка. Она спрятала наше солнышко, и стало темно. Как же нам теперь играть? Посмотрите, какая она большая стала, сейчас из нее польется дождик. (Педагог показывает.) Пока­жите, какая злая тучка, как она закрывает солнышко. Зачем ты испортила нам настроение, тучка? Ребята, как вы думае­те, почему она так поступила? А давайте пригласим ее играть с нами. Скажем: «Не злись, тучка, давай с нами играть!» Смотрите, она же не злая, и дождик из нее капает не холод­ный, а теплый. Солнышко, выгляни! Туча, отдай солнышко! (Дети прогоняют тучу, и солнышко снова выглядывает.)

Тучка пришла просить прощения (в образе педагога) и просит принять ее в игру. Ведь у нее нет совсем друзей, по­тому что она всегда злится, ругается, надувается. Но она посмотрела на детей и захотела стать ласковой и доброй туч­кой. (Дети встают в хоровод, тучка (педагог) поливает всех теплым летним дождиком.)

У меня есть две заготовки – одна в форме тучки, а вто­рая – солнышко (из бумаги). Сейчас одни дети раскрасят тучку, а вторые – солнышко. Тучке нарисуют злое лицо, а солнышку доброе, радостное (лучше фломастерами). Пока­жите, как солнышко выглядывало из-за тучки и злое выра­жение лица сменялось на радостное и наоборот.

IV фаза

**Педагог.** А сейчас я снова заиграю на волшебной ду­дочке, а вы ляжете на травку и отдохнете. (Педагог включает релаксационную музыку.)

Всем деткам приятно, хорошо от теплого дождика, все мышцы расслабились, как будто вы лежите в ванне с теп­лой водой. Потеплели руки, каждый пальчик, ноги, стопы и пальчики на ногах, животик, спинка, щечки. Тепло, хо­рошо, спокойно (2 мин).

А теперь вы отдохнули, пора вставать. Все вы бодрые, радостные. Нам хорошо было вместе. Постарайтесь это теп­ло сохранить в течение всего дня. Лизунчик остался в своей жаркой стране со своими друзьями. Может, мы с ним еще встретимся.

Занятие 7

«ПОЛЯНА ВОЛШЕБНЫХ ЦВЕТОВ»

I фаза

**Педагог.** Ребята, сейчас мы с вами отправимся на по­ляну волшебных цветов. Вы хотите? Тогда возьмемся за руки и представим, что мы туда полетели на нежном, пушистом облаке (педагог включает тихонько спокойную музыку). Дер­житесь за руки, чтобы не упасть с облака (имитация поле­та). Представьте, как дует теплый ветер (можно использо­вать вентилятор). И вот мы приземляемся на поляну, где очень много красивых цветов. А какие вы знаете цветы? Са­дитесь на поляну, кому как удобно: на корточках, на ковре (педагог включает музыку).

Ты бы каким хотел стать цветком? (Педагог обращается к каждому ребенку.) Знаете, ребята, а я волшебница и у меня есть волшебная палочка. Я сейчас вас могу превратить в семечко любого цветка. Вы хотите? Тогда закрывайте глаза. Я прикасаюсь к тебе, Катя, и ты превращаешься в малень­кое семечко ромашки... (до всех детей). Вот теперь мы стали маленькими семечками цветов.

Этюд «Цветок»

(выражение удовольствия и радости)

**Педагог.** Сядем на корточки, как маленькое семечко, обхватим руками колени, голова опущена вниз. И тут теп­лый лучик солнца упал на землю и стал согревать в земле семечки, как стало тепло. Все почувствовали, как стало теп­ло? (Музыкальное сопровождение.) И из каждого семечка проклюнулся росток, сначала поднимается голова, распрямля­ется корпус, туловище, руки поднимаются выше, выше к солнышку. Цветочки растут, растут, и вот уже появился бутончик, а солнышко все теплее и теплее греет, и бутончик распускается. Вот какие красивые у всех цветы! Погреем на солнышке каждый лепесточек, погреем головку, улыбнем­ся солнышку, другим цветам, погреем правую щечку, те­перь левую. Можно покружиться, мы же волшебные цветы. Как рады солнышку цветы! Улыбаются!

Этюд «Гроза»

(выражение страха)

(Музыкальное сопровождение.)

**Педагог.** Солнышко стало заходить за тучу и пропало. Загремел гром, засверкала молния. Как страшно! Поднялся страшный ветер. Голову опустим и втянем в плечи, лепест­ками (руками) накроем голову, можно присесть. Лепестка­ми цветочки отгораживаются от страшной грозы, ладони кверху. От страха мы даже затряслись, брови поднимем вверх, глаза откроем широко, рот немного приоткроем. Гроза про­шла, больше ничего не гремит, молния не сверкает, только небольшой дождик закапал. Давайте нарисуем свой страх. Возьмите карандаши (лучше фломастеры или маркеры) и лист бумаги (небольшой). (После того как дети нарисуют, педагог беседует с ними о том, что они изобразили, какой страх, и предлагает порвать свой страх на мелкие кусочки и выбро­сить в корзину.) Теперь мы ничего не боимся!

Этюд «Дождик»

(выражение радости и удовольствия)

**Педагог.** Давайте подставим свое лицо золотым капелькам дождя. Голова запрокинута назад, рот полуоткрыт, глаза закрыты. Ветер прекратился, стало теплее. Мышцы лица расслаблены, плечи и руки опущены. Хорошо под таким дождиком? Не хвата­ет только солнышка! Вот оно и появляется, начинает пригревать. Но что это? Опять надвигается небольшая тучка.

II фаза

Этюд «Туча»

(порождение социальных чувств – эгоистичности)

**Педагог.** Туча стала закрывать все солнышко и нам не дает погреться. Давайте попросим отойти от солнышка по­дальше, чтобы и нам хватило солнышка?

Туча, отойди, пожалуйста, немного в сторону, дай и нам погреться!

А туча такая важная, окутала еще больше солнышко и говорит: «Это мое солнышко, я хочу, чтобы оно грело только меня, и никуда я не уйду». Давайте покажем, какая туча эгоистичная, смотрит на всех свысока: глаза чуть опущены вниз, брови подняты немного вверх, уголки губ опущены вниз. Давайте скажем, как туча: «Это мое солнышко, я хочу, чтобы оно грело только меня!»

Цветочки, разве это красиво, правильно? Что же нам делать? (Садятся на ковер.)

Цветочки, почему так поступила тучка? Какая она? (Эго­истичная, думает только о себе и не думает о других.) Кра­сиво она поступает? А как бы вы поступили на ее месте? Как нам быть? Мы тоже хотим погреться на солнышке?

Давайте прогоним тучу: подуем на нее, как ветер (все дуют, изменяя силу). Улетай, туча, в ночь! (Повтор слов детьми.) Вот и ушла туча, и солнышко засветило для всех цветов, зверей, детей. Всем тепло? Все обсохли под солнышком?

«Минутка шалости»

**Педагог.** Цветочки, вы можете побегать по поляне, покричать, покувыркаться, кто что захочет – вы же волшеб­ные цветы! По звонку колокольчика подойдите ко мне.

III фаза

Этюд «Я бегу, бегу, бегу»

(па внимание и память)

**Педагог.** Вот как хорошо побегали, покричали. А те­перь хотите поиграть? Цветочки, дружно за руки беритесь и в круг со мною становитесь. Теперь сядьте на ковер.

Я бегу, бегу, бегу (один ребенок выполняет легкий бег или прыжки с высоким подниманием колен), колокольчик я несу

(представляет, что несет колокольчик: имитация в его руке), колокольчик в руки дам (имитирует передачу цветка тому ребенку, около которого остановится) и на место сяду сам (садится на его место). (Проигрывается 2–3 раза.)

Колокольчик вручается только тому ребенку, который еще не получал.

Этюд «Четыре стихии»

(внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов)

**Педагог.** Я предлагаю вам еще одну игру на внимание «Четыре стихии». Встаньте. Когда я скажу слово «земля», вы должны опустить руки вниз, «вода» – вытянуть руки впе­ред, «воздух» – поднять руки вверх, «огонь» – вращать кистями рук. Кто ошибется, тот проиграл.

Возьмите коврики и разложите так, чтобы друг другу не мешать.

IV фаза

Этюд «Заход солнышка»

(снятие психоэмоционального напряжения)

**Педагог.** Наше солнышко заходит за горизонт, ложит­ся отдыхать. И нам, цветочкам, пора отдыхать. Вы можете закрыть глаза, вдохнуть глубоко и выдохнуть (2–3 раза). Рас­слабили все мышцы рук (наши лепестки), ноги (наш стебе­лек) с туловищем, мышцы лица (бутончик).

А теперь я коснусь вас волшебной палочкой, и вы превратитесь в деток. Касаюсь тебя, моя Ромашка, и ты превращаешься в девочку Катю (так с каждым ребенком). Вставай­те, ребята, нам пора обратно в школу. Вам понравилось пу­тешествовать? В следующий раз мы отправимся еще в одно интересное путешествие. Хотите? А сейчас возьмемся за руки, сядем на волшебное пушистое облако и полетим в школу. Держимся за руки, чтобы не упасть. Вот мы и прилетели обратно.

Занятие 8

«СТРАНА ТРЯМЛЯНДИЯ»

I фаза

(радость, печаль, гнев, пантомимика)

**Педагог.** Каждый раз мы с вами отправляемся в новое сказочное путешествие. Угадайте, куда мы отправимся сегодня?

В этом мультфильме герои катаются на облаках. Конечно, это сказка о стране Трямляндии, которую придумал мишка. Седлайте болака-лишадки и полетели *(имитация езды на лошадке)*.

Звучит запись:

Мимо белого облака луны,

Мимо красного облака заката

Облака из неведомой страны

Все плывут и опять бегут куда-то.

Облака, белогривые лошадки,

Облака, что вы мчитесь без оглядки,

Не смотрите вы, пожалуйста, свысока,

А по небу прокатите нас, облака.

Понравилось вам, ребята, кататься на облаках? Что вы испытали при этом? (Удовольствие, радость.)

В Трямляндии живут разные жители. Ведь на самом деле такой страны не существует, и мы можем придумывать что хотим. Жители Трямляндий любят разговаривать без слов, с помощью мимики, жестов, позы. Попробуем? Я буду читать стихотворение, а вы будете вместе со мной показывать содержание стихотворения:

Трям! Все жители проснулись,

Потянулись, улыбнулись.

Побежали быстро в ванну,

Зубы чистить неустанно.

Причесались аккуратно,

Приоделись все опрятно,

Пуговицы застегнули,

Уголки все отогнули.

Стол накрыли не спеша,

Съели кашу. Хороша!

Промокнули рот салфеткой,

Отмахнули муху веткой,

Вымыли свою посуду,

Чисто вытерли повсюду,

А потом пошли гулять,

Чтоб скорее все узнать.

(Е. Алябьева)

Очень смешно разговаривают трямляндцы, но понять все можно без слов. А еще они очень любят слушать музыку и рисовать. Садитесь за столы, возьмите бумагу и краски. Мы будем рисовать музыку. Сейчас прозвучат отрывки из нескольких произведений, а вы отгадайте, какие чувства они передают: радость, печаль, страх, гнев, обиду, – и изобра­зите их каким-то цветом. А потом расскажите, почему выб­рали тот или иной цвет.

Чтобы запомнить, какую эмоцию вы изображали, по порядку разложите карточки-пиктограммы.

Педагог включает запись с фрагментами по 30 секунд. Дети рисуют после каждого фрагмента (не брать более 3–4-х).

После того как дети закрасят лист, педагог беседует с ними о том, какие эмоции они услышали, в каком фраг­менте и каким цветом изобразили эмоции. Из всех листков составляет с помощью скотча картину музыкальных эмо­ций. Педагог предлагает детям изобразить эти эмоции. Устраи­вает соревнование, у кого лучше получится.

II фаза

**Педагог.** А сейчас поиграем в игру на внимание. Пом­ните, как ежик и мишка собирали в мультфильме ромаш­ки? Раз ромашка, два ромашка, три ромашка (ежик). А я четвертую нашел (мишка).

Вы будете собирать букет из ромашек. Я буду считать, как ежик, а вы отвечать, как мишка. Называть надо сле­дующее число по порядку. Давайте попробуем: «Раз ро­машка, два ромашка». «А я третью нашел» (счет в соот­ветствии с возрастом и развитием детей), – отвечают дети.

Какие молодцы! И букеты красивые собрали и считали по порядку правильно.

Еще одна игра на внимание и умение себя сдерживать (двигательный автоматизм). Под музыку вы можете выпол­нять любые движения, но как только она закончится, вы должны будете застыть в той позе, на которой закончилась музыка. И еще, музыка будет разная, и ваши движения долж­ны соответствовать характеру музыки, а мимика изображать соответствующие эмоции (можно использовать те же фрагменты, которые дети рисовали).

