
Серия упражнений ий

По мелкой
моторике

Меджидовой Э.А.

- Тренировка ручной ловкости способствует развитию таких необходимых умений и качеств как подготовка руки к письму, развитие пространственного мышления, понятия относительности (больше – меньше, короче – длиннее и т.д.), художественного восприятия, глазомера, обучение коммуникативным навыкам, внимательности, усидчивости и многое другое.

Главное в занятиях такого рода – точно подобрать уровень сложности заданий под конкретный возраст. Слишком простые, как и слишком трудные задания не вызывают у детей интереса. По мере усвоения программного материала игру можно усложнять, увеличив количество предметов или ускорив темп.

Многие домашние дела являются отличными упражнениями по развития мелкой моторики, например:

- перемотка ниток;
- завязывание и развязывание узелков;
- уход за срезанными и живыми цветами;
- чистка металла;
- переливание воды, мытье посуды, стирка на руках;
- собирание разрезных картинок;
- перемешивание руками теста.

-застёгивание и расстегивание пуговиц (специальный набор для занятий можно купить в магазине);

– всевозможные шнуровки;

– нанизывание колец на тесьму;

– перебирание круп, зёрен (к примеру, фасоль отделить от гороха).

Очень многие **традиционные игры** являются прекрасным тренажером для развития пальчиков конструкторы, поделки из пластилина, глины, рисование, вырезание, шитье, игры с бисером и другие.

Вот несколько **веселых игр**, которые работают на развитие мелкой моторики и очень радуют детей и взрослых.

Игры с мелкими предметами

“Кто запомнит?”

Оборудование: коробочка с цветными палочками разной величины, образцы, нарисованные на таблицах.

Содержание: взрослый показывает ребенку образец 5-10 сек. Ребенок должен внимательно его рассмотреть и запомнить, в каком порядке размещены палочки. Взрослый убирает таблицу, и ребенок самостоятельно выкладывает из палочек рисунок, который он только что видел.

Игры с бумагой.

Работа с бумагой очень значима для ребенка. Нужно учить его складывать и разворачивать, скатывать, скручивать, перелистывать, мять. Можно обводить наперегонки квадратики или кружочки, или нарисовать самый запутанный лабиринт. Сейчас в продаже есть много разных трафаретов всевозможных геометрических фигур, животных. Контуры рисунка можно выложить бисером или пуговичками.

Еще одна игра для самых маленьких: нарвите вместе с малышом в ящик бумагу и спрячьте маленькую игрушку. Ее нужно будет найти на ощупь.

Игры с пальчиками.

Выполняя эти упражнения, ребёнок достигает хорошего развития мелкой моторики, готовит руку к письму и рисованию. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений.

«Гребешок»

Пальцы сцепить в замок. Концы пальцев правой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони левой руки, прогибая ее так, что пальцы левой руки встают, как петушиный гребень. Затем на тыльную сторону правой руки нажимают пальцы левой — и в петушиный гребешок превращаются пальцы правой руки.

«Кошка выпускает коготки»

Поджать подушечки пальцев к верхней части ладони. Затем быстро выпрямить и растопырить пальцы.

«Быстрое вращение»

Сцепить пальцы рук в замок (не сцеплены только большие пальцы). Большими пальцами делать вращательные движения друг вокруг друга, все быстрее и быстрее.

«Колечки»

Кончик мизинца положить на кончик большого пальца — это маленькое колечко. Затем новое колечко: соприкасаются кончики безымянного и большого пальцев; среднего и большого и, наконец, указательного и большого — это большое колечко.

Всё повторить на другой руке.

«Солнце, заборчик, камешки»

Руки поднять вверх, пальцы обеих рук выпрямлены и широко разведены - это «солнышко».

Затем плотно прижать пальцы друг к другу и выпрямить - это «заборчик». Обе руки сжать в кулаки — это «камешки».

По вашей команде: «Солнышко», «Заборчик», «Камешки» - ребенок показывает пальчиками: «солнышко» с растопыренными пальчиками, «заборчик» с прямыми пальчиками или «камешки» - кулачки. Сначала это упражнение выполняется в медленном темпе, затем все быстрее и быстрее. Чтобы выполнить это задание, ребенок должен быть чрезвычайно внимательным.

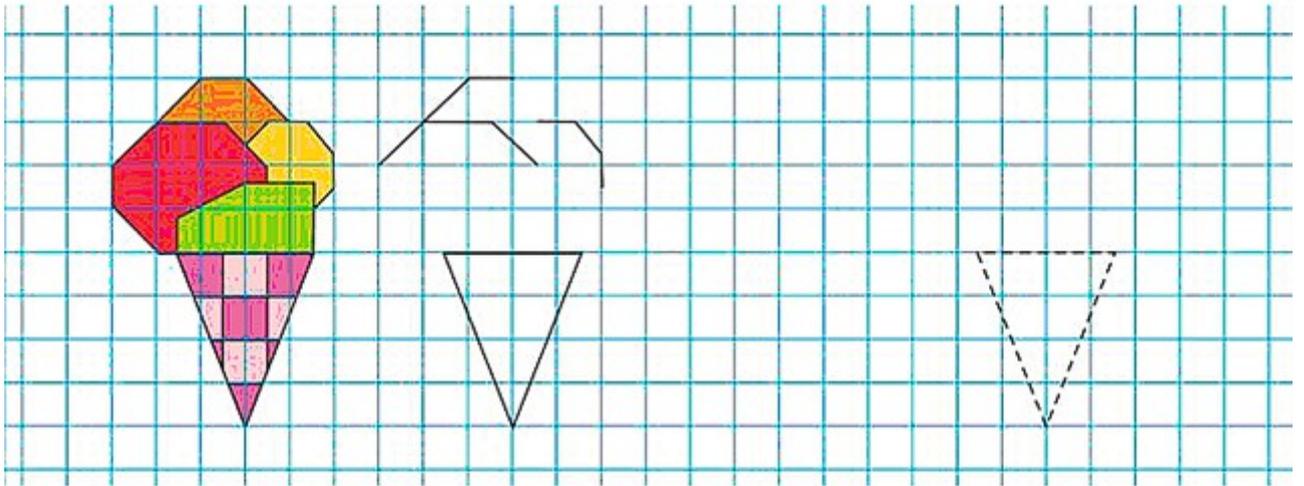
По мере освоения ребенком упражнения вносите более сложные элементы: изменяйте последовательность,

Скорость произнесения слов-команд.

Листик в клеточку

Полезно ребёнку дошкольного возраста учиться пользоваться листочком в клеточку, ведь в 1-ом классе на уроках математике ему придётся работать в тетради. Там надо будет не только выводить красивые буквы, писать узоры, но уметь работать по образцу, который нарисует учитель.

Задание № 1. «Нарисуй по образцу»

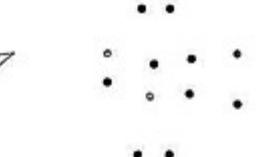
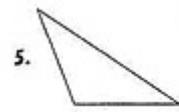
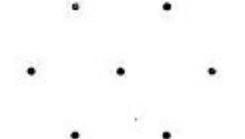
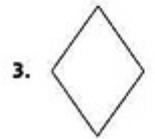
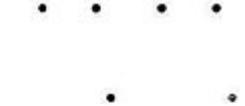
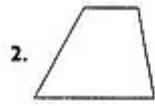
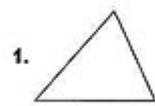


Очень полезно для детей дошкольного возраста-рисование по точкам— дети учатся правильно держать в руках карандаш и правильно направлять его, соединяя точки.

Задание № 2. «Рисование по точкам»

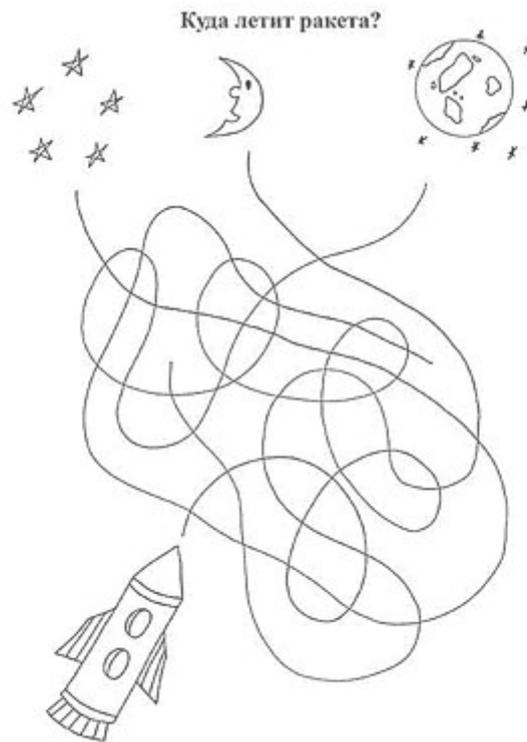
Упражнение включает 6 задач, каждая из которых помещается на отдельном листе специальной книжечки, выдаваемой испытуемому.

Образцами в задачах № 1 и 5 служат неправильные треугольники, в задаче № 2 - неправильная трапеция, в задаче № 3 - ромб, в задаче № 4 - квадрат и в задаче № 6 - четырехлучевая звезда:



Задание № 3. «Лабиринты»

Развиваем моторные навыки, внимание и пространственные представления.

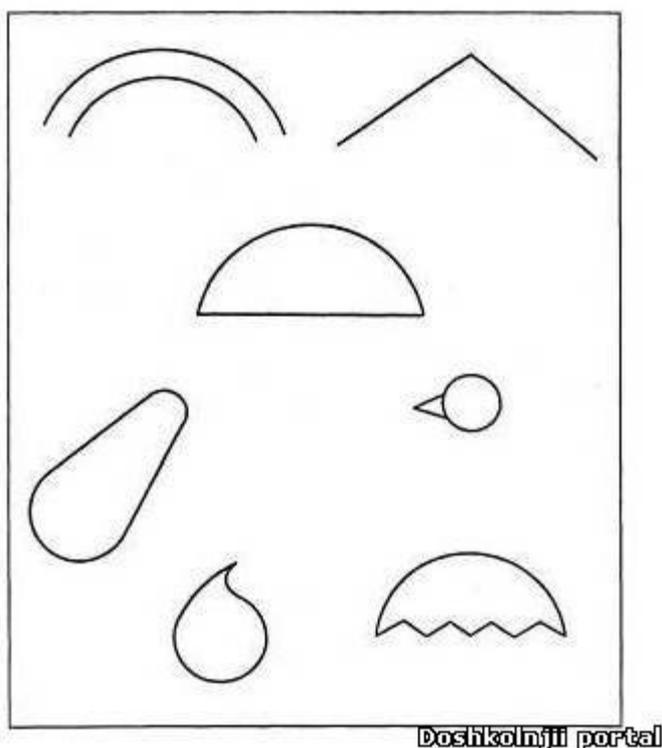


Упражнения для развития воображения у детей 3 – 7 лет.

Для развития воображения у детей 5 – 7 лет предложите воспитанникам выполнить следующие задания. Каждое упражнение предлагается на отдельном листе бумаги для каждого участника совместной деятельности.

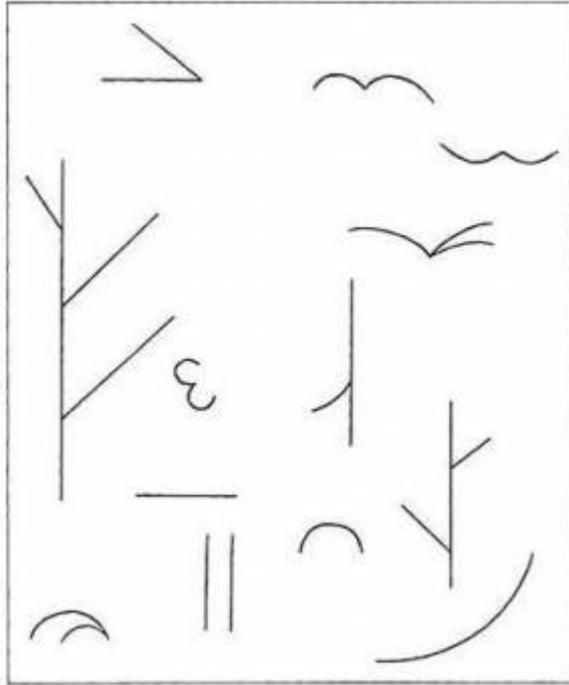
Упр.№1

Посмотри внимательно, на что похожа каждая фигурка? Назови несколько вариантов, а потом можешь её дорисовать так, как ты себе это представляешь.



Упр.№2

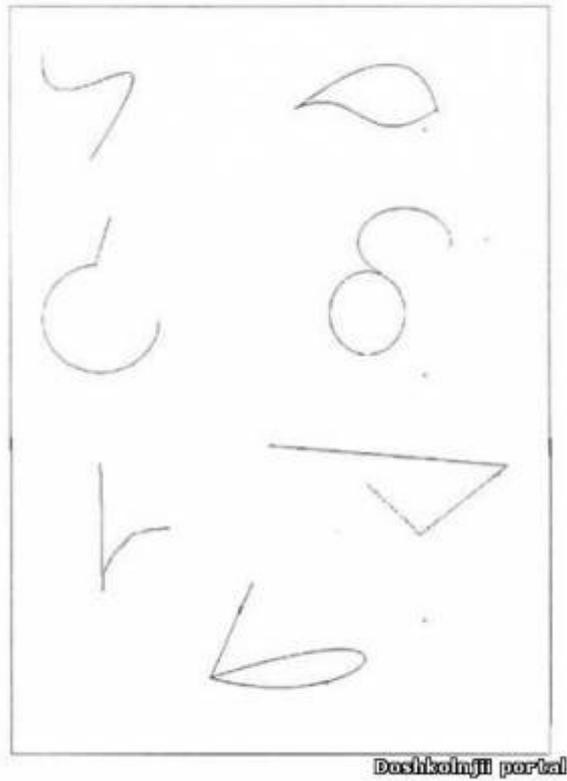
Дорисуй линии и фигуры так, чтобы получился волшебный лес со своими обитателями.



Doshkolnij portal

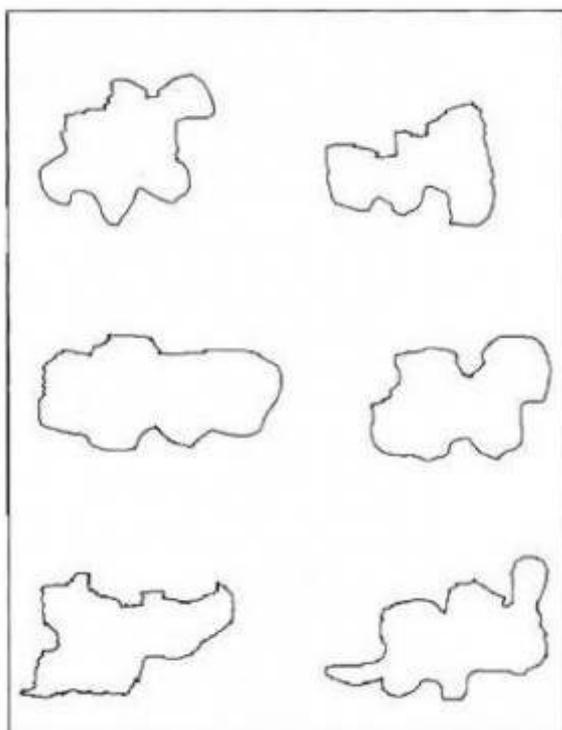
Упр.№3

Подумай, как можно эти фигуры превратить в подарки для твоих друзей. Попробуй дорисовать.



Упр.№4

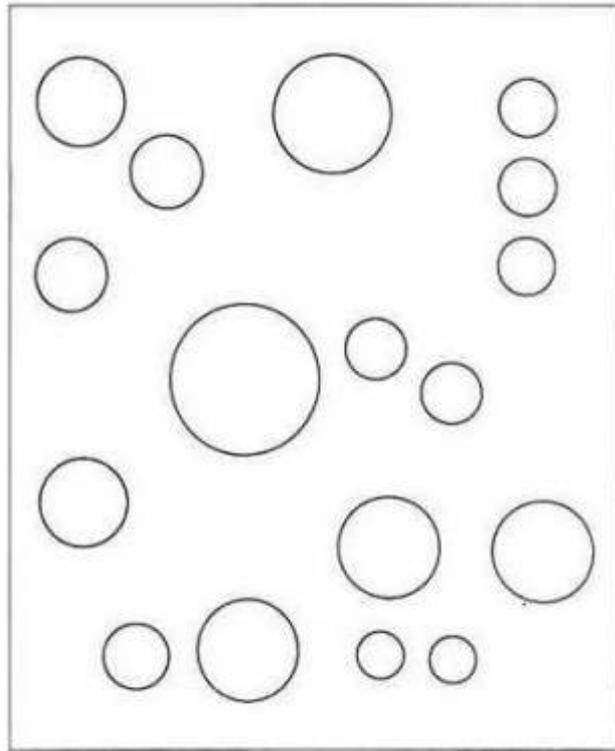
Посмотри внимательно на каждую кляксу и подумай, на что она похожа. Попробуй дорисовать.



Doshkolnij portal

Упр.№5

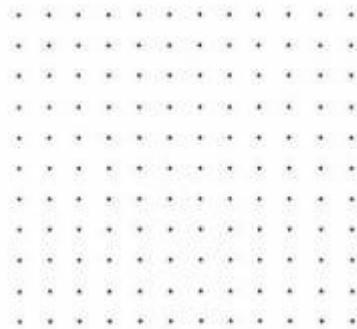
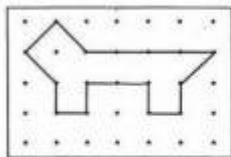
Дорисуй эти кружки так, чтобы из них получилась картинка. Можешь несколько кружков объединить в одну картину.



Doshkolnij portal

Упр.№6

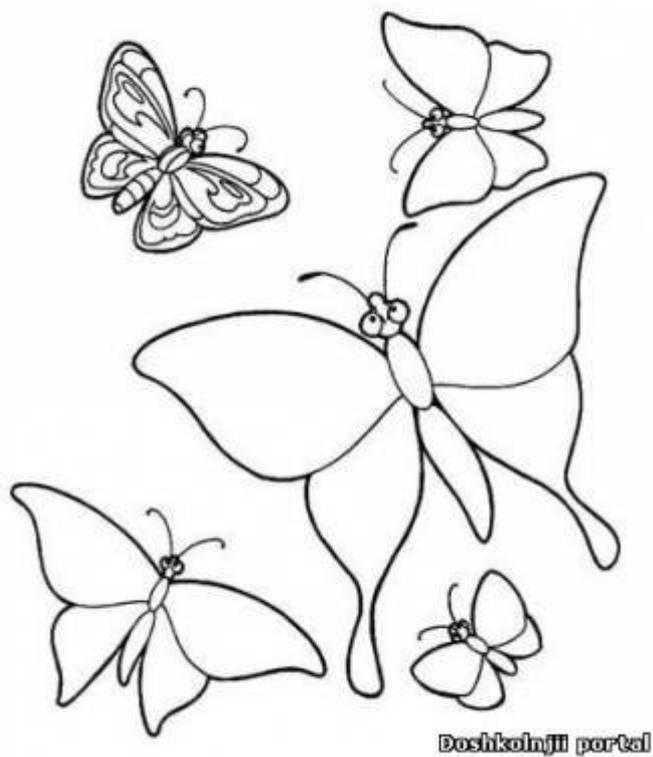
Посмотри, как можно, соединяя точки, сделать рисунок. Попробуй нарисовать что-нибудь сам, соединяя точки.



Doshkolnij portal

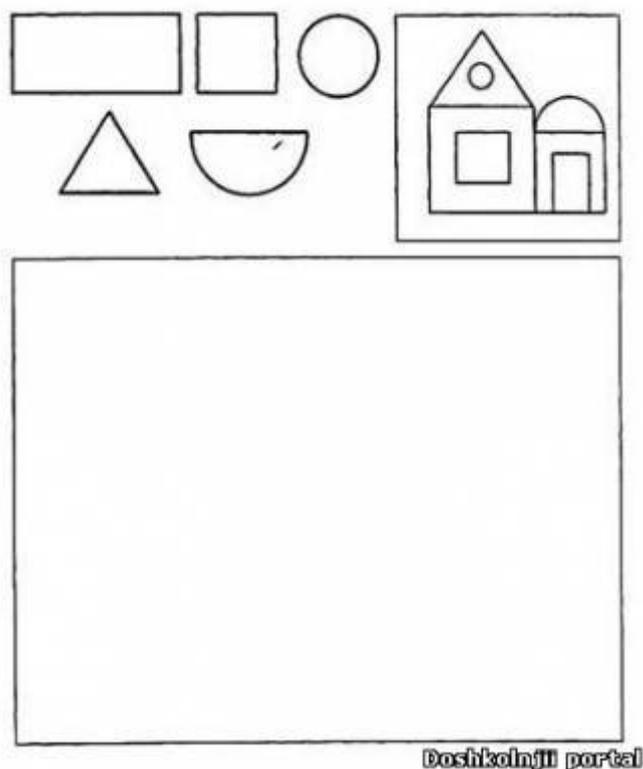
Упр.№7

На картинке узоры остались только у одной бабочки. Придумай узоры для остальных бабочек и раскрась их.



Упр.№8

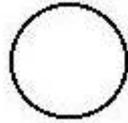
Придумай, что можно нарисовать из этих геометрических фигур. Каждую фигуру можно использовать по несколько раз и можно менять их размеры. Но другие фигуры использовать нельзя. Например, как показано на картинке.



ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ.

Эти игры способствуют постепенному усвоению принципа условности и замещения одних предметов другими, развитию воображения. В таких играх дети смогут научиться одушевлять самые разные предметы. Они хороши тем, что для них не требуется специальной организации предметной среды, в них можно использовать практически любые предметы. Они не занимают длительного времени, могут возникать спонтанно, как бы мимоходом. Но для того, чтобы такие игры стали частью жизни детей, взрослый должен поддерживать в самом себе изобретательность, любовь к импровизации, фантазии. Для организации игр можно использовать практически любой момент из жизни ребенка.

Сладкий арбуз



Маленькие дети любят приносить взрослому разные предметы и показывать их. Такие ситуации можно перевести в маленькие игровые эпизоды. Например, ребенок приносит маленький мячик. Взрослый говорит: "Какой красивый мячик. А давай поиграем, как будто это арбуз? Сейчас мы его порежем". Взрослый двигает рукой над мячиком, имитируя разрезание, делает вид, что ест арбуз, потом протягивает пустую ладонь ребенку: "Попробуй, какой вкусный арбуз, сочный, сладкий. А теперь отрежь и мне кусочек".

В другой раз мячик может стать куколкой, которую можно завернуть в одеяльце-платочек.

Вот еще несколько примеров обыгрывания предметов, которое не займет много времени, но доставит детям большое удовольствие, поможет им в дальнейшем разнообразить свою игру.

Посмотри в окошко

Увидев, что ребенок ходит по комнате с колечком в руке, подойдите к нему и спросите: "Что это у тебя, наверное, окошко? Давай посмотрим в твое окошко?". Затем, поочередно с ним, посмотрите через колечко комнату, назовите кто, что видит.

Точно также колечко может превратиться в руль машины, которая едет в гости к куклам, а два колечка, приложенные к глазам, становятся очками и делают ребенка "похожим на бабушку или на дедушку".

Разноцветные салфетки

Взрослый достает из стаканчика бумажную салфетку, на которой нарисованы цветы и говорит ребенку: "Посмотри, это лужок, на нем растут цветочки. Это красный цветочек, а это синий. Где еще цветочки? Это какой цветочек? А это? Давай их понюхаем?".

Взрослый с ребенком старательно нюхают цветочки, обсуждают их запах.

В следующий раз голубая салфетка может стать речкой или озером, по которому будут плавать кораблики-скорлупки, а желтая - песочком, на котором будут греться под солнышком маленькие игрушки.

Найди зайчика



Если ребенок ничем не занят, достаньте чистый носовой платок (салфетку из ткани) и, держа его за два соседних угла, загляните за него то с одной, то с другой стороны, приговаривая: "А где зайчик? Куда он убежал? Зайчик, где ты? Сейчас мы тебя найдем". Затем быстро завяжите каждый из углов платка, вытягивая концы таким образом, чтобы они стали похожи на длинные уши: "Да вот они, уши. Поймали зайчика. А где у него хвост?". Взрослый берет за оставшийся конец платка и завязывает маленький хвостик: "Вот и хвостик. Давай погладим его". В то время, когда ребенок гладит хвостик, взрослый незаметным движением подбрасывает зайчика: "Ах, проказник, выпрыгнул. Давай покрепче держать".

Дудочка

Покажите ребенку фломастер, карандаш или круглую палочку: "Посмотри, какая у меня

есть дудочка. Послушай, как она играет". Затем "играет" на дудочке: "Ду-ду-ду, ду-ду-ду, мы играем во дуду". После этого предлагает подуть в нее ребенку, вновь повторяя слова потешки.

Игру можно сделать совместной, если взять две "дудочки" и дудеть в них одновременно или по очереди.

Бабочки



Для этой игры нужно приготовить небольшой цветной плотный лист бумаги или картона и несколько маленьких разноцветных листочков из тонкой бумаги. Положите маленькие листочки на картон и покажите ребенку: "Посмотри, это лужок, а это бабочки сидят на травке. Посидели-посидели, крылышками взмахнули и полетели". Взрослый дует на листочки так, чтобы они разлетелись в разные стороны. Затем предлагает ребенку поймать бабочек и посадить их на лужок.

Курица и цыплята

Если ребенок передвигает с места на место кубики, придвиньте один из них к себе и разбросайте рядом камушки (крупные пуговицы): "Посмотри, вот курочка. Она гуляет со своими детками-цыплятками. Она говорит им: "Ко-ко-ко. Клюйте зернышки, как я". Положите руку поверх кубика с выставленным вперед указательным пальцем, имитируя им клев, затем предложите сделать то же самое ребенку с кубиком и с камушками, изображая писк птенцов.

Можно ввести в игру два кубика-курочки разных цветов и играть с ребенком параллельно.

Козлята и волк



Положите на стол коробку из-под обуви и несколько маленьких кубиков: "Это козлята, а это их домик. Мама ушла в магазин, а козлята щиплют травку. Вдруг прибежал волк (с помощью большого кубика или, сжав кисть своей руки, изобразите волка), хотел съесть козлят. Но козлята умные, они убежали от волка и спрятались в свой домик. Быстрее-быстрее, козлята, мы вам поможем спрятаться, все окна-двери закроем". Вместе с ребенком быстро спрячьте кубики в коробку. Волк убегает. По желанию ребенка игру можно повторить.

Эту игру можно разнообразить, играя, например, в "зайчиков и лису", в "кошки-мышки", "воробышки и кошка" и пр.

Качели

Привяжите ленточку или шнурок к небольшой крышке (от духов, пластмассовой банки и пр.), предварительно сделав в ней отверстия, и скажите ребенку: «Посмотри, какие у меня качели. На них можно покачать маленькие игрушки. Сейчас я покачаю пупсика (качает). А сейчас посажу на качели птенчиков (кладет в коробку маленькие шарики или пуговицы). Хочешь их покачать?». По ходу игры можно спрашивать у пупсика или птенчиков, не боятся ли они, в зависимости от «ответа» качели можно раскачивать сильнее или послабее.

Качели можно превратить в карусели и весело раскручивать их.

Игры с проволокой



Для этих игр нужно подобрать мягкие проволочки, обмотав их разноцветными толстыми нитками. Взрослый показывает ребенку проволочку и говорит: "Смотри, какая у меня проволочка. Из нее можно сделать разные игрушки. Вот я ее согнула, и получилось круглое окошко. Сейчас посмотрю в него. Вон машинка едет, а вон мишка сидит. Посмотри в окошко, что ты видишь? А хочешь сам сделать окошко?" Ребенок вместе со взрослым делает окошко, рассматривает в окошко комнату, называет то, что видит.

Затем взрослый говорит: "А давай, теперь это будет солнышко. Наступило утро, солнышко стало подниматься все выше и выше, вот как высоко поднялось, светит для всех". Покажите, как солнышко медленно поднимается. Потом предложите ребенку самому поиграть с солнышком.

После этого можно сделать из проволочки домик и согнуть ее в виде треугольника. - "Посмотри, какой домик. Тук-тук, кто в домике живет?".

Взрослый: "А теперь на что это похоже?" (снова сворачивает проволочку в кольцо). Если ребенок придумывает что-то свое, например, говорит, что это руль от машины (на третьем году жизни дети сами могут придумывать оригинальные замещения предметов), подхватите предложение и дайте возможность ребенку самому поиграть в такую машинку.

Обыграв таким образом проволочку, можно предложить ребенку самому что-нибудь сделать из нее, каждый раз интересуясь, что получилось.

Приведенные примеры показывают, насколько разнообразными и неожиданными могут быть способы использования самых разных предметов. Для того, чтобы расширить

возможности такого рода фантазий, нужно, чтобы в комнате было выделено специальное место для хранения предметов, не имеющих определенной функции. Таким местом могут стать коробки из-под обуви, пластмассовые или деревянные емкости разных размеров. В них можно хранить пуговицы, катушки, жестяные и пластмассовые крышки от банок, ореховые скорлупки, палочки, ленточки, кусочки ткани, мягкие проволочки, отдельные детали конструкторов и мозаик. Имея под рукой все это богатство, легко превратить крышку от банки в зеркальце, веревочку в червячка или змейку, ленточку в дорогу, тропинку, ручеек или речку, палочку - в мостик или лодочку, камушки - в конфетки, катушку - в плитку и т.д. И вокруг каждого из таких волшебным образом преображенных предметов можно организовать небольшие игровые эпизоды.

Солнечные зайчики

В эту игру весело играть в солнечную погоду. Возьмите маленькое зеркальце и пускайте солнечных зайчиков на потолок, на стены, на пол. Следите за ними вместе с малышом и читайте стихотворение:

Скачут побегайчики -
Солнечные зайчики.

Мы зовем их -

Не идут.

Были тут -

И нет их тут.

Прыг, прыг

По углам.

Были там - и нет их там.

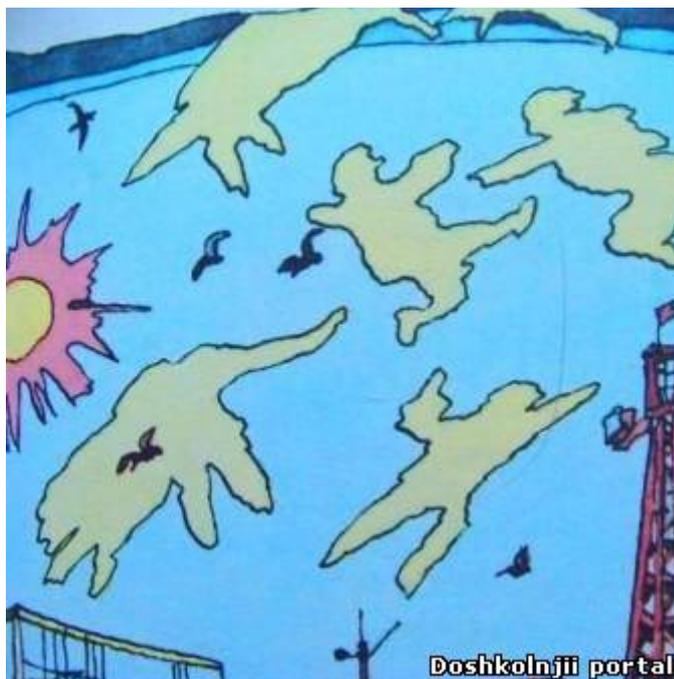
Где же зайчики?

Ушли.

Вы нигде их не нашли?

(А. Бродский)

На что это похоже?



Для развития детского воображения очень полезны игры, в которых ребенок вместе со взрослым придумывает, на что похож тот или иной бесформенный материал или объект. Уже на втором году жизни дети способны увидеть в таких материалах что-то знакомое. Играть в такие игры можно, например, на прогулке. К таким играм относится совместное разглядывание облаков, наблюдение за их движением, изменением конфигураций, поиск в них знакомых фигур (облако может быть похоже на подушку, на кошечку, на лежащую собачку, на птичку и т.п.). Знакомые образы можно увидеть в отражениях в лужах, в комке глины, в неопределенном рисунке на платянице или на курточке.

Волшебные фигурки

Достаньте коробку с небольшими кубиками и скажите ребенку: «Знаешь, это волшебные кубики. Из них можно сделать любую фигурку. Хочешь, я соберу из них звездочку?». Выложите кубики уголками так, чтобы получилась звездочка. Затем предложите малышу самому собрать такую же фигурку, спросите, что малыш хочет сделать еще.

От вашей фантазии зависит, сколько фигурок вы можете предложить ребенку. Это могут быть цветочки разных цветов и размеров, большая и маленькая клумбы, любые ритмические композиции.

В запасе у родителей всегда должны быть интересные идеи, благодаря которым дорога станет приятным и полезным предвкушением отдыха или его достойным завершением.

Отгадай слово (предмет, фрукт, сказочного героя).

Вы задумываете какое-то слово, а ребенок задает наводящие вопросы, пытаясь угадать. По правилам игры, отвечать на любой вопрос можно только «да» или «нет».

Что бывает сладким (красным, круглым, горячим)?

Играющие, чередуясь, называют предметы, отвечающие этой характеристике. Кто первым быстро не сможет подобрать очередное слово, тот проиграл.

Сочиняем сказку вместе.

Взрослый начинает рассказывать сказку, ребенок продолжает, затем опять вступает родитель и т. д. Итогом совместных усилий часто становятся очень занимательные или смешные истории.



Зашифрованное послание.

Начертите в воздухе контуры геометрической фигуры, цифру или букву. Ребенок должен угадать, что вы написали, а потом пусть и сам попробует «порисовать» в воздухе.

Игра в рифмы.

Вы говорите слово, а ребенок придумывает к нему рифму. Затем вы меняетесь ролями.

Пантомима.

Попросите ребенка с помощью мимики и жестов показать разные чувства и настроения (грусть, радость, боль) или какое-либо действие (плавание, рисование, вязание).

Я положил в коробку...

Взрослый начинает игру и говорит: «Я положил в коробку книгу». Второй играющий повторяет сказанное и добавляет еще что-нибудь: «Я положил в коробку книгу и карандаш». Следующий повторяет всю фразу и добавляет свое слово - и так далее - пока хватит терпения и памяти.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ.

Рисунок того, чего не может быть.

Цель: развитие воображение, создание положительного эмоционального состояния, раскрепощение детей. Для детей 5-8 лет.

Ребенок складывает лист бумаги пополам. В одной части листа нужно нарисовать то, что существует на самом деле, во второй части листа - такой же рисунок, но добавить детали, которых быть не может. Например, на одной стороне можно нарисовать обычный дождь, на другой – дождь из конфет.

Игра «Море и небо»

Цель игры: развитие воображения, обучение детей выражению эмоций. В игру можно играть как с одним ребенком, так и с группой до 8 человек.

Дети встают в круг и берутся за руки. Ведущий спрашивает у детей о том , какая бывает погода на море. После чего дети изображают:

- 1) с помощью рук - море (волны, штиль, шторм);
- 2) с помощью лица и ладошек - небо (как солнышко светит и как оно прячется за тучки).

Затем детям раздаются листы бумаги А4, разделенные на шесть квадратов. В каждом квадрате дети должны нарисовать море с разной погодой (во время шторма, с молниями, в снег, с радугой, с торнадо, в штиль, с корабликом в хорошую погоду и т.п. по выбору детей). Затем каждый ребенок рассказывает про то, что он нарисовал и про то, какая у него любимая погода.

Природное явление

Придумайте одно или несколько новых природных явлений, которые могли бы происходить на Земле или какой-либо другой планете. Опишите условия возникновения, механизмы протекания и последствия этих явлений.

Упражнения на расслабление мышц тела

Очень важно научить больного ребенка правильно расслаблять напряженные мышцы.

1. Исходное положение — ребенок стоит, спина прямая, голова поднята, руки вытянуты вдоль туловища, ноги расставлены на ширину плеч, носки разведены в стороны.

На счет 1 ребенок должен поднять руки вверх, на счет 2 — наклониться, образуя прямой угол, и вытянуть руки вперед, на счет 3 — расслабить мышцы рук и «уронить» их, на счет 4 — вернуться в исходное положение. Повторить несколько раз.

2. Исходное положение — ребенок стоит, ноги расставлены на ширину плеч или сомкнуты, носки врозь, руки вытянуты вдоль туловища.

На счет 1 ребенок должен поднять руки вверх, на счет 2 — наклониться под прямым углом, на счет 3 — расслабить мышцы одной руки и «уронить» ее, на счет 4 — расслабить мышцы второй руки, на счет 5 — вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

3. Исходное положение — ребенок стоит, спина прямая, голова поднята, руки согнуты в локтях, кисти на поясе, ноги на ширине плеч, носки в стороны. На счет 1 ребенок должен наклонить корпус вперед и вытянуть руки вперед на уровне головы, на счет 2 — расслабить мышцы одной руки («уронить» ее), на счет 3 — расслабить мышцы второй руки, на счет 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

4. Исходное положение — ребенок стоит, руки согнуты в локтях, кисти на талии, ноги расставлены.

На счет 1 ребенок должен наклониться вперед с вытянутыми руками, на счет 2-3 — одновременно расслабить мышцы обеих рук, на счет 4 — вернуться в исходное

положение. Повторить 3-4 раза.

5. Исходное положение — ребенок стоит, ноги сведены вместе, носки разведены в стороны, руки сведены за спиной, ладони соприкасаются. На счет 1 ребенок должен отставить правую ногу в правую сторону, на счет 2 — наклониться под прямым углом, не размыкая рук, на счет 3 — расслабить мышцы рук и «уронить» их, на счет 4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 3~ 4 раза.

6. Исходное положение и движения те же, что и в 5 упражнении, но ребенок должен сделать шаг левой ногой в левую сторону.

7. Исходное положение — ребенок стоит, спина прямая, голова поднята, ноги расставлены на ширине плеч, руки сомкнуты в замок за головой.

На счет 1 ребенок должен наклонить корпус вперед под прямым углом, на счет 2-3 — расслабить руки и «уронить» их, на счет 4 — вернуться в исходное положение.

8. Исходное положение — ребенок стоит, спина прямая, голова поднята вверх, ноги расставлены, руки подняты вверх и слегка разведены в стороны.

Ребенок должен наклонить корпус под прямым углом и одновременно расслабить мышцы обеих рук, потрясти руками, покачать их в разные стороны и вернуться в исходное положение.

9. Исходное положение то же, что и в 8 упражнении.

На счет 1 ребенок должен наклонить корпус под углом 90 градусов и одновременно расслабить мышцы одной руки, на счет 2 — потрясти ее, покачать из стороны в сторону, на счет 3 — расслабить мышцы второй руки и потрясти ее, на счет 4 — вернуться в исходное положение.

10. Исходное положение — ребенок стоит, руки опущены вдоль туловища, ноги расставлены на ширине плеч, носки врозь.

На счет 1 ребенок должен наклонить корпус вперед под прямым углом и расслабить мышцы рук, на счет 2 — сделать правой ногой шаг вправо, потрясти руками и приставить левую ногу, на счет 3 — сделать шаг в левую сторону, потрясти руками и приставить ногу, на счет 4 — вернуться в исходное положение.

11. Исходное положение — ребенок лежит на спине его ноги сомкнуты, руки расположены вдоль туловища.

Ребенок должен согнуть ногу в колене под прямым углом и слегка потрясти ее, то же повторить с другой ногой.

Упражнения на равновесие

1. Исходное положение — ребенок стоит, спина прямая, голова поднята, руки согнуты в локтях, кисти на туловище, ноги на ширине плеч, носки в стороны.

Ребенок должен встать на носочки и постоять в таком положении 15 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

2. Исходное положение — ребенок стоит, руки согнуты в локтях, кисти на талии, ноги на ширине плеч, носки разведены в стороны.

Ребенок должен встать на носочки, затем оторвать одну ногу от опоры (пола), постоять на одной ноге в течение 15 секунд и вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

3. Исходное положение — то же самое, что во 2 упражнении.

Ребенок должен поднять другую ногу, постоять в течение 15 секунд и вернуться в исходное положение.

4. Исходное положение — ребенок стоит, руки согнуты в локтевых суставах, кисти на талии, ноги расставлены на ширине плеч, носки разведены в стороны, спина прямая, голова поднята.

Взрослый должен нарисовать перед ребенком не очень широкую линию. Ребенок должен пройти по этой линии.

5. Исходное положение — ребенок стоит, спина прямая, голова поднята, руки согнуты в локтевых суставах, кисти на талии.

На счет 1 ребенок должен согнуть ногу в колене и поднять ее, образуя прямой угол, на счет 2 — опустить, на счет 3 — согнуть и поднять другую ногу, на счет 4 — вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение — ребенок стоит на четвереньках.

На счет 1 ребенок должен поднять правую руку и левую ногу, на счет 2 — опустить, на счет 3 — поднять левую руку и правую ногу, на счет 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

7. Исходное положение — ребенок стоит на коленях, спина прямая, голова поднята, руки согнуты в локтях, кисти на талии.

На счет 1 ребенок должен поднять и отвести в правую сторону правую ногу, на счет 2 — опустить ее, на счет 3 — поднять и отвести в сторону левую ногу, на счет 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

8. Исходное положение — ребенок стоит на коленях, руки опущены вдоль туловища, спина прямая, голова поднята.

На счет 1 ребенок должен одновременно поднять правую руку вперед на уровне плеча, а левую отвести назад, на счет 2 — вернуться в исходное положение, на счет 3 — поднять вперед левую руку, а правую отвести назад, на счет 4 — вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 3-4 раза.

Занимательные упражнения на освобождение мышц.

Упражнение №1 «Неожиданное известие»

Приподнимите брови, напрягая мышцы лба, широко раскройте глаза (3-4 секунды), затем расслабьте мышцы, опустите веки.

Упражнение №2 «Из темноты на свет»

Крепко зажмурьте глаза, словно вышли в солнечную погоду из темной комнаты (3-4 сек).
Расслабьте веки.

Упражнение №3 «Не хочу кашу»

Крепко сожмите челюсти и губы, словно капризный ребенок, который не желает есть кашу (3-4 сек). Расслабьте мышцы лица. Потом повторите упражнение.

Упражнение №4 «Крепкая опора»

Напрягая язык, крепко прижмите его к небу. Через 3-4 сек расслабьте язык и челюсти.

Упражнение №5 «Штангист»

Станьте прямо, поднимите руки перед собой. Сожмите пальцы в кулаки и напрягите мышцы рук. Через 3-4 сек расслабьте мышцы. Руки свободно падают вниз.

Упражнение №6 «Саженец»

Представьте, что вы – маленькое молодое деревце-саженец, которое посадили в землю. Стойте ровно, подняв вверх руки-веточки. Ощутите как плотно прилегает земля к корням и стволу саженца (ноги и туловище напряжены). Только веточки (голова и обе руки) тянутся к солнышку и свободно поворачиваются вслед за ним.

Упражнение №7 «Марионетка»

Марионетка – это деревянная кукла. К голове, рукам и ногам у вас привязаны шелковые нитки, которые заставляют выполнять то или иное движение руками, ногами или головой. Ваши мышц то напрягаются (ниточки натягиваются), то полностью расслабляются.

Упражнение №8 «Подсолнушек»

Представьте, что вы вдруг превратились в подсолнух. Позвоночник – это крепкий стебель подсолнуха, он не дает ему согнуться или наклониться. Стойте ровно, но не напрягайтесь. Руки- листья и голова подсолнушка могут свободно двигаться и поворачиваться то вправо, то влево «за солнышком».

Упражнение №9 «С колышком»

Представьте, что у вас на плечах лежит колышек. Походите с воображаемым колышком по комнате. Поворачивайтесь в разные стороны, но не забывайте о нем. Повторите упражнение несколько раз: то снимайте, то снова «надевайте» свое тело на колышек.

Упражнения со звуками

Упражнение №1 «Устал»

Исходное положение: ноги шире плеч, руки опущены. При вдохе встаньте на носки, поднимая руки вверх в стороны. На выдохе резко наклонитесь в перед со словом «ух». Не разгибаясь, еще трижды наклонитесь, выдохнув остальной воздух: «ух.ух,ух».

Упражнение №2 «Больной»

Освободив мышцы шеи. Сделайте вдох. На выдохе голова расслабленно «перекатывается» со звуком (с), (ж), (н).

Упражнение №3 «Слабость»

Сделав вдох, выполняйте на выдохе свободное вращение корпусом с одновременным произношением звуков (с), (ш),(ж),(ф), (н),(м) по очереди.

С помощью данных упражнений и игр можно научиться контролировать свои мышечные ощущения. Выполняя упражнения, постепенно овладевайте умением освобождать мышцы от

лишнего напряжения, преодолевать «мышечные зажимы».

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

"Задуй свечу"

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

"Ленивая кошечка"

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

Упражнения на расслабление мышц лица:

"Озорные щечки" Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

"Рот на замочке"

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их: У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы). Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с). Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

"Злюка успокоилась"

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть: А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь. Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать). Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело, Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться, Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

"Любопытная Варвара"

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед – тут немного отдохнет. Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно – расслабление приятно! Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю. Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара" (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

"Вибрация"

Какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба"

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

"Слон"

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

Упражнения на расслабление всего организма:

"Снежная баба"

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички"

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Росток»

Исходное положение – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Учитель. Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста. В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: - «один» – медленно выпрямляются ноги; - «два» – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки»; - «три» – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); - «четыре» – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; - «пять» – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку. Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность «роста» до 10-20 стадий. После этого упражнения полезно сразу перейти к упражнению «Потянулись – сломались».

«Потянулись – сломались»

Исходное положение – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!» Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента: - показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае) - когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них

и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов

Упражнение «Ласковое солнышко»

Психолог: Представьте, что сейчас наши руки и лица греет ласковое солнышко. Дети имитируют расслабление. Солнышко спряталось, стало прохладно, сожмитесь в комочек. Дети напрягаются. Опять засветило солнышко, нам тепло, приятно. Дети показывают расслабление и удовольствие. Повторяется несколько раз.

Упражнение «Драка»

Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ваш ребенок, сильно сжав зубы) От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

Упражнение «Солнышко и туча»

Солнце зашло за тучку, стало свежо (сжаться в комок, чтобы согреться, задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко (расслабиться); разморило на солнце (на выдохе). Когда солнышко прячется и появляется тучка: Вам грустно или весело? А когда светит солнышко? Как можно радоваться солнышку? Психолог раздает детям листы бумаги, на которых изображен круг. Необходимо дорисовать лучики, глазки и веселый рот.

Упражнение «Пальцы»

Участники удобно располагаются в креслах или на стульях, образуя круг. Следует переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали» медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп» прекратить упражнение. Длительность 5-15 минут. Некоторые участники испытывают необычные ощущения: увеличения или отчуждения пальцев, кажущееся изменение направления их движения. Кто-то будет чувствовать сильное раздражение или беспокойство. Эти трудности связаны с необычностью объекта сосредоточения.

Игра «Мороженое»

Психолог рассказывает историю про Снежную королеву, которая превратила в мороженое деток. Затем мороженое тает... Обучение приему – напряжение по контрасту с расслаблением.

Игра «Морщинки»

Время: 2-3 мин.

1. Несколько раз вдохни и выдохни.
2. Широко улыбнись своему отражению в зеркале.
3. Наморщи лицо, начиная со лба: брови, нос, щеки.
4. Подними и опусти плечи.
5. Расслабь мышцы лица.
6. Если чувствуешь напряжение, скажи себе: «Спокойно» и успокойся. Расслабь мышцы шеи и плеч.

Игра «Насос и мяч»

Если ваш ребенок хоть раз видел, как сдувшийся мяч накачивают насосом, то ему легко будет войти в образ и изобразить изменения, происходящие в этот момент с мячом. Итак, встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как ненадутая оболочка мяча). Взрослый тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса «мяч» становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, «мяч» сдуется настолько, что даже упадет на пол. Примечание. Чтобы показать ребенку пример, как играть надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

Игра «С песком»

Возраст: старший дошкольный.

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру с песком 2-3 раза.

Игра «С муравьем»

Возраст: старший дошкольный.

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

Упражнение «Лицо загорает»

Возраст: старший дошкольный.

Подбородок загорает – подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух, прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания).

Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Подбородок загорает – подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух, прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови – качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела совсем. Спать, хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

Медитация «Корабль»

Представьте большой корабль, который отчаливает от берега. Ветер наполняет его паруса и он движется в открытое море. Живо представьте, как вздымаются паруса и как нос корабля рассекает волны. Почувствуйте движущую силу ветра и услышите шум волн. Теперь представьте себя на корабле. Вы у штурвала, перед вами открытое море. Вода искрится на солнце, и вы едва различаете далекую линию горизонта, где сходятся море и небо. Вы ощущаете запах моря и бьющий в лицо ветер. Руками вы чувствуете деревянную поверхность штурвала. Вы поворачиваете штурвал то вправо, то влево, ощущая свою власть над кораблем. Сосредоточьтесь на своей способности направлять корабль в любом направлении. Управление им не требует от вас усилий, и каждое ваше решение тотчас воплощается в действие. Вы чувствуете, что корабль вам подвластен. Осознавайте это ощущение власти, господства, выявляя различные его оттенки, а затем пусть образ угаснет.

Упражнение для снятия возбуждения

1. Соединить ладони перед собой и давить одной рукой на другую.
2. Сцепить кисти пальцами, одна ладонь направлена вниз, другая - вверх. Затем с силой потянуть руки в противоположные стороны.
3. Ухватиться руками за сидение стула, и сильно потянуть его к себе, спину держать прямо.
4. Сцепить пальцы за головой и давить ладонями на затылок, не меняя положения головы.

«Семь свечей».

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...»

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, с приглушенным светом в помещении.

«Думай о дыхании».

Возраст: с подросткового.

Участнику предлагается удобно сесть, дается следующая *инструкция*: «Обычно мы не замечаем, как мы дышим. Но сейчас мы потренируемся контролировать этот процесс. Сначала просто сконцентрируйте свое внимание на том, как вы дышите - заметьте, когда вы вдыхаете, а когда выдыхаете... А теперь начинайте дышать медленно и как можно глубже. Представьте себе, как свежий воздух входит в ваши легкие, все ниже и ниже, до самого живота. Прочувствуйте, как это происходит. А теперь он медленно и плавно выходит... Сделайте семь таких медленных и глубоких вдохов и выдохов».

После этого участники рассказывают, как изменились их ощущения, когда они стали дышать медленно и глубоко, концентрируя внимание на этом процессе.

«Это хороший способ быстро снять напряжение и стресс. Когда почувствуете, что вам нужно расслабиться и успокоиться — сконцентрируйте внимание на своем дыхании, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов, стараясь почувствовать, как воздух входит в ваши легкие и выходит из них...»

«Тяжесть и легкость».

Возраст: с подросткового.

1. Участникам предлагается удобно сесть, расслабиться, закрыть глаза и в течение 3 — 4 минут представлять, что сила тяжести уменьшается, их тело весит все меньше, и, наконец, они оказываются почти в состоянии невесомости. Потом они представляют, что сила тяжести вернулась, начались перегрузки и их прижимает к земле тяжесть в два раза большая, чем их собственный вес (2 — 3 минуты). Но вот перегрузки прекращаются, им опять становится легко. Сила тяжести становится немножко меньше, чем она была до начала упражнения (1 — 2 минуты). Потом просят открыть глаза и сохранить в своем теле ощущение легкости, полученное в этом упражнении.

2. Участники закрывают глаза, расслабляются и вытягивают руки перед собой. Их просят представить, что одна рука стала тяжелее («к ней привязана гиря, тянущая ее к земле»), а вторая легче («к ней привязан воздушный шарик, поднимающий ее вверх»). Этот образ нужно удерживать в сознании 2 — 3 минуты.

Затем участников просят открыть глаза, посмотреть на свои руки и отметить, изменилось ли их положение. Как правило, у большинства участников та рука, которую они представляли нагруженной, и действительно оказывается расположенной ниже другой.