

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РК
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 7» г. Воркуты

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Решение заседания МО № 1 от «30» августа 2023 г.	Решение заседания МС № 1 от «31» августа 2023 г.	Приказ ГОУ РК «С(К)ШИ № 7» г. Воркуты № 298 от «01» сентября 2023 г.

Программа кружка психологической релаксации
«В гостях у сказки...»
для учащихся 1С, 2С, 3С, 4С, 5С, 6С, 7С, 8С классов
на 2023- 2024 учебный год

Программа разработана:
педагогом – психологом
Кулаковой В.Д.

Воркута 2023 г.

Аннотация

В настоящее время здоровье школьника отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Современные изменения в системе образования отразились и в содержании коррекционно – развивающего обучения. Стратегия формирования здоровья ребенка стала смещаться с узко медицинского подхода на развивающую педагогику оздоровления. Еще *Е.А. Аркин* в своих работах указывал на единство медицинских и педагогических направлений оздоровления в органическом единстве, отмечая огромное влияние психологического фактора на здоровье ребенка.

Актуальность и важность программы психологической релаксации «В гостях у сказки» (кружок) обосновывается необходимостью устранения умственных и психических нагрузок среди учащихся. Использование сенсорной комнаты основывается на интегральной теории понимания человеческой психики – гуманистической психологии (основатели Маслоу, Роджерс и Фромм). Акцент в этой теории ставится на “поддержку и развитие внутренней природы человека”, а не на ее сдерживание или подавление. Негативные и разрушающие аспекты поведения и психологии людей являются не частью их подлинного «Я», а реакцией фрустрации на ограничения и препятствия, которые мешают внутреннему развитию личности. Человеку свойственно стремиться к самореализации и достижению физического и психологического здоровья. Если этой тенденции не препятствовать, а поддерживать и поощрять ее, она способна обогатить человеческую жизнь, позволить человеку обрести гармонию с самим собой и окружающим миром.

Сенсорная комната оказывает интегральное развивающее воздействие, стимулируя процессы внутренней мотивации и саморегуляции и способствуя формированию гармоничной, целостной картины мира.

С помощью оборудования, которое воздействует на зрение, слух, осязание и вестибулярные рецепторы, создается искусственная окружающая среда, позволяющая почувствовать себя в приятной, спокойной и безопасной обстановке. Сенсорные комнаты способствуют укреплению и развитию психоэмоциональной сферы человека. Процесс восстановления утраченных или ослабленных функций организма напрямую зависит от психоэмоционального состояния человека. Особенностью кружковых занятий является возможность достижения мышечной и нервной релаксации без применения медикаментов.

Занятия в сенсорной комнате под руководством специалиста позволяют снять тревожные невротические переживания, избавиться от страхов, создать эмоционально спокойное состояние, вызвать приятные и даже эстетически значимые переживания.

Цель программы – коррекция психоэмоциональной сферы детей с ОВЗ, с нарушениями в поведении, профилактика формирования вторичных невротических нарушений.

Занятия в сенсорной комнате направлены на решение следующих задач:

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения;
- активизация различных функций ЦНС;
- развитие двигательных функций;
- устранение агрессивности и других форм нарушения поведения детей;
- создание положительной эмоциональной обстановки.

Программа рассчитана на 35 занятий с периодичностью встреч один раз в неделю по 60 минут с каждой группой.

Количественный состав групп. Оптимальное количество участников - 3 детей.
Количество групп – 5.

Занятия включают комплексное использование сенсорного оборудования с проведением различных **психологических приемов и техник:**

- музыкальная и телесная терапия,
- игры, направленные на коррекцию и развитие сенсорно-перцептивной сферы;
- игровые методы. Все игровые упражнения в «Программе» разделяются на категории с различными игровыми целями:
 1. Представление и фантазия.
 2. Спокойствие и расслабление.
 3. Удовольствие и развлечение.
- имитационные упражнения;
- релаксационные упражнения,
- дыхательные упражнения.
- сказко-терапевтические методы
- игры, направленные на коррекцию и развитие психомоторной сферы (мимика, моторика рук, общая координация);

Рекомендуемая форма работы в сенсорной комнате – индивидуальная и подгрупповая.

Новизна и уникальность «Программы» заключается:

- в возможности использования элементов «Программы» (упражнений, игр, этюдов и т. д.) - как средств оздоровления и здоровьесбережения школьников с ОВЗ в других видах деятельности.

Особенности программы:

- а) не ставит ребёнка в строго определённые рамки, не терпит суеты, натаскивания;
- б) взаимосвязь и взаимодействие музыки, литературы, речи, движений, релакса.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема кружкового занятия	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа	5 группа
		Дата проведения				
1.	«В гостях у сказки «Дикие лебеди»»					01.09.2023
2.	«В гостях у сказки «Конек – горбунок»»	04.09.2023	05.09.2023	06.09.2023	07.09.2023	08.09.2023
3.	«В гостях у сказки «Конек – горбунок»» (продолжение)	11.09.2023	12.09.2023	13.09.2023	14.09.2023	15.09.2023
4.	«В гостях у сказки «Гадкий утенок»»	18.09.2023	19.09.2023	20.09.2023	21.09.2023	22.09.2023
5.	«В гостях у сказки «Гадкий утенок»» (продолжение)	25.09.2023	26.09.2023	27.09.2023	28.09.2023	29.09.2023
6.	«В гостях у сказки «Спящая царевна»»	02.10.2023	03.10.2023	04.10.2023	05.10.2023	06.10.2023
7.	«В гостях у сказки «Аленький цветочек»»	09.10.2023	10.10.2023	11.10.2023	12.10.2023	13.10.2023
8.	«В гостях у сказки «Крошечка-Хаврошечка»»	16.10.2023	17.10.2023	18.10.2023	19.10.2023	20.10.2023
9.	«В гостях у сказки «Сказка о молодильных яблоках и живой воде»»	23.10.2023	24.10.2023	25.10.2023	26.10.2023	27.10.2023
10.	«В гостях у сказки «Сказка о молодильных яблоках и живой воде»» (продолжение)		07.11.2023	08.11.2023	09.11.2023	10.11.2023
11.	«В гостях у сказки «Сивка – Бурка»»	13.11.2023	14.11.2023	15.11.2023	16.11.2023	17.11.2023
12.	«В гостях у сказки «Жихарка»»	20.11.2023	21.11.2023	22.11.2023	23.11.2023	24.11.2023
13.	«В гостях у сказки «Мороз Иванович»»	27.11.2023	28.11.2023	29.11.2023	30.11.2023	01.12.2023
14.	«В гостях у сказки «Царевна – лягушка»»	04.12.2023	05.12.2023	06.12.2023	07.12.2023	08.12.2023
15.	«В гостях у сказки «Золотой ключик»»	11.12.2023	12.12.2023	13.12.2023	14.12.2023	15.12.2023
16.	«В гостях у сказки «Золотой ключик»» (продолжение)	18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023
17.	«В гостях у сказки «Золотой ключик»» (продолжение)	25.12.2023	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023
18.	«В гостях у сказки «Сказка о царе Салтане»»		09.01.2024	10.01.2024	11.01.2024	12.01.2024
19.	«В гостях у сказки «Двенадцать месяцев»»	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024
20.	«В гостях у сказки «Царевна-Несмеяна»»	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024
21.	«В гостях у сказки «Золотой конь»»	29.01.2024	30.01.2024	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024
22.	«В гостях у сказки «Сказка о рыбаке и рыбке»»	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024
23.	«В гостях у сказки «Сказка о	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.	16.02.

