**Муниципальное дошкольное**

**образовательное учреждение**

**детский сад №114**

**Игры и упражнения**

**на основе нервно-мышечной релаксации**

 «Холодно - жарко»

Цепь: снять психоэмоциональное напряжение.

Взрослый: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Тебе стало холодно, ты замерз, обхватил себя ручками, головку прижал к ручкам - греешься. Согрелся, расслабился. Но вот снова подул холодный ветер...» (Ребёнок повторяет действия.)

«Сорока-ворона»

Цепь: снять эмоциональное напряжение.

Ребёнок сидит в паре со взрослым на стульях, проговаривают слова-потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

Сорока-ворона кашу варила,

Сорока-ворона деток кормила,

Этому дала, и этому дала,

И этому дала, и этому дала.

А самому маленькому -

Из большой миски

Да большой ложкой.

Всех накормила!

 «Самолет летит, самолет отдыхает»

Цель: снять эмоциональное напряжение путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления мышц.

Взрослый предлагает ребёнку полетать. Но сначала он должен превратиться в быстрые самолетики. Ребёнок поднимает руки, как крылья, напрягает их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел). Стоя на месте, ребёнок и взрослый изображают самолетики (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки), жужжат «моторами», двигают «крыльями», затем опускают их расслабленными - самолетики прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

«Игра с шарфиком»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Взрослый говорит: «Представьте себе, что тебе холодно, ты замерз, обхватил себя руками. Но вот пришла мама и принесла шарфик. Мы повязали шарфики на шейки. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам, улыбнулись друг другу».

«Шишки»

Цепь: снять напряжение.

Взрослый говорит: «Ты - медвежонок, а я мама-медведица. Я буду бросать тебе шишки (взрослый имитирует соответствующее движение). Ты будешь их ловить (взрослый показывает, что надо сделать) и с силой сжимаете в лапах». Играют. Взрослый: «Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела - лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам...».

«Лягушонок»

(Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Взрослый рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

Вот понравилось лягушкам: Взрослый и ребёнок осторожно пальцами

Тянут губы прямо к ушкам! растягивают улыбку к ушкам

Потяну - перестану и нисколько не устану! «Отпускают» улыбку

Губы не напряжены и Пальчиком руки проводят по

рас-слаб-ле-ны... расслабленным губам сверху вниз.

«Хоботок»

(Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)

Цель: снять напряжение

Взрослый рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

Подражаю я слону: Взрослый и ребёнок тянут губы «хоботком»

Губы «хоботком тяну.

А теперь их отпускаю Возвращаются в исходное положение

И на место возвращаю.

Губы не напряжены и Пальчиком руки проводят

рас-слаб-ле-ны... по расслабленным губам сверху вниз

«Лимон»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Взрослый предлагает ребёнку представить, что в правой руке у него лимон, из которого нужно выжать сок. Ребёнок как можно сильнее сжимает правую руку в кулаке, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем ребёнок садится на стульчик и пьёт воображаемый сок.

«Потягушечки»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Ведущий предлагает ребёнку поспать, отдохнуть. Ребёнок садится на корточки, закрывает глаза. Взрослый (через несколько секунд): «Вот мы и проснулись, сладко потянулись». Ребёнок открывает глаза, медленно встаёт, вытягивает руки вперед, затем поднимает их вверх, отводит за голову и поднимается на носки. Взрослый: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Ребёнок встаёт на ступни, опускает руки вниз.

2. Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.

«Согреем бабочку»

Цель: достичь релаксации через дыхательные техники.

Ребёнок сидит на ковре или на стульчике. Ведущий показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Ребёнок дышит на ладошки. Взрослый рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Ребёнок делает несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивает губы трубочкой, подставляет под холодные струйки воздуха ладошки.

«Воздушный шарик»

Цель: развить у детей способности расслабления мышц живота.

