

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад № 63»

**Программа «Развивайка»
по адаптации детей к ДОУ**

**Педагог-психолог:
Егорова Е.А.**

Заслушана на пед. совете
03.09.2014 г.

Пояснительная записка

Программа «Развивайка» по адаптации детей к ДОУ разработана для детей 3-5 лет. Данная программа содержит практический материал, способствующий комфортной адаптации ребенка к дошкольному учреждению, формированию у него чувства защищенности и доверия к окружающему миру. Предпосылкой для создания данной программы послужил многолетний мониторинг адаптации детей к условиям детского сада.

При составлении этой программы учитывалось:

- информация о состоянии здоровья детей, группа здоровья,
- подбирался гибкий режим дня на фоне, которого строится повседневная жизнедеятельность детей,
- учитывалась степень умственной и эмоциональной нагрузки,
- двигательная активность рационально распределялась в режиме дня, в результате чего у детей не наступало процесса утомления, дети сохраняли бодрость и жизнерадостность. Эта программа включает в себя комплексные занятия для детей 3–5 лет, направленные на развитие познавательной, речевой, эмоционально-волевой и коммуникативной сферы. Благодаря всесторонне-развивающим занятиям происходит воздействие на все структуры мозга ребенка. Система занятий способствует формированию базовых понятий, составляющих ядро картины мира дошкольника, происходит преодоление детского эгоцентризма, закладываются предпосылки для успешного обучения детей в гимназии, лицее, школе.

Цель программы: - через создание зоны ближайшего развития способствовать психическому и личностному росту ребенка и тем самым помогать ему адаптироваться к условиям ДОУ.

Цели занятий:

- гармонизация эмоционального состояния;
- снятие нервно-психического напряжения;
- психологическая профилактика дезадаптации ребенка к условиям детского сада;
- развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы ребенка, воображения;
- повышать групповую сплоченность;
- коррекция и развитие сенсорно-перцептивной сферы;
- развитие мелкой моторики рук и координации движений.

Основные задачи:

1. укрепление и обогащение эмоциональных ресурсов ребенка, его коммуникативных возможностей;
2. снятие психомоторного напряжения, тревожности;
3. формирование положительной самооценки, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости;
4. стабилизация нервных процессов;
5. повышение внимания друг к другу;
6. способствовать сплочению детского коллектива.

Используемые **методы и техники:** игротерапия, виброгимнастика, звукоподражание, подвижные игры, телесно-ориентированная терапия, релаксация.

Все занятия – игровые, так как игра – это основная деятельность ребенка.

Структура и форма занятий

Занятия длятся от 10 до 20 минут и проводятся 2 раза в неделю. Количество занятий 16. При проведении занятий с детьми имеющими III группу здоровья учитывалась организация щадящего режима дня, в основу которого положены подходы Ю.Ф. Заманского. Дан-

ный охранительный режим направлен на укрепление и охрану нервной системы детей, их физического здоровья. Он обеспечивает положительный эмоциональный климат, предупреждая возникновение переутомления. При организации занятий определялась предельная дозировка нагрузки на каждого ребенка. Эффективно использовались релаксационные упражнения и подвижные игры с учетом психофизических особенностей детей. Игры, предложенные в этой программе позволят детям управлять стрессом и справляться с жизненными событиями, выходящими из-под контроля. В эту программу вошли:

- упражнения, направленные на саморегуляцию,
- это освоение детьми навыков самомассажа, где дети учатся снимать мышечные напряжения себе и друг другу, помогая тем самым избежать пагубных последствий стрессов.
- виброгимнастика и звукоподражание.

Результативность программы

У ребенка с положительным представлением о себе и адекватной самооценкой отсутствует страх контактов с другими людьми, боязнь неудачи, неуспеха, а соответственно – стремление избежать принятия решения. Такие дети свободно выражают собственную точку зрения, желания, чувства.

Развитие познавательных психических процессов (памяти, восприятия, внимания), мышления, мелкой моторики способствует развитию речи психологической комфортности ребенка и профилактике дезадаптации.

Было отмечено, что изменение отношения к посещению дошкольного учреждения в положительную сторону (к концу первого месяца) было выявлено у 73% детей. У детей наблюдается преобладание позитивных эмоций, снизилось количество соматических заболеваний, фиксируется положительная динамика в речевом развитии, поведении и эмоциональной сфере.

Литература

1. Аксарина Н.М. Адаптация детей при поступлении в детское учреждение// Вопросы развития и воспитания детей первых трех лет жизни. – М.: Просвещение, 1972.
2. Большова Т.В. Учимся по сказке. (Развитие мышления дошкольника с помощью мнемотехники). – Санкт-Петербург, 2005.
3. Елецкая О.В. День за днем говорим и растем. – Москва, 2005.
4. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – СПб.: Союз, Лениздат, 2000.
5. М.В.Ильина. Чувствуем – познаем – размышляем. – Москва, 2004.
6. М.Н.Ильина. Развитие ребенка. – Санкт-Петербург, 2004.
7. Н.Л.Кряжева. Кот и пес спешат на помощь (анималотерапия для детей). – Ярославль, 2000.
8. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни. – Линка-Пресс, 2005.
9. Маханева М.Д. Игровые занятия с детьми от 1 до 3 лет. – Москва, 2005.
10. Г.А.Широкова. Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста. – Феникс, 2005.
11. Я – Ты – Мы. Программа социально-эмоционального развития дошкольников. – Мозаика-Синтез, 2003.

ПРОГРАММА
работы педагога-психолога с младшей группой

Форма № 6

«Развивайка»
(Адаптация детей к ДОУ)

1. Автор: Егорова Е.А.

2. Описание группы:

- *психологическая характеристика детей.*

Во время адаптации детей к ДОУ у них наблюдается импульсивность, тревожность, агрессивность, излишняя двигательная активность. Дети не умеют контактировать друг с другом и взрослым; наблюдается низкий уровень сенсорного развития, внимания, памяти, мышления, мелкой моторики рук.

3. Цели программы:

Цель: через создание зоны ближайшего развития способствовать психическому и личностному росту ребенка и тем самым помогать ему адаптироваться к условиям ДОУ.

В соответствии с целью формируются следующие задачи.

Задачи:

7. Укрепление и обогащение эмоциональных ресурсов ребенка, его коммуникативных возможностей;
8. Снятие психомоторного напряжения, тревожности;
9. Формирование положительной самооценки, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости;
10. Стабилизация нервных процессов;
11. Повышение внимания друг к другу;
12. Способствовать сплочению детского коллектива.

4. Планируемые результаты психологической работы в группе:

- формирование положительной установки на посещение д/с и доверительного отношения к педагогам;
- снизить уровень тревожности, агрессивности, научить детей взаимодействовать друг с другом и воспитателями;
- снять нервно-психическое напряжение;
- развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы ребенка, воображения;
- развитие внимания, памяти, мышления, мелкой моторики рук.

5. Этапы реализации программы (перспективно-тематический план).

Месяц	Темы
Август	№ 1 «Солнышко» № 2 «Паровозик из Ромашково» № 3 «Прогулка в летний лес» № 4 «Осенняя прогулка» № 5 «В гостях у доктора УХО» № 6 «В гостях у доктора ГЛАЗ» № 7 «Путешествие по сказкам» № 8 «Поиграй-ка»
Сентябрь	№ 9 «Зоопарк» № 10 «Котята» № 11 «Дождевые червячки» № 12 «Путешествие в джунглях» № 13 «Путешествие» № 14 «Волшебные цветы» № 15 «Фокусник» № 16 «Медвежата»

Дата составления _____

Подпись психолога _____

ЗАНЯТИЕ № 1 «Солнышко»

1. «Назови себя ласково»

Дети сидят в кругу. Педагог кидает каждому ребенку мяч и просит назвать себя ласково.

2. «Солнышко»

Каждый ребенок подходит к педагогу и кладет свою руку на ладонь педагога со словами: «Я люблю...». Педагог сверху рук детей кладет свою вторую ладонь со словами: «Посмотрите, какое ласковое доброе солнышко у нас получилось и к каждому ребенку идет лучик доброты, ласки, любви».

3. «Волшебные палочки»

Педагог предлагает каждому ребенку высыпать счетные палочки из коробки. Спрашивает: «Сколько палочек у нас?»... «Правильно, много!» Давайте выложим из палочек елочку. Сколько елочек у Даши? Правильно одна. А у Марины? Тоже одна и т.д. А теперь солнышко (педагог раздает кружочки детям разного цвета, а дети из палочек выкладывают лучики. Посмотрите, а солнышко у всех разное. Какого цвета у Саши солнышко? А у Димы? Марины? Сколько у Марины солнышек? Одно. Ребята, люди придумали специальные значки, по которым можно узнать, сколько предметов. (раздает цифру 1 каждому ребенку). Это цифра 1, обозначает один предмет. Давайте пальчиком проедем по цифре 1. Давайте посмотрим, что у нас одно. Правильно, один стол, один мальчик, одна картина и т.д.