	рыбаке и рыбке»» (продолжение)	2024	2024	2024	2024	2024
24.	«В гостях у сказки «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях»	19.02. 2024	20.02. 2024	21.02. 2024	22.02. 2024	
25.	«В гостях у сказки «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях»» (продолжение)	26.02. 2024	27.02. 2024	28.02. 2024	29.02. 2024	01.03. 2024
26.	«В гостях у сказки «Дюймовочка»»	04.03. 2024	05.03. 2024	06.03. 2024	07.03. 2024	
27.	«В гостях у сказки «Волшебник изумрудного города»»	11.03. 2024	12.03. 2024	13.03. 2024	14.03. 2024	15.03. 2024
28.	«В гостях у сказки «Волшебник изумрудного города»» (продолжение)	25.03. 2024	26.03. 2024	27.03. 2024	28.03. 2024	29.03. 2024
29.	«В гостях у сказки «Волшебник изумрудного города»» (продолжение)	01.04. 2024	02.04. 2024	03.04. 2024	04.04. 2024	05.04. 2024
30.	«В гостях у сказки «Волшебник изумрудного города»» (продолжение)	08.04. 2024	09.04. 2024	10.04. 2024	11.04. 2024	12.04. 2024
31.	«В гостях у сказки «Волшебник изумрудного города»» (продолжение)	15.04. 2024	16.04. 2024	17.04. 2024	18.04. 2024	19.04. 2024
32.	«В гостях у сказки «По щучьему велению»»	22.04. 2024	23.04. 2024	24.04. 2024	25.04. 2024	26.04. 2024
33.	«В гостях у сказки «Кощей бессмертный»»				02.05. 2024	03.05. 2024
34.	«В гостях у сказки «Петушок и бобовое зернышко»	06.05. 2024	07.05. 2024	08.05. 2024		
35.	«В гостях у сказки «Зимовье зверей»»	13.05. 2024	14.05. 2024	15.05. 2024	16.05. 2024	17.05. 2024
36.	«В гостях у сказки «Василиса Прекрасная»»	20.05. 2024	21.05. 2024	22.05. 2024	23.05. 2024	24.05. 2024

Содержание занятий:

Занятие № 1 «В гостях у сказки «Дикие лебеди»»

1. Свободная ходьба под музыку (слушаем биение сердца)

2. Игра "Подскажи словечко" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем и т.д.)

Задачи: развивать умение подбирать нужное слово, отвечать на вопрос по содержанию литературного текста, формировать ритмические способности, внимание, память, речь.

- Я сегодня утром рано,
Умывался из-под ... (крана)
- Капризуля наша Маша,
У неё в тарелке ... (каша).
- Зайку бросила хозяйка,
Под дождем остался ... (зайка)

Подвижная игра с речевым сопровождением «Кто живет у нас в квартире?»

Задачи: координация речи с движениями, работа над темпом и ритмом речи.

Перед началом игры дети образуют круг. Педагог находится в центре круга, он произносит текст и показывает движения, которые дети повторяют.

Кто живет у нас в квартире? Шагают на месте.

Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать — Раз, два, три, четыре, пять! Хлопают в ладоши.

Мама, папа, брат, сестра — Сосчитаю всех едва! Выполняют «пружинку», руки на пояс.

Самый главный — это я, Прикладывают руки к груди.

Вот и вся моя семья! Поднимают руки вверх, затем медленно опускают вниз.

3. Дыхательное упражнение «Водолазы»

Задачи: продолжать учить детей делать выдохи и вдохи различной силы и длительности; развивать концентрацию внимания детей на дыхании.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. Задержка дыхания. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание так долго, насколько это возможно, 3—4 раза. Медленный выдох.

4. Задачи: развивать эмоциональную отзывчивость, сенсорные способности и музыкальный слух, чувство ритма, формирование выразительности движения.

Прослушивание русской народной песни «Во поле береза стояла» (выполнение плавной ходьбы мелкими шагами, на носочках, с одновременным выполнением плавных движений руками (вверх, в стороны)).

5. Расслабление и восстановление:

- **Релаксационное упражнение «Росток»**

Задачи: снятие мышечного напряжения, полное или частичное расслабление организма.

Исходное положение: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить).

Представить себе, что ты — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело, имитируя дерево. Выполняется 3 раза

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

- Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Дикие лебеди» - Г.К. Андерсена, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие № 2 «В гостях у сказки «Конек – горбунок»»

1. Игровое упражнение "Мы топаем ногами" (движения соответствуют словам в стихотворении: *топаем, хлопаем, качаем и т.д.*)

Задачи: развитие ритмических способностей, внимания, речи.

Мы топаем ногами. Топ, топ, топ

Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп

Качаем головой

Мы руки поднимаем

Мы руки опускаем

Мы руки разведем

И побежим кругом

2. Игра "Подскажи словечко" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем и т.д.)

Задачи: развивать умение подбирать нужное слово, отвечать на вопрос по содержанию литературного текста, формировать ритмические способности, внимание, память, речь.

- Уронили мишку на пол,
Оторвали мишке ... (лапу)
- Часто к озеру напиться
Ходит рыжая ... (лисица)
- Уронила белка шишку,
Шишка стукнула ... (зайчишку)

3. Дыхательное упражнение «Роза и одуванчик»

Задачи: развивать плавный длительный вдох через нос и выдох через рот; активизировать губные мышцы.

Ребенок стоит прямо. Глубокий вдох носом – «нюхает розу», выдох – максимально выпуская воздух, «дует на одуванчик».

4. Расслабление и восстановление:

- **Кинезиологические упражнения**

Задачи: Развивать межполушарное воздействие, способствующее активизации мыслительной деятельности.

“**Думающий колпак**” (оттянуть ушные раковины, слегка выворачивая их, и продвигаясь сверху вниз несколько раз).

“**Меняем руки**” (положить одну руку на затылок, другую на лоб, слегка надавить, сменить положение рук).

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают эпизод сказки «Конек – горбунок» - П. Ершова, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 3 «В гостях у сказки «Конек – горбунок»» (продолжение)

1. Игровое упражнение «Как у дядюшки Федота» Задачи: Развивать двигательные качества посредством подвижных игр, творческое самовыражение.

Как у дядюшки Федота (дети идут по кругу или маршируют на месте)

Было семь сыновей (продолжают идти по кругу)

Все без бровей, (закрывают ладонями брови)

Вот с такими ушами, (растопыренными пальцами изображают большие уши)

Вот с такими глазами, (соединяют большие и указательные пальцы на обеих руках и подносят к глазам)

Вот с такой головой, (поднимают закругленные руки вверх и изображают большую голову)

Вот с такой бородой. (руками проводят от подбородка до пола)

Они весь день сидели, (присесть, подложить указательный палец под щеку)

Ничего не ели (продолжают сидеть на корточках)

Делали вот так: (встают, смотрят на педагога). Педагог показывает движение, все его повторяют три-четыре раза.

2. Игра "Подскажи словечко" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем и т.д.)

Задачи: развивать умение подбирать нужное слово, отвечать на вопрос по содержанию литературного текста, формировать ритмические способности, внимание, память, речь.

- Я рубашку сшила мишке,
Я сошью ему ... (штанишки)
- У себя в саду Андрейка
Поливал цветы из ... (лейки)
- Прицепившись к задней шине,
Мишка едет на ... (машине)

3. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»

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

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

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

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка». Повторить 3-4 раза.

4. Расслабление и восстановление:

- **Логоритмические упражнения:**

Задачи: развивать моторику, способствовать установлению ассоциаций между выразительными движениями и персонажами стихов.

- Ох, ох что за гром? (руки к щекам, наклоны в сторону)
Муха строит новый дом (движения, имитирующие работу с молотком).
Молоток: тук-тук (хлопки руками),
Помогать идёт петух (шаги с наклонами в стороны).
- Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),
Да и снова полетели.
- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают продолжение сказки «Конек – горбунок» - П. Ершова, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 4 «В гостях у сказки «Гадкий утенок»»

1. Игровое упражнение «Показался солнца лучик»

Задачи: продолжать учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, развитие ритмических способностей, внимания, речи.

Раз - два, три - четыре -

Вот какие мы большие.

Показался солнца лучик,

Стало нам светло

Раз - два - улыбнись,

Но носочках повернись! (*Ходьба, руки вверх со сменой направления движения на последней строчке*)

2. Игра "Подскажи словечко" (*с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем и т.д.*) **(3 минуты)**

Задачи: развивать умение подбирать нужное слово, отвечать на вопрос по содержанию литературного текста, формировать ритмические способности, внимание, память, речь.

