

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ
МАГАДАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЦЕНТР ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ"**

РАССМОТРЕНА на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 30.10.20 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОГБУ "ЦППМиСП"

Т.Д. Храмцова
Т.Д. Храмцова

2020 года



**Дополнительная оздоровительно-коррекционная
программа по ЛФК для детей дошкольного возраста с
тяжёлыми нарушениями речи в условиях МОГБУ
«ЦППМиСП»**

Составитель: В.В. Феофанова,
методист МОГБУ «ЦППМиСП»

г. Магадан, 2020 г.

Пояснительная записка

Актуальность. Изучая психоречевые возможности детей, посещающих МОГБУ «ЦППМиСП», педагоги выявили, что с каждым годом количество детей, имеющих нарушение речевого развития увеличивается. Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с тяжёлым нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с тяжёлыми нарушениями речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание в одной позе. У детей с нарушением речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам: по развитию физических качеств (дети с расстройствами речи отличаются от здоровых детей низким уровнем ловкости и быстроты); по степени сформированности двигательных навыков (дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти). Актуальной задачей перед специалистом по лечебной физической культуре является повышение уровня развития двигательного потенциала, оздоровление, укрепление нервной системы и организма в целом, улучшение психоэмоционального статуса, что косвенно способствует речевому развитию и избавляет ребенка от неправильного отношения к своему дефекту речи. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. По мере овладения ребенком двигательными навыками у него развивается и координация движений. Установлено, что на формирование речи влияют такие факторы, как моторика мелких мышц кисти, координационные способности; дыхание, осанка, фонематический слух (т. е. четкое представление ребенком звуковой структуры слова), четкость артикуляции (или звукопроизношения), зрительно-двигательная координация. Для детей с речевыми нарушениями включение в занятие проговаривание стихов и другого речевого материала одновременно с

движениями дает ряд преимуществ: речь ритмизируется движениями, становится более громкой, четкой и эмоциональной.

Для успешной коррекции речевых нарушений недостаточно усилий логопеда, здесь необходимо сочетание элементов речевой подготовки с развитием двигательных способностей детей. Поэтому важно раннее начало коррекционной работы такими специалистами как учитель-логопед и специалист лечебной физической культуры.

Настоящая дополнительная оздоровительно-коррекционная программа по лечебной физической культуре рассчитана **на курс занятий (10 занятий)**. Занятия проводятся с использованием игровых приемов. Занятия строятся с учетом возрастных, индивидуальных, речевых и психофизических особенностей детей. Индивидуально-дифференцированный подход является ключевым в работе с детьми с речевой патологией. Для успешного решения задач, с учетом рекомендаций учителя-логопеда, необходимо строить занятия с учетом тематического принципа построения педагогического процесса.

Учитывая сложность задач, в каждое занятие включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных видов движений; общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса, мышц ног; формирование правильной осанки; подвижные игры и игровые упражнения с учетом изучаемой лексической темы; игровые упражнения с различными предметами, которые способствуют развитию точных движений.

В процессе работы по программе решаются следующие **цель и задачи**:

Основная цель данной оздоровительно-коррекционной программы в работе с детьми с ТНР – совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации, речедвигательных нарушений. Формирование интереса и ценностного отношения к занятиям ЛФК, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Упражнять в развитие речевого дыхания.
2. Упражнять в развитие выразительных движений.
3. Упражнять в развитие общей и мелкой моторики.
4. Упражнять в развитие ориентировки в пространстве.
5. Упражнять в развитие коммуникативных функций.
6. Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.
7. Развить интерес к физическим упражнениям.
8. Воспитывать в детях чувства уверенности в себе, в своих силах и возможностях.

Принципы: регулярное и систематическое выполнение упражнений; отсутствие длительных перерывов; постепенное увеличение нагрузки; отсутствие ориентации на других детей – только индивидуальные способы; учёт стадии развития болезни, возраста ребёнка, его психологического состояния.

Методы.

1. Наглядные методы, к которым относятся: имитация (подражание), демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений, использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воображающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувство ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся: название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений, и многое другое.

3. Практические методы: выполнение движений (совместное выполнение движений вместе со специалистом по ЛФК и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, проведение занятия в игровой форме - в виде подвижных игр и игровых упражнений, проведение занятия в соревновательной форме (если занятие подгрупповое).

В работе с детьми с нарушениями речи словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы активизируют мышление ребёнка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Форма проведения занятия: индивидуальная, подгрупповая.