4. «Мартышки» (Обыгрывание стихотворения)

Мы веселые мартышки,
Мы играем громко слишком,
Все в ладоши хлопаем
И ногами топаем.
Надуваем щечки,
Скачем на носочках
И друг другу даже
Языки покажем.
Оттопырим ушки,
Хвостик на макушке,
Пальчик поднесем к виску
И подпрыгнем к потолку.
Шире рот откроем – «А»,
Рожицы состроим.
Как скажу я слово: «Три»,
Все гримасою замри.

Педагог рассматривает «мартышек» и по имени называет детей, у которых получились смешные позы и мимика.

5. Картинки на обобщение.

Педагог раскладывает на ковре картинки или деревянное лото (одежда, игрушки, посуда, фрукты) и коробки, на каждой из которых нарисована игрушка, фрукт, одежда, посуда)

– Обезьянки играли и все разбросали, давайте поможем им все собрать, прибрать в комнате.

(На последующих занятиях можно чередовать: собрать мягкие и твердые игрушки, большие и маленькие, овощи, продукты, обувь, цветы и др.)

– Разложите по коробкам. На одной коробке – цифра 1, на другой – цифра 2 и картинки, на которых изображены один и два предмета.

6. Телесно-ориентированная игра «Ласковый мелок»

Взрослый говорит детям следующее: «Мы с вами будем рисовать друг другу на спине. Нарисуем солнышко. Мягкими прикосновениями пальцев изображают контур солнца. Вам приятно, когда вам рисуют? А сейчас нарисуем луну. После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

7. Сказка «Курочка Ряба»

Жили-были дед да баба. (Дети соединяют ладони рук над головой и показывают дом).

И была у них курочка ряба. (Одной рукой щепоткой из большого и указательного пальца клюем зернышки из другой руки).

Снесла курочка яичко: (Дети катают грецкий орех одной рукой по полу).

яичко не простое, а золотое. (Перекатываем из одной руки в другую)

Дед бил, бил – не разбил. (Дети держат орех в левой руке и стучат им об пол).

Баба била, била – не разбила. (Дети держат орех в правой руке и стучат им об пол).

Мышка бежала... ну-ка, мышка, отними яичко. (Дети прячут орех между ладонями).

Мышка не нашла яичко и убежала в норку.

8. Рисуем букву

Психолог показывает детям красивую букву «А» и читает стихотворение:

Нарисуем уголок,

Посредине – поясок.

Познакомиться пришла

К нашим деткам буква А.

Педагог раздает детям букву А, нарисованную на бумаге. Дети сначала проводят пальцем по направлению написания буквы, затем – с помощью кисти и гуаши.

ЗАНЯТИЕ № 2 «Паровозик из Ромашково»

1. Упр. «Пожелание»

Дети садятся в круг и передавая мяч (волшебную палочку или другое), высказывают друг другу пожелания. Например: «Желаю тебе хорошего настроения», «Всегда будь смелым (добрым, красивым, здоровым...), как сейчас».

2. «Паровозик из Ромашково»

Ребята, вы помните мультфильм «Паровозик из Ромашково»? Сегодня мы будем в него играть, поедem на нем в деревню Ромашково. Хотите? Из чего состоит поезд? (Из паровоза и вагонов)

Паровоз - это голова поезда. А ну-ка, давайте проверим, готова ли наша голова к поездке. Положите одну руку на лоб, а другую - на затылок, закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит в голове. А вагончики - это тело поезда.

Давайте поиграем в паровозик. Я буду паровозом, а вы - вагончиками. Сначала надо построить паровозик и вагончики! Возьмите в руки молоточки, стройте

каждый свой вагончик. (Дети постукивают себя пальчиками и кулачками по голове плечам, рукам, туловищу, ногам.) Хорошо!

Помогите своему соседу построить вагончик

(Дети поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают пальчиками и кулачками по спине соседа, стоящего впереди). Хорошо!

А теперь помогите соседу с другой стороны

(Дети поворачиваются в другую сторону и повторяют упражнение.). Хорошо! (2-3 мин.)

3. Телесно-ориентированная игра «Красим вагончики»

Новые вагончики надо покрыть краской, чтобы они были красивые. Выберите, каким цветом вы будете красить.

Красим! (Воспитатель проводит руками по телу с головы до пяток, дети повторяют движение.)

А теперь - посушим краску. Давайте подвигаемся, чтобы краска быстрее высохла. Сначала посушим верхнюю часть вагона. (Дети потряхивают головой вправо-влево, вверх-вниз.)

А теперь - все остальное. (Дети трясут руками, часто топают ногами, подпрыгивают; хлопают себя по ногам.). Хорошо!

Повернитесь лицом в круг, посмотрите друг на друга. Вы построили очень красивые новенькие вагончики. Теперь можно отправляться в путь.

(Дети встают в затылок друг другу, кладут руки на плечи впереди стоящему.)

4. Виброгимнастика.

Паровозик из Ромашково отправляется с третьего пути! Просим пассажиров занять свои места!

Чух-чух, чух-чух, наш паровозик тронулся! Поехали! (Воспитатель ведет колонну «змейкой», все продвигаются, часто топая ступнями.)

Загудел паровоз, Он вагоны повез.

Новенький, блестящий, Совсем как настоящий! У-У-У-У!

(Дети выполняют звуковибрационное упражнение со звуком (у), поколачивая по груди кулачками.) Хорошо! (2-3 мин.)

Взрослый:

- Наши пассажиры в поезде сидят.

- Все с интересом в окошечки глядят.

Давайте превратимся в пассажиров и сядем в вагончики! (Дети садятся на пол, руки в упоре сзади.)

- Наш поезд едет по кочкам, по кочкам.

(Дети выполняют вибрационное упражнение: быстро подпрыгивают вверх - вниз, опираясь на руки.)

- А теперь едем по ровенькой дорожке.

(Дети выполняют вибрационное упражнение: быстро двигаются вперед - назад.)

- Затрясло вагончик на повороте.

(Дети выполняют вибрационное упражнение: быстро покачиваются вправо, влево.). Упр. повторяется 3 раза.

5. Подвижная игра «День и ночь»

Когда взрослый говорит: «День» - дети играют, бегают, делают что ходят. Когда взрослый говорит: «Ночь» - дети ложатся на ковер и отдыхают. Игра повторяется несколько раз.

6. Игра «Жизнь в лесу».

Взрослый садится на пол и рассказывает детям вокруг себя. «Давайте поиграем в животных в лесу. Звери не знают человеческого языка. Но ведь им надо же как-то общаться, поэтому мы придумали свой особый язык. Когда мы хотим - поздороваться, мы трем друг друга носами (воспитатель показывает, как это делать, подходя к каждому ребенку), - когда хотим спросить, как дела, мы хлопаем своей ладонью по ладони другого (показывает), - когда хотим сказать, что все хорошо, кладем свою голову на плечо другому, - когда хотим выразить другому свою дружбу и любовь - трем об него головой (показывает). Готовы? Тогда - начали. Сейчас - утро, вы только что проснулись, выглянуло солнышко, лес просыпается, звери радостно потягиваются и желают друг другу доброго утра». Дальнейший ход игры ведущий может выбирать произвольно (например, подул холодный ветер и животные прячутся от него, прижавшись друг к другу, животные чистят свои шкурки.

7. «Эстафета дружбы»

Взрослый: Паровозик из Ромашково отправляется домой! Просим пассажиров занять свои места!

Чух -чух, чух-чух, наш паровозик тронулся! Поехали!

(Воспитатель ведет колонну детей «змейкой». Все двигаются, часто топя ступнями.)

Вот, мы и приехали. Встаньте, пожалуйста, в круг, возьмитесь за руки. Улыбнитесь друг другу и поблагодарите всех своих друзей, с которыми вы играли. Хорошо! Я желаю, вам всем здоровья!

ЗАНЯТИЕ № 3 «Прогулка в летний лес»

1. Приветствие. Игра «Колокольчик»

Доброе утро! Давайте поздороваемся друг с другом. Для этого я возьму колокольчик, подойду к кому-то из вас и позвоню около ушка, попрою имя и приветствие. Миша доброе утро. Теперь Миша берет колокольчик и здоровается с соседом по кругу.

Взрослый: Мы сегодня отправимся в летний лес. Хотите, дети?

В лесу растут высокие деревья. Покажите, какие? А под ними растут кусты. Они не такие высокие. А какие? Покажите. А под кустами растет трава, мох. Покажите, какая низкая трава, а мох еще ниже.

2. Под. игра «Кукушка, дятел, синичка»

В лесу надо быть очень внимательными. Сейчас я посмотрю, насколько вы внимательны. Встаньте у самого начала лесной полянки, а двигаться вы будете ко мне в противоположную сторону. Когда я прокукую как кукушка — «ку-ку», вы будете прыгать на одной ноге с продвижением вперед. Когда простучу как дятел — «тук-тук-тук», вы будете прыгать на другой ноге с продвижением вперед, а когда

запою как синичка — «дзинь-дзинь-дзинь», вы будете прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Запомнили? Приготовились!

Молодцы! Вы все внимательные. Вот вы и добрались до леса. (*Включается звукозапись «Голоса леса».*)

3. Телесно-ориентированное упр.