- Петя руки с мылом мыл,
Все микробы быстро... (смысл).
- На окне сидела кошка,
И мяукала... (немножко).
- Детки бегали, скакали,
И под вечер все ... (устали).
- Вот смотрите –паровоз,
Он вагончики... (повёз).
- На большой зелёной ветке,
Сидят белочкины... (детки).

3. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»

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

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

4. Прослушивание музыкального произведения Задачи: учить передавать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со вступлением, со сменой частей музыкального произведения.

Прослушивание музыкального произведения Л. В. Бетховена «Менуэт». Определение характера музыки (темпа, настроения, жанра). Выполнение танцевальных движений, характерных для данного произведения (медленный приставной шаг, кружение, поклоны).

5. Расслабление и восстановление:

- **Кинезиологические упражнения:**

Задачи: способствовать восстановлению нарушенных межполушарных связей, достоверному увеличению объёма устойчивости внимания, уменьшению степени агрессивности, улучшению психоэмоционального состояния и формированию личностных качеств в целом.

1. "Ухо-нос" - левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.
2. "Симметричные рисунки" - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

- Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Гадкий утенок» - Г.К. Андерсена; , а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 5 «В гостях у сказки «Гадкий утенок»» (продолжение)

1. Свободная ходьба под музыку (*слушаем биение сердца*)

2. Игра "Подскажи словечко" (*с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем и т. д.*)

Задачи: развивать умение подбирать нужное слово, отвечать на вопрос по содержанию литературного текста, формировать ритмические способности, внимание, память, речь.

- Чтобы ноги отдохнули,
Посиди-ка ты на ... (стуле)
- Лежебока рыжий кот
Отлежал себе ... (живот)
- Верещунья, белобока,
И зовут ее ... (сорока)
- В реке большая драка -
Поссорились два ... (рака)

3. Дыхательное упражнение «Планета «Сат-Нам»-отзовись!» (йоговское дыхание)

Задачи: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

Исходное положение - сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат - нам».

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу - это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота - это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «сат» - пауза - вдох «нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - все расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 5-6 раз произнесут «Сат-нам», взрослый говорит: «Позывные принял!»

4. Расслабление и восстановление:

- **Пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук:**

Задачи: активизировать речевые центры мозга.

В данных упражнениях используются традиционные для массажа движения -разминание, растирание, надавливание, пощипывание (от периферии к центру).

"Помоем руки под горячей струей воды" - движение, как при мытье рук.

"Надеваем перчатки" - большим и указательным пальцами правой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растираем ладонь.

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

- Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Гадкий утенок» - Г.К. Андерсена, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 6 «В гостях у сказки «Спящая царевна»»

1. Игровое упражнение «Солнце»

Задачи: способствовать настройке на плодотворную и успешную работу, формирование правильной осанки, формировать ритмические способности.

Ритмичная ходьба по кругу друг за другом

Солнце в небесах сияет,

Наши деточки шагают.

Дружно, весело идут

И совсем не устают.

Раз - два, раз - два –

Веселее, детвора!

Ходьба, восстановление дыхания

По тропинке мы пойдём,

На полянку попадём.

Раз - два, раз - два -

Друг за другом, детвора.

Стой, ребята, мы пришли

И поляночку нашли.

2. Игра "Подскажи словечко" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем и т.д.)

Задачи: формировать умение находить слово, точно оценивающее заданную ситуацию, формировать ритмические способности, внимание, память, речь.

- Здесь хорошее местечко,
Протекает мимо ... (речка)
- Между гор издалека
Течет бурная ... (река)
- Кто альбом раскрасит наш?
Ну, конечно, ... (карандаш)
- Мы купили кошке
Новые ... (сапожки)

2. Дыхательное упражнение «Носик и ротик поучим дышать»

Задачи: дифференцировать вдох и выдох через нос и рот, развивать внимание.

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

4. Расслабление и восстановление:

- Задачи: продолжать учить детей определять характер музыки и выполнять танцевальные движения характерные для данного произведения.

Прослушивание музыкального произведения К. Сен – санс «Лебедь». Определение характера музыки (темпа, настроения, жанра). Выполнение танцевальных движений, характерных для данного произведения (медленный легкий шаг, кружение).

• **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

- Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Спящая царевна» - В. Жуковского, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 7 «В гостях у сказки «Аленький цветочек»»

1. Игровое упражнение «Обезьянки»

Задачи: формировать правильную осанку, ритмические способности, учить согласовывать слова и ритмические движения.

(Дети идут по кругу и выполняют упражнения: хлопают в ладоши в такт стихотворению. Топают правой ногой, руки на поясе. Топают левой ногой, руки на поясе. Встают на носочки и тянутся вверх)

Рано утром на полянке

Так резвятся обезьянки:

Правой ножкой топ, топ!

Левой ножкой топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?

2. Игра "Весёлые речёвки" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем и т.д.) Задачи: развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

- Дан котёнку язычок,
Чтобы чистить свой бочок,
Чтобы ночью песни петь,
Чтоб меня лизнуть суметь.
- На стене часы висят,
Но не ходят, а стоят.
День и ночь они скучают,
О починке всё мечтают.

3. Дыхательное упражнение «Дышим по-разному»

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

Исходное положение - сидя на стуле прямо или стоя:

Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).

Вдох через нос, выдох через рот.

Вдох через рот, выдох через нос.

Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.

Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

Вдох через нос, выдох через нос толчками.

4. Расслабление и восстановление:

- **Кинезиологическое упражнение «Двуручное рисование»:**

Задачи: формировать память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить работоспособность к произвольному контролю.

Двуручное рисование пальцами (обведение звуковой волны).

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Аленький цветочек» - К. Аксакова; , а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 8 «В гостях у сказки «Крошечка-Хаврошечка»»

1. Игровое упражнение «Зайчата»

Задачи: формировать правильную осанку, ритмические способности, учить согласовывать слова и ритмические движения.

(Дети идут по кругу и выполняют упражнения: хлопают в ладоши в такт стихотворению.)

Жили-были зайчики

На лесной опушке,

Жили-были зайчики

В беленькой избушке.

Мыли свои ушки,

Мыли свои лапочки,

Наряжались зайчики,

Надевали тапочки.

2. Игра "Весёлые речёвки" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаям тише, а хлопаем громче и т.д.)

Задачи: развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

- Знает Рома и Егор:
Несъедобен мухомор.

Не смотря на красоту,
Не годится он в еду.

- Говорил крокодил крокодилу:
Я красивый и страшно милый,
А когда я кого-то глотаю,
Долго плачу потом и страдаю.

3. Дыхательное упражнение «Поиграем животиками»

Задачи: формировать диафрагмальное дыхание.

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

4. Расслабление и восстановление

- **Кинезиологическое упражнение «Двуручное рисование»**

Задачи: формировать память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить работоспособность к произвольному контролю.

Двуручное рисование пальцами (обведение звуковой волны) с использованием дыхательных упражнений.

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Крошечка-Хаврошечка», а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 9 «В гостях у сказки «Сказка о молодильных яблоках и живой воде»»

1. Игровое упражнение

Задачи: формировать правильную осанку, ритмические способности, учить согласовывать слова и ритмические движения.

(Дети идут по кругу и выполняют упражнения: хлопают в ладоши в такт стихотворению.)

Мы домой пойдём,

По дорожке босиком.

Раз, два, раз, два, три четыре пять

Будем мы играть, будем мы играть

Раз, два, раз, два, три четыре пять

Будем мы играть, будем мы играть

2. Игра "Весёлые речёвки" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топая тише, а хлопаем громче и т.д.)

Задачи: развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

«Меж еловых мягких лап

Дождик кап-кап-кап

Где сучок давно засох,

Серый мох-мох-мох.

Где листок к листку прилип,

Вырос гриб, гриб, гриб.

Кто нашёл его друзья?

Это я, я, я!»

3. Дыхательное упражнение «Ежик»

Задачи: развивать плавный, длительный выдох.

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-6 раз.

4. Расслабление и восстановление

- **Кинезиологическое упражнение «Двуручное рисование»**

Задачи: Развивать межполушарное воздействие, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Двуручное рисование пальцами (обведение звуковой волны) с произнесением не прерываясь, на одном дыхании звука, слога, слова, фразы в различном темпе.