III фаза

(коррекция негативного поведения)

**Педагог.** Садитесь на стульчики, я хочу вам рассказать одну историю. В Трямляндий жила-была одна девочка. Она "ходила в школу такую же, как наша. У ее родителей было много денег, и они покупали девочке разные игрушки, сла­дости и все, что она захочет. Каждый день девочка приноси­ла в свой класс новую игрушку и надевала новое платье. Она входила в класс и говорила... (Короткий рассказ стро­ится на событиях, происходящих в данном классе.)

После рассказа педагог обсуждает вместе с детьми пове­дение героя рассказа, моделирует адекватное поведение.

IV фаза

**Педагог.** Наше путешествие в страну Трямляндия под­ходит к концу. Берите свои коврики. Сегодня они будут об­лаками. Ложитесь на свое облако. Оно такое белое, пушис­тое, теплое (педагог включает музыку). Постарайтесь отдох­нуть на нем, расслабиться. Все тело невесомое. Как приятно летать на облачке. Лучик солнца пригрел вас. Стало тепло, как под мягким одеялом. Все мышцы расслабились... хоро­шо, тепло. Качаемся на пушистом облачке (2–3 мин).

Покатались, а теперь пора спускаться на землю (усиление громкости звучания). До следующих встреч!

Занятие 9

«ЛЕСНЫЕ ЖИТЕЛИ»

I фаза

(эмоции удивления, печали, обиды, радости, мимика, пантомимика)

**Педагог.** Ребята, в лесу очень много интересных жи­вотных. Расскажите мне о них (рассказы детей). Сегодня мы отправимся к ним в гости, чтобы поближе познакомиться и понаблюдать за их жизнью. Быстро вставайте в паровозик. Поехали!

Вот поезд наш едет, колеса стучат,

А в поезде этом ребята сидят.

«Чу-чу-чу, чу-чу-чу», – гудит паровоз.

Далеко, далеко ребят он повез.

Первая остановка у норки полевых мышек. Раннее утро. Мышки еще спят. Покажите, как они подложили под щечку ладошки, глазки закрыли и мирно посапывают.

Пора, мышки, просыпаться! Открыли они глаза, а на улице дождь. Я буду читать стихотворение, а вы показывай­те все эмоции и жесты мышек.

Сначала они удивились, (покажите)

Потом глубоко возмутились.

Обиделись, но не на всех.

С обидой они отвернулись,

Как мышь на крупу, все надулись.

И вдруг опечалились все.

Поникли печальные плечи,

В глазах опечаленный вечер,

Й слезы вот-вот побегут.

Но тут лучик солнца украдкой

По щечке скользнул нежно-гладкой.

И все засветилось вокруг.

От радости все улыбнулись.

Как будто от сна все очнулись.

Запрыгали и закричали:

– Ура! Мы веселыми стали!

(Е. Алябьева)

Ребята, назовите, какие эмоции вы показывали мими­кой лица и жестом вместо мышек? (Удивления, обиды, печали, радости.)

Найдите изображения этих эмоций на карточках. Чем они отличаются?

Как вы понимаете такое выражение в стихотворении «Как мышь на крупу, все надулись»? Это значит обидеться без причины. Представьте, что мышка обиделась на крупу, ко­торую она ест. Это глупо, правда? Так и вы иногда обижае­тесь, а сами не знаете на что.

Садитесь в свои вагончики, паровозик отправляется даль­ше. Повезет нас паровозик из Ромашково.

Поле большое, зеленый лужок,

Сколько на свете путей и дорог.

Хорошо нам светит солнышко в пути.

Пожелай нам, ветер, доброго пути.

(м/ф «Паровозик из Ромашково»)

Вторая остановка у большого дуба, где в дупле живет белочка. Что-то тут происходит?! Мама-Белка очень сердита. Кто-то украл орехи из гнезда, которые она собирала на зиму.

Давайте вместе разыграем эту сценку. Я буду мамой-Бел­кой, а вы моими бельчатами. Внимательно слушайте мои вопросы, а отвечайте жестом и мимикой лица, как будто вы немые и не умеете разговаривать.

* Кто украл мои орешки?
* Я не знаю.
* Убежал куда вор в спешке?
* Вон туда (каждый в свою сторону).
* Ростом был он сам какой?
* Вот такой (каждый свой размер).
* Страшный иль хорош собой?
* Вот такой (мимика).
* Толстый он или худой?
* Вот такой (показ жестом).
* Старый или молодой?
* Вот какой (пантомимика).
* Как же может он быть разным?

Толстым, тонким, юным, старым?

Видно, не найти воришку.

Побегу сбивать я шишки.

(Е. Алябьева)

Бельчата, вы все хорошо изображали без слов, о чем спрашивала мама-Белка, но каждый изображал по-своему, поэтому она так ничего и не поняла. А если бы мы видели воришку, то показывали бы все одинаково, и тогда бы мама-Белка его поймала. Ну, ничего, времени впереди еще мно­го, и орехи мама-Белка еще успеет запасти.

II фаза

(профилактика трусости)

**Педагог.** Садитесь в вагончики, мы снова переезжаем на другую полянку. Подпевайте мне песенку друзей.

Мы едем, едем, едем

В далекие края.

Веселые соседи, хорошие друзья.

Нам весело живется,

Нам не о чем грустить.

Покуда сердце бьется,

На свете можно жить.

Тра-та-та, тра-та-та,

Мы везем с собой кота,

Чижика, собаку, Петьку-забияку,

Обезьяну, попугая,

Вот компания какая.

Остановка около большого куста. Но что это куст так трясется? А, за ним сидит зайчишка и весь трясется от страха. Посмотрите, никого рядом нет, а он чуть не умирает от стра­ха. Давайте поможем зайчику. Я буду изображать страшного волка, а вы – смелых зайчат. Здесь будет ваш домик (отгоро­женное стульями место или темный уголок за шкафом).

**Педагог.**

Я злой, зубастый серый волк!

И я в зайчатах знаю толк!

У-у-у-у (изображает волка).

**Дети.**

Нам не страшен серый волк, (веселятся)

Глупый волк, страшный волк.

Где ты ходишь, глупый волк,

Глупый серый волк.

**Педагог.**

Я сейчас как дуну, и ваш домик рассыпется! Вот тогда я и наемся зайчатинки! (Дует.)

(Тревожная музыка.)

**Дети.**

Мы тебя не боимся, волк. Уходи! Наш домик крепкий. Ты его не разрушишь.

**Педагог.**

Молодцы, дети. С вашей помощью зайка стал смелым и теперь не боится волка.

III фаза

(коррекция хвастовства, зазнайства)

**Педагог.** Чья это песенка, угадайте?

Кто похвалит меня лучше всех,

Тому дам я большую конфету.

Да, это песенка девочки-зазнайки из мультфильма. Кто очень хотел получить конфету? (Ежик, зайчик, ворона.) Как они хвалили девочку?

**3айчик.** У тебя самые большие уши!

**Ежик.** У тебя самые колючие волосы!

**Ворона.** У тебя самый длинный клюв!

Давайте покажем, как девочка-зазнайка пела свою пе­сенку и хвасталась конфеткой, а лесные жители ее хвалили. Так им хотелось получить конфетку! (Разыгрывание со сме­ной ролей.) Но их похвалы девочке не понравились:

«Не дам я тебе конфетку, не умеешь ты хвалить!»

Что случилось с девочкой-зазнайкой, которая хотела купить похвалу конфеткой? От нее все отвернулись, и она осталась одна. Вот тогда она поняла, как плохо быть зазнай­кой. Так захотелось ей найти друзей! Позвала она тихо: «Ежик, зайка, ворона, мне плохо одной. Я больше не буду зазна­ваться. Давайте дружить». (Разыгрывание.)

Лесные жители очень добрые. Они простили девочку. А она разделила конфетку на всех и угостила их. (Разыгрывание, показ эмоций.)

Никогда не зазнавайтесь, а то останетесь без друзей, как девочка.

IV фаза

**Педагог.** Как долго мы путешествовали в лесу! Все уста­ли, и пора отдохнуть. Спит барсук в своей норке, и мы с ним рядом. Ложитесь на коврики (музыка Д. Кабалевского «Лентяй»).

Педагог читает стихотворение В. Викторова «Конкурс лентяев». (Медленно, тихим голосом.)

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.

Так сладко спит барсук, ему тепло, хорошо... все тело расслаблено. Лень разлилась по всем мышцам. И не может двинуть ни рукой, ни ногой (смена музыки).

Отдохнули барсучки, а теперь пора вставать. Хватит лентяйничать, пора за дело браться.

Садитесь в вагончики, поехали назад в школу.

Вот поезд наш едет, колеса стучат,

А в поезде этом ребята сидят.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу, – гудит паровоз.

И в группу, и в группу ребят он привез.

Занятие 10

«ДВА ЖАДНЫХ МЕДВЕЖОНКА»

I фаза

(этюды на выражение удивления, печали, радости)

**Педагог.** Ребята, мы отправимся в гости к Фее. Позвать ее мы можем волшебными колокольчиками. Вот они. «Возьми­те» по одному, позвеним вместе «динь-динь». Но где же фея? (Показ удивления мимикой.) Удивляюсь, что ее нет. Вижу и вы удивлены: брови поднялись, глаза широко раскрылись, даже рот открылся от удивления. Давайте вместе удивимся (3–4раза).

Если феи нет, то нам придется возвращаться домой. Как печально мне стало. Посмотрите, руки у меня повисли вдоль туловища, плечи опустились, я даже чуть-чуть ссутулилась. И лицо изменилось: кончики губ опустились, брови подня­лись. А вам грустно? Покажите, как вам грустно (3–4раза). (Музыкальное сопровождение.)

Ребята, слышите, зазвушла знакомая музыка? Это фея к нам идет. Как здорово, что не надо возвращаться, мы будем в гостях у феи! Вы рады? Покажите, как вы рады. От радо­сти захлопали в ладоши, запрыгали, затанцевали. Какие вы веселые и радостные стали, все смеетесь.

II фаза

Этюд «Жадина»

**Педагог.** А фея похожа на меня и говорит, как я (мож­но себя украсить элементом костюма феи). Она говорит, что когда шла к нам, то увидела двух бурых медвежат. Они на­шли головку сыра и стали спорить, кто ее съест. «Я съем», – говорил старший медвежонок. «Нет, я съем», – отвечал младший. Так они спорили, спорили, пока к ним не подо­шел белый медвежонок. «Я пришел издалека, – сказал он, – и очень проголодался. Угостите меня кусочком сыра». – «Не дадим», – ответили медвежата.

Беседа о жадности

Ребята, хорошо поступили два бурых медвежонка? Ка­кие это медвежата? Кого называют жадными? Хорошо быть жадным? Почему? Как бы вы поступили на месте двух бу­рых медвежат? Что чувствует тот медвежонок, который по­делился сыром? А тот, с кем поделились? А вам бывает жалко что- то отдавать? Чем вы делитесь со своими родите­лями, сестрами, братьями?

III фаза

(модель желательного поведения в этюде «Жадина»)

Давайте я вас превращу в медвежат, и мы с вами разыг­раем эту сценку. Кто будет бурыми медвежатами? Кто будет белым медвежонком? (Сценка разыгрывается 3 раза со сменой ролей, моделированием правильного поведения, его вариантов.)

«Минутка шалости»

После сытной еды можно и минутку пошалить.

IV фаза  
(психомышечная тренировка)

**Педагог.** Медвежатки мои, пока вы шалили, уже стем­нело, и нам пора спать. Идите за мной след в след, чтобы не потеряться. Все пришли? Давайте я посчитаю вас. Я застелю постельки и каждого уложу. У нас есть время. Давайте поиг­раем перед сном (комплекс «Медвежата в берлоге»).

Игра с шишками

У меня много шишек. Я буду вам бросать, а вы будете ловить и с силой сжимать лапки (педагог кидает шишку медвежонку). Крепко сожми в лапках. Шишка развалилась на кусочки. А теперь расслабь лапки, пусть отдыхают (2–3 раза с каждым).

Игра с пчелкой

Педагог имитирует жужжание пчелы. К вам залетела золотая пчелка, хочет поиграть. Подни­мите колени – сделайте домик. Лети, пчелка. Опустите, мед­вежата, домики, чтобы ее поймать. Хитрая пчелка, улетела (2–3 раза).

Холодно–жарко

Пчелка улетела в форточку. Она ее открыла. Подул ветер, стало холодно. Замерзли медвежата, сжались в маленькие клубочки. Ух, как стало жарко. Развернулись (2–3раза). (Фор­точку закрыли или растопили печь.)

Игра с шарфиком

Чтобы вы не замерзли, я повяжу каждому шарф. Покру­тите шейкой, расслабьте ее. Тепло в шарфике! (2–3 раза). (Индивидуально каждому ребенку, осуществляя тактильный контакт.)