- «Зайчики»

Мы маленькие зайчики, которые убежали от мамы-зайчихи. Прыгаем быстро-быстро, как мячики, легко. Прыжки небольшие, ведь у зайчиков еще маленькие ножки. Радуюсь, что убежали.

(Медленно, прыжки)

А вот и мама-зайчиха. Она прыгает по полянке, ищет своих зайчат. ММ; как мама-зайчиха, прыгаем медленно, большими прыжками. Ноги у "нее" большие. Отталкивается сильно, неги напряжены. Приседаем легко, ноги как пружинки. Внимательно смотрит по сторонам, где же зайчата? Увидела их и обрадовалась.

(Напряжение)

- «Ворона»

Кар-кар-кар! А вот и любопытная ворона прилетела. Села на ветку дерева и смотрит по сторонам, вдруг увидит что-то интересное! Присядьте, обхватите лапками веточку. Шею вытяните то в одну сторону, то в другую⁴. Посмотрите вверх, а теперь вниз. Шейка напряжена, смотрите с любопытством: что же там такого интересного?

(Расслабление)

Крутила головой ворона, так устала, что заснула на ветке. Уронила голову на грудь, голова болтается на шейке, как на ниточке. Шея расслаблена, голова тяжелая, никак ее не поднять. *(Резко)*

- «Комары»

Подошли к лесному болотцу, А там комаров видимо-невидимо. Ой, как больно кусаются! Отмахивайтесь от них быстрее. Со всех сторон летят. *(Медленно, расслабленно)*.

Пока мы отмахивались от комаров, не заметили, как все наши брюки покрылись колючками-липучками. Давайте их осторожно отлепим, чтобы не уколоться.

- «Лиса»

Между деревьев крадется лиса. Покажите, как она мягко наступает своими лапками на мох. Ни одна ветка не хрустнет под ее лапами. *(Замирание)*

Но вдруг лиса увидела впереди маленькую серенькую мышку! Она сразу затаилась, замерла, пригнула голову, прогнула спину, внимательно смотрит на мышку. *(Медленно)*

Медленно, по несколько шажков, то замирая, то снова двигаясь, лиса подползает к мышке. *(Резко)*

И вдруг она сжалась в комочек и резко бросилась на мышонка.

Но мышонок оказался шустрым, он успел юркнуть в норку.

4. Упр. перевоплощение «Хвастливый мышонок»

Взрослый: Убежал мышонок от лисы и сразу загордился, расхвастался. Вскочил на пенек и запел:

Какой чудесный день.

Какой чудесный пенек,

Какой чудесный я

И песенка моя!

Вот какой я смелый, вот какой я хитрый! Никого не боюсь! А вы все трусы. Только я самый храбрый!

Покажите, дети, как хвастался мышонок *(все дети индивидуально)*.

Взрослый: Обиделись остальные мышата на хвастунишку: «Не будем с тобой играть. Ты нас обзываешь трусами, а мы осторожные, не хотим, чтобы лиса нас съела. Уходи от нас!»

Дети, как же помочь мышонку? Какой совет можно ему дать? (Хвастаться некрасиво, с хвастунишкой никто не хочет играть, часто хвастовство приводит к беде («ко-лобок», «глупый мышонок»), хвастливый человек воспринимается как не очень умный, заносчивый. Сравнение со скромностью.)

5. Игра на сотрудничество «Передай апельсин»

Дети становятся в ряд. Первый игрок удерживает апельсин подбородком около шеи. Необходимо без помощи рук передать апельсин следующему игроку.

Взрослый: Давайте вспомним последнюю песенку мышонка из мультфильма и споем ее все вместе:

Какой чудесный день,

Работать мне не лень.

Со мной мои друзья

И песенка моя!

Пора возвращаться в детский сад. Понравилась вам прогулка в летний лес? Что понравилось больше? Хотели бы вы еще попутешествовать? До встречи.

ЗАНЯТИЕ № 4 «Осенняя прогулка»

1. «Волшебный клубочек»

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Воспитатель передает клубок ниток ребенку, ребенок наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет по имени. Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до взрослого.

2. Дыхательное упражнение: «Облако».

Какое сейчас время года? (Осень)

Закройте глаза, поднимите головы вверх, посмотрите на небо.

Что там можно увидеть осенью? (Тучи, облака)

На что похожи облака и тучки? (Разные ответы детей.)

Откройте глазки.

Облака могут быть похожи на разные предметы.

Одно облачко превратилось в голову человека. Поймайте это облачко и загляните в него.

А другое облачко влетело внутрь нашего тела. Давайте заглянем туда, посмотрим, что делает там облачко?

Оно поздоровалось с сердцем. (Дети кладут руки на область сердца.)

Потом вдохнуло свежего воздуха в легкие. (Дети делают глубокий вдох и выдох.)

Желудку облачко пожелало приятного аппетита. (Дети кладут руки на область желудка) А потом оно остановилось и решило отдохнуть. Положите обе руки на поясницу, где живут почки.

Поблагодарите мысленно все, что живет внутри нашего организма, за хорошую работу.

3. Виброгимнастика: «Дождь».

Какая погода часто бывает поздней осенью? (Дождь и снег.) Давайте покажем погоду.

(Дети поворачиваются в затылок друг другу так, чтобы можно было коснуться руками впереди стоящего.)

Взрослый: Представьте, что ваши пальчики - дождевики. Приготовьте пальчики.

(Дети показывают руки со слегка согнутыми пальчиками)

Застучал дождик по спине, по плечам всех ребят. (Дети поколачивают пальчиками по спине впереди стоящего соседа) Пальчики - дождевики будто летают и стучат по всему телу.

А сейчас пошел снег хлопьями. Это ладошки-снежинки захлопали по спине, по плечам ребят. (Дети похлопывают ладошками по плечам и спине соседа.)

Повернитесь в другую сторону и еще раз превратите свои пальчики а дождевики, а ладошки - в снежные хлопья. (Повторение массажа.). Хорошо!

Повернитесь лицом в круг. Ну что, вымокли до нитки? Замечательно! Давайте стряхнем с себя все капельки дождя и снежинки. Сначала - с головы. (Дети потряхивают головой вправо-влево, вверх-вниз.)

А теперь со всего туловища стряхиваем капельки. (Дети часто топают ногами, подпрыгивают, хлопают себя по ногам.)

Давайте посушим себя. (Дети хлопают в ладоши вокруг своего тела: слева, сверху, справа, внизу.) (3-4 мин.)

4. Звукоподражание.

Взрослый: Дождик кончился. Смотрите, солнышко выглянуло. (Дети поднимают головы вверх.)

Первой увидела солнышко обезьянка. Обрадовалась обезьянка, застучала от радости своими лапками себя по груди. Превращайтесь в обезьянок, постучите себя пальчиками по груди. Хорошо!

А потом запела обезьянка от радости так, как она умеет: «А-а-а-а-а!» (Дети продолжают постукивать себя по вилочковой железе и протяжно произносят звук (а)). Хорошо!

Услышала эту песню коровка и тоже запела, замычала: «М-м-м-м!» (Дети тянут звук (м) с закрытым ртом.)

Хорошо! (3-4 мин.)

Взрослый: А потом увидел солнышко лягушонок и начал подпрыгивать от радости.

Садитесь на коврик, ножки вытяните вперед, обопритесь прямыми руками о пол.

Превращайтесь в лягушат, попрыгайте вместе с ним: сначала вверх-вниз, слегка приподнимаясь на руках; затем вправо-влево покачались; затем вперед-назад пошатались. (Повторить упражнение 3 раза.) Хорошо! (2 — 3 мин.)

Взрослый: Превратитесь в ребят, пожалуйста!

5. Игра на телесный контакт «Ручеек»

Дети в произвольном порядке разбиваются на пары.

Пары располагаются друг за другом, взявшись за руки и подняв сомкнутые руки вверх. Тот, кому не хватило пары, проходит под сомкнутыми руками и выбирает себе партнёра. Новая пара становится сзади, а освободившийся участник игры заходит в ручеёк и ищет себе пару и т.д.

6. Игра «Круг друзей»

Взрослый: Встаньте в круг, дайте друг другу свои ладошки, возьмитесь за руки. Улыбнитесь друг другу доброй улыбкой. Пожелайте мысленно всем своим друзьям здоровья! Хорошо! И я тоже желаю вам всем здоровья!

ЗАНЯТИЕ № 5 «В гостях у доктора УХО»

1. «Назови себя ласково»

Психолог кидает каждому ребенку мяч и просит назвать свое имя «ласково». Затем все дети проговаривают имя.

2. «Солнышко и туча» (напряжение и расслабление мышц туловища)

Солнце зашло за тучку, стало свежо (сжаться в комок, чтобы согреться, задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко (расслабиться); разморило на солнце (на выдохе). Когда солнышко прячется и появляется тучка: Вам грустно или весело? А когда светит солнышко? Как можно радоваться солнышку?

Психолог раздает детям листы бумаги, на которых изображен круг. Необходимо дорисовать лучики, глазки и веселый рот.

3. «Звукоподражание»

Мы сейчас с вами отправимся в путешествие. Раздается гудок: «ду-ду-ду!»

(гудят дети)

Вот поезд наш едет, колеса стучат,

А в поезде нашем ребята сидят.