Взрослый: «У меня в руках воздушный шарик. Посмотри, как я буду его надувать (надувает настоящий воздушный шарик, а затем сдувает его). А сейчас мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе и мы должны его надуть. Положи руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем животик, будто он большой воздушный шар. Почувствуй ручкой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик. Отлично! Давай повторим еще раз. Вдох - выдох, еще один вдох - выдох. Молодец!»

«Часики»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона.

Взрослый: «Сейчас мы с тобой поиграем в часики. Встань прямо, ножки слегка расставь так, чтобы машина между ними могла проехать, руки опусти. Мама часики завела, и они стали тикать: «Тик-так!». Размахивай прямыми руками вперед и назад. Устали часики, остановились, отдыхают... Мама снова завела часики, и они снова стали тикать». Ребёнок и взрослый размахивают руками, говорят: «Тик-так».

Обращаем Ваше внимание на то, что монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции!

«Каша кипит»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники.

Взрослый: «Поставила мама кашу варить и ушла. А каша сварилась и закипела. Ты знаешь, как каша кипит? Давай покажем. Одну ручку положим на животик, другую - на грудь. Втянули животик - набрали воздух. Говорим громко: "ф-ф-ф", - выпятили животик. Вот как каша кипит!»

Двигательные игры-разминки

Потребность дошкольников в игре и двигательной активности является естественной и гармоничной. Систематическое применение двигательных игр-разминок, позволит снизить эмоциональное и физическое напряжение детей (на психологическом, и телесном уровнях).

 Двигательные игры-разминки помогают детям восстановить внимание и работоспособность, активизировать память, снять напряжение и расслабиться.

Двигательные разминки всегда начинаются с упражнения, включающего в себя соединение движения с дыханием. Затем выполняются одно-два упражнения на активизацию тела и расслабление (самомассаж, упражнения на снятие телесного напряжения). Разминка заканчивается выполнением ритмического упражнения. Продолжительность игры-разминки 3-7 минут.

Достаточно широкий набор представленных ниже двигательных упражнений позволит родителям проявить творческий подход в подборе игр-разминок, сделав минутки отдыха не только полезными, но и разнообразными, интересными для детей.

В начале разминки рекомендуется уделить внимание дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями тела. Это способствует оптимизации газообмена и кровообращения, вентиляции всех участков легких, а также общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Выполнение дыхательных упражнений успокаивает и способствует концентрации внимания. Плавные «растягивающие» движения снимают мышечное напряжение, повышая уровень психической активности и работоспособности. Дыхание должно выполняться в медленном ритме и содержать четыре равные по времени фазы: «вдох - задержка - выдох - задержка». Вначале каждая из них может составлять 2-3 сек. с постепенным увеличением до семи секунд. Движения выполняются на фазе вдоха или выдоха, во время задержек дыхания - паузы.

Младший дошкольный возраст

1. Соединение движения с дыханием «Тянемся к солнышку». Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Задержать дыхание - «кончиками пальцев рук тянемся к солнышку». Выдохнуть, опуская руки, расслабиться. «Потягивания». Встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки и опущены вниз. На медленном вдохе - поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе опустить руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола. «Растяжки для ног». Ноги на ширине плеч. На вдохе поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. На выдохе (возможны четыре варианта выполнения упражнения - по команде взрослого): 1. медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой. Остаться в этом положении пять секунд (пауза) и вернуться в и.п. Стараться не сгибать ног и рук; 2. то же - для правой руки и ноги; 3. медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой. Остаться в этом положении пять секунд и вернуться в и.п. Не сгибать ног и рук; 4. то же - для левой руки и правой ноги.

2. Самомассаж Упражнения могут выполняться в положении сидя или стоя. «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем - левая рука - от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у основания волос (большие пальцы - по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

3. Снятие телесного напряжения. Расслабляем все тело (оптимизация общего тонуса тела). «Огонь и лед». И.п. - стоя в кругу. По команде: «огонь» - дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Взрослый несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

4. Расслабляем руки «Замок». Сложить руки в «замок» и тянуть их: 1) вверх, вниз, в стороны; прогнуться назад и потянуться руками вверх; руки за спиной в замке тянуть руки вверх; 2) взять правой рукой левый локоть и тянуть его вправо, то же с правой рукой; 3) зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же - по одной паре пальцев.