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают эпизод сказки «Сказка о молодильных яблоках и живой воде», а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 10

«В гостях у сказки «Сказка о молодильных яблоках и живой воде»» (продолжение)

1.Игровое упражнение "Весёлые речёвки" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топая тише, а хлопаем громче и т.д.)

Задачи: развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

Учатся медведи

Ездить на мопеде.

Учатся олени

Танцевать на сцене.

Дети учатся читать,

Чтобы обо всём узнать.

2. Дыхательное упражнение «Ушки»

Задачи: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

3. Расслабление и восстановление

- **Кинезиологическое упражнение "Бабочка"**

Задачи: Развивать межполушарное воздействие, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Сжать пальцы в кулак и поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения ("трепетание пальцев").

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают продолжение сказки эпизод сказки «Сказка о молодильных яблоках и живой воде», а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 11 «В гостях у сказки «Сивка – Бурка»»

1. Игра "Весёлые речёвки" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топая тише, а хлопаем громче и т.д.)

Задачи: развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

- Сам сказать сумей-ка:
В саду стоит скамейка,
На скамейке сидит кот,
Он нам песенки поёт.
- На пруду и шум, и драка,
Там ругаются два рака.
Не уступит раку рак,
Как же обойтись без драк?

2. Дыхательное упражнение «Солист»

Задачи: увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

Длительное пропевание гласных звуков на выдохе

3. Расслабление и восстановление

- **Кинезиологическое упражнение “Перекрестные шаги”** (перекрестно-латеральная медленная ходьба на месте, касаясь правым локтем левого колена, а затем, левым локтем правого колена).
- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Сивка – Бурка», а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 12 «В гостях у сказки «Жихарка»»

1. Игровое упражнение «Все мы дружные ребята»

Задачи: продолжать учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, развитие ритмических способностей, внимания, речи.

(Дети двигаются по кругу под музыку, в такт стихотворения)

«Все мы дружные ребята
Мы ребята-дошколята.
Никого не обижаем.
Как заботиться, мы знаем.
Никого в беде не бросим.
Не отнимем, а попросим.
Пусть всем будет хорошо,
Будет радостно, светло!»

2. Игра "Весёлые речёвки" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаем тише, а хлопаем громче и т.д.)

Задачи: развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

«Дружно вместе каждый шаг!»

«Держим строй веселый наш!
Раз, два, три, четыре!
Пять, шесть, семь!
Слушай счет, прямой держись!
Ты за камень не запнись!
Раз, два, три!
Пять, шесть, семь!
Скачет волк в лесу густом!
Прыгнул заяц за кустом!
Раз, два, три!

Пять, шесть, семь!
За плотиной у пруда!
Скачет в мельнице вода!
Раз, два, три!
Пять, семь, шесть!»

3. Дыхательное упражнение «Хлопушка»

Задачи: развитие сильного, продолжительного выдоха

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вдох, наклон вперед, хлопнуть ладонями по коленям - выдох.

4. Расслабление и восстановление

- **Упражнение на напряжение-расслабление кистей рук «Олени»**

Задачи: продолжать учить детей фиксировать внимание на напряжении и расслаблении.

Руки скрещиваем над головой, пальцы широко расставляем. Руки твердые как у оленя рога. Держим так руки. Напряжение неприятно. Роняем руки на колени. Расслабляемся: вдох - выдох.

«Посмотрите: мы - олени,
Рвется ветер нам навстречу.
Ветер стих,
Расправим плечи.
Руки снова на колени.
А теперь немного лени...
Руки не напряжены...
И расслаб-ле-ны...
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики.
Дышится легко... ровно... глубоко...».

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

- Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Жихарка», а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 13 «В гостях у сказки «Мороз Иванович»»

1. Игровое упражнение

(Дети свободно двигаются по кругу под музыку)

2. Игра "Весёлые речёвки" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топая тише, а хлопаем громче и т.д.)

Задачи: развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

«Эй, ребята, шире шаг!
Нет, наверно, в целом мире веселей, дружной ребят!
Не грустят в семействе нашем:
Мы поем, танцуем, пляшем!
Все занятия хороши...
Веселимся от души!
Все сумеем сделать сами!
И звонить не будем маме!
Эй, дружок, не унывай!
Нашу песню запевай!»

3. Дыхательное упражнение «Погасит 3,4,5,6,...10 свечей»

Задачи: продолжать учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы.

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

4. Расслабление и восстановление

- **Упражнение на релаксацию «Игра у моря»**

Задачи: продолжать учить детей снятию мышечного и эмоционального напряжения

Педагог: «Представьте, что вы сидите у моря. Тёплое, ласковое солнышко. Мы зажигаем.

Подставить

солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (вдох). Летит жучок, собирается сесть на язычок. Крепко закрыть рот (задержать дыхание). Энергично двигать губами и руками.

Жучок улетел. Слегка открыть рот. Облегчённо выдохнуть воздух. Нос загорает – подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть (вдох). Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержать дыхание).

Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (выдох). Брови – качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется. Расслаблены мышцы лица».

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Мороз Иванович» - В. Одоевского, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 14 «В гостях у сказки «Царевна – лягушка»»

1. Игровое упражнение «Как у дядюшки Федота»

Задачи: формировать правильную осанку, ритмические способности, учить согласовывать слова и ритмические движения.

Как у дядюшки Федота (дети идут по кругу или маршируют на месте)

Было семь сыновей (продолжают идти по кругу)

Все без бровей, (закрывают ладонями брови)

Вот с такими ушами, (растопыренными пальцами изображают большие уши)

Вот с такими глазами, (соединяют большие и указательные пальцы на обеих руках и подносят к глазам)

Вот с такой головой, (поднимают закругленные руки вверх и изображают большую голову)

Вот с такой бородой. (руками проводят от подбородка до пола)

Они весь день сидели, (присесть, подложить указательный палец под щеку)

Ничего не ели (продолжают сидеть на корточках)

Делали вот так: (встают, смотрят на педагога). Педагог показывает движение, все его повторяют три-четыре раза.

2. Игра "Весёлые речёвки" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаям тише, а хлопаем громче и т.д.)

Задачи: развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

- Неуклюжий медвежонок
Ежедневно ужин ждёт,
Ведь на ужин медвежонок
Пьёт охотно жидкий мёд.
- Соня и Саня Весело смеялись:
Шесть пушистых кошек
Мышонка испугались.

3. Дыхательное упражнение «Птица»

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

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх - вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны - выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс. Повторение 2 раза.

4. Расслабление и восстановление

- **Упражнение на релаксацию “Снежная баба”**

Задачи: продолжать учить детей снятию мышечного и эмоционального напряжения

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Большая, 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, растекающуюся по земле.

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Царевна – лягушка», а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 15 «В гостях у сказки «Золотой ключик»»

1. Игровое упражнение "Мы топаем ногами" (движения соответствуют словам в стихотворении: топаем, хлопаем, качаем и т.д.)

«Мы топаем ногами. Топ, топ, топ
Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп
Качаем головой
Мы руки поднимаем
Мы руки опускаем
Мы руки разведем
И побежим кругом»

2. Игра "Весёлые речёвки" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаем тише, а хлопаем громче и т.д.)

Задачи: развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

- Танечка в булочной
Часто бывает.
Пачку печенья она покупает,
Булочку к чаю,
Сайку и пончик,
Сладкий куличик
И хлеба батончик.

3. Дыхательное упражнение “Озорные щечки”

Задачи: способствовать увеличению объема дыхания, нормализации его ритма; продолжать учить вырабатывать плавный, длительный, экономный выдох.

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.

4. Расслабление и восстановление

- **Кинезиологическое упражнение “Поза Кука”**

Задачи: развитие межполушарного взаимодействия; моторики, способностей, памяти, внимания; мышления, речи.

(сидя на стуле, положить согнутую в колене правую ногу на колено другой, левой рукой обхватить большой палец стопы правой ноги, можно закрыть глаза (30 сек.), далее поставить ноги на пол (аналогично с левой ноги).