Чу-чу! Чу-чу-чу! Бежит паровоз,

Далеко, далеко ребят он повез.

Чу-чу-чу!

– На дорожке козлик стоит, копытцем стучит и громко кричит. (Показывает игрушку) Как он копытцем стучит?

– Цок-цок-цок-цок!

– Как он кричит?

– Ме-е-е, ме-е-е, ме-е-е!

Петушок по дорожке идет и громко песенку поет. Как он песенку поет?

– Ку-ка-ре-ку-у-у-у!

– Курочка зернышки нашла и цыпляток позвала. Как она их позвала?

– Ко-о-о! Ко-ко-ко-о!

– Ворона корочку хлеба нашла, своих деток позвала. Как она деток звала?

– Кар-кар-кар-кар!

– Гуси травку едят, нас увидали, тянут шеи и шипят. Как они шипят?

– Ш-ш-ш-ш!

– К нам корова пришла, молочка принесла и деток позвала. Как она позвала?

– Му-у-у! Му-у-у! Молока кому-у-у?

4. «Проверка слуха»

(Психолог надевает белый колпак и белый халат).

– Здравствуйте, ребята! Я доктор Ухо, будем знакомы. (Тихо произносит психолог.) Мы сейчас проверим, как слышат ваши ушки.

Психолог показывает детям, что на столе у нас находятся разные предметы: резиновая игрушка, стеклянная ваза, деревянный кубик, железная машинка. Сейчас я постучу палочкой, а вы запомните звучание предметов. Затем по очереди ребенок встает спиной к столу и отгадывает по звуку предмет.

5. «Шумелочки»

(Психолог берет по одному киндер-сюрприз в котором находится: горох, манка, фасоль, рис и др, фиксирует, как они звучат и передает по кругу.

6. Игра «Море волнуется...»

Водящий произносит считалочку:

Море волнуется – раз!

Море волнуется – два!

Море волнуется – три!

Морская фигура на месте – замри!

Дети замирают, изображая какой либо предмет. Водящий должен угадать, что это.

7. Упр. на моторику: «Рыбка плавала в пруду»

Рыбка плавала в пруду, Хвостиком виляла.

Корм глотала на ходу, Ротик открывала.

Лягушонок мимо плыл, Щеки раздувая.

Ножкой дрыгал влево, вправо,

Устали не зная.

Уж шуршал по камышам.

Камыши шумели.

8. Мышечная релаксация «Черепаша»

Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

Ну вот и закончилось наше путешествие, возьмемся все дружно за руки и скажем всем досвидания.



ЗАНЯТИЕ № 6 «В гостях у доктора ГЛАЗ»

1. «Здравствуй, я котик»

Психолог приносит большую игрушку котенка и предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет котенку лапку и представляется, называя себя по имени: «Здравствуй, я Саша».

2. «Котик ласкает»

Ведущий в роли котенка ласкает по очереди каждого ребенка (лапками гладит их по головке) со словами: «Хороший Сашенька, хорошая Машенька» и т.п.

3. «Котенок веселый–грустный»

Психолог просит всех детей превратиться в котят, а затем показать веселых котят, когда они играют, после этого – грустных котят, когда они скучают по маме. И, наконец, опять веселых котят, когда им купили новую игрушку.

4. Игра-упражнение «Это я. Узнай меня»

Коле завязывают глаза. Он повернется к вам спиной. Тот на кого я покажу должен подойти к Коле, погладить его по спине и сказать: «Это я. Узнай меня». А Коля должен отгадать, кто до него дотронулся и чей голос он услышал.

5. Телесно-ориентированное упр. «Кошкин дом»

Тили-бом! Тили-бом!

Загорелся Кошкин дом.

Кошка выскочила,

Глаза выпучила.

Ребята, а это какая сказка? («Кошкин дом») Кто автор? (С. Маршак)

Давайте поможем кошке построить новый дом. Каждый из вас построит крепкий, прочный новый дом.

(Дети постукивают пальчиками по своей голове, по плечам, рукам, ногам, всему телу со словами:

Целый день тук да тук.

Раздается звонкий стук.

Строим дом, дом большой

И с крылечком, и с трубой.

Тили-тили-тили-бом!

Приходите в новый дом!)

А теперь помогите своим друзьям построить дом. (Дети поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают пальчиками и ладошками по спине соседа, повторяя те же слова. Затем поворачиваются в другую сторону и повторяют упражнение с теми же словами.) Хорошо!

6. Под. игра «Мыши и кот»

Дети сидят на стульчиках. Это «мыши в норках». В противоположной стороне комнаты или площадки сидит «кот», роль которого исполняет взрослый. «Кот» засыпает (закрывает глаза), а «мыши» разбегаются по всей комнате. Но вот «кот» просыпается, потягивается мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» быстро убегают и прячутся в норках (занимают свои места). Пойманных мышек кот уводит к себе.

7. Релаксация «Цветок»

А какие ребята знают цветы? (*Выслушать ответы детей.*) Хотите стать волшебными цветами? Я полью вас из лейки волшебной водой (*педагог имитирует полив, можно посыпать немного конфетти*), и вы превратитесь в цветы.

Ты, волшебная водица, Лейся на головки. Превращай скорее деток в разные цветочки.

Волшебство сработало! Ах, в какие красивые цветы вы превратились! Лепестки нежные, разного цвета, стебельки тонкие, гибкие, листья резные!

Покачайте своими головками, попробуйте, как гнется ваш стебелек, пошевелите пальчиками-листочками.

Цветы вырастают из маленького семени.

Покажите, какой величины это семечко. А какой величины цветы из него вырастают, покажете?

Представьте, что пока вы - маленькое семя, оно лежит в земле. Присядьте, обхватите голову руками. Но вот пригрело солнышко, и семечко начало прорасти.

Поднимите голову, раскройте ладони. Это маленький слабый росток. Солнышко греет все сильнее, прошел теплый дождик, и росток стал подниматься все выше и выше. И мы поднимаемся, руки вверх, в стороны. Ветерок нас раскачивает, солнышко пригревает, цветочки улыбаются солнышку, подставляют свое лицо, листочки-ладошки. Как хорошо, как приятно!

ЗАНЯТИЕ № 7 «Путешествие по сказкам»

1. Упр. «Теремок»

Взрослый: Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, не высок. Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет?

Ребята, что это за терем-теремок? Куда это мы с вами попали? (В сказку)
Как называется эта сказка? («Теремок»)

Ну, раз попали мы с вами в сказку, давайте заглянем внутрь терема-теремка.

Взрослый: Наше тело-(воспитатель проводит руками по телу с головы до пяток, дети повторяют движение) - это тоже терем-теремок, где живут разные органы.

Положите одну руку на лоб, вторую - на затылок, закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри. Поблагодарите мысленно свою голову за это.

А теперь послушаем, что происходит на нижнем этаже нашего терема-теремка. Положите обе руки на поясицу. Закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри. Поблагодарите мысленно все, что живет внутри нашего терема-теремка, за хорошую работу.

2. Виброгимнастика: «Кошкин дом»

Взрослый: Тили-бом! Тили-бом!

Загорелся Кошкин дом.

Кошка выскочила,

Глаза выпучила.

Ребята, а это какая сказка? («Кошкин дом») Кто автор? (С. Маршак)

Давайте поможем кошке построить новый дом. Каждый из вас построит крепкий, прочный новый дом.

(Дети постукивают пальчиками по своей голове, по плечам, рукам, ногам, всему телу со словами:

Целый день тук да тук.

Раздается звонкий стук.

Строим дом, дом большой

И с крылечком, и с трубой.

Тили-тили-тили-бом!

Приходите в новый дом!)

А теперь помогите своим друзьям построить дом. (Дети поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают пальчиками и ладошками по спине соседа, повторяя те же слова. Затем поворачиваются в другую сторону и повторяют упражнение с теми же словами.) Хорошо!

Повернитесь лицом в круг.

Кто же это идет к кошке в новый дом? Большой, бурый, лохматый - кто это? (Медведь)

Из какой он сказки? («Маша и медведь», «Три медведя»...)

Мишка рыбку ловил, себе шерстку намочил. Покажите, как мишка стряхивает капельки воды со своей шерстки. Сначала - с головы. (Дети потряхивают головой вправо-влево, вверх-вниз). Теперь - с лап. (Дети потряхивают руками.) Ну а теперь - со всего туловища. (Дети потряхивают всем, телом, часто топают ногами, подпрыгивают, хлопают себя по ногам.)

Посушите, пожалуйста, мишку, подуйте на него. Вдохните воздух носом, а выдохните через рот. Ну-ка, кто дольше подует на мишку! Хорошо! (3-4мин.)

3. «Звукоподражание»

Взрослый: А еще к кошке в новый дом собирался прийти такой ушастенький, летом - серый, зимой-белый, живет в лубяной избушке. Кто это? (Заяц)

Из какой он сказки? («Лиса и заяц»)

Но вот беда: спит заяц в своей лубяной избушке и не слышит, что кошка его в гости зовет.

Надо бить в барабаны, будить зайку.

(Дети постукивают себя по груди со словами:

Зайку мы будили,

В барабаны били.

Бум-бум, тра-та-та!