5. Расслабляем ноги «Велосипед». Сидя или лежа имитировать езду на велосипеде (свободно, с усилием, с сопротивлением). «Приседания». Сесть на корточки, подошвы ног полностью стоят на полу, руки свободно лежат на коленях. Более легкий вариант упражнения -приседаем до тех пор, пока пятки не начнут отрываться от пола.

6. Настройка на общий ритм «Движение под музыку». Упражнения с использованием специально подобранных музыкальных фрагментов с различной ритмической структурой. Детям предлагается произвольно (или повторяя уже усвоенные двигательные упражнения) двигаться под музыку в соответствии со звучащим ритмическим рисунком. «Перекрестные и односторонние движения». На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). Взрослый на этапе освоения упражнения отсчитывает 8 (12) раз в медленном темпе. На втором этапе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 8 (12) раз. На третьем и пятом этапах - перекрестные движения, на четвертом - односторонние. Обязательное условие - начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того, как ребенок освоил данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно - самому считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение, а также выполнять перекрестные и односторонние движения под ритмичную музыку.

Средний дошкольный возраст

1. Соединение движения с дыханием «Тянемся к солнышку». Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Задержать дыхание - «кончиками пальцев рук тянемся к солнышку». Выдохнуть, опуская руки, расслабиться. «Струночка». Встать, ноги вместе, руки подняты вверх. «Растягиваем» все тело на медленном вдохе, потягиваясь одновременно двумя руками и корпусом; затем - только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом - только левой стороной тела. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Спросите ребенка о том, вытянулась ли его спина, руки и/или ноги.

2. Самомассаж Упражнения могут выполняться в положении сидя или стоя. «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем - левая рука - от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у основания волос (большие пальцы - по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение. «Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой - правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5-10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее. То же - левой рукой, затем обеими руками одновременно. «Домик». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать друг на друга сначала обеими кистями, затем каждой парой пальцев.

3. Снятие телесного напряжения. Расслабляем все тело (оптимизация общего тонуса тела). «Напряглись-расслабились». В положении стоя или сидя ребенку предлагается напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться. Проделать то же самое с каждой частью тела (взрослый называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности - правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога и т.д.). «Силач». Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще. «Дракон». Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с рукамкрыльям. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море.

4. Расслабляем шею и плечи «Наклоны головы». Сесть или встать прямо. В медленном темпе достать подбородком до груди, затылком до спины, положить ухо на правое плечо, затем - на левое (при этом важно, чтобы плечи и позвоночник оставались прямыми). Медленно поворачивать голову направо, налево.

5. Расслабляем ноги «Велосипед». Сидя или лежа имитировать езду на велосипеде (свободно, с усилием, с сопротивлением). «Приседания». Сесть на корточки, подошвы ног полностью стоят на полу, руки свободно лежат на коленях. Более легкий вариант упражнения -приседаем до тех пор, пока пятки не начнут отрываться от пола.

6. Настройка на общий ритм «Повтори ритм». Взрослый задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, "2-2-3" (в начале освоения дается зрительное подкрепление - ребенок, видит руки взрослого.). Затем происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, с закрытыми глазами: - ребенок повторяет ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары по столу), комбинированно (например, "2" правой рукой, "2" левой рукой, "3" одновременно двумя руками); - ребенку предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами: сначала отмашка всей ногой, затем движения только стопой; прыжки на одной, двух ногах. «Ритм по кругу». Дети садятся полукругом. Взрослый отбивает какую-то ритмическую серию. Дети внимательно слушают ее и повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, они получают команду: "Давайте прохлопаем этот ритм так: каждый по очереди отбивает по одному отрывку из всего заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до моей команды "Стоп". Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок - получает штрафное очко или выбывает из игры». «Ритмичные движения». Сначала, аналогично упражнениям, приведенным выше, происходит отработка ритмического рисунка в статике, затем - его проигрывание в динамике: дети двигаются по кругу, все вместе или по очереди выполняя ритмический фрагмент, создавая единую мелодию и двигаясь в заданном ритме. «Придумай ритм». Упражнения с применением ритмических музыкальных инструментов. Здесь ребенок может либо повторять заданный ритм, либо его придумать и воспроизвести. Это упражнение хорошо выполнять в группе, когда они по кругу то воспроизводят ритмы других, то задают свой, контролируя при этом правильность повторения.