• **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают эпизод сказки «Золотой ключик» - А.Н. Толстого, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 16 «В гостях у сказки «Золотой ключик»» (продолжение)

1. Игровое упражнение «Зайчата»

Задачи: способствовать сплочению группы, настройке на плодотворную и успешную работу, формировать правильную осанку, ритмические способности, учить согласовывать слова и ритмические движения.

(Дети идут по кругу и выполняют упражнения: хлопают в ладоши в такт стихотворению.)

«Жили-были зайчики

На лесной опушке,

Жили-были зайчики

В беленькой избушке.

Мыли свои ушки,

Мыли свои лапочки,

Наряжались зайчики,

Надевали тапочки».

2. Игра "Весёлые речёвки" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаям тише, а хлопаем громче и т.д.)

Задачи: развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

- На пароходах капитаны
Покоряют океаны.
Видят с борта корабля
Страны дальние, моря.
Не боятся капитаны
Ни волны, ни урагана.
И когда я взрослым стану,
Буду смелым капитаном.

3. Дыхательное упражнение “Злюка успокоилась”

Задачи: продолжать учить снимать мышечное и эмоциональное напряжение с помощью дыхательных упражнений, способствовать увеличению объема дыхания, нормализации его ритма, выработке плавного, длительного, экономного выдоха.

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 рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

4. Расслабление и восстановление

- **Кинезиологическое упражнение “Меняем руки”**

Задачи: развитие межполушарного взаимодействия; моторики, способностей, памяти, внимания; мышления, речи.

(положить одну руку на затылок, другую на лоб, слегка надавить, сменить положение рук).

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают эпизод сказки «Золотой ключик» - А.Н. Толстого, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 17 «В гостях у сказки «Золотой ключик»» (продолжение)

1. Игровое упражнение

Задачи: продолжать учить детей ходьбе разными видами шага в разных направлениях.

(Дети двигаются свободно под умеренную, но ритмичную музыку, смена направления по вербальной инструкции педагога)

2. Игра "Весёлые речёвки" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаем тише, а хлопаем громче и т.д.)

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

- Вот откуда эта мгла:
Луна на облако легла,
А облако как одеяло
Луну окутало, поймало.
- Листья клёна пожелтели,
Птицы к югу улетели.
Дождику идти не лень
И всю ночь, и весь день.

3. Релаксационное упражнение «Рот на замочке»

Задачи: способствовать расслаблению – напряжению мышц лица.

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать 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.

4. Расслабление и восстановление

- **Упражнение на релаксацию «Замедленное движение»**

Задачи: снятие мышечных зажимов.

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!»

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают эпизод сказки «Золотой ключик» - А.Н. Толстого, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 18 «В гостях у сказки «Сказка о царе Салтане»»

1. Игровое упражнение

Задачи: формировать правильную осанку, развивать ритмические способности.

(Дети двигаются свободно под умеренную, но ритмичную музыку)

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаем тише, а хлопаем громче и т. д.)

- «- Кошка, как тебя зовут?

- Мяу!

- Стережёшь ты мышку тут?

- Мяу!

- Мяу! Хочешь молока?

- Мяу!

- А в товарищи щенка?

- Фрр!!!»

- Ох, ох что за гром?
Муха строит новый дом.
Молоток: тук-тук,
Помогать идёт петух

3. Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» Задачи: продолжать учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

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

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

4. Расслабление и восстановление

- **Кинезиологические упражнения**

Задачи: развитие межполушарного взаимодействия; моторики, способностей, памяти, внимания; мышления, речи.

1. Упражнение “Слон” (левое ухо прижимаем к левому плечу, далее левая рука вытягивается и рисует восьмерку горизонтально, аналогично с правым ухом и рукой).

2. Упражнение “Слон” второй вариант (рисует восьмерку вертикально).

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Сказка о царе Салтане» - А.С. Пушкина, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 19 «В гостях у сказки «Двенадцать месяцев»»

1. Игровое упражнение

Задачи: формировать правильную осанку, развивать ритмические способности.

(Дети двигаются свободно под умеренную, но ритмичную музыку)

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаем тише, а хлопаем громче и т.д.)

- Из кискиной миски пёс
Сегодня "Вискас" унёс,
А киска у пса из миски
Ест с аппетитом сосиски.

- Самолёты загудели,
Самолёты полетели,
На полянку тихо сели,
Да и снова полетели.

3. Дыхательное упражнение «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Задачи: способствовать увеличению объема дыхания, нормализации его ритма; продолжать учить вырабатывать плавный, длительный, экономный выдох.

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

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

4. Расслабление и восстановление

- **Пальчиковые шаги «Курочка»**

Задачи: Развивать мелкую мускулатуру пальцев руки, точную координацию движений.

Курочка в саду гуляла

И цыпляток растеряла

Куд-кудах, куд-кудах

Ищет малышей в кустах:

«Где вы дочки и сыночки

Разбежались по кусточкам?»

(Инструкция: «Помогите курочке собрать цыплят. Прошагайте пальчиками правой руки по кружочкам к цыплятам. У каждого пальчика своя дорожка: большой и указательный, указательный и средний, средний и безымянный, безымянный и мизинец, большой и мизинец, большой и безымянный, большой и средний»)

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Двенадцать месяцев», а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 20 «В гостях у сказки «Царевна-Несмеяна»»

1. Игровое упражнение «Весёлые хлопки» (под музыку)

Задачи: продолжать учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, развитие ритмических способностей, внимания, речи.

Пусть стоят на месте ножки

Дети выполняют повороты корпуса вправо-влево.

Ля-ля-ля. Ля-ля-ля

Только хлопают ладошки.

Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай

Выполняют ритмичные хлопки перед собой.

Хлоп да хлоп перед собой.

А теперь скорей похлопай,

Дети хлопают за спиной.

Да погромче, за спиной.

Выше, выше, выше хлопай

Хлопки перед собой снизу вверх мягкими руками.

Руки выше поднимай.

Ниже, ниже, ниже хлопай,

Выполняются хлопки сверху – вниз.

Руки ниже опускай

А теперь качать руками
Можно целых пять минут.

Дети раскачивают вперед-назад или
перед собой свободно опущенными
руками.

Отдыхайте вместе с нами,
Руки тоже отдохнут.

Свободная ходьба.

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаям тише, а хлопаем громче и т.д.)

Посмотрите, в магазине
Все игрушки на витрине:
Заводные зайчики
Куколки и мячики,
Пушистые котята,
Матрешки, медвежата –
Все на полочках сидят,
С нами поиграть хотят.

3. Дыхательное упражнение «Пускаем мыльные пузыри»

Задачи: способствовать увеличению объема дыхания, нормализации его ритма; продолжать учить вырабатывать плавный, длительный, экономный выдох.

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

4. Расслабление и восстановление:

- **Пальчиковые шаги «Кот и бабочка»**

Задачи: Развивать мелкую мускулатуру пальцев руки, точную координацию движений.

«Котик с бабочкой играл
Котик бабочку поймал
И не знает, как с ней быть,
Может в клетку посадить?
Только всем давно известно –
В клетке бабочке не место!»

(Инструкция: «Помогите бабочке долететь до цветка. Прошагайте пальчиками левой руки по кружочкам к цветку. У каждого пальчика своя дорожка: большой и указательный, указательный и средний, средний и безымянный, безымянный и мизинец, большой и мизинец, большой и безымянный, большой и средний»)

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают сказку, «Царевна-Несмеяна», а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 21 «В гостях у сказки «Золотой конь»»

1. Игровое упражнение (под музыку) «Снежная баба»

Задачи: продолжать учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, развитие ритмических способностей, внимания, речи.

Сегодня из снежного мокрого кома *Идут по кругу, катят воображаемый ком.*

Мы снежную бабу слепили у дома.

Стоит наша баба у
самых ворот.

Никто не проедет,

Никто не пройдет.

Знакома она уже всей детворе,

А Жучка все лаает:

« Чужой во дворе»

*Рисуют руками три круга, начиная с
маленького.*

*Грозят указательным пальцем сначала
правой, потом левой руки.*

*Идут по кругу, последние слова
говорит один из детей.*

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаем тише, а хлопаем громче и т.д.)