В барабаны били.)

Бу-у-у-у-м-м-м-м!

(Звуковибрационное упражнение со звуками (У) и (М). Хорошо!

Проснулся заяц, бросился со всех ног к кошке в гости. Покажите, как он спешит. (Дети часто топают ногами на месте.)

А на болоте очень волнуется необычная лягушка. На голове у нее корона. Кто это? (Царевна-лягушка) Из какой она сказки? («Царевна-лягушка»)

Царевна-лягушка не может идти в гости в своей лягушачьей коже. Она должна превратиться в девицу-красавицу. Покажите, как лягушка сбрасывает кожу.

Она сначала подпрыгивает вверх-вниз 10 раз. (Дети выполняют упражнение.)

Затем быстро-быстро качается вправо-влево. (Дети выполняют упражнение.)

И, наконец, лягушка двигается вперед-назад 10 раз. (Дети выполняют упражнение.)

Чтобы волшебство свершилось, надо проделать все это 3 раза. Хорошо!

4. Вибро танец.

Собрались все зверушки вместе в тереме - теремке и начали плясать весело и дружно. Покажите, как они пляшут. (Вибро танец) (3-4 мин.)

5. Эмоция страха, испуга, радости.

Но что же это? На небе стали сгущаться тучи. В лесу стало темно и страшно! Сверкает молния, гром гремит! Как страшно! Все испугались даже Мишка. Прижались друг к другу, дрожат, глаза от страха зажмурили. Как страшно, гром, молния!

Тучи прошли стороной, выглянуло солнышко. Все расслабились, вздохнули с облегчением, заулыбались.

6. «Эстафета дружбы»

Давайте и мы с вами пожелаем друг другу добра и здоровья. Возьмитесь за руки, поделитесь своей добротой и здоровьем со всеми друзьями. Хорошо! И я тоже желаю вам всем здоровья!

ЗАНЯТИЕ № 8 «Поиграй-ка»

1. Игра приветствие «Солнечный зайчик».

(Дети вместе с воспитателем стоят в кругу.)

Взрослый: Ребята, хотите поиграть в разные игры? Для этого надо соблюдать только два правила:

- играть дружно, всем вместе;
- играть с добрыми чувствами в сердце. Согласны?

Тогда предлагаю, поиграть в солнечных зайчиков.

Мы - солнечные зайчики.

Возьмемся за ладошки,

Подарим мы друг другу

Любви, тепла немножко.

(Дети берутся за руки, улыбаются друг другу.) Чувствуете, какие теплые и добрые ваши ладошки? Это солнечные зайчики согрели их.

Пусть солнечные зайчики согреют ваши головки.

Положите руки на лоб и на затылок, закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит в голове, что там делает солнечный зайчик.

Поблагодарите свою голову за то, что она думает, мыслит.

2. «Звукоподражание»

Взрослый: Солнечный зайчик сейчас согреет всех вас. Сначала он принесет кусочек солнца сердцу. (Дети прикладывают руки к сердцу.)

Наполнит доброй силой легкие. Покажите, какие у вас сильные легкие. (Дети глубоко вдыхают через нос, делают долгий выдох ртом.). Согреет желудок и кишечник. (Дети кладут руки на живот, одну над другой, и выполняют звуковибрационное упражнение: «О-о-о-о-о-о!»), как в слове «окошко».)

Давайте поблагодарим наш организм за хорошую работу.

3. Телесно-ориентированное упр. «Вот так!»

Взрослый: Солнечный зайчик убежал к своей маме-солнышку, а мы продолжаем играть. Давайте поиграем в игру «Вот так!». Повернитесь в затылок друг другу.

Ровным кругом

Друг за другом

Все идем за шагом шаг.

(Дети идут по кругу, часто топая ногами.)

Стой на месте!

(Дети останавливаются, поворачиваются лицом в круг.)

Дружно вместе

Сделаем вот так.

(Дети поколачивают пальчиками и кулачками себя по голове, плечам, всему телу.)

Хорошо!

Ровным кругом

Друг за другом

Все, идем за шагом шаг

(Дети идут по кругу, часто топая ногами),

Стой на месте!

(Дети останавливаются, не поворачиваясь лицом вокруг)

Дружно вместе

Сделаем теперь вот так.

(Дети поколачивают пальчиками, ладошками друг друга по спине.) Хорошо!

(Игра повторяется со следующими упражнениями: вибрация всем телом, поколачивание по груди, звук вибрация со звуками (Е), (А), (О))- Хорошо! (5-6 мин.)

4. Игра «Сорока-белобока»

Взрослый: А теперь давайте поиграем в игру «Сорока-белобока»

Садитесь на коврик, ножки вперед вытяните, обопритесь на руки сзади.

(Взрослый задает вопрос, а дети отвечают.)

Сорока-белобока, Где была?

Далеко

По полю скакала,

Зерна собирала.

(Дети делают подскоки вверх-вниз, опираясь на руки.)

Вправо - зернышко пшеничное,

Влево - зернышко гречишное.

(Дети покачиваются вправо-влево, все быстрее и быстрее.)

Кашу варила.

Ложкой мешала,

Кашкой угощала,

(Дети двигаются вперед-назад) Хорошо! (2-3 мин.)

Взрослый: Та-Ра-Ра! Та-Ра-Ра! Вот и кончилась игра.

5. Игра «Птенцы»

«Вы знаете, как появляются на свет птенцы? - спрашивает взрослый. - Они долго-долго живут в скорлупе, а потом в один прекрасный день разбивают эту скорлупу своими маленькими клювиками и вылезают наружу. Им открывается большой, яркий, неизведанный мир, полный загадок и неожиданностей. Все для них ново: цветы, трава, осколки скорлупы. Ведь они никогда не видели всего этого. Давайте поиграем в птенцов. Сначала мы сядем на корточки, а потом начнем разбивать скорлупку. Вот так (взрослый садится на корточки и разбивает носом невидимую скорлупу, отламывает кусочки скорлупы руками). Все разбили? Теперь давайте исследуем окружающий мир! Потрогаем все предметы вокруг, принюхаем к ним, познакомимся друг с другом. Птенцы не умеют разговаривать, они только пищат». Взрослый оглядывается вокруг, ползает вместе с детьми по полу, трогает предметы, обнюхивает их, подходит к каждому ребенку, дотрагивается до него, поглаживает, пищит вместе с ним, радостно хлопает крылышками.

6. Упр. «Дружба»

Да, ребята, пора заканчивать наши дружные, добрые игры. Вы можете научить ваших друзей, родственников играть в эти игры.

Возьмитесь за руки, почувствуйте тепло ладони друга. Держи меня за руки. Вместе слетаем. И к звездам, и к морю Себя мы узнаем. Почувствуем силу, Почувствуем волю. Познаем, что счастье Дано нам судьбою! Я желаю вам всем здоровья!

ЗАНЯТИЕ № 9 «Зоопарк»

1. Упр. «Доброе животное»

А сейчас встаньте в круг и возьмитесь за руки. Поиграем в игру, которая называется «Доброе животное».

Мы одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте, изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Очень хорошо!

Сегодня мы с вами отправимся в зоопарк. Кто из вас был в зоопарке? Давайте вспомним, каких животных можно увидеть в зоопарке (*варианты детей*).

2. Под. игра «Слон, жираф, медведь»

В зоопарке нужно быть очень внимательными, чтобы не попасть в лапы к дикому зверю или не навредить животным. Сейчас мы поиграем в игру на внимание. Вставайте в круг. Под музыку вы будете ходить по кругу, а я вам буду давать разные команды: на- команду «**слон**» вы будете трубить в воображаемую трубу, как это делает слон своим хоботом; на - команду «**жираф**» - поднять одну руку вверх, чуть наклоняясь вперед, как жираф - шею; на команду «**медведь**» рычать и ходить, как мишка (2-3 *раза*). Нам пора отправляться, а то зоопарк закроется.

3. Телесно-ориентированное упр. «Звери»

Взрослый: Отправляемся в необычный зоопарк. Необычный он потому, что звери там не сидят в клетках, а играют со всеми добрыми посетителями.

А вот и первый зверь идет к нам навстречу. Угадайте, кто это?

Нам из джунглей шлет поклон

Чемпион по весу (Слон.)

Да он не один, рядом с ним - слоненок. Давайте покажем слона со слоненком.

Большие ноги

Шли по дороге.

ТОП! ТОП!

ТОП! ТОП!

(Дети медленно топают ногами на месте)

Маленькие ножки

Бежали по дорожке.

Топ-топ-топ-топ!

Топ-топ-топ-топ!

(Дети часто и быстро топают ногами.) Хорошо! (1-2 мин.)

Взрослый: А вот другой зверь. Угадайте, кто это?

Пусть давно зиме конец –

В шубу прячется (Песец)

Песцы все, с головы до ног, покрыты теплой шерсткой.

Давайте покажем, где у песка растет шерстка.

(Дети постукивают себя пальчиками по голове, по плечам, по рукам и ногам, по всему телу.)

Хорошо вы показали песцов, но так получается, что на спине у них нет шерстки. Это правда? (Нет)

Так давайте покажем, что на спинке у песка тоже растет шерстка, густая, шелковистая и теплая.