Старший дошкольный возраст

1. Соединение движения с дыханием «Звезда». Встать в позе "звезды" (ноги немного шире плеч, руки подняты вверх и слегка разведены в стороны). Выполняем растяжки, аналогично предыдущим, но не односторонние, а диагональные. Поднимаем и оттягиваем назад правую ногу, одновременно растягивая вверх левую руку - по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться. Затем то же выполняется по другой диагонали.

2. Самомассаж Упражнения могут выполняться в положении сидя или стоя. «Мытье головы» а) Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1)ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее. б) Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы сразу за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке. «Глазки отдыхают». Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз, повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам. После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем - сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение. «Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминать захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и смотря как можно дальше за спину. То же - с левым плечом правой рукой. «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются. Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук. Группы для детей с тяжелыми нарушениями речи «Зубки-губки». Покусывание и "почесывание" губ зубами; языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное "хлопанье" губами и растирание губами друг друга в различных направлениях. «Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять правой рукой верхнюю губу, а левой - нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

3. Снятие телесного напряжения. Расслабляем все тело (оптимизация общего тонуса тела). «Травинка на ветру». Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на стул или на пол, на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, С+И пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх). По этому же принципу строится упражнение «Раскачивающееся дерево» (корни - ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

4. Расслабляем шею и плечи. Эти упражнения, помимо снятия напряжения с плеч и шеи, способствуют улучшению кровообращения головы, движению спинномозговой жидкости. «Упрямая шея». Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично - ладони на лоб. «Разминаем плечи». Ноги на ширине плеч, руки расслаблены. Все внимание - на мышцах плечевого пояса, на плечевых суставах, на ощущении их растягивания и расслабления: 1) выполнить контрастное напряжение и расслабление плеч; 2) плечи поднять и опустить, отвести назад, затем вперед - одновременно и попеременно; 3) вращать плечами вперед и назад (одновременно и попеременно), не прогибая и прогибая спину назад и вперед. Группы для детей с тяжелыми нарушениями речи «Наклоны головы». Сесть или встать прямо. В медленном темпе достать подбородком до груди, затылком до спины, положить ухо на правое плечо, затем - на левое (при этом важно, чтобы плечи и позвоночник оставались прямыми). Медленно поворачивать голову направо, налево. «Черепаха». Ребенок имитирует медленные движения головы - черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок - к груди), то крутит головой по сторонам.

5. Расслабляем руки. Следующие упражнения выполняются сначала отдельно каждой рукой, затем двумя руками одновременно. При двуручном выполнении обе руки сначала двигаются в одну сторону (направо, налево, вперед, назад), а затем - в противоположные. «Волшебная мельница». Ребенок представляет, что его руки - это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Все внимание - на ощущениях в разминаемых суставах. 1) вращать прямую правую (левую) руку в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево; обе руки в одном и противоположных направлениях (правая - вперед, левая - назад); поставить кисти к плечам и совершать такие же круговые движения; 2) вытянуть прямые руки в стороны, согнуть их в локтях и свободно раскачивать предплечья, затем вращать их по кругу; аналогично предыдущему - вращение рук в локтевых суставах (при этом плечи и кисти неподвижны); 3) вращать руки в лучезапястном суставе (руки вытянуты вперед, локти слегка согнуты, плечи и предплечья неподвижны). «Змейки». Предложите ребенку представить, что его пальцы - маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. Последовательно каждый палец изображает "змейку" (если не получается нужное движение, помочь другой рукой). «Море». Ребенок вместе со взрослым рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: "На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной рукой, а затем другой рукой в воздухе рисуются маленькие волны; руки сцепить в замок и рисовать в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершаются синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они вместе, а потом по очереди ныряют в воду - один нырнул, другой нырнул (совершаются поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Ныряют вместе и по очереди (одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко сжимаются и разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