«Дальний лес стоит стеной,

А в лесу, глуши лесной,

На суку сидит сова,

Там растёт усни – трава.

Говорят, что та сова

Знает сонные слова.

Как шепнет свои слова,

Сразу сникнет голова.»

2. Дыхательное упражнение “Ленивая кошечка”

Задачи: научить правильно дышать, используя жизненный или игровой опыт ребенка.

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

4. Расслабление и восстановление:

• Релаксационное упражнение “Лимон”

Задачи: продолжать учить снимать мышечные зажимы в кистях рук

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

• Музыкальное фантазирование «Первый снег»

Задачи: продолжать побуждать детей почувствовать, домыслить художественный образ на основе распределения эмоционального содержания музыки в созданной игровой музыкальной ситуации, развивать воображение

Педагог: Представьте, что пошел первый снег. Какой он?

Дети: Легкий, пушистый, белый, быстро тает.

Педагог: Давайте покажем, как снежок падает на землю; то медленно, то быстро опускаются на землю снежинки.

Дети показывают, как падает снежок под музыку «Вальс снежных хлопьев» из балета «Щелкунчик» П. Чайковского.

• Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»

Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Золотой конь», а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 22 «В гостях у сказки «Сказка о рыбаке и рыбке»»

1. Игровое упражнение

Задачи: формировать правильную осанку, развивать ритмические способности.

(Дети двигаются свободно под умеренную, но ритмичную музыку)

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаем тише, а хлопаем громче и т.д.)

«Лады, лады, ладушки.

Едем в гости к бабушке

К нашей милой бабушке,

Бабушке – Забавушке

Едут к ней ребяташки

Милые внучатушки».

3. Дыхательное упражнение «Хлоп»

Задачи: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

Ребенок встает на колени, руки вдоль туловища. Делаем вдох – разводим руки, выдох — сводим и хлопаем в ладоши, проговаривая «Хлоп».

4. Расслабление и восстановление:

- **Пальчиковая гимнастика «Домик».**

Задачи: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Стоит в поле дом. (Сложить ладошки вместе).

Это крыша, (Постучать кончиками 2,3,4,5 пальцев).

Вот окошко, (1 и 2-е пальцы образуют окошко).

А в окошко смотрит гном, (5 палец выглядывает в окошко).

Выйдет гномик погулять, (Все пальцы кроме 5-го – в кулачок).

Станет братцев подзывать, (5 палец кланяется).

Раз, два, три, четыре, пять, (Все пальцы по очереди выпрямляются, начиная с пятого).

А последний, старший брат, (Все пальцы в кулачок, кроме большого).

Нянчит маленьких ребят, (Большой палец гладит подушечки остальных пальцев).

Строго он на них глядит, (Касаться большим пальцем подушечек остальных по очереди).

И за ними он следит! (Двойные касания).

Братцев вместе соберет, (Пальцы вместе).

И скорее спать кладет. (Пальцы в кулачок, большой сверху).

Никакой на свете зверь (Вращаем кулачком).

Не откроет эту дверь.

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

- Дети ложатся на ковер и слушают эпизод сказки «Сказка о рыбаке и рыбке» А. Пушкина, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 23

«В гостях у сказки «Сказка о рыбаке и рыбке»» (продолжение)

1. Игровое упражнение

Задачи: формировать правильную осанку, развивать ритмические способности.

(Дети двигаются свободно под умеренную, но ритмичную музыку)

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаям тише, а хлопаем громче и т.д.)

Чибис с дятлом на неделе
В гости к чайке полетели.
Зачастили в гости к ней
Клёст, сычи и соловей.
Угостит всех птичек чайка.
Чайка - чудная хозяйка.

3. Дыхательное упражнение «Бульбульки» (2 минуты)

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

Нужно взять по два пластмассовых прозрачных стаканчика на каждого ребёнка. В один нужно налить много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите детям поиграть в «бульбульки» 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 детей так играть в «бульбульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание детей на слова: слабо, сильно, много, мало.

Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого нужно взять разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т. д.

4. Расслабление и восстановление:

- **Пальчиковая гимнастика «Мама, мама!»**

Задачи: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

«- Мама, мама! (машем мизинчиками)

- Да, да, да! (машем большими пальчиками)

- Ты куда опять пошла? (мизинчики)

- Я пошла по магазинам (указательный и средний «шагают»)

Покупать нам крем на зиму (большой, указательный и средний пальчики трутся друг о дружку, как показывают жестом деньги)

Будем кремом ручки мазать («мажут кремом» ручки сверху)

Будут ручки вкусно пахнуть! (вдох –А! – 2р.)

Будем кремом ручки мазать («мажут кремом» ручки с тыльной стороны)

Будут ручки вкусно пахнуть! (вдох –А! – 2р.)

Каждый пальчик мы намажем (мажут кремом каждый пальчик на одной руке)

Каждый пальчик мы намажем (мажут кремом каждый пальчик на другой руке)

И друзьям своим покажем!»

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают эпизод сказки «Сказка о рыбаке и рыбке» А. Пушкина, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 24

«В гостях у сказки «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях»»

1. Игровое упражнение «Домашние птицы»

Задачи: продолжать учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, развитие ритмических способностей, внимания, речи.

(Дети двигаются свободно под умеренную, но ритмичную музыку)

Наши утки с утра

Идут по кругу вперевалочку, подражая походке

Кря-кря-кря! Кря-кря-кря

уток.

Наши гуси у пруда –

Га-га-га! Га-га-га!

*Идут по кругу, вытянув шеи вперед и отставив
руки – крылья назад.*

Наши курочки в окно
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!
А как Петя-петушок
Раным - рано поутру
Нам споет: ку-ка-ре-ку!

*Остываются, встают лицом в круг, бьют
руками по бокам.
Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх
поднимаются на цыпочки*

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаем тише, а хлопаем громче и т.д.)

- Бум-бум, тра-та-та!

Барабан гремит с утра.

Зайчики играют

Лапкой ударяют

- Медвежонок взял гармошку,

Поиграть решил немножко

1-2! Поворот

Он танцует и поет

3. Дыхательное упражнение «Падает снег»

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

На каждого ребенка нужен небольшой комочек ваты. Педагог предлагает детям положить комочек ваты на ладошку и подуть так, чтобы вата слетела. Повторить 3—4 раза.

4. Расслабление и восстановление:

- **Упражнение для дыхания в стихах «Маятник»**

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

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнём сначала.

Руки на поясе — вдох

1 — наклон вправо — выдох

2 — руки на поясе — вдох

3 — наклон влево — выдох

4 — руки на поясе — вдох

Выдох со звуком «т-у-у-х».

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают эпизод сказки «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях» А.С. Пушкина, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 25

«В гостях у сказки «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях»» (продолжение)

1. Игровое упражнение

Задачи: формировать правильную осанку, развивать ритмические способности.

(Дети двигаются свободно под умеренную, но ритмичную музыку)

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаем тише, а хлопаем громче и т.д.)

«Эй, скорее посмотри!

Куклы танцевать пошли.
Ножки выставляют
В гости приглашают.
Всех красивей паровоз:
Две трубы и сто колёс.
Ну, а едут в нем игрушки:
Куклы, зайчики, петрушки».

3. Дыхательное упражнение «Ладочки»

Задачи: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

Стойка прямо, руки до локтя опущены вдоль тела. Работают только кисти рук. Во время вдоха – ладочки сжать в кулаки. Сделать 4 шумных коротких вдоха (серию). Выдох произвольно (носом, ртом)

4. Расслабление и восстановление:

• Пальчиковые шаги «Лесенка»

Задачи: развивать мелкую моторику, внимание, память, речь

«Раз ступенька, два ступенька

Мы идём по лесенке

Вместе мы не унываем

Распеваем песенки»

(Инструкция: «Помоги мальчику подняться по лесенке. Прошагай по ступенькам пальчиками левой руки вверх: : большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем, большим и мизинцем, большим и безымянным, большим и средним»)

• Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»

Дети ложатся на ковер и слушают эпизод сказки «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях» А.С. Пушкина, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 26 «В гостях у сказки «Дюймовочка»»

1. Игровое упражнение

Задачи: формировать правильную осанку, развивать ритмические способности.