(Дети поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают ладошками, пальчиками по спине соседа, стоящего впереди. Затем поворачиваются в другую сторону и повторяют упражнение.) Хорошо! (3-4 мин.)

Посмотрите наверх, на это дерево. Кто там скачет?

От банана до банана

Ловко скачет... (Обезьяна)

Сорвала обезьяна банан и от радости стучит себя лапками по груди. Покажите, как она это делает.

Совсем запрыгались мартышки, закружились вокруг себя. То в одну сторону, то в другую. Накружились и шлепнулись на пол, некоторым даже больно.

4. Общение. Эмоция злости, насмешки, обиды.

Взрослый: Одна мартышка стала смеяться над другими к вам и надо! Хорошо, что вы упали и вам больно. Так вам и надо! Так вам и надо! Ха-ха-ха!»

Покажите дети, какая злая, насмешливая мартышка, как строит насмешливую рожицу, смеется над теми, кто ушибся.

Дети, хорошо поступила мартышка? Красивая она, когда злая? Как вы думаете, можно смеяться над болью другого? Будут ли играть другие мартышки с этой злой, насмешливой мартышкой?

5. Эмоция жалости, сочувствия.

Все подружки отвернулись от злой мартышки. Она сидит и плачет. А в это время к ней подошел маленький котенок и стал тереться об нее, слизывать языком слезы, мурлыкать. Мартышка улыбнулась и обняла котенка. Она была ему очень благодарна за то, что он ее пожалел (*проигрывание сценки сменой ролей*).

6. Расслабление «Черепашка».

Ребята, посмотрите теперь вниз, еще ниже. Чтобы увидеть это животное, лучше сесть. Все сели на коврик? Угадайте, кто это?

Из густых кустов без страха

Выползает...(Черепашка)

Наша черепаха маленькая, но очень умная. Она заботится о своем здоровье: каждое утро делает зарядку. Так как двигаться быстро черепашка не любит, зарядка проходит почти на одном месте. Но эта зарядка очень полезная.

Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

Взрослый: Наш необычный зоопарк закрывается. Все звери хотят отдохнуть. Пора и нам это сделать.

ЗАНЯТИЕ № 10 «Котята»

1. Упр. «Назови себя ласково»

Дети сидят в кругу. Педагог кидает каждому ребенку мяч и просит назвать себя ласково.

2. Игра-перевоплощение «Котят».

Взрослый: Дети, у кого дома есть котята или кошка? Как его (ее) зовут? Как вы проявляете свою любовь к нему (к ней)? Я вижу, что вы очень любите своих маленьких друзей. А хотите сами превратиться в котят? Я ведь волшебница и могу это сделать. Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят (*воспитатель дотрагивается рукой или «волшебной палочкой» и произносит: «Мяу-мяу-мяукас, стань Котенком ты сейчас»*).

Ах, какие милые котята у меня в гостях! Расскажите, котята, о себе: какого у вас цвета шерстка, глаза, как зовут (*каждый ребенок рассказывает*).

Еще не рассвело, все котята свернулись клубочком и спят. Но вот встало солнышко, и котята проснулись, потянулись. Хорошо тянемся, чтобы размяться после сна. Еще потянулись. Умывшись язычком, чтобы быть чистенькими. И пошли неслышно, мягко на своих лапках (по кругу друг за другом).

3. «Звукоподражание»

Остановились котята и стали звать свою маму все вместе. Как вы ее позовете? (Жалобно: «мяу-мяу».) Пришла мама, напоила котят молочком, и они замурлыкали. Как замурлыкали котята? (Довольно: «мур-мур».) Котята будто песенку поют.

4. Психогимнастика.

(Легко, на носочках, прыжки 6 раз)

Вот теперь я вижу, что вы готовы к путешествию. Но впереди забор, и нам надо через него перепрыгнуть. Только тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома.

(Напряжение 1 минута)

А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Следите внимательно. Наступайте только на камешки. Лапки напряжены, спинка прямая, все тело напряжено. А вдруг в воду свалимся? Все, перебрались!

(Расслабление 30 секунд)

Обрадовались котята, что перебрались через ручеек. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно!

(Напряжение 1 минута)

Отдохнули? И снова в путь. А на пути большая гора! Как же нам пройти? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первая, а вы за мною. Как струна все натянулись, чтобы пролезть, а то можно застрять, и мы вас не вытащим.

(Расслабление 1 минута)

Какие вы все молодцы, котята, все перешли на другую сторону горы! Но что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на все четыре лапки и подкрадемся. Ступайте мягко. Лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам, что же там такое? Любопытные котята, все им интересно!

(Замирание 5 раз)

Какой-то шорох! Кто же там в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-сс. Вроде никого. Давайте еще раз послушаем.

(Напряжение 5 раз)

Ква-ква-ква! Да это же страшная, большая жаба! Испугались котят, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат.

(Расслабление)

Давайте расслабимся, посмотрим, ускакала жаба или нет? *(Повторяется напряжение-расслабление.)* Уф, наконец-то она ускакала и можно спокойно осмотреться.

5. Под. игра «Мыши и кот»

Дети сидят на стульчиках. Это «мыши в норках». В противоположной стороне комнаты или площадки сидит «кот», роль которого исполняет взрослый. «Кот» засыпает (закрывает глаза), а «мыши» разбегаются по всей комнате. Но вот «кот» просыпается, потягивается мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» быстро убегают и прячутся в норках (занимают свои места). Пойманных мышек кот уводит к себе.

6. Общение: «Эмоции горя и печали»

Взрослый: Попутешествовали мы с вами, а ведь дома осталась одна мама-кошка. Мы ее не предупредили, убежали без спроса. Она переживает за нас, плачет, зовет: «Где же мои котятки-ребятки?! Может, с ними что-то случилось? Ой-ой-ой!» (Показывает педагог.)

Покажите, как горюет мама-кошка, как она плачет, зовет своих деток. (Дети изображают.)

Эмоции счастья, радости

Взрослый: Давайте представим, что котятка вернулись: «А вот и мы! Живы и здоровы!» Как же обрадовалась мама-кошка! Стала котят обнимать-целовать. Радостная, веселая, улыбается. Давайте покажем, как обрадовалась мама-кошка (в парах, изображая кошку и котенка со сменой ролей).

Взрослый: Мы все дружные котятки-ребятки. Пора возвращаться домой, в детский сад. Сейчас я вас превращу опять в детей: «Быть котенком хорошо, а ребенком лучше» *(дотрагивается до каждого ребенка).*

Понравилось вам путешествие? В следующий раз нас ждут самые интересные встречи, истории.

ЗАНЯТИЕ № 11 «Дождевые червячки»

1. Игра «Эхо»

Давайте начнем наше сегодняшнее занятие с игры «Эхо».

Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: «Ле-ра, Ле-ра», а мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем свое имя прохлопывает Лерина соседка справа, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свое имя.

2. Игра-перевоплощение «Дождевые червячки»

Взрослый: Сегодня, дети, вы станете дождевыми червячками, которые теплым весенним днем выползли на поверхность земли. Покажите, как вылезают червячки. Присядьте и медленно, извиваясь, пробирайтесь сквозь толщу, земли. Увидели червячки друг друга и захотели познакомиться. *(Дети изображают вместе с педагогом.)*

3. Игра-упражнение «Это я. Узнай меня»

А теперь червячки постараются узнать друг друга по голосу. Один ребенок повернется к вам спиной. Тот на кого я покажу должен подойти к Коле, погладить его по спине и сказать: «Это я. Узнай меня». А Коля должен отгадать, кто до него дотронулся и чей голос он услышал.

4. Игра «Горячая картошка»

Сейчас я буду бросать вам разные воображаемые предметы, а вы сразу представляйте их и ловите так, будто они настоящие. Итак, кидаю вам горячую картошку. Быстрее кидайте ее друг другу. Она только что из костра. Нельзя, чтобы она долго оставалась в руках. Внимание!

А сейчас поймайте ледышку. Она холодная, скользкая, от нее мерзнут руки. Молодцы, никто не уронил льдинку, быстро вы ее передавали. А теперь поймайте бабочку. Осторожнее. Она очень хрупкая, нежная, вы легко можете повредить ей крылышки (*имитация детьми действий с воображаемым предметом*).

5. Под. игра «Мышка – крот – жук»

Червячки живут под землей, и у них есть соседи — другие животные. Под землей не нужно зрение, там всегда темно, поэтому животные внимательно слушают или ощущают кожей. Сейчас я посмотрю, какие вы внимательные. Вставайте в круг. Под музыку вы будете идти по кругу и выполнять мои команды: на слово «**мышка**» вы будете ходить на носочках, на слово «**крот**» — ходить вприсядку, на слово «**жук**» — легко бегать, расправив крылья-руки (*смена команд по несколько раз*).

Молодцы, червячки, вы очень внимательные, ни на кого не наткнетесь под землей.

6. Психомышечная тренировка: «Льдинка»

Пока мы играли, очень похолодало. Весной часто бывают заморозки. Червячки замерзли, превратились в настоящих ледышек. Все сжались, съежились. Как холодно червячкам! На лице страдание. Все тело напряжено, руки прижаты, плечи приподняты. Все тело как ледышка.