Продолжительность занятия: 20-25 минут.

Целевая группа: дети с тяжёлыми нарушениями речи

Участники: дети, специалист по ЛФК, учитель-логопед, родители

Предполагаемые результаты:

- Сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).
- У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

- Присутствует сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
- Происходит накопление и обогащение двигательного опыта, и овладение основными видами движения.

Особое внимание на каждом занятии уделяется **дыхательным упражнениям**. Потому что дети с речевыми нарушениями при выполнении даже легких физических упражнений, нередко задерживают дыхание.

При выработке правильного дыхания нужно учить детей правильно выполнять короткий вдох и длительный речевой выдохом. Чтобы детям было интересно, проводятся *дыхательные упражнения* в игровой форме: «Согрей руки», «Остуди чай», «Надуй шар», «Воздушный футбол»; *упражнения звуковой гимнастики* (с произнесением на выдохе гласных и согласных звуков): игра «Звуки», «Жук», «Ветер и насекомые»; *упражнения для развития речевого дыхания и голоса*: «Эхо», «Тихо – громко». Играя и выполняя упражнения, дети не только обучаются правильному дыханию, но и укрепляют здоровье.

Детям, имеющим речевую патологию, свойственны двигательное беспокойство, повышенная эмоциональная возбудимость. С учетом этих особенностей, включаются в занятия *средства психогимнастики*.

Во вводной части занятия:

- игры и упражнения на развитие внимания (слухового, зрительного): «Будь внимателен», «Четыре стихии», «Слушай хлопки» и др.;
- игры и упражнения на развитие памяти: «Запомни свое место», «Слушай и выполняй»;
- на преодоление двигательного автоматизма: «Стоп», «Пожалуйста».

В заключительной части занятия:

- игры и упражнения, способствующие снятию напряжения, успокоению: «Штанга», «Сосулька; упражнения на расслабление в сочетании со спокойной музыкой: «Волшебный сон», «Ходит сказка по домам».

Становление речи тесно связано с развитием моторики, в частности, мелкой моторики пальцев руки. Поэтому особое место на занятиях отводится:

- играм и упражнениям, способствующих развитию координации движений пальцев рук: «Цепочки», «Здравствуй, пальчик», «Пальчики играют»;
- игровому самомассажу кистей и пальцев рук, оказывающему общеукрепляющее воздействие на организм ребенка («Ладошки», «Пальчики»);
- пальчиковым играм с речевым сопровождением, которые повышают речевую активность ребенка, развивают внимание, координацию, мыслительную деятельность («Зарядка», «Мы во двор пошли гулять»);
- упражнениям с различными предметами – массажным мячом, прищипками, карандашами;
- пальчиковым упражнениям в сочетании со звуковой гимнастикой.

Эффективным средством коррекции координации движений детей с тяжелыми нарушениями речи является использование на занятиях по ЛФК **игр и упражнений с мячом** (речедвигательных игр с мячом). Активное использование их в процессе занятий создает положительный эмоциональный настрой, формирует потребность в двигательной деятельности, положительно влияет на координацию движений, активизирует внимание, память, мышление, расширяет словарный запас детей, развивает ориентировку в пространстве («Закончи фразу», «Шаги», «Я знаю...», «Скажи по-другому», «Скажи слово с нужным звуком»).

Необходимым компонентом занятий по ЛФК с детьми с тяжелыми нарушениями речи служит речевой материал и игры (с учетом речевых возможностей детей). Упражнения и игры на координацию речи с движением вызывают у детей интерес, активизируют их в речевом и двигательном плане («Снеговик», «Зима», «Три ежа», «Осенние листочки», «Яблонька»). Кроме того, с помощью стихотворений у детей вырабатывается правильный ритм дыхания, развивается речеслуховая память. Использование упражнений на координацию речи с движением помогает создавать условия для успешного обучения каждого ребенка. Их коррекционная направленность предполагает исправление двигательных, речевых, поведенческих расстройств, нарушений общения, недостаточности высших психических функций.

Отличительные черты работы с детьми с нарушениями речи: Большое количество повторений при показе упражнений; более длительное запоминание расположения в зале зрительных ориентиров; часто замедленная реакция на звуковые сигналы; более длительные объяснения, описания упражнений и т.д. Очень важно, чтобы занятия ЛФК были интересны детям, приносили им радость, увлекали их, вызвали желание выполнять предложенные игры и упражнения.