Пчелка мешает спать

Не закрыли окно, и пчелка опять влетела. Хочет сесть на язычок. Быстро стисните зубы, губы сверните в трубочку и кружите в разные стороны. Пчела обиделась и улетела. Слег­ка откройте рот, пусть язык отдохнет. Я не вижу, куда уле­тела пчелка, надо включить свет. Ой, какой яркий свет, за­жмурьтесь, сморщите носики. Пожалуй, я выключу свет. Не надо больше жмуриться и морщить нос. Чтобы пчелка не обижалась, давайте покачаем ее на лбу: вверх-вниз (брови поднимают и опускают). Пчелка говорит: «Спасибо!»

Отдых

(Музыкальное сопровождение.)

Медвежата отдыхают. Кто хочет, может закрыть глаза. Медвежата станут добрыми, сильными, не жадными. Сей­час колыбельная зазвучит громче, и все медвежата встанут.

К сожалению, нам пора возвращаться домой. Закройте глаза (музыкальное сопровождение) и позвените своими колокольчиками. Открывайте глаза. Посмотрите, вот мы и дома. Давайте мне свои колпачки, я уберу их до следующего путешествия.

Занятие 11

«ПРОГУЛКА В ЗИМНЕМ ЛЕСУ»

I фаза

**Педагог.** Ребята, я вас приглашаю в путешествие в зим­ний лес. Я заметила, что вы любите гулять в лесу. В лес мы отправимся на лыжах. Вставайте на лыжи, застегивайте креп­ление, берите палки в руки. Я впереди, а вы за мной по одной лыжне. Хруп-хруп-хруп – хрустит снег. (Имитация со сменой направления по всей площади.)

Едем мимо елок, березок, кустов. Легкий морозец, щеки красные от мороза. Но мы двигаемся, и нам тепло. Хорошо отталкивайтесь палками, старайтесь скользнуть.

На прогулку в лес идем.

Там мы зайчика найдем.

Встретим хитрую лису,

Встретим елочку-красу.

Белка шишечку нам бросит.

«Кар-кар-кар», – ворона спросит.

«Дзынь-дзынь-дзынь», – споет синичка.

Юркнет мышка-невеличка.

(Е. Алябьева)

Этюд «Сердитые мальчики»

(эмоция гнева)

**Педагог.** Вот мы и пришли в лес. Но почему здесь так шумно?! Даже все звери спрятались.

Оказывается, до нас в лес пришли два мальчика. Они очень сердитые. Эти мальчики поссорились. Они кричали на весь лес:

* Я первый увидел белочку!
* Нет, я ее первый увидел! Она мне еще шишку кинула!
* Я не хочу с тобой идти!
* А я с тобой не хочу!

Дети, давайте покажем, как мальчики сердятся. Раздели­тесь по парам. У сердитых мальчиков сдвинуты брови, они размахивают руками, наступают друг на друга.

Вы их очень хорошо показали. Но в лесу шуметь нельзя.

Давайте погрозим этим мальчикам пальцем и скажем: «Нельзя шуметь в лесу. Уходите к себе домой!» (Жест, выразительность.)

Этюд «Игра в снежки»

(жест, эмоция радости)

(Музыка Струве «Веселая горка».)

**Педагог.** А мы с вами добрые и культурные, никогда не будем ссориться. Давайте поиграем в снежки.

Чтобы слепить снежок, надо наклониться, схватить двумя руками снег, слепить его в снежок, распрямиться и бросить снежок резким движением. Попробуйте. Разбейтесь на две команды. Только в голову не целиться. Как здорово! Весело! Радостно! (Имитация игры.) Лучше играть, чем ссориться.

II фаза  
(профилактика жадности)

**Педагог.** А теперь сядьте на пенечки и послушайте ис­торию про мальчика, который любил гулять в зимнем лесу. Ее мне рассказали синички, которые летают зимой в город, чтобы найти корм. Этот случай они подглядели в одном дет­ском саду.

Мальчик принес в детский сад шоколадку. Он взял ее с собой на прогулку. Когда дети увидели шоколадку, они ста­ли просить мальчика, чтобы тот угостил их. Как вы думаете, угостил мальчик детей?

Мальчик был добрым и щедрым. Он угостил детей и воспитателя. Всем досталось по кусочку.

Как вы думаете, правильно ли поступил мальчик? Мо­жет, ему надо было одному съесть шоколадку? А как вы поступаете в таких ситуациях? Бывает так, что жалко де­литься? А с вами делятся? Вам бывает приятно, когда вам говорят «спасибо»?

Игра «Подари подарок»

(щедрость)

**Педагог.** Встаньте и подойдите ко мне.

Щедрость – очень хорошая черта характера. Давайте сде­лаем друг другу приятное. Вот эти игрушки мы все мастери­ли с любовью (показывает игрушки-самоделки, сделанные деть­ми). Подарите друг другу ту игрушку, которая, по вашему мнению, понравится товарищу. Дарить можно только тому, кому еще не дарили (коррекция отверженности). Не забы­вайте благодарить.

Воспитатель вместе с каждым ребенком рассматривает подарок, хвалит, вызывая положительные эмоции.

Все теперь с подарками! Всем приятно было дарить и получать подарок.

Посадите свои игрушки пока на стол. Пусть они на нас посмотрят, а когда закончится занятие, вы их заберете.

«Минутка шалости»

Под веселую музыку дети изображают разных лесных обитателей.

III фаза  
(коррекция хвастовства)

**Педагог.** В лесу много разных животных. Среди них зай­ка-зазнайка. Вот он стоит перед белочкой и ежиком и хвас­тается, что не боится волка:

Я стукну волка в нос,

Ему по уху дам!

Я срежу волку хвост,

Пусть волк боится сам!

(В. Соколов, Т. Дмитриева)

Выразительные движения: голова повернута и откинута назад, брови приподняты, плечи развернуты, ноги слегка расставлены, правая рука лежит на бедре, левая – делает размашистые движения.

Покажите, как хвастается зайка-зазнайка. А тут из-за кустов показался волк. Зубы оскалил, вот-вот зайца съест! Увидел зайка и со страху задал стрекача.

Покажите, как крадется волк. Как убегает заяц (в парах, со сменой ролей).

Беседа о хвастовстве и его последствиях для детей.

Подвижная игра «Слушай команду»

(внимание, ловкость)

**Педагог.** Чтобы разогреться, давайте поиграем. Игра называется «Слушай команду». Под музыку вы будете идти вокруг пенечков (стульев), а когда музыка закончится, вы должны выполнить команду, которую я дам (сесть на стул, поднять руки, присесть, наклониться и т.п.) (2–3 раза).

IV фаза

«Медведица и медвежата»

Психомышечная тренировка

См. конспект занятия «Два жадных медвежонка».

Занятие 12

«СПАСЕМ ДОБРОТУ»

I фаза

**Педагог.** Дети, вчера я получила странный конверт, такие по почте не отправляют (показывает). А в нем – письмо от доброго волшебника. Он пишет о том, что злая Баба Яга украла Доброту и держит ее в заколдованном лесу. Баба Яга очень злая и хочет, чтобы Доброты не было на свете. Пред­ставляете, что будет, если никто не спасет Доброту?! Люди станут злыми и жестокими.

Давайте спасем Доброту! Но знайте, что путь нам пред­стоит нелегкий, много испытаний нам приготовила Баба Яга. Куда же нам идти?

Смотрите, Синяя птица! (Изображает.) Она и укажет нам путь.

Этюд «Идем за Синей птицей»

**Педагог.** Возьмитесь за руки и под музыку (*Н*. Сац «Шествие») идем за Синей птицей. Тихо произносите со мной слова:

Мы длинной вереницей (3 раза)

Идем за Синей птицей.

(Ходьба змейкой.)

Вот мы и пришли на полянку. Как хочется есть! Смотри­те, а на поляне сладкое дерево! Это волшебное дерево, и на нем растут пряники, конфеты, шоколадки, зефир, другие сладости, как на обычном дереве листья.

Этюд «Сладкое дерево»

(эмоция удовольствия)

**Педагог.** Обойдите, дети, сладкое дерево вокруг, со­рвите то, что вам нравится. Попробуйте. Не забудьте развер­нуть фантик у конфет! Расскажите, что каждый из вас со­рвал. Покажите, как вкусно, сладко! Какое удовольствие! Оближите сладкие губы, погладьте свой животик.

Этюд «Жар-птица»

(удивление, восхищение)

**Педагог.** Вот мы и подкрепились. Надо уходить от слад­кого дерева, а то,у нас животы разболятся. Беритесь за руки, пойдем дальше за Синей птицей. (Смена места, проигрывание этюда)

Ребята, вы не заметили, что стало светло? Да это же еще одно чудо-дерево! На нем золотые яблоки, а на ветке сидит Жар-птица, вся горит, перья переливаются всеми цветами радуги. Как красиво! Как удивительно!

Покажите, как вы удивились, увидев чудо-дерево и Жар-птицу. Как вы восхитились ее красотой. (Сопровождается «волшебной» музыкой.)

Что это за шум? Что это за гром? (Тревожная музыка.)

Это Баба Яга послала Змея Горыныча, чтобы нам поме­шать. Придется нам сражаться.

Этюд «Битва»

(эмоция радости)

Музыка П. Хоффера «Битва».

**Педагог.** Возьмите мечи, держите крепко. Попробуйте помахать мечом. Сначала я буду змеем (голова и руки изобража­ют головы змея, которые снова и снова «отрастают»). А вы со мной сражайтесь по очереди. Вы теперь смелый Иван-царевич.

Теперь разбейтесь по парам: один будет Змеем-Горынычем, а другой – Иваном-царевичем. Как у вас отрастают голо­вы змеи? В одну сторону мечом, в другую. Какой смелый Иван-царевич! Меч тяжелый, но наш богатырь сильный! Ноги рас­ставьте, чтобы иметь больше опоры, плечи разверните. Рад Иван-царевич, что победил Змея, горд этим. (Смена ролей.)

II фаза  
«Добрый человек»

**Педагог.** Молодцы! Победили Змея Горыныча! Но это­го мало. Жар-птица сказала, что нам нужно расколдовать Доброту. А это можно сделать только добрыми поступками. Садитесь в наш круг добра и послушайте одну историю.

Педагог рассказывает короткую сказку или рассказ о доб­рых поступках. Беседует с детьми о том, что значит быть добрым. Какое дело или поступок можно назвать добрым. Почему добрым быть приятно. Какие добрые дела, пусть даже самые маленькие, дети совершили с утра.

Я вижу, что все вы добрые ребята и нам удастся спасти Доброту.

«Минутка шалости»

Можете пошалить немного.

III фаза

(коррекция страхов, развитие внимания)

**Педагог.** Никак не уступает Баба Яга. Приготовила она нам еще одно испытание. Должны мы с вами пройти четыре стихии.

Этюд «Четыре стихии»

(внимание)

**Педагог.** Вставайте в круг. Вы будете идти друг за дру­гом. Если я скажу «земля» – вы опустите руки вниз; если «вода» – вытяните руки вперед; если «воздух» – подними­те вверх; если «огонь» – произведете вращательные движе­ния руками. Кто ошибется, выйдет из круга. Будьте очень внимательными! Баба Яга следит за нами, вдруг мы оши­бемся, тогда она может нас обмануть (2–3 раза).

Баба Яга страшная, но у каждого из вас есть свои страхи. Скажите мне, чего вы боитесь больше всего?

Давайте нарисуем маски с вашими страхами, а потом победим все страхи.

Дети рисуют маркерами или фломастерами каждый свою маску. Затем каждый из детей деревянной или пластмассо­вой саблей побеждает страх. Педагог вместе с помощником держит одеяло, на котором закрепляется маска. После ожес­точенных ударов, сопровождающихся возгласами: «Я тебя одолею! Я смелый и сильный! Победа будет за мной!» – крепость разрушена, страх побежден. Затем маски можно ра­зорвать и демонстративно выбросить.

Пока мы бились со своими страхами, Баба Яга увидела, какие мы смелые, испугалась, что мы к ней придем, и убе­жала. А Доброта вернулась к людям! Чувствуете, какими вы стали добрыми? Это доброта в вас вошла.

IV фаза

**Педагог.** Мы все устали от похода, и надо отдохнуть. Ложитесь удобно на свои коврики (включает колыбельную). Послушайте колыбельную, расслабьтесь, отдохните... Представьте, что рядом сидит ваша мама и гладит вас по голов­ке, качает на руках и поет вам песню (1,5–2 мин).

Отдохнули, а теперь пора возвращаться в школу.

Занятие 13

«ГРИБОЧКИ»

I фаза

Педагог предлагает детям отправиться в царство грибов. Дети с помощью волшебной палочки уменьшаются (приседают). Педагог «надевает» на каждого ребенка «шапочки-невидимки», обозначая, от какого гриба шляпка, какого цвета.