(Расслабление)

Но вот появилось солнышко, пригрело землю, и червячки начали оттаивать, отогреваться. Легли свободно, раскинули ручки и ножки, подставили лицо солнышку. Тепло, хорошо. Все тело расслаблено.

(Напряжение, замирание)

7. Под. игра «Вороны»

Кар-кар-кар! Прилетели большие вороны за червячками. Как только я скажу «Кар-кар» червячки должны застыть на месте как лежали, чтобы вороны не заметили их или приняли за веточки дерева: Червячки совсем неподвижны, напряглись, затаили дыхание. Походили, походили вороны, но ничего не заметили и улетели.

8. Телесно-ориентированное упр. «Ручеек»

Вставайте, червячки. Улетели вороны. А вот и долгожданный дождик, который так любят червячки. Покажите, как капает дождик (*хлопки с изменениями ритма со звукоподражанием «кап-кап-кап»*).

Набралось так много воды, что образовался ручеек. Опустили червячки руки и гоняют волны в ручейке. Руки расслаблены, движения плавные. Вправо-влево, то в одну сторону, то в другую.

Взрослый: Пора нам превращаться в детей. Мне очень приятно, что мои дети такие добрые, смелые, справедливые. Вставайте за мной, возьмитесь за руки. Наш веселый ручеек побежал в группу (легкий бег змейкой). До встречи.

ЗАНЯТИЕ № 12 «Путешествие в джунглях»

1. Игра «Эхо»

Давайте начнем наше сегодняшнее занятие с игры «Эхо».

Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: «Ле-ра, Ле-ра», а мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем свое имя прохлопывает Лерина соседка справа, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свое имя.

2. Игра на внимание «След, в след»

Ребята, сегодня мы отправимся в далекие южные джунгли, где много диких зверей, экзотических животных, очень влажно и жарко. Это — джунгли, в которых живет Маугли со своими друзьями.

Закройте глаза и прислушайтесь, а потом мне скажете, что вы услышали (*включается запись «Звуки леса»*). Каждый ребенок рассказывает, что он услышал.

3. Игра-перевоплощение «Обезьянки»

Я хочу посмотреть, умеете ли вы прыгать. Кто прыгнет выше всех? Только приземляйтесь легко. Можно себе помогать руками, чтобы подпрыгнуть выше. Хорошо! Вы прямо как обезьянки! В джунглях живут не только обезьяны, но и змеи, пантеры, тигры, очень много разных насекомых и других животных. Я пойду впереди и буду расчищать нам дорогу, а вы идите за мной. Но идти надо след в след, чтобы не потеряться, не наступить на ядовитую змею или паука (*ходьба змейкой с изменением темпа движения и видов ходьбы*).

Вот мы и вышли из джунглей.

4. Этюд «Радостные обезьянки»

Стоп! Внимание! Впереди обрыв. А за ним река. Давайте, как обезьянки, перепрыгнем обрыв. Только нужно прыгать как можно дальше. Хорошо оттолкнуться. Встаньте в одну линию. Раз, два, три! Ура! Перепрыгнули!

(Напряжение)

А теперь, как обезьянки, от радости мы будем головкой качать (*вперед-назад, влево-вправо*).

Да, да, да, какие мы ловкие!

а, да, да, какие мы смелые!

(Напряженно, плавно)

Пока мы радовались, не заметили, что в зарослях появился тигр. Давайте пригрозим, что мы — деревья, и он нас не заметит. Высоко поднимите руки вверх и покачивайтесь на носочках, как от ветра, то в одну сторону, то в другую, хорошо прогибаясь. Тело и ноги напряжены, а руки расслаблены, мягкие, плавно качаются в кистях.

Смотрите, тигр нас не заметил и ушел.

5. Игра «запретное движение»

Тигрята, давайте поиграем в игру, которая называется «Запретное движение». Я буду показывать вам разные движения, а вы должны их повторять, но одно из движений будет запретное, например, нельзя поднимать руки вверх. Кто за мной повторит это движение, становится ведущим.

6. Игра «Магнит»

Я хочу предложить вам игру, в которой каждый из вас побудет магнитом. Станьте в круг и возьмитесь за руки. Когда зазвучит музыка, вы можете двигаться или прыгать, но руки не отпускайте. Когда музыка остановится, я громко назову кого-нибудь из вас по имени, например, Мария. Тогда вы быстро отпускаете руки и бегите к Марии, станьте в тесный кружок вокруг нее и ласково коснитесь ее рукой, потому что она в этот момент - магнит. Если кто-то не захочет, чтобы его касалось сразу так много детей, он говорит: «Лучше скажите мне что-нибудь». Тогда все дети прыгают вокруг и хором говорят: «Привет, Мария, ты с нами, ты с нами!»

Когда музыка снова заиграет, вы опять делаете большой круг, беретесь за руки и водите хороводы, пока я не назову другое имя.

7. Релаксация «Муравей»

Вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (*задержка дыхания*). Сбросим муравья с ног (*на выдохе*).

ЗАНЯТИЕ № 13 «Путешествие»

1. «Здороваемся без слов»

Дети разбиваются на пары. Каждая пара придумывает свой способ приветствия без слов (пожать руку друг другу, помахать рукой, кивнуть головой, пальчиками, плечами...)

2. Виброгимнастика: «Прокатимся на лошадках».

Давайте прокатимся на лошадках. Пусть один из вас превратится в лошадку, а другой в наездника. Поехали!

(«Лошадка» потряхивает головой вперед - назад, вправо-влево. «Наездник» гладит «Лошадку» по голове, спине и при этом произносит слова:

Я люблю свою лошадку.

Причешу ей шерстку гладко.

Гребешком приглажу хвостик

И верхом поеду в гости.

После этих слов «Лошадки» и «Наездники» изображают бег на месте.) Хорошо!

А теперь поменяйтесь местами и поиграем еще раз. (2-3 мин.)

Взрослый: Хватит скакать на разных лошадках. Гораздо веселее ехать всем вместе на одной лошадке. Садитесь в тележку, на коврик, вытяните ножки вперед, обопритесь руками о пол - и поехали!

(Дети выполняют упражнение со словами:

Поскакали, поскакали! (подпрыгивают вверх-вниз)

По кочкам, по кочкам, (качаются вправо-влево)

По ровненькой дорожке, (двигаются вперед-назад)

Тпру, приехали!)

Лошадка пощипала сочной травки на поляне и снова поскакала. (Повторение упражнения.)

Лошадка напилась свежей воды из родника и поскакала дальше. (Повторение упражнения.)

Как хорошо!

Почувствуйте прилив новых сил, почувствуйте, как бодрость и радость заполняют ваш организм. (3-4 мин.)

Взрослый: Лошадка радостно заржала, а бубенчики на уздечке застучали, зазвенели.

Давайте это покажем. (Дети постукивают себя по груди пальчиками, кулачками и произносят звуки поочередно: (и) (сильно, пронзительно, рот в улыбке), затем – (о-о-о) (долго, протяжно).

Взрослый: Ребята, дальше наша лошадка скакать не может - впереди луг с высокой густой травой. Лошадка не видит тропинки. Она сбилась с пути. Давайте встанем друг за другом «паровозиком» и поможем лошадке, проложим тропинку через луг.

(Дети поворачиваются в затылок друг другу и двигаются вперед, часто топая ступнями. Воспитатель встает впереди колонны и ведет ее «змейкой». В заключение, колонна замыкается в круг.) (1-2 мин.)

3. Телесно-ориентированная игра «Промокли от росы»

Взрослый: Посмотрите, ребята, пока мы ходили по лугу, все промокли от росы. Как это здорово! Прохладно, приятно и полезно. Давайте отряхнем, друг друга от капелек росы и просушим. (Дети поколачивают пальчиками по спине впереди стоящего соседа.)

А теперь повернитесь в другую сторону и отряхните другого соседа (Повторение упражнения.)

Все просохли? Хорошо! (1-2 мин.)

Взрослый: Ребята, закройте глазки и мысленно оглядитесь по сторонам. Как красиво вокруг! Небо голубое, травка, как изумрудный бархат! Летают бабочки, щебечут птички. А кто это там поет песенку-загадку?

Далеко, далеко

На лугу пасутся КО...

Откройте глазки. Кого вы увидели? (Кони, козы и коровы)

Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко,

Будете здоровы!

Хотите получить здоровье от коровки? Закройте рот и помычите, как коровки!

(Дети протяжно произносят звук (м) с закрытым ртом.) Какое большое стадо! Хорошо! (1-2 мин.)

Взрослый:

Если вы сегодня - стадо,

Значит я у вас - пастух.

И прошу иметь в виду –

Стадо я домой веду!

(Дети топают пятками по полу.)

4. Подвижная игра «Слон, жираф, крокодил»

Когда взрослый говорит: «слон», все должны широко развести руки в стороны, изображая большого слона. Когда взрослый говорит: «крокодил», все хлопают рукой об руку, изображая пасть крокодила. Когда взрослый говорит: «жираф», все вытягивают руки вверх, изображая шею жирафа.

5. Релаксация «Добрые эльфы».