(Дети двигаются свободно под умеренную, но ритмичную музыку, индивидуальные прохлопывания звуков биения сердца)

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаям тише, а хлопаем громче и т.д.)

«**Это я!**»

Педагог поет - задает вопрос, дети хором пропевают (протопывают, прохлопывают) ответ:

«- Кто с ребятами играет? - Это я! Это я!

- Все игрушки собирает? - Это я! Это я!

- Кто всю кашу доедает? - Это я! Это я!

- Кто цветочки поливает? - Это я! Это я!

- Кто здесь любит шоколадку? - Это я! Это я!

- Кто ложиться спать в кроватьку? - Это я! Это я!

- Кто на улице гуляет? - Это я! Это я!

- Кто игрушки все ломает? - Нет, не я! Нет, не я!»

3. Дыхательное упражнение «Ёжик»

Задачи: развивать плавный длительный вдох через нос и выдох через рот; активизировать губные мышцы.

«Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше».

1 — поворот головы вправо — короткий шумный вдох носом

2 — поворот головы влево — выдох через слегка открытые губы.

4. Расслабление и восстановление:

- **Кинезиологическое упражнение «Двуручное рисование»**

Задачи: развитие межполушарного взаимодействия; моторики, способностей, памяти, внимания; мышления, речи.

Двуручное рисование пальцами (обведение звуковой волны) с произнесением не прерываясь, на одном дыхании звука, слога, слова, фразы в различном темпе.

- **Музыкальное фантазирование**

Задачи: формировать у детей представления о средствах двигательной выразительности, способствовать вхождению в воображаемую ситуацию, помочь увидеть и понять образ другого (новый образ «Я»).

Пластическое интонирование под музыкальное произведение П.И. Чайковского «Сентиментальный вальс».

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Дюймовочка» Г. Х. Андерсена, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 27 «В гостях у сказки «Волшебник изумрудного города»»

1. Игровое упражнение

Задачи: формировать правильную осанку, развивать ритмические способности.

(Дети двигаются свободно под умеренную, но ритмичную музыку)

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаем тише, а хлопаем громче и т.д.)

«Кошка очень хороша,

Ходит мягко, не спеша.

Сядет, умывается,

Лапкой вытирается.

Вот щенок озорной.

Он с лохматой головой,

Бегает и лает

Во дворе играет».

3. Дыхательное упражнение «Маятник»

Задачи: развивать плавный длительный вдох через нос и выдох через рот.

«Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнём сначала».

Руки на поясе — вдох

1 — наклон вправо — выдох

2 — руки на поясе — вдох

3 — наклон влево — выдох

4 — руки на поясе — вдох

Выдох со звуком «т-у-у-х».

4. Расслабление и восстановление:

- **Пальчиковые шаги «Домовёнок Кузя»**

Задачи: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

«Домовёнок Кузя
Ищет новый дом.
Хочет быть хозяином,
Поселиться в нём»

(Инструкция: «Помоги Кузе добраться до домика. Прошагай по тропинке пальчиками правой руки вверх: : большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем, большим и мизинцем, большим и безымянным, большим и средним»)

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают эпизод сказки «Волшебник изумрудного города» А. Волкова, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 28

«В гостях у сказки «Волшебник изумрудного города»» (продолжение)

1. Игровое упражнение

Задачи: формировать правильную осанку, развивать ритмические способности.
(Дети двигаются свободно под умеренную, но ритмичную музыку)

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топая тише, а хлопаем громче и т.д.)

На зеленом, на лугу,
Встретили корову му-у-у-у-у.
Нас рогами всех пугает,
Никого не подпускает.
Побежали мы играть,
Бегать, ползать и сказать.
Тут комарик прилетает,
Длинным носом всех кусает (з-з-з-з).
От комарика сбежали,
И на стройку мы попали.
Молоточки здесь стучат,
Строят новый детский сад (тук-тук-тук-тук).

3. Дыхательное упражнение «Гуси летят»

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

«Гуси высоко летят. На детей они глядят». 1 — руки поднять в стороны — вдох, 2 — руки опустить вниз, издав звук «г-у-у-у» -выдох

3. Расслабление и восстановление:

- **Пальчиковая игра «Ах, какой цветочек!»**

Задачи: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Ах! - какой цветочек! (пальчиковая фигура «раскрытый цветок» из двух рук)

Ох! – какой замочек! (обе руки сложены в «замок»)

Ух! – какая сила! (два кулачка)

Их! – как некрасиво... (машут ладошками)

Эх! – веселый смех (хлопки)

Радует нас всех! (руки на пояс)

- **Музыкальное фантазирование**

Задачи: формировать у детей представления о средствах двигательной выразительности, способствовать вхождению в воображаемую ситуацию, помочь увидеть и понять образ другого (новый образ «Я»).

Пластическое интонирование под музыкальное произведение П.И. Чайковского «Вальс цветов».

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают эпизод сказки «Волшебник изумрудного города» А. Волкова, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 29

«В гостях у сказки «Волшебник изумрудного города»» (продолжение)

1. Игровое упражнение

Задачи: формировать правильную осанку, развивать ритмические способности.

(Дети двигаются свободно под умеренную, но ритмичную музыку)

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаям тише, а хлопаем громче и т.д.)

- «Едем, едем поутру,

Везём в садик детвору.

Едем по кривой дорожке,

Мальши глядят в окошки».

- «Мальши в лесу гуляли

И грибочки собирали.

Раз грибок, два грибок,

Вот и полон кузовок».

3. Дыхательное упражнение "Бегемотик"

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

Дети, находящиеся в положении лежа, кладут ладонь на область диафрагмы. Педагог произносит рифмовку:

«Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали.

То животик поднимается, (вдох),

То животик опускается» (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается, (вдох),

То животик опускается» (выдох)."

4. Расслабление и восстановление:

Пальчиковые шаги «Жаба»

Задачи: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

«Зелёная жаба

Поймала жука.

И видит - летают

Три комара.

Ам, ам, ам!»

(Инструкция: «Помоги лягушке поймать комариков. Прошагай тремя пальчиками левой руки по кружочкам: - указательный, средний, безымянный (в центре средний), - средний, безымянный, мизинец (в центре безымянный), - большой, указательный, средний (в центре указательный).

- **Музыкальное фантазирование**

Задачи: формировать у детей представления о средствах двигательной выразительности, способствовать вхождению в воображаемую ситуацию, помочь увидеть и понять образ другого (новый образ «Я»).

Пластическое интонирование под музыкальное произведение Баха И.С. «Менуэт».

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают эпизод сказки «Волшебник изумрудного города» А. Волкова, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 30

«В гостях у сказки «Волшебник изумрудного города»» (продолжение)

1. Игровое упражнение

Задачи: формировать правильную осанку, развивать ритмические способности.

(Дети двигаются свободно под умеренную, но ритмичную музыку)

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаем тише, а хлопаем громче и т.д.)

- Червячок я дождевой

И хочу дружить с тобой.

Эй, весёлый чёрный крот,

Заходи в мой огород.

- Улитка Уля ждет гостей,

Уже готов пирог,

Варенье, мёд, конфеты, торт

И йогурт, и, творог.

3. Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».

Задачи: способствовать увеличению объема дыхания, нормализации его ритма; продолжать учить вырабатывать плавный, длительный, экономный выдох.

Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза.

4. Расслабление и восстановление:

- **Кинезиологическое упражнение “Зеркальные ладошки”** Задачи: развитие межполушарного взаимодействия; моторики, способностей, памяти, внимания; мышления, речи.

(И.П. тоже только обе руки вверх тыльной стороной. Выполнение: одновременно поворачивать ладоши вверх – вниз (зеркально) как можно быстрее).

- **Музыкальное фантазирование**

Задачи: развивать эмоциональность и образность восприятия музыки, чувство ритма, мелодический и гармонический слух, ощущение музыкальной формы, музыкальную память

Пластическое интонирование под музыкальное произведение Г.В. Свиридова «Зима пришла».

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают эпизод сказки «Волшебник изумрудного города» А. Волкова, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 31

«В гостях у сказки «Волшебник изумрудного города»» (продолжение)

1. Игровое упражнение «Солнышко»

Задачи: продолжать учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, развитие ритмических способностей, внимания, речи.