Этюд «Старый гриб»

(эмоция печали)

**Педагог.** Дети прибежали на полянку и увидели под маленькой елочкой старый гриб. Он вот-вот упадет. Его сла­бая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскидис­той шляпы (изображает педагог).

Старый гриб рассказывает, что когда-то он был моло­дым, сильным, а теперь состарился, ему очень грустно и печально.

Выразительные движения: стоит, ноги расставлены, ко­лени слегка согнуты, плечи опущены, руки висят вдоль тела, голова клонится к плечу.

Педагог предлагает детям изобразить старый гриб с печальным лицом (музыкальное сопровождение).

Этюд «Веселые опята»

(эмоция радости)

Педагог предлагает грибочкам повеселить старика, потанцевать под веселую музыку.

II фаза

Этюд «Робкий подосиновик»

(робость)

Педагог ведет детей дальше по лесу, имитируя ходьбу по тропинке, среди бурелома, елок, по высокой траве и т.п. Подходит к осинке, а под ней гриб подосиновик. Спрятал­ся, присел, голову опустил, оглядывается по сторонам. Ему кажется, что все вокруг им недовольны, вот-вот обидят. В глазах страх (музыка Римского-Корсакова «Сидит Ваня»). Подосиновика изображает педагог.

Педагог предлагает детям показать робкого подосинови­ка. Затем говорит о том, что робкими бывают не только гри­бочки, но и дети. Предлагает помочь подосиновику разо­брать несколько ситуаций:

* ты пришел в группу детского сада первый раз, позна­комься с детьми, расскажи о себе;
* ты потерял свою игрушку, подойди к детям и спроси, не видели ли они ее;
* несколько детей играют во дворе, попроси их принять тебя;
* к маме и папе пришли гости, покажи им свою комна­ту и игрушки.

Дети проигрывают вместе с педагогом данные ситуации, моделирует адекватное поведение.

III фаза

(несобранность, неорганизованность, неряшливость)

Педагог говорит о том, что на кустике в лесу нашел чью-то рубашку. Кто же ее потерял? Наверное, гриб-растеряша.

Читает стихотворение Л. Барбас «Про Вовку-растеряшку», делая паузы после каждого вопроса. Ребенок, исполняю­щий роль растеряшки, во время пауз всем своим видом как бы говорит: «Я не знаю».

Грибок-растеряшка, где твоя рубашка?

Может, серые коты унесли ее в кусты?

Может, заяц приходил?

Может, ежик утащил?

Может, плюшевый медведь захотел ее надеть?

Стал рубашку примерять –

Взял и сунул под кровать.

Грибок-растеряшка, вот твоя рубашка!

Педагог беседует с детьми об аккуратности, собранности, организованности, разбирает ситуации из жизни детей (можно использовать ситуации из детских литературных произведений).

IV фаза

Педагог говорит о том, что, пока дети учились быть аккуратными, около них заснул барсук. Предлагает отдохнуть и деткам-грибочкам.

Ложитесь на коврики и расслабьтесь, как ленивый бар­сук (включает спокойную музыку).

Читает стихотворение В. Викторова «Конкурс лентяев»:

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.

После отдыха педагог предлагает детям снять волшеб­ные шапочки грибов, собирает их. Превращает детей вол­шебной палочкой. Предлагает вернуться в детский сад.

Занятие 14

«СТАРИК ХОТТАБЫЧ»

I фаза

(развитие внимания, памяти)

**Педагог.** Дети, сегодня мы побываем в волшебной стра­не. А поможет нам в этом старик Хоттабыч. Помните сказку о нем? Сейчас я скажу волшебные слова, и он появится: «Тах-тибидох-тибидох-трах!»

А где же волшебник Хоттабыч? Давайте все вместе произнесем эти волшебные слова, может, он нас услышит? (Дети произносят.)

Я забыла, ведь надо после слов покружиться вокруг себя 3 раза. Давайте попробуем еще раз (включает музыку).

А вот и я – старик Хоттабыч, маг и волшебник! (Ими­тирует вылезание из кувшина, поправляет «тюрбан», разгла­живает «бороду», кружится вокруг себя.)

Мальчик Волька освободил меня из кувшина, в котором я просидел сто лет. А творить волшебство мне помогает моя волшебная седая борода. Я очень соскучился по детям и се­годня с большой радостью поиграю, повеселюсь с вами!

Сейчас я выдерну волосок, произнесу заклинание, перевернусь вокруг себя 3 раза, и мы очутимся в волшебной стране. Но что-то я постарел, забыл, что мне надо сделать. Напомните мне.

Этюд «В зимнем лесу»

(эмоция удивления)

**Педагог.** Мы очутились в сказочном зимнем лесу! Во­круг деревья в инее, прыгают белки, зайцы. А вот и снег пошел! Как белочкам понравились белые крупные снежин­ки! Они очень удивились, что снежинки такие большие и их можно использовать как шапочку. А какие узоры на них, словно кружево!

Покажите, как удивились белочки, увидев такие боль­шие и красивые снежинки. От удивления брови у нее под­нялись вверх, глаза широко раскрылись, даже рот открылся от удивления.

Поймайте снежинку, рассмотрите, какая она красивая, покажите друг другу (эмоция интереса). Какие удивительные снежинки!

Мы отправляемся дальше. Снег в лесу очень глубокий, мы можем провалиться. Давайте наденем лыжи, возьмем в руки палки и поедем по одной лыжне, чтобы не врезаться в дерево (имитация движения на лыжах).

Остановитесь. Посмотрите, под кустом сидит заяц, что-то нам показывает.

Этюд на выразительность жеста

**Педагог.** Я попробую отгадать при помощи волшебства. Но что это! Моя борода совсем отсырела от снега, и я не могу колдовать. Вай-вай-вай! Так хочется узнать, что заяц показывает. Попробуйте отгадать сами (педагог изображает зайца, который жестом показывает знак – «Тише!»).

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

Дети, что зайчик нам хотел сказать? Наверное, о чем-то предупреждает.

Позовите его к себе, но тоже жестом, чтобы никто не услышал. (Дети жестом подзывают зайца.)

Не идет заяц. Смотрите, он опять что-то показывает. Что же он нам хочет сказать? (На лице – страх, жестом показы­вает – «Уходите!»)

Пора нам выбираться из леса, а то еще волк съест. Сей­час я вырву высохший волосок из моей волшебной бороды, прочту заклинание, а вы мне помогайте.

Повернемся вокруг себя 3 раза и очутимся... на жарком юге: на восточном базаре.

Этюд «На жарком юге»

(эмоция удовольствия)

Педагог. Ах, какие здесь огромные арбузы, душистые груши, спелые гранаты, сладкие дыни, над которыми по­стоянно летают осы и пчелы!

Сейчас я выберу самую большую дыню (имитирует). Вот какая желтая, душистая! Разрежу ее на кусочки и дам каж­дому из вас. Попробуйте дыню (раздает). Какая сочная, слад­кая, даже губы и пальцы липнут. Такая сочная и спелая, что даже сок течет по подбородку, капает на пол. Какое удо­вольствие! Все наелись? Вкусно было?!

Этюд «Грязь»

(выражение отвращения, презрения)

**Педагог.** А теперь садитесь на ковер-самолет (показыва­ет место или обозначает его мелом, тесьмой, платочком), по­летим дальше. Держитесь крепче, одной рукой за ковер, дру­гой – за товарища рядом. Давайте побалансируем руками, а то ковер что-то накренило (музыкальное сопровождение).

Но мы все равно падаем! Что же будет! Земля все ближе и ближе. Но что это? Мы приземляемся прямо в грязную большую лужу! Как противно. Просто отвратительно! Да­вайте отряхнемся. А грязь липкая, противная. Надо выби­раться из грязи. Ступайте осторожно, а то еще больше изма­жемся.

II фаза

История «Два маленьких ревнивца»

(профилактика ревности)

**Педагог.** Но вот наконец-то очистились, даже устали. Давайте сядем, отдохнем немного, а я расскажу вам одну историю, которую я подсмотрел, пролетая мимо одного дома.

У одной женщины было два сына, и звали их Тоша и Гоша. Мальчики очень любили свою маму, но эта любовь не радовала ее, так как мальчики были очень ревнивы. Однаж­ды мама купила им две одинаковые-гоночные машинки. Гоше показалось, что мама дала Тоше лучшую машинку. Он стал вырывать у брата игрушку, выкрикивать плача: «Ему всегда все лучшее, ты его больше любишь». Мама поставила ма­шинки рядом. Они были совершенно одинаковые, но Гоша не унимался: «У меня на машине царапина, а на его – нет. Ты нарочно ему без царапинок дала!» – «Тоша, поменяйся с братом», – сказала мама. Они поменялись. На Тошиной машине оказалась не одна, а целых три царапины. Только приготовился Гоша снова повздорить с братом, как вдруг ему сделалось очень стыдно.

В другой раз Тоша приревновал маму к Гоше, когда тот заболел, и мама за ним ухаживала. «Ты Гошу больше лю­бишь, ты никогда рядом со мной не сидишь, не даешь таб­леток и воды!» Тогда мама попросила Тошу лечь, села ря­дом и дала ему таблетку и воду, чтобы запить. Но это Тошу не обрадовало, так как лежать не хотелось и во рту от таб­летки стало горько.

Дети, а вы когда-нибудь ревновали кого-нибудь к своим родителям? Почему? Ревность – хорошее или плохое чув­ство? Что бы вы посоветовали Тоше и Гоше? А маме?

III фаза

(непослушание)

**Педагог.** Дети, а вы про меня – Хоттабыча смотрели кино? Помните, как мне понравилось мороженое, ведь я его раньше никогда не ел. Мальчик Волька меня предуп­реждал, но я не послушался, объелся мороженого и забо­лел. У меня поднялась температура, заболело горло. Мне было так плохо! Вот что значит быть непослушным.

А вы бываете непослушными? К чему это приводит? Когда вы не слушаетесь, родители ругают вас? Как? (Разыг­рывание сценок из жизни детей, моделирование адекватного поведения.)

IV фаза

**Педагог.** Ну а сейчас мы перенесемся на берег теплого моря (включает запись «Шум моря»).

Произносит заклинание. Предлагает детям лечь на теп­лый песок и отдохнуть, расслабиться, послушать шум моря.

Вы хорошо отдохнули, а мне пора назад в сказку. Сейчас я использую последний волшебный волосок, и вы верне­тесь в школу.

(Можно взять весь комплекс «На берегу моря» из занятия «Мамонтенок».)

Занятие 1

«ФОКУСНИК»

I фаза

**Педагог.** Здравствуйте, ребята! Я фокусник и очень люб­лю показывать фокусы. Меня многие называют волшебни­ком. Я слышал, что у вас есть «круг добра». Возьмитесь крепко за руки, закройте глаза и подумайте о чем-нибудь хорошем, а я постараюсь угадать ваши мысли.

Сейчас я попробую. Вы подумали о любимой мамочке, о теплом солнышке, о любимой игрушке, о своих друзьях, сладостях. Я угадал? О чем вы еще подумали?

Этюд «Негаданная радость»

(эмоции радости)

**Педагог.** А сейчас я немного пофокусничаю. Вы люби­те цирк? Хотели бы в него пойти?

Представьте, что в комнату входит мама, с улыбкой смот­рит на своих детей и говорит: «А у меня, детки, новости. Я до­стала билеты в цирк! Скорее заканчивайте игру и собирай­тесь». Мама поднимает руку вверх и показывает билеты. Дети сначала замерли, а потом принялись плясать вокруг мамы.

Покажите, как сначала удивились, а потом обрадовались дети. Как они от радости скачут, хлопают в ладоши, кричат: «Ура! Мы идем в цирк!»

Этюд на эмоцию удивления

**Педагог.** Хотите фокус-покус покажу? Вот у меня две банки с чистой прозрачной водой. Сейчас я скажу волшеб­ные слова, и вода станет цветной.

«Крибле-крабле-бумс!» (Педагог встряхивает банку, и вода окрашивается той краской, которой была окрашена обратная сторона крышки.)

Удивились вы моему фокусу? Еще раз покажите, как вы удивились (брови подняты, глаза широко раскрыты, рот полуоткрыт).

II фаза

(профилактика агрессивности)

**Педагог.** Садитесь на стульчики в наш круг, я хочу с вами поговорить. Я часто вижу, как дети ссорятся: обзыва­ют друг друга и даже дерутся! Какие они в этот момент злые, некрасивые! Никто не хочет играть с такими детьми. От это­го они становятся еще злее.

Я сейчас вам расскажу о тех случаях, которые я видела, а вы мне помогите разобрать их и решить, как надо посту­пить (обсуждение и разыгрывание ситуаций).

* Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика. Разними их.
* Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят вашей группы. Попроси ее.
* Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.
* Ты нашел на улице слабого, замерзшего котенка. По­жалей его.