Взрослый садится на пол, собирает детей вокруг себя и рассказывает сказку: «Когда-то давным-давно люди не умели спать. Они работали и днем и ночью и, конечно же, очень уставали. И тогда добрые эльфы решили им помочь. Когда наступала ночь, они прилетали к людям, нежно гладили их, успокаивали, ласково убаюкивали, присылали им добрые сны. И люди засыпали. Они не знали, что их сон - дело рук добрых эльфов, ведь эльфы не умели разговаривать на человеческом языке и были невидимы. Неужели вы никогда об этом не слышали? А ведь они прилетают к каждому из вас до сих пор и охраняют ваш сон. Давайте поиграем в добрых эльфов. Пусть те, кто сидит по правую руку от меня, будут людьми, а те, кто по левую - эльфами. А потом мы поменяемся. Готовы? Начали. Наступила ночь, люди ложатся спать, а добрые эльфы прилетают и убаюкивают ИХ». Дети-люди лежат на полу и спят, дети-эльфы подходят к каждому из них, нежно гладят, тихо напевают песенки, треплют волосы и т.д. Потом дети меняются ролями.

ЗАНЯТИЕ № 14 «Волшебные цветы»

1. Игра-перевоплощение «Волшебные цветы»

Взрослый: В волшебном лесу растут волшебные цветы. Волшебные они потому, что умеют разговаривать и двигаться. Они, как дети, очень любят играть и озорничать. Цветы эти очень красивые.

А какие вы знаете цветы? (*Выслушать ответы детей.*) Хотите стать волшебными цветами? Я полью вас из лейки волшебной водой (*педагог имитирует полив, можно посыпать немного конфетти*), и вы превратитесь в цветы.

Ты, волшебная водица,

Лейся на головки.

Превращай скорее деток

В разные цветочки.

Волшебство сработало! Ах, в какие красивые цветы вы превратились!

2. Телесно-ориентированное упр. «Цветок»

Покачайте своими головками, попробуйте, как гнется ваш стебелек, пошевелите пальчиками-листочками.

Цветы вырастают из маленького семени.

Покажите, какой величины это семечко. А какой величины цветы из него вырастают, покажете?

Представьте, что пока вы — маленькое семя, оно лежит в земле. Присядьте, обхватите голову руками. Но вот пригрело солнышко, и семечко начало прорастать. Поднимите голову, раскройте ладони. Это маленький слабый росток. Солнышко греет все сильнее, прошел теплый дождик, и росток стал подниматься все выше и выше. И мы поднимаемся, руки вверх, в стороны. Ветерок нас раскачивает, солнышко пригревает, цветочки улыбаются солнышку, подставляют свое лицо, листочки-ладошки. Как хорошо, как приятно!

3. Психогимнастика

- **«Бабочки».** (*Напряженно*). Встали цветочки в круг, как будто венки сплели. Решили цветы бабочек ловить. Всем телом напряглись, ноги пошире расставили, чуть вперед подались, руки вперед вытянули. Хвать! Хвать! Не поймали, улетела бабочка. (*Расслабленно*)

Пока ловили бабочек, подул сильный ветер. Цветы присели, стебельки вниз опустили, листочки повесили. Все расслаблено, листочки как ниточки висят.

- **«Стрекозы».** (*По всей площадке*). Ветер утих, выглянуло солнышко. На цветы прилетели стрекозы. Стали цветы бегать по полянке за стрекозами. Бегают легко на носочках по всей полянке. Весело цветочкам! Бегают, смеются. Как стрекозы, листочки-руки в стороны расставили, помахивают, как крылышками. (*Кружение плавно, на месте*)

Остановились и закружились на месте, медленно, плавно. Просто вальс цветов! Какое удовольствие кружиться! Чувствуешь легкость, невесомость.

4. Игра «День наступает, все оживает...» (общение)

Когда я произнесу фразу **«день наступает, все оживает»** вы двигаетесь по комнате в произвольном порядке. Когда я произнесу фразу **«ночь наступает, все замирает»**

Вы застываете в причудливых позах.

5. Виброгимнастика: «Дождь».

А тут солнце стало пригревать. Как жарко! Как хочется пить! Почти завяли цветочки. Плечики опустили, голову повесили, листочки-руки как плети висят. (*Медленно*)

Идут медленно, грустно цветочкам.

Но вдруг пошел прохладный дождик. Как обрадовались цветочки, сразу распрямились. (Дети поколачивают пальчиком спины впереди стоящего соседа). Стали они под дождиком весело подпрыгивать, веселиться. Совсем разбаловались. Подпрыгивают, в ладоши от радости хлопают. По всей полянке. Шумят, толкаются.

А в это время на полянке появились две девочки, которые ягоды собирали. Испугались цветочки, что девочки их сорвут, застыли на месте как каменные. Девочки увидели цветы, они им очень понравились. Так им захотелось нарвать букет! Цветочки от страха головки опустили, глаза зажмурили и задрожали. Что будет?! Но девочки передумали, они только полюбовались, понюхали, погладили цветы и пошли дальше. Цветочки с облегчением вздохнули, улыбнулись, выпрямились, расправили лепесточки.

6. Игра «Съедобное – несъедобное»

7. Релаксация «Холодно-жарко»

Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...

Пора возвращаться в группу. Сейчас я хлопну три раза в ладоши, и вы снова станете детьми — умными и добрыми.

ЗАНЯТИЕ № 15 «Фокусник»

1. Игра-приветствие «Круг добра»

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

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

2. Этюд «Негаданная радость» (эмоции радости)

Взрослый: А сейчас я немного по фокусничаю. Вы любите цирк? Хотели бы вы него пойти?

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

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

3. Упр. «Фокусник»

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

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

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

4. Разыгрывание ситуаций. (агрессия)

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

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

- Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомого мальчика. Разними их.

- Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят вашей группы. Попроси ее.

- Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.

- Ты нашел на улице слабого, замерзшего котенка. Пожалей его.

5. Игра «Ругаемся овощами»

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

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

6. Игра «Море волнуется раз»

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

7. Упр. «Волны»

Взрослый: «Наверное, вы любите купаться в речке, в пруду, но особенно в море. Почему в море? Наверное, потому, что в море обычно бывают небольшие волны и так приятно, когда они ласково омывают тебя. Давайте сейчас превратимся в морские волны. Попробуем подвигаться, будто мы волны. Попробуем улыбнуться, как волны, когда они искрятся на ярком солнце. Попробуем «пошуршать», как волны, когда они накатывают на камушки на берегу, попробуем сказать вслух, что говорили бы волны купающимся в них людям, если бы умели говорить. Наверное, они говорили бы: «Мы любим вас- , мы любим вас».

Затем ведущий предлагает всем по очереди «искупаться в море». «Купающийся» становится в центр, «волны» поглаживают его тихонько проговаривают свои слова: «Мы любим тебя, мы любим тебя».

8. Релаксация «Котята»

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

Но пора котятам открывать глаза и превращаться в детей.

ЗАНЯТИЕ № 16 «Медвежата»

1. Игра «Назови ласково»

Я рада вас видеть. Давайте поздороваемся, для этого потрем свою ладонь о ладошку соседа слева. Мы потремся ладошками со Славой. Доброе утро. Слава потрется ладошкой с Лешей...

Ребята в лесу очень много интересных животных. Расскажите мне о них. Сегодня мы отправимся к ним в гости, чтобы поближе познакомиться и понаблюдать за их жизнью.

2. Телесно-ориентированная игра «Лесные жители».

Лесные жители любят разговаривать без слов, с помощью мимики, жестов, позы. Попробуем? Я буду читать стихотворение, а вы будете вместе со мной показывать содержание стихотворения:

ТРЯМ! Все жители проснулись,
Потянулись, улыбнулись,
Побежали быстро в ванну,
Зубы чистить неустанно.
Причесались аккуратно,
Приоделись все опрятно,
Пуговицы застегнули,

Уголки все отогнули.
Стол на крыли не спеша,
Съели кашу. Хороша!
Промокнули рот салфеткой, Отмахнули муху веткой,
Вымыли свою посуду,
Чисто вытерли повсюду,
А потом: пошли гулять,
Чтоб скорее все узнать.

Мы пришли с вами к реке. Пришли скупаться в прохладной воде и медвежата. Стали они лапами сильно бить по воде, во все стороны брызги летят! Как здорово, весело! Лапы напряжены, то медленно, то быстрее.

3. Психомышечная тренировка.

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

4. «Игра с шишками»

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

5. «Игра с пчелкой»

Взрослый: Педагог имитирует жужжание пчелы. К вам залетела золотая пчелка, хочет поиграть. Поднимите колени - сделайте домик. Лети, пчелка. Опустите, медвежата, домики, чтобы ее поймать. Хитрая пчелка, улетела

6. Релаксация. «Холодно-жарко»

Взрослый: Пчелка улетела в форточку. Она ее открыла. Подул ветер, стало холодно. Замерзли медвежата, сжались в {аленькие клубочки. Ух, как стало жарко. Развернулись (*Форточку закрыли или растопили печь*.)

7. «Игра с шарфиком»

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

8. «Пчелка мешает спать»

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

9. Релаксация «Отдых»

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

К сожалению, нам пора возвращаться домой. Всем досвидания.