(Дети двигаются свободно под умеренную, но ритмичную музыку)

Вот как солнышко встает- Дети шагают, одновременно
Выше, выше, выше. поднимаая руки (смотрим на руки)
К ночи солнышко зайдет - То, же, но опускают руки вниз
Ниже, ниже, ниже.
Хорошо, хорошо солнышко Ритмично хлопают в ладоши
смеется

А под солнышком всем
Весело поется.

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаям тише, а хлопаем громче и т.д.)

Весёлые подружки

«Вверх по лесенке вдвоём
Мы с подружкой идем.
По ступенькам, по ступенькам
Подниматься, нам не лень,
По ступенькам, по ступенькам
Можем прыгать целый день!»

3. Дыхательное упражнение «Аист»

Задачи: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

Стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе разогнуть ногу и руки, тихо произнося «Ш-ш-ш».

4. Расслабление и восстановление:

- **Релаксационное упражнение «Холодно – жарко»**

Задачи: продолжать учить детей снятию мышечного и эмоционального напряжения

Педагог рассказывает: «Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер.

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают эпизод сказки «Волшебник изумрудного города» А. Волкова, а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 32 «В гостях у сказки «По щучьему велению»»

1. Игровое упражнение

Задачи: способствовать сплочению группы, настройке на плодотворную и успешную работу, формировать правильную осанку, развивать ритмические способности.

(Дети двигаются свободно под умеренную, но ритмичную музыку)

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаем тише, а хлопаем громче и т.д.)

-«Маленькие мышки

Тащили хлеба корку.

Увидали кошку,

Убежали в норку»

-« Прыг-скок, прыг-скок,

Я с листка на листок.

Я — весёлая лягушка,

Ваша милая подружка».

3. Дыхательное упражнение «Ветер» (очистительное полное дыхание)

Задачи: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

Исходное положение: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено,

сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

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

2.Задержать дыхание на 3-4 с.

3.Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

4. Расслабление и восстановление:

- **Кинезиологическое упражнение «Двуручное рисование»:**

Двуручное рисование пальцами (обведение звуковой волны).

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают сказку «По щучьему велению», а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие № 33

«В гостях у сказки «Кощей бессмертный»»

1. Игровое упражнение "Мы топаем ногами" (движения соответствуют словам в стихотворении: топаем, хлопаем, качаем и т.д.)

Задачи: развитие ритмических способностей, внимания, речи.

Мы топаем ногами. Топ, топ, топ

Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп

Качаем головой

Мы руки поднимаем

Мы руки опускаем

Мы руки разведем

И побежим кругом

2. Игра "Весёлые речёвки" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаем тише, а хлопаем громче и т.д.)

Задачи: развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

«Эй, ребята, шире шаг!

Нет, наверно, в целом мире веселей, дружной ребят!

Не грустят в семействе нашем:

Мы поем, танцуем, пляшем!

Все занятия хороши...

Веселимся от души!

Все сумеем сделать сами!
И звонить не будем маме!
Эй, дружок, не унывай!
Нашу песню запевай!»

3. Дыхательное упражнение “Злюка успокоилась”

Задачи: продолжать учить снимать мышечное и эмоциональное напряжение с помощью дыхательных упражнений, Способствовать увеличению объема дыхания, нормализации его ритма, выработке плавного, длительного, экономного выдоха.

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 рычаньем всех пугаю (*рычать*).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (*широко открыв рот, зевнуть*).

4. Расслабление и восстановление

• Пальчиковые шаги «Курочка»

Задачи: Развивать мелкую мускулатуру пальцев руки, точную координацию движений.

Курочка в саду гуляла

И цыпляток растеряла

Куд-кудах, куд-кудах

Ищет малышей в кустах:

«Где вы дочки и сыночки

Разбежались по кусточкам?»

(Инструкция: «Помогите курочке собрать цыплят. Прошагайте пальчиками правой руки по кружочкам к цыплятам. У каждого пальчика своя дорожка: большой и указательный, указательный и средний, средний и безымянный, безымянный и мизинец, большой и мизинец, большой и безымянный, большой и средний»)

• Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»

Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Кошей бессмертный», а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие № 34 «В гостях у сказки «Петушок и бобовое зернышко»»

1.Игра "Весёлые речёвки" (с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаям тише, а хлопаем громче и т.д.)

Задачи: развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

- Сам сказать сумей-ка:
В саду стоит скамейка,
На скамейке сидит кот,
Он нам песенки поёт.
- На пруду и шум, и драка,
Там ругаются два рака.
Не уступит раку рак,
Как же обойтись без драк?

2. Дыхательное упражнение «Солист»

Задачи: увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

Длительное пропевание гласных звуков на выдохе

3. Расслабление и восстановление

- **Упражнение на релаксацию “Замедленное движение”**

Задачи: снятие мышечных зажимов.

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!»

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Петушок и бобовое зернышко», а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 35 «В гостях у сказки «Зимовье зверей»»

1. Игровое упражнение

Задачи: формировать правильную осанку, ритмические способности, учить согласовывать слова и ритмические движения.

(Дети идут по кругу и выполняют упражнения: хлопают в ладоши в такт стихотворению.)

Мы домой пойдём,

По дорожке босиком.

Раз, два, раз, два, три четыре пять

Будем мы играть, будем мы играть

Раз, два, раз, два, три четыре пять

Будем мы играть, будем мы играть

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топая тише, а хлопаем громче и т.д.)

- Бум-бум, тра-та-та!

Барабан гремит с утра.

Зайчики играют

Лапкой ударяют

- Медвежонок взял гармошку,

Поиграть решил немножко

1-2! Поворот

Он танцует и поет

3. Дыхательное упражнение «Падает снег»

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

На каждого ребенка нужен небольшой комочек ваты. Педагог предлагает детям положить комочек ваты на ладошку и подуть так, чтобы вата слетела. Повторить 3—4 раза.

4. Расслабление и восстановление:

- **Пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук:**

Задачи: активизировать речевые центры мозга.

В данных упражнениях используются традиционные для массажа движения -разминание, растирание, надавливание, пощипывание (от периферии к центру).

"Помоем руки под горячей струей воды" - движение, как при мытье рук.

"Надеваем перчатки" - большим и указательным пальцами правой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растираем ладонь.

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают сказку «Зимовье зверей», а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.

Занятие 36 «В гостях у сказки «Василиса Прекрасная»»

1. Игровое упражнение «Солнышко»

Задачи: продолжать учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, развитие ритмических способностей, внимания, речи.

(Дети двигаются свободно под умеренную, но ритмичную музыку)

Вот как солнышко встает- Дети шагают, одновременно
Выше, выше, выше. поднимаая руки (смотрим на руки)

К ночи солнышко зайдет - То, же, но опускают руки вниз

Ниже, ниже, ниже.

Хорошо, хорошо солнышко Ритмично хлопают в ладоши
смеется

А под солнышком всем

Весело поется.

2. Игра "Весёлые речёвки"

Задачи: продолжать развивать чувство ритма, слуховые способности, координацию движений, мышление, двигательную память.

(с прохлопыванием и протопыванием, например: первую строчку прохлопываем, а вторую протопываем, хлопаем громче, тише, топаям тише, а хлопаем громче и т.д.)

Весёлые подружки

«Вверх по лесенке вдвоём

Мы с подружкой идем.

По ступенькам, по ступенькам

Подниматься, нам не лень,

По ступенькам, по ступенькам

Можем прыгать целый день!»

3. Дыхательное упражнение «Аист»

Задачи: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

Стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе разогнуть ногу и руки, тихо произнося «Ш-ш-ш».

4. Расслабление и восстановление:

- **Релаксационное упражнение «Холодно – жарко»**

Задачи: продолжать учить детей снятию мышечного и эмоционального напряжения

Педагог рассказывает: «Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер.

- **Музыкальное фантазирование: «Герои сказок оживают»**

Дети ложатся на ковер и слушают русскую народную сказку «Василиса Прекрасная», а затем закрывают глаза и под расслабляющую музыку отдыхают.