Хотите, я вас научу ругаться хорошими словами? Мож­но поругаться не плохими словами, а, например... овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А ты – тыква».

А какими хорошими словами еще можно поругаться? Обидно вам от таких слов? Конечно, не обидно, а серди­тость вся ушла. Попробуйте так поругаться.

Я принесла вам необычную куклу (показывает). Зовут ее кукла «Бобо». Она не продается в магазине, но ее можно сделать. Когда вам хочется кого-то обидеть, ударить, возьмите куклу «Бобо» и попинайте, побейте ногами и руками. Она не обидится. А потом ее пожалейте. Когда вы зло отдадите кукле, то потом не будете обижать детей, родных (кукла делается по типу подушки или валика, набивается плотно ва­той или песком, лицо рисуется фломастером, вышиваются или пришиваются пуговицы, прикрепляются «ручки» и «ножки»). Попробуйте выпустить зло на кукле «Бобо».

III фаза

(внимание, память, преодоление

двигательного автоматизма)

**Педагог.** Я очень люблю отгадывать загадки, которые придумывают сами дети. Давайте поиграем в загадки. Только загадывать вы будете жестом, движением, а мы будем внимательно смотреть, запоминать и отгадывать.

Сначала все подумайте, что вы хотите загадать: предмет или действие. Представьте, как будете изображать. Кто хочет первым? (Педагог отмечает образность, выразительность показа.)

Очень мне понравилось отгадывать загадки! А теперь фо­кус-покус! Я всех вас превращаю в морских животных. По­играем в игру «Море волнуется». Каждый из вас будет изоб­ражать какое-нибудь морское животное. Вы знаете эту игру. Самое главное – не шевелиться, когда я скажу: «Морская фигура, замри».

Молодцы, все старались выполнять правила игры!

IV фаза

**Педагог.** Вы все, ребята, сегодня были старательны­ми, добрыми, внимательными. Пора и отдохнуть. Я превра­щаю вас в маленьких слепых котят, которые только роди­лись. Мама-Кошка устраивает котят поудобнее (включает музыку). Котята свернулись клубочком, уткнули свои носи­ки в лапки, дышат ровно. Им тепло, хорошо рядом с мамой. Отдыхают котята, все тело расслаблено, лень разлилась по всем мышцам, косточкам. Мама-Кошка мяукает, поет свою колыбельную песенку.

Но пора котятам открывать глаза и превращаться в детей. Фокусник с вами прощается. До следующих встреч!

Занятие 16

«МЫ ИЗ ПРОСТОКВАШИНО»

I фаза

**Педагог.** Сегодня мы отправимся в Простоквашино, где живут настоящие друзья – кот Матроскин, пес Шарик, дядя Федор, почтальон Печкин.

В доме у друзей уютно, тепло, поэтому они ходят в та­почках и халатах.

Давайте и мы наденем сначала тапочки, а потом халати­ки (имитация).

Этюд «Дядя Федор приехал»

(эмоция радости)

**Педагог.** Кот Матроскин и пес Шарик сидели дома и скучали, никто не хотел ничего делать.

Покажите, как они сидят за столом, позевывают, рукой щеку подперли, во взгляде лень и скука. Но вдруг в окно кто-то постучал. Открылась дверь, и на пороге появился дядя Федор, красный от мороза, с лыжами, радостный, и сказал:

* А вот и я! Я к вам надолго, я так соскучился!
* Ура! Дядя Федор приехал. Теперь мы от нашей коровы в два раза больше молока надоим! – закричал Матроскин.
* Ура! Теперь мы на охоту будем ходить! – закричал Шарик.

Покажите, как обрадовались Матроскин и Шарик (разыгрывание сценки).

Этюд «Стыдно лениться»

(эмоция вины)

**Педагог.** Дядя Федор так обрадовался друзьям, что сна­чала не заметил изменений, которые произошли в доме. Но когда он огляделся, то увидел, что весь зарос в паутине и пыли.

* Что здесь произошло, пока меня не было? – спросил дядя Федор.
* Прости нас. Мы никак не могли договориться, кто должен готовить есть, убираться, поэтому ничего не дела­ли, – виновато ответили Матроскин и Шарик
* Нам так стыдно! Мы больше не будем ссориться и лениться, – пообещали они.

Покажите, дети, как стыдно стало Матроскину и Шарику.

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

Этюд на выражение удовольствия

**Педагог.** Дяде Федору стало жалко своих друзей. «Да­вайте все вместе вымоем комнату. Скоро Новый год, а у нас такой беспорядок», – предложил он. Матроскин взял длин­ную щетку и начал собирать паутину с потолка, стен. Ша­рик стал мыть пол, а дядя Федор начал разбирать вещи и накрывать стол. (Показ детьми по ролям.)

Потрудились на славу все! В доме стало чисто, светло, празднично! Сели друзья на лавочку, огляделись. Какое удоволь­ствие находиться в таком замечательном доме! Улыбаются, осматриваются. Как хорошо, что все вместе быстро убрались!

Покажите, ребята, какое удовольствие от результатов своего труда получили друзья.

С радости Шарик всех сфотографировал из фоторужья. Давайте нарисуем радостные лица друзей, как будто это фотографии (рисуют на шаблонах). Посмотрите, у кого самое радостное лицо на фотографии? Почему вы так думаете?

II фаза

(соотнесение движений со словами и мелодией)

**Педагог.** Во дворе дома друзей растет большая пуши­стая елка. Они стали водить вокруг нее хоровод. Скорее вста­вайте в хоровод, будем петь про маленькую елочку и изоб­ражать то, о чем в ней поется.

А потом друзья начали играть в снежки. Сначала они на­брали снега, слепили снежок, а потом стали бросать друг в друга, но только не в голову и не в лицо (дети изображают игру в снежки). Как весело, радостно! Все смеются, убегают друг от друга. (Выразительность жеста, эмоция радости.)

А теперь садитесь в наш круг общения. Я расскажу вам одну историю (честность). Кот Матроскин взял из колхоза на время корову, чтобы иметь свое молоко. Вскоре у коровы появился теленок. Он был такой красивый, забавный, что Матроскин в него сразу влюбился. «Ни за что не отдам те­ленка в колхоз. Я же взял одну корову, значит, теленок мой», – заявил он дяде Федору. «Это же совсем нечестно! Ты же взял корову, значит, и ее теленок тоже принадлежит колхозу. А твое только молоко, которое дает корова», – возмущался дядя Федор.

Как вы думаете, дети, честно поступил Матроскин? Как он должен поступить? Какие честные поступки совершили вы? Что значит быть честным?

Честность – очень хорошее качество характера человека. Честным быть трудно, но очень благородно. Я уверена, что все вы станете честными людьми.

Вот сейчас мы и посмотрим, какие вы честные.

Мы поиграем в игру «Угадай, кто позвал» (внимание, слуховое восприятие).

Нужно закрыть глаза и не подглядывать, кто зовет.

«Минутка шалости»

III фаза

(коррекция лжи)

**Педагог.** Я вижу, что вы все играли честно. Но в отли­чие от вас Шарик однажды заразился вирусом лжи. Что же произошло?

Поздно, поздно вечерком

Вышел Шарик, и тайком

Стал стучать он в окна, дверь:

Отоприте маме дверь!

Голос свой он изменил

И на мамин заменил.

Открывают друзья дверь – нету мамы.

Шарик – в тень.

Но потом мама и вправду приехала в Простоквашино, и тут ложь Шарика открылась. Он хотел посмеяться над дру­зьями и обмануть их. Когда приехала мама дяди Федора, Шарик очень испугался и спрятался. Друзья долго его иска­ли, нашли и привели к маме. Пришлось ему просить проще­ния у друзей и мамы дяди Федора (проигрывание сцены). Не надо обманывать, тогда и бояться нечего.

IV фаза

**Педагог.** К концу дня почтальон Печкин принес дру­зьям посылку от папы дяди Федора, который прислал к Новому году всем подарки – разные игрушки: зайчика, миш­ку, белочку. Они такие мягкие, пушистые, теплые! Возьми­те свои игрушки.

Друзья легли в свои кроватки, обняли игрушки, закры­ли глазки и стали мечтать (расслабляющая музыка). В доме тепло, в печке потрескивают дрова, поет за печкой сверчок. В кроватках уютно, приятно. Все тело расслаблено. Носики мирно посапывают. Друзья мечтают о хорошем, сказочном, потому что они честные, дружные, внимательные. Тепло... хорошо... Пахнет елкой... Приятная музыка... Все отдыхают.

Но пора вставать. Скоро 12 часов, пропустите встречу Нового года. Бом-бом-бом, бьют часы. Молодцы, все успели.

Оставляем жителей Простоквашино дома, а нам пора возвращаться обратно.

Занятие 17

«ВОЛШЕБНЫЙ ДУХ»

I фаза

**Педагог.** Дети, сегодня мы снова отправимся в инте­ресное путешествие. Где же та волшебная сила, что нам по­может?

Сейчас я скажу заклинание: «Крибле-крабле-бумс!» (Пе­дагог поворачивается вокруг себя, надевает «волшебную» на­кидку и достает «волшебную палочку».)

Перед вами добрый волшебник Дух. Я пришел к вам, чтобы поиграть с вами, повеселиться, узнать, какие вы. Но мне скучно быть волшебником одному. Хотите, я вас пре­вращу в маленьких волшебников? (Дотрагивается палочкой.)

Каждый волшебник знает волшебные слова, с помощью которых люди становятся вежливыми, добрыми, культур­ными. А вы знаете такие слова? Может, вы не настоящие волшебники? Давайте их вспомним, чтобы наша волшеб­ная сила увеличилась. Я знаю слово «спасибо». (Дети назы­вают вежливые слова.)

Ну вот, теперь я вижу, что вы настоящие волшебники! И я награждаю вас волшебным обручем (педагог надевает их на головки).

Сейчас я взмахну волшебной палочкой, и мы окажемся в лесу. Я хочу посмотреть, какие внимательные, наблюда­тельные маленькие волшебники.

Этюд «Поза»

(выражение внимания, интереса, сосредоточенности)

**Педагог.** Как много в лесу животных, насекомых! Вот прыгает кузнечик. Давайте попробуем его поймать. Тихо подкрадывайтесь, накрывайте ладошкой. Поймали? Да нет, он уже стрекочет в другом месте. Давайте попробуем еще раз (шея вытянута вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонено вперед, ступать на конники пальцев).

Не повезло нам. Но ничего, пусть лучше кузнечик пры­гает и стрекочет на воле.

Ав-ав-ав! Что это? В лесу началась охота! А мы – охотни­чьи собаки. Выслеживаем дичь. Вот мы видим хитрую лису. Перед прыжком застыли в напряжении, морду вытянули вперед, уши навострили, глаза неподвижно глядят на до­бычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах (2–3 раза). Но хитрая лиса убежала!

Давайте посмотрим, куда она делась? Ага! Вот где она. Подслушивает, что говорят котик и петушок из сказки «Кот и петух».

Давайте покажем, как она это делает (голова наклонена в сторону, слушает, подставляет ухо, взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт, нога выставлена вперед, корпус слегка наклонен).

Слушала лиса, слушала. И такое услышала! Придумали котик с петушком, как обмануть лису.

Этюд «Удивление лисы»

(эмоция удивления)

**Педагог.** От удивления брови у нее поднялись вверх, глаза широко раскрылись, даже рот раскрылся от удивления.

Покажите, как удивилась лиса. Как могли ее перехит­рить, ведь она себя считала очень умной, самой хитрой!

Теперь я вижу, что вы настоящие волшебники. Умеете быть внимательными, превращаться в разных животных и изображать разные эмоции.

А теперь поиграем. Я раздам вам карточки с изображени­ем человечков без одежды. Буду называть персонажей, ко­торых вы изображали, а вы покажете мне карточку, на ко­торой человек похож в своей позе или на подслушивающую лису, или на ловящего кузнечика, или на что-то другое (игра с карточками, изображающими различные позы людей).

Сопровождение вопросами: «Почему ты так думаешь? На какого сказочного героя похож?»

Вы правильно отгадали настроение и позу фигурок-скелетиков. Попробуйте их дорисовать, как бы одеть. Посмотрим, что у нас получится (анализ выразительности фигурок только положительный).

Давайте немного поиграем. Вы знаете такую игру, как «Море волнуется». Только изображать вы будете своих скелетиков и выражением лица и позой (2–3 раза со сменой карточек).

II фаза

**Педагог.** Мы сегодня уже вспомнили добрые волшеб­ные слова. Но сейчас я хочу посмотреть, знаете ли вы, как можно здороваться с разными людьми и в разное время дня.

Этюд «Поздоровайся»

(вежливость)

Дети сидят на стульях. Звучит музыка Э. Жака-Далькроза «Ритмический этюд» (любая ритмичная музыка).

**Педагог.** Каждый из вас должен поздороваться со все­ми, используя разные выражения (доброе утро, добрый день, добрый вечер, здравствуйте, привет, приятно вас видеть, как я рад встрече...).