• **Комплексы упражнений, которые использованы в программе:**

Общекорригирующие упражнения. Коррекция особенностей моторного развития детей осуществляется за счет специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания. Упражнения направлены на: нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, развитие статической выносливости, равновесия, упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между движениями и речью, запоминание серии двигательных актов, развитие быстроты реакции на словесные инструкции, развитие тонкой двигательной координации, необходимой для полноценного становления навыков письма.

Особое внимание уделяется *развитию тонкой моторики пальцев рук*. Этому служат следующие упражнения: сжимать теннисный мячик; разгибать и загибать поочередно пальцы из кулака в кулак; отхлопывать ритм ладонями по столу, затем чередуя положение: ладонь — ребро (одной и двумя руками); поочередно каждым пальцем отстукивать ритм в заданном

темпе по поверхности стола; перебирать разными пальцами натянутую резинку или шнурок; отстреливать каждым пальцем поочередно пинг-понговый шарик; тренировать захват мячей различного диаметра; вырабатывать переключение движений правой — левой руки (ладонь — кулак, ладонь — ребро ладони и т. п.); воспроизводить различные позы руки (кулак — ладонь — ребро), пальцев (колечко — цепь — щепоть); захватывать мелкие предметы небольшого диаметра различными пальцами; перекатывать ребристый карандаш большим и попеременно остальными пальцами; выполнять несложные геометрические узоры из мелких деталей (палочек, мозаики) на основе образца; обучать детей рациональным приемам захвата крупных и мелких предметов.

Упражнения рекомендуется начинать в медленном темпе, постепенно ускоряя темп и увеличивая количество повторений. При этом необходимо следить четкостью и ритмичностью выполнения, не допуская содружественных движений и нарушения пространственной ориентировки.

Взаимодействие специалиста ЛФК с родителями.

1. Создавать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки.
2. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей (законных представителей), поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
3. Проведение целенаправленной и систематической работы по общему, речевому развитию детей и необходимости коррекции недостатков в этом развитии согласно рекомендациям специалистов через консультирование, СМИ, буклеты, памятки, участие в заседаниях клуба «Доверие».

Насыщенность развивающей предметно-пространственной среды кабинета ЛФК.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. Пространство оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем. Оборудование и инвентарь для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для метания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеобразовательных упражнений; для подвижных игр.

Список используемой литературы

1. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2005. — 112 с.
2. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
3. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст: Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 304 с.
4. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / Л. Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О. П. Гаврилушкина, Г. Г. Голубева и др.; Под. ред. проф. Л. В. Лопатиной. — СПб. 2014. — 386 с.
5. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2014. – 336 с.
6. Сайкина Е.Г., Кузнецова М.Ю. Программное обеспечение дошкольных учреждений по физическому воспитанию //Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр.- Спб.: Белл, 2004. С. 10-14.
7. СанПиН 2.4.1.2660 – 10.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155
9. Физическое воспитание в детском саду. Э.Я. Степаненкова, М.: Мозайка – Синтез, 2005г.

Дыхательная гимнастика для детей с нарушениями речи

Все упражнения выполняются в указанной последовательности, к следующему упражнению можно переходить только после того, как будет освоено текущее упражнение.

Гимнастику нужно проводить в состоянии покоя, можно использовать спокойную музыку или специальную расслабляющую музыку для медитаций.

1. И.П.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки по швам. Ребенку на живот кладут игрушку, а ребенок должен следить за тем как поднимается игрушка.
2. И.П.: то же. Вместо игрушки кладется ладонь ребенка.
3. И.П. сидя на стуле, следить за осанкой. Ребенок кладет ладонь на живот, старается почувствовать, как поднимается и опускается живот.
4. То же в положении стоя (можно выполнять перед зеркалом).
5. И.П.: сидя на стуле. Быстрый вдох через нос, выдох через нос продолжительный.
6. И.П.: то же. Вдох через нос, выдох через рот.
7. И.П.: то же. Вдох через рот, выдох через нос.
8. И.П.: лежа или сидя: вдох (5 сек.) - задержка (3 сек.) - выдох (5 сек.);
9. «Цветочный магазин» — тренировка глубокого медленного вдоха через нос (приятное ощущение от вдыхания чудесного запаса цветов).
10. Купите ребенку мыльные пузыри и учитесь надувать их по-разному: быстро, медленно, тихо, слабо.
11. "Поем песенку". Вдохнуть