6. Расслабляем ноги. «Рисуем круги». Сесть на стул. Поднять правую ногу и вращать в коленном (затем голеностопном) суставе направо, налево, представляя, что мы рисуем большие и маленькие круги. Опустить на пол. Аналогично - с левой ногой; двумя ногами. «Лягушка». Сесть на корточки, опираясь на пальцы ног и рук (между коленей), - как лягушка. Подпрыгнуть высоко вверх и опуститься обратно на корточки. Другой вариант прыжков - вперед. «Развитие устойчивости и раскрепощение суставов». Внимание направлено на ощущения в разминаемом суставе: - и.п. - встать на одну ногу. Вращать другой ногой от бедра сначала по часовой стрелке, потом против. Сменить ногу; - и.п. - то же. Бедро другой поднято параллельно полу, колено согнуто. Жестко фиксируя это положение, описывать голенью (затем только стопой) горизонтальные круги, сначала по часовой стрелке, потом против. Голень (стопа) при этом полностью расслаблена. Сменить ногу; - и.п. - то же; согнуть другую в колене, руки за спиной, правой ладонью обхватить левое запястье. Описывать стопой вертикальный круг, как бы вращая педаль велосипеда. Описав 3-5 кругов, сменить направление на противоположное. Сменить ногу. - и.п. - то же; другая нога слегка приподнята над полом; Вращать стопу в голеностопном суставе, описывая носком ноги круги и волны в горизонтальной (вертикальной) плоскости. После 3-5 раз поменять направление на противоположное. Затем сменить ногу.

7. Настройка на общий ритм. Ориентация на внешний ритм активизирует слуховой канал восприятия и помогает детям настроиться. Для выполнения этих упражнений используется все многообразие средств. Например, при выполнении любых упражнений, где Вы сами вслух считаете детям, можно, одновременно хлопая в ладоши, варьировать темп выполнения, то ускоряя, то замедляя его. Можно использовать чередование звуков разной громкости и тональности внутри ритмического рисунка. Это способствует также развитию внимания и большей приспособляемости детей к изменяющимся условиям. «Ладушки». Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком - научите его играть сначала в классическом варианте, но не только руками, но и сидя - ногами. Затем усложните задачу: а) хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая-правая», хлопок, хлопок с партнером «правая-левая». Далее задача усложняется, увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично - ногами. б) «кулак-ладонь»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, хлопок кулака о ладонь, хлопок, хлопок ладони о кулак (поза меняется на противоположную. Играя в паре, ребенок после хлопка, «кулак-ладонь» делает с Вами. В еще более сложном варианте - «кулак-ладонь» с партнером делается перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука). в) «ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, а другая - вверх (ставятся друг на друга ребрами). «Ладушки-хлопушки» Ладушки-хлопушки, где вы бывали? (хлопки в ладоши) Много ли работали? Да! Что делали? Рылись в песочке, клали пирожочки. Что еще делали? Кубики складывали. Как? Кубики сложили, домик смастерили (постукивание кулачками) Вот какой большой с крышей и трубой (руки вверх) «Печем блины» Пеки блины румяные Румяные, горячие. Пеки блины румяные Румяные, горячие (хлопки в ладоши сначала одновременно двумя руками сразу, затем правая рука с правой, затем левая рука с левой) «Сим-сим-фони» Сим-сим-фони (парами взявшись за руки махи вправо и влево) Мы сидели на балконе Чай пили Чашки мыли По-турецки говорили И считали по четыре Раз, два, три, четыре (хлопки в ладоши сначала одновременно двумя руками сразу, затем правая рука с правой, затем левая рука с левой. Затем, одна ладонь вверх, другая – вниз)