Можно обозначить время дня символом-карточкой.

Какие вежливые волшебники! Научите этому других де­тей, чтобы они тоже стали волшебниками.

III фаза

**Педагог.** Очень мне понравились маленькие вежливые волшебники! Но иногда к ним в рот залетает микроб, кото­рый называется «капризуля». Это очень вредный микроб. Послушайте одну историю о мальчике.

Этюд «Капризный мальчик»

**Педагог.** Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить чешки. В этом же магазине продавались двухколес­ные велосипеды.

– Я хочу этот велосипед, – сказал мальчик.

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

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

Мама оглянулась и увидела, что покупатели и продавец смотрят на ее сына. Она потянула мальчика за руку, чтобы выйти с ним поскорее из магазина, но он подогнул ноги под себя и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку сына в своей руке...

И вот он лежит на грязном полу, стучит кулаком об пол, пинает ногами воздух и, выгибая спину, повторяет плачу­щим капризным голосом: «Хочу! Хочу! Хочу! И все!» (Мож­но взять историю ребенка, включенного в группу.)

Затем педагог делит детей по парам. Драматизируется эпизод поведения капризного ребенка и реакции «матери» (коррекционный ребенок в роли матери).

Давайте прогоним микроба-«капризулю».

Капризуля, уходи!

Больше детям не вреди.

Лучше быть послушными,

Добрыми и умными.

Дотроньтесь друг до друга и превратитесь в милых, доб­рых детей.

IV фаза

**Педагог.** Мы сегодня так долго путешествовали, что очень устали. Сейчас я коснусь вас волшебной палочкой феи сна (дотрагивается), и маленькие волшебники заснут (педагог включает колыбельную). Все волшебники закрыли глазки. Им снится сон, что они живут в стране вежливос­ти, они добрые и культурные. Все жители страны умеют вести себя дома и на улице, в детском саду и в магазине. Так приятно общаться с умными и добрыми волшебника­ми. (Пауза.)

Когда зазвучит колокольчик, все детки медленно откро­ют глазки и проснутся. (Пауза.)

Звучит колокольчик (не резко). Дети встают.

До встречи, маленькие волшебники.

Занятие 18

«ОСТРОВ ЧУНГА-ЧАНГА»

I фаза

**Педагог.** Сегодня мы отправимся в интересное путе­шествие. Вы готовы? Скажите мне, вы веселые, дружные ребята? Вы добрые? Я вижу, что с вами можно отправиться в путешествие. А отправимся мы на волшебный остров Чун-га-Чанга, на котором живут веселые дети. Там всегда тепло, поэтому дети ходят в маленьких юбочках, украшают себя браслетами. Вот такими (показывает). Украсьте себя. (Педа­гог включает запись песни «Чунга-Чанга».)

Этюд «Радость»

(эмоция радости)

Дети берутся за руки и закрывают глаза (собираются в круг), пройдя один круг – открывают глаза.

**Педагог.** Вот мы с вами попали на остров, где всегда радостно и беззаботно. Ребята, сегодня на остров приплыл путешественник на своем корабле. Едва он сошел на берег, как его окружили жители чудо-острова – маленькие черно­кожие дети. И на них (на мальчиках и девочках) были надеты одинаковые короткие юбочки, на ногах и на руках – брас­леты, в ушах – крупные серьги, на шее – бусы, а в воло­сах – красные перья. С веселой улыбкой они стали танце­вать под музыку вокруг путешественника. (В. Шаинский «Чун­га-Чанга»). Дети поют:

Чудо-остров

Чудо-остров

Жить на нем

Легко и просто

Чунга-Чанга.

Путешественник решил навсегда остаться на этом ост­рове.

Этюд «Стыд»

(эмоция стыда, вины)

**Педагог.** На острове дети и родители живут дружно, уважают и любят друг друга. Поэтому когда кто-то из детей нару­шает правила поведения, то ему становится очень стыдно.

Послушайте одну историю.

Один чернокожий мальчик взял без спроса ночью, ког­да все спали, у девочки браслет, так как свой потерял. На следующее утро все узнали про это и ругали его. Ему было стыдно. Он чувствовал свою вину.

Давайте покажем, как стыдно мальчику.

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.

Все дети этого мальчика простили. Он пообещал больше так не делать. У него на душе стало спокойно и радостно. Покажите, как обрадовался мальчик.

Выразительные движения: брови подняты, улыбаться, хлопать в ладоши, подпрыгивать.

II фаза

Этюд «Честный шофер»

(профилактика лживости)

**Педагог.** На острове Чунга-Чанга все жители честные, нет обманщиков, нет воров.

Однажды произошел такой случай.

В такси сел мужчина, у него был фотоаппарат. Он сказал шоферу, куда ему надо ехать, и они быстро прибыли на место. Пассажир расплатился с водителем, вышел из маши­ны и направился к дому. Шофер посмотрел на место, где сидел пассажир, и увидел на сиденье оставленный фотоап­парат. Он остановил машину, взял забытую пассажиром вещь и пошел к подъезду, в который вошел владелец фотоаппа­рата. Водитель не знал, в какой квартире живет рассеянный пассажир, поэтому он стал звонить во все квартиры подряд. Наконец на 2-м этаже одну из дверей открыл сам хозяин фотоаппарата. Таксист, улыбаясь, протянул ему фотоаппа­рат. Мужчина поблагодарил водителя.

Беседа с детьми

Как можно назвать поступок шофера? А вы когда-нибудь оставляли вещи где-нибудь? Вы когда-нибудь поступали честно? Что вы чувствовали при этом?

Честность – очень хорошее качество характера человека! Я уверена, что вы все станете честными людьми.

Решение проблемных ситуаций

Педагог предлагает детям несколько коротких ситуаций, ставя их постоянно перед проблемами: как бы они поступили.

Малоподвижная игра на честность: закрыть глаза, не подсматривать, а ребенок прячет вещь, потом ее надо найти.

Минутка шалости

III фаза

Этюд «Повар-лгун»

(коррекция лжи)

**Педагог.** Но однажды повар в детском саду на острове заразился вирусом лжи. Что же произошло?

Педагог читает стихотворение:

Идет кисонька из кухни,

У ней глазоньки опухли.

* О чем ты, кисонька, плачешь?
* Как же мне, кисонька, не плакать.
* Повар пеночку слизал

И на кисоньку сказал.

Давайте покажем, что сделал повар-лгун (педагог назна­чает одного ребенка поваром).

Звучит музыка В. Каменникова «Кисонька». Ребенок изображает повара. Он делает вид, что слизывает пенку с молока, разливая его по воображаемым кружкам. «Повар» идет к ре­бятам и раздает им кружки с молоком. Дети спрашивают: «Где пенка?» Повар отвечает: «Кисонька слизала». Они выпивают молоко и отдают «кружки» повару. Повар уходит. Вхо­дит ребенок, изображающий плачущую кисоньку. От нее дети узнают, что повар – лгун. Повар слышит это и прячется. Дети ищут повара и находят его, затем ведут к «кисоньке». Повар просит прощения у кисоньки. (Смена ролей – 2–3 раза.)

IV фаза

Этюд «На берегу моря»

(См. конспект занятия 3 «Мамонтенок».)

**Педагог.** Ребята, остров Чунга-Чанга находится среди огромного океана. Сейчас мы пойдем купаться, отдыхать. Дети играют на берегу океана.

Этюд «Игра с камешками»

(См. конспект занятия 2 «Волшебница».)

Этюд «Игра в воде»

Вдоволь накупавшись, дети ложатся на прогретый пе­сок, закрывают глаза от яркого солнца, раскидывают руки и ноги.

**Педагог.** А теперь нам пора возвращаться (дети вста­ют в круг).

Занятие 19

«В СТРАНЕ ДОБРОЛАНДИИ И ЗЛОСЛАНДИИ»

I фаза

**Педагог.** Ребята, давайте встанем с вами в наш круг дружбы, радости, который поможет оказаться нам в новой стране. Но что это за страна, я пока не скажу. А сейчас по­смотрите друг на друга и ласково, нежно улыбнитесь. Как приятно, как тепло сразу стало. А теперь погладьте друг друга по голове ласково, чтобы было приятно. Ребята, скажите, что нового, интересного вы увидели друг в друге? А теперь давайте споем нашу с вами любимую песню «Улыбка» (пока­чиваясь, рука в руке, дети пропевают песню – один куплет).

Ребята, опустите руки и представьте, что идет теплый летний дождь. Подставьте ладоши под дождик.

Этюд «Золотые капельки»

(эмоции удовольствия и радости)

**Педагог.** Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучи выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Мы подставляем лицо золотым капелькам дождя. Приятен летний теплый дождь.

Звучит музыка Д. Христовой «Золотые капельки».

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

Прошла мимо тучка, закончился дождик, подставьте лицо и руки солнышку.

И вот, ребятки, лучи теплого солнышка переносят нас (звенит колокольчик) в сказочную страну Доброландию – это добрая страна.

II фаза

**Педагог.** Все откройте глазки. Посмотрите, мы попали в сказочную страну, и у меня в руках оказалась книга, ее дал мне добрый волшебник страны Доброландии (показы­вает, кукла-волшебник на руке и книга). Это книга со сказка­ми. Я вам сейчас прочитаю сказку об одной лошадке; А вы не только будете слушать, но превратитесь в лошадок и бу­дете изображать упрямую лошадку из сказки.

Игра-сказка «Брыкающаяся лошадка»

(упрямство, капризы)

Все дети превращаются в «лошадок» и свободно размещаются на ковре (стоят на коленях, опираясь об пол руками). Педагог читает текст сказки.

Жила-была лошадка, которая очень любила брыкаться и капризничать. Ей мама говорит: «Покушай, доченька, трав­ки свеженькой». – «Не хочу, не буду», – кричит лошадка и брыкается копытцами (дети выполняют действия). Папа уговаривает лошадку: «Погуляй, поиграй на солнышке». – «Не хочу, не пойду!» – отвечает лошадка и опять брыкается. Не смогли уговорить мама с папой свою упрямую доченьку, оставили ее дома, а сами ушли по делам. Лошадка подума­ла, подумала и пошла гулять одна. А навстречу ей хитрый серый волк. Говорит волк лошадке: «Не уходи, лошадка, далеко в лес, ты еще маленькая». Лошадка опять упрямится: «Я не маленькая, куда хочу, туда и хожу!» А волку этого и надо было. Подождал он, пока лошадка в самую чащу леса зайдет, и как набросится на нее сзади. Лошадка давай бры­каться. Сначала одним копытцем сильно ударила волка, за­тем другим копытцем. А потом двумя ножками вместе так стала брыкаться, что волк убежал, и никто его там больше не видел (дети выполняют все действия). Лошадка перестала упрямиться и капризничать, выросла и теперь работает в цирке, брыкается копытами, подбрасывает высоко мячики на радость зрителям.

Кто-нибудь узнал себя в упрямой лошадке? К чему мо­гут привести упрямство и капризы?

А еще, ребята, волшебник говорит, что в Доброландии все люди очень дружат и любят друг друга. Они печалятся, когда расстаются, и радуются, когда встречаются вновь.

Этюд «Встреча с другом»

(выражение эмоции радости)

**Педагог.** У мальчика был друг. Настало лето, и им при­шлось расстаться. Мальчик остался в городе, а друг уехал на юг. Прошел месяц. Один раз идет мальчик по улице и видит, как на остановке из троллейбуса выходит его друг. Как же обрадовались они друг другу (2–3 раза).

Выразительные движения: объятия, улыбка.

Покажите, как встретились друзья (по парам).

III фаза

(агрессия)

**Педагог.** Ребята, рядом со страной Доброландией есть страна Злосландия. Там живут злые герои сказок. Каких от­рицательных героев сказок вы знаете? (Ответы детей.)

Ребята, а еще добрый волшебник рассказал мне о Карабасе Барабасе из сказки «Золотой ключик», о его злодеяниях.

Этюд «Карабас Барабас»

**Педагог.** Карабас Барабас никого не любит. Он злобно смотрит на всех. Держит в руках свою плетку. Покажите зло­го Карабаса Барабаса (2–3 раза).

Выразительные движения: брови нахмурены, губы сомк­нуты, топает ногой, сильное сжатие руки в кулаках.

А еще в Злосландии живут злые кошки.

Игра «Злые-добрые кошки»

(снятие общей агрессии)

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. Это «вол­шебный круг», в котором будут совершаться «превраще­ния».

Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу педагога (хло­пок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращает­ся в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя.

Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за педагогом: «Сильнее, сильнее, сильнее...» – и ребенок, изображающий кошку, делает все более «злые» движения.

По повторному сигналу педагога «превращение» закан­чивается, после чего в обруч входит другой ребенок, и игра повторяется.

Когда все дети побывают в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращают­ся в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам педагог.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, педагог показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру.

По повторному сигналу «кошки» останавливаются и мо­гут поменяться парами.

На заключительном этапе игры педагог предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу: «Не хотим быть злыми, как Карабас Барабас и кошки! Бу­дем добрыми и дружными, как иголочка и ниточка».

Подвижная игра «Иголочка и ниточка»

(Под быструю и веселую музыку бег со сменой направле­ний.)

**Педагог.** Ребята, нельзя быть злыми. Если вы злитесь, вы не только доставляете неприятности окружающим, но и вредите себе. Нужно быть добрыми. Если вы будете добры­ми, то и люди, окружающие вас, будут доброжелательно относиться к вам.

Ребята, в сказке «Золотой ключик» много положитель­ных героев. Добрый волшебник страны, в которой мы гос­тим, дал нам волшебную бумагу и волшебные карандаши и попросил нас нарисовать добрых героев этой сказки (совме­стная деятельность детей).

Мы подарим наши красивые рисунки волшебнику, а он между тем прислал нам интересную кассету.

IV фаза

Игра «Гусли-самогуды»

(релаксационно-танцевальный комплекс)

1. Педагог читает текст. Дети стоят свободно.

В сказочном дворце,

На высоком крыльце

Звучит грозный указ,

Добрым молодцам наказ:

«Кто сумеет станцевать

Так, как гусли нам велят,

Тот и будет помогать

Нашим царством управлять.

Гусли, гусли-самогуды

Распевают песни всюду.

Раз готовы вы, друзья,

Танцевать нам всем пора.

1. Звучит ритмичная музыка. Педагог читает текст. Дети  
   стоят, «танцуют» мышцы плеч и рук.

Вот и музыка звучит.

А народ все ждет, стоит.

Ой, пустились плечи в пляс.

Веселей, еще хоть раз!

Пальцы, локти скачут вместе,

А народ стоит на месте.

Пляска стала затухать,

Тише музыка играть.

1. Меняется ритм музыки, «танцуют» мышцы ног.

Ноги стали просыпаться,

Просыпаться, подниматься!

Пятки, пальцы и колени

Заплясали, как хотели.

Как им весело плясать!

Только стали уставать.

1. Меняется ритм музыки, «танцуют» мышцы живота.

Рад живот поупражняться,

Научился напрягаться.

Вдох и выдох, покрутись.

Лежебока, эй, проснись!

1. Меняется ритм музыки, «танцуют» мышцы плеч.

Вот поднялись наши плечи.

Выше, выше, резче, резче.

Стали плечи затихать,

Затихать и засыпать.

1. Звучит спокойная музыка, затем вновь меняется ритм,  
   «танцуют» мышцы лица.

Щеки, носик в пляс пошли.

Брови нежно подними,

Губы вытянулись в трубку,

Потанцуй еще минутку.

1. Педагог выбирает ребенка, который старался, был внимательным. Ребенок заказывает любые движения для всего  
   тела.

Вновь народ стоит и ждет:

Что нам музыка споет?

Ты, помощник, выходи,

Общий танец закажи.

Звучит ритмичная музыка, все танцуют «заказанный» танец, выполняют движения. А затем ведущий предлагает всем двигаться по собственному желанию, так, как хочет само тело.

1. Звучит спокойная музыка, дети, не сходя с места, плавно двигаются под нее. После этого можно предложить детям  
   лечь на ковер.

А теперь все отдыхаем,

Отдыхаем и мечтаем

О волшебных берегах,

О невиданных краях.

Звучит спокойная музыка с природными звуками. Дети мечтают. «Гусли-самогуды» замолкают, и дети рассказыва­ют (по желанию) о своих образах-мечтах.

Занятие 20

«НА КОРАБЛЕ»

I фаза

Мимические и пантомимические этюды

(выражение эмоций)

**Педагог.** Ребята, сегодня мы отправимся с вами в путешествие – в далекое плавание на корабле и увидим много интересного, нового. Мы поплывем на остров спасать Утку-длинный нос от Бармалея, она просила нашей помощи. Но перед дорогой мы должны набраться храбрости. Давайте по­смотрим друг на друга и скажем: «Мы все храбрые!»

Мы уже с вами плавали на корабле. Здорово было, прав­да? Я буду капитаном, а вы моряки. Наш корабль готов к плаванию? Тогда мы отправляемся в путешествие.

Давайте покажем, какие мы смелые. Все вместе мы боль­шая сила. Возьмитесь крепко за руки и скажите дружно: «Что не сделает один, сделаем вместе». (Педагог встает лицом из круга, все держатся за руки, раскачиваются, изображая качку в море. Играет плавная музыка (шум моря), слышен крик чаек.)

Вот мы и приплыли. Вижу землю справа по борту: «Стоп машина! Бросить якорь! Трап на землю!» Корабль остано­вился, и мы все выходим на берег.

Этюд «Слушай и исполняй»

(внимание)

**Педагог.** Сходить с корабля можно только по трапу (обозначает место). Трап очень узкий и качается. Ребята, осторожно идите, не упадите, здесь ведь вода! Не спешите, можно руки расставить в стороны, чтобы балансировать. Вот все и сошли на берег.

Этюд «Крокодил»

(эмоции страха, внимание)

**Педагог.** Ребята, смотрите, на берегу большой кроко­дил. Он спит, нам нельзя его будить, иначе он нас поймает и съест. Давайте все тихонько пройдем, через него пересту­пим. Тс-с-с, тихо идем, на цыпочках. Ой, как страшно! По­смотрите, он открыл один глаз. Остановитесь, даже не ды­шите. Опять заснул, можно идти. Убежали мы от крокодила! Ура! (Эмоция радости.)

Ребята, смотрите, кто там за кустом? (Дети изображают внимание.) Ну-ка, внимательно посмотрите. Все видят. Это же бегемотики. А что с ними случилось (эмоция печали)!

А рядом бегемотики

Схватились за животики.

У них, у бегемотиков,

Животики болят.

Этюд «Бегемотики»

(эмоция печали)

**Педагог.** Ребята, а из какой сказки эти бегемотики? (К.И. Чуковский «Айболит».) Покажите, как болят животи­ки у бедных бегемотиков, какое грустное у них лицо, как они прижимают животик руками, чтобы он не болел, как стонут от боли. Ой, как жалко вас! Сейчас я вас полечу. Вот вам микстура полезная, каждому одну ложечку. Я вас по­глажу по животику, и все у вас пройдет. Ну, вот вы и попра­вились. Заулыбались и стали опять веселыми.

II фаза

**Педагог.** Прежде чем идти дальше искать Уточку, мы вместе с бегемотиками должны немного отдохнуть. Сади­тесь ко мне поближе, я расскажу вам одну историю о мыш­ке-хвастунишке, которая ела кошек.

Этюд «Мышка»

(профилактика хвастовства)

**Педагог.** Одна мышка, которая жила под осинкой, взду­мала как-то навестить своих сородичей, которые ютились под смородиновым кусточком и были далеко от всего мира (так считала мышка):

* Вы ничего не знаете про то, что делается на свете! Вы, наверное, даже читать не умеете?! – говорит им мышка.
* Зато ты, конечно, много умеешь! – вздохнули те.
* Ну, к примеру, вы ели когда-нибудь кошек?
* Что ты! У нас все большие кошки охотятся за мышами.
* Это потому, что вы невежды! Я же на своем веку не одну кошку съела, и уверяю вас, ни одна даже не пискнула.
* И вкусные бывают кошки?
* Вкусные, только осинкой отдают. Но это пустяки! А собаку вам доводилось пробовать? Нет?
* Что ты, что ты!
* А я как раз вчера съела одну овчарку. У нее были приличные клыки, преспокойно разрешила себя съесть, даже не тяфкнула.

В этот момент кошка, которая пряталась в кустах смо­родины, с грозным мяуканьем выскочила. Это была са­мая настоящая кошка с пышными усами и острыми ког­тями. Мышата разбежались вмиг, а мышку-хвастунишку кошка съела. «Вот как плохо быть хвастливым!» – вздох­нули мышки.

Ребята, скажите, хорошо быть хвастливым или плохо? Почему вы так думаете? В какой сказке хвастовство героя заканчивается очень плохо?

Давайте разыграем сценку, в которой мышка будет хвас­таться, а кошка к ней будет подбираться (по парам – Зраза).

Педагог отмечает выразительность пластики, мимики, речи.

III фаза

**Педагог.** Но нам пора в путь. Нас ждет много испыта­ний, поэтому мы должны быть очень выдержанными, не раздражаться и не ссориться. Мы уже знаем, как себя мож­но сдерживать. Сегодня я научу вас еще одному способу.

Этюд «Ты – лев»

(саморегуляция)

**Педагог.** Закройте глаза, представьте льва – царя зве­рей: сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут как каждого из вас. Каждый из вас лев. У него ваши глаза, руки, ноги, тело. Лев – каждый из вас! (Поза гордого человека.) Давайте попробуем еще раз. Это упражнение по­может вам сдержать свою злость, когда захочется кого-ни­будь обидеть или что-нибудь разрушить.

Теперь мы научились сдерживать себя и можем отправ­ляться в путь. Но не просто, а под музыку.

IV фаза

Этюд «Танец пяти движений»

Габриэла Рот: психомышечная тренировка (снятие мышечных зажимов, образующихся в результате переживаний и эмоциональных проблем).

**Педагог.** Покажите, как течет вода. Движения текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое (плавная му­зыка – 1 мин).

А теперь на пути густая чаща. Надо через нее перейти. Движения редкие, сильные, четкие, рубящие, бой бараба­нов (импульсивная музыка – 1 мин).

Мы устали пробираться через чащу и похожи на сломан­ную куклу. Движения самые разные, встряхивающие, неза­конченные, ломаные (хаосная музыка – 1 мин).

К нам на помощь летят бабочки. Наши движения тон­кие, изящные, нежные, плавные (лирическая, плавная музы­ка – 1 мин).

А теперь вы успокоились (шум воды, звуки леса – 1 мин). Стоим без движения. Все тело мягкое, расслабленное. Слу­шаем свое тело. Какое оно послушное, гибкое, как ему хо­рошо после того, как каждая мышца подвигалась. Сколько положительных эмоций оно получило в танце. Теперь мы бодрые, веселые и можем искать Уточку.

Кря-кря-кря. Кто же это? Уточка услышала веселую му­зыку и сама нас нашла. Давайте возьмем ее к себе в группу и научим танцу «Маленьких утят».

IV ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ИГРОВОЙ ТЕРАПИИ С ДЕТЬМИ

(12 занятий)

Требования к составлению плана занятий:

1. Учитывается принцип постепенного погружения и выхо­да из травмирующей ситуации (внутри упражнения, внутри занятия, внутри занятия, внутри коррекционной работы).
2. Начало и конец занятия должны быть ритуальными, что­бы сохранить у ребенка ощущение целостности и завершеннос­ти занятия.
3. В занятия включаются игры (упражнения, приемы), которые соответствуют задачам коррекционного этапа, этапа занятия, индивидуальным запросам каждого ребенка.
4. При реализации недирективного, гибкого подхода к за­нятиям используются дополнительные, альтернативные игры, приемы, упражнения.

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

Занятие 1

«МУЗЫКАНТЫ»

Коррекционные задачи:

* раскрепощение участников;
* объединение их в группу.

1. «Петушок» зовет всех играть (кукла драматизации «петушок» поет веселую песню приглашение):

Всех ребят зову,

Ку – ка – ре – ку, ку – ка – ре – ку.

Очень я играть люблю,

Ку – ка – ре – ку, ку – ка – ре – ку.

Будем вместе мы играть,

Ку – ка – ре – ку, ку – ка – ре – ку.

Будем сказки сочинять,

Ку – ка – ре – ку, ку – ка – ре – ку.

(Можно использовать аудиозапись.)

1. Знакомство с участниками игры с помощью кукол драматизации (петушок, заяц, лисичка, белочка, ежик). Дети рассказывают куклам и участникам игры о любимых игрушках, занятиях, лакомствах.
2. Игра «Съедобное – несъедобное» (объединение участников).
3. Предметная игра с музыкальными инструментами: металлофоном, гармошкой, детским пианино, бубном.
4. Игра в оркестр.
5. Танцы с куклами, хоровод.
6. «Петушок» расстается с друзьями (медленно поет песню – прощание):

Вот закончилась игра,

Ку - ка - ре - ку, ку - ка - ре - ку.

Расставаться нам пора,

Ку - ка - ре - ку, ку - ка - ре - ку.

Буду встречи с вами ждать,

Ку - ка - ре - ку, ку - ка - ре - ку.

Буду всех вас вспоминать,

Ку - ка - ре - ку, ку - ка - ре - ку.

(Можно использовать аудиозапись.)

Занятие 2

«ТРАНСПОРТ»

Коррекционные задачи:

* раскрепощение участников;
* объединение их в группу.

1. «Петушок» называет тему занятия, предлагает игрушки автомобили (введение в игру).
2. Предметная игра с автомобилями.
3. Беседа о любимых машинах (дома, в детском саду и т.д.).
4. Совместная игра «Дорога». Роли распределяются по желанию детей – одни управляют машинами, другие участвуют в игре, исполняя роли светофора, шлагбаума, моста, здания, и дерева и т.п.
5. Подвижная игра «Воробушки и автомобили» (раскрепощение).
6. Подвижная игра «Паровозик» (объединение).
7. «Петушок» завершает игру.

**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Занятие 3

**«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

Коррекционные задачи:

* развитие мимики, пантомимики у детей;
* развитие адекватных форм проявления эмоций.

1. «Петушок» называет тему занятия, вспоминает «Сказку  
   о рыбаке и рыбке» (введение в игру).
2. Игра «Кто позвал?» (закрепление знания имен участников).
3. Этюды: «Старуха», «Сердитая старуха», «Грустная старуха» (мимика, пантомимика).
4. Этюды: «Старик», «Грустный старик», «Радостный ста­рик», «Удивленный старик», «Испуганный старик» (мимика, пантомимика).
5. Театрализованная игра «Сказка о рыбаке и рыбке». Взрослый пересказывает краткое содержание сказки. Дети исполня­ют роли героев сказки (мимика, пантомимика).
6. Подвижная игра «Поймай рыбку».
7. Подвижная игра «Золотая рыбка» (под медленную музыку с морскими звуками все дети танцуют).
8. «Петушок» завершает игру.

Занятие 4

**«ВОРОБЬИНАЯ СЕМЬЯ»**

Коррекционные задачи:

* развитие вербальных форм проявления эмоций (интонации);
* актуализация семейных переживаний: конфликт, перемирие, родительская ласка.

1. «Петушок» называет тему занятия, предлагает поиграть  
   (введение в игру).
2. Игра «Летает – не летает» (объединение участников).
3. Этюды: «Воробей-сын», «Хвастливый воробей», «Задиристый воробей» (мимика, пантомимика, интонации).
4. Этюды: «Воробей-папа», «Сердитый воробей», «Добрый воробей» (мимика, пантомимика, интонации).
5. Этюды: «Воробьиха-мама», «Грустная воробьиха», «Лас­ковая воробьиха» (мимика, пантомимика, интонации).
6. Театрализованная игра «Воробьиные шалости». Взрослый рассказывает сказку (см. текст в описании игр). Дети исполня­ют роли героев сказки (мимика, пантомимика, интонации).
7. Игра «Воробьиные драки» (раскрепощение, реализация агрессивных потребностей).
8. Игра-сказка «Дождь в лесу» (расслабление).
9. «Петушок» завершает игру.

Занятие 5

**«ТРИ ПОРОСЕНКА»**

Коррекционные задачи:

* актуализация эмоций;
* коррекция страхов (метод беседы, арттерапия);
* развитие творчества.

1. «Петушок» называет тему занятия, вспоминает сказку  
   «Три поросенка» (введение в игру).
2. Игра «Займи свой домик».
3. Этюды: «Поросенок», «Испуганный поросенок», «Весе­лый поросенок» (мимика, пантомимика, интонации).
4. Этюды: «Волк», «Веселый волк», «Испуганный волк» (мимика, пантомимика, интонации).
5. Театрализованная игра «Три поросенка» Взрослый рассказывает последнюю часть сказки. Дети исполняют роли геро­ев сказки (мимика, пантомимика, интонации).
6. Беседа «Кто кого или чего боится?»
7. Рисование на тему «Кого или чего я боюсь?» После рисования дается задание – наказать свой страх.
8. Придумывание детьми смешного продолжения сказки.
9. «Петушок» завершает игру.

Занятие 6

**«ПЧЕЛКА»**

Коррекционные задачи:

* разрядка агрессивных импульсов;
* коррекция страха темноты;
* релаксация.

1. «Петушок» называет тему занятия (введение в игру).
2. Игра «Съедобное – несъедобное» (объединение участников).
3. Этюд «Веселая пчелка».
4. Подвижная игра с вербальной активностью «Пчелкины  
   песни».
5. Подвижная игра «Пчелкины шалости».
6. Театрализованная игра «Пчелка в темноте» (снятие страха темноты, страха замкнутого пространства).
7. Игра «Летает – не летает».
8. Этюд на расслабление «Пчелка спит» (используется музыка с природными звуками).
9. «Петушок» завершает игру.

Занятие 7

**«КОШКИ»**

Коррекционные задачи:

* разрядка агрессивных импульсов;
* коррекция страха темноты;
* релаксация.

1. «Петушок» называет тему занятия (введение в игру).
2. Чтение рассказа Н. Носова «Живая шляпа».
3. Этюды: «Удивление», «Страх».
4. Игра «Злые - добрые кошки».
5. Рисование на тему «Кого или чего я уже не боюсь». После  
   того как дети изобразят свои страхи, им предлагается сделать  
   рисунки смешными и наказать страх.
6. Подвижная игра «Смелые мышки».
7. Придумывание историй про шаловливых котят.
8. «Петушок» завершает игру.

Занятие 8

**«СМЕШНЫЕ КЛОУНЫ»**

Коррекционные задачи:

* коррекция страхов;
* разрядка вербальной агрессии;
* релаксация.

1. «Петушок» называет тему занятия (введение в игру).
2. Сочинение детьми волшебной истории про сказочных злодеев, создание смешных небылиц.
3. Инсценировка «Общей веселой истории».
4. Рисование пальцами «смешных злодеев». Используется
5. материал: гуашь с зубной пастой, большие листы бумаги.
6. Игра «Веселые клоуны» (развитие воли, воображения).
7. Игра «Клоуны ругаются» (вербальная активность).
8. Подвижная игра «Паровозик с клоунами».
9. Этюд на расслабление «Отдых в лесу» (используется музыка с природными звуками).
10. «Петушок» завершает игру.

Занятие 9

**«КАПРИЗНАЯ ЛОШАДКА»**

Коррекционные задачи:

* разрядка агрессивных импульсов;
* актуализация упрямства;
* коррекция упрямства.

1. «Петушок» называет тему занятия (введение в игру).
2. Этюды: «Капризная лошадка», «Шаловливая лошадка».
3. Этюд «Упрямая лошадка».
4. Театрализованная игра «Брыкающаяся лошадка» (мими­ка, пантомимика, интонации).
5. Беседа «Когда я был упрямым».
6. Игра «Упрямый, капризный ребенок».
7. Рисование пальцами на тему «Наши капризки-упрямки». После рисования дается задание прогнать свои упрямки.
8. Игра «Упрямая подушка».
9. «Петушок» завершает игру.

Занятие 10

**«ЖАДНЫЕ МЕДВЕЖАТА»**

Коррекционные задачи:

* актуализация жадности;
* коррекция жадности;
* релаксация.

1. «Петушок» называет тему занятия (введение в игру).
2. Этюд «Жадный».
3. Театрализованная игра «Два жадных медвежонка».
4. Беседа о жадности.
5. Театрализованная игра «Два щедрых медвежонка».
6. Соревновательная игра «Апельсин».
7. Релаксационный комплекс «Подснежник».
8. «Петушок» завершает игру.

**ОБУЧАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ**

Занятие 11

**«МИР НАОБОРОТ»**

Коррекционные задачи:

* объединение взрослых и детей в совместных играх;
* раскрепощение детей и взрослых (разрядка агрессивных импульсов);
* переформирование стереотипов восприятия у детей – взрослых, у взрослых – детей.

1. «Петушок» называет тему занятия (введение в игру).
2. Игра «Съедобное - несъедобное» (объединение).
3. Театрализованная игра «Мир наоборот» (снятие авторитарности со взрослого образа).
4. Подвижная игра «Жужа» (разрядка агрессивных импульсов).
5. Игра «Иголочка и ниточка» (ведущие – дети).
6. Игра «Да» и «Нет» не говори» (развитие волевых качеств).
7. Соревновательная игра «Волшебные картинки» (складывание разрезных картинок).
8. Релаксационный комплекс «Гусли-самогуды».
9. «Петушок» завершает игру.

Занятие 12

**«ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК»**

Коррекционные задачи:

* формирование навыков общения у детей со взрослыми, у взрослых – с детьми;
* актуализация потребностей в совместных детско-родительских играх;
* развитие взаимной эмпатии у детей и взрослых.

1. «Петушок» называет тему занятия (введение в игру).
2. Игра «Летает – не летает» (объединение).
3. Игра «Колечко» (объединение, развитие воли).
4. Соревновательная игра «Найди свой цветок» (развитие  
   зрительного внимания, памяти).
5. Развлекательная игра «Найди своего ребенка».
6. Детско-родительская игра «Цветик-семицветик» (развитие сотрудничества, взаимной эмпатии).
7. Танцы с детьми.
8. «Петушок» завершает игру.
9. «Петушок» награждает детей и взрослых памятными медалями.

На каждом занятии курса игровой терапии для снятия агрессии рекомендуется использовать барабан, а для психической разгрузки – «Минуту шалости».

В процессе игровой терапии психолог наблюдает за детьми и фиксирует в протоколах особенности их поведения, эмоциональные реакции, включенность в игры, отношение к детям, к занятиям, проблемы ребенка.

# МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

# НА ЗАНЯТИЯХ ПСИХОГИМНАСТИКИ

Эмоции радости: Время звучания

(мин)

1. В. Шаинский «Улыбка» 2:15
2. В. Шаинский «Чунга-Чанга» 2:00
3. В. Шаинский «Вместе весело шагать» 2:00
4. В. Шаинский «Цирк» 1:10
5. В. Шаинский «Когда мои друзья со мной» 1:25
6. Д. Шостакович «Испанский танец» 1:50
7. П. Чайковский «Новая кукла» 0:25
8. П. Чайковский «Марш деревянных солдатиков» 0:45
9. Я. Чайковский «Камаринская» 0:30
10. О. Онуфриев «Дельфины» 2:30
11. Песня «Качели» из к/ф «Электроник» 2:00

Эмоции печали:

1. Д. Шостакович «Ноктюрн» 2:25
2. М. Мусоргский «Тюильский сад» 1:30
3. Я. Чайковский «Болезнь куклы» 1:25

Эмоции страха:

1. М. Мусоргский «Баба Яга» 1:00
2. Д. Китаенко «Кащеево царство» 1:00
3. Я. Чайковский «Баба Яга» 0:30

Эмоции гнева:

1. С. Прокофьев «Петя и волк» (дедушка) 0:45

Выражение смелости:

1. Я. Чайковский «Марш деревянных солдатиков» 0:50

Покой, расслабление:

1. Я. Римский-Корсаков «Волшебное озеро» 2:00
2. Ф. Шуберт «Аве-Мария» 2:25
3. К. Сен-Санс «Лебедь» 2:40
4. К. Дебюсси «Чудный вечер» 2:15
5. Я. Чайковский «Сладкая греза» 2:25
6. Я. Чайковский «Песня жаворонка» 0:50
7. Д. Кабалевский «Спокойной ночи» 1:35
8. Д. Шостакович «Колыбельная» 2:35

Наглость:

1. Я. Чайковский «Мужик играет на гармошке» 1:05

Разные эмоции:

1. А. Глазунов «Времена года» 20

СОДЕРЖАНИЕ

[Введение 2](#_Toc350437204)

[I ЧАСТЬ. Комплексы физических упражнений для развития основных физических качеств 3](#_Toc350437205)

[Комплекс № 1 ОУР 3](#_Toc350437209)

[Комплекс № 2 ОУР с малым резиновым мячом 4](#_Toc350437211)

Комплекс № 3 ОУР с гимнастической палкой…………………………….....5

[II ЧАСТЬ. Развитие межполушарного взаимодействия как основы интеллекта 8](#_Toc350437213)

[Развивающая кинезиологическая программа 16](#_Toc350437217)

[Коррекция проблем обучения методами кинезиологии в дошкольном и младшем школьном возрасте 30](#_Toc350437219)

[Кинезиологическая профилактика соматических заболеваний 42](#_Toc350437223)

[Кинезиология на уроках физкультуры 48](#_Toc350437224)

[Занимаемся дыхательной гимнастикой с малышом 56](#_Toc350437226)

[III ЧАСТЬ. Психогимнастика в начальной школе 60](#_Toc350437228)

[Структура комплекса психогимнастики 60](#_Toc350437231)

[Занятия с младшими школьниками (6-8 лет) 62](#_Toc350437232)

[IV ЧАСТЬ. Примерный план игровой терапии с детьми 145](#_Toc350437235)

[Ориентировочные занятия 145](#_Toc350437237)

[Терапевтические занятия 147](#_Toc350437238)

[Обучающие занятия 152](#_Toc350437239)

[Музыкальное сопровождение на занятиях психогимнастики 154](#_Toc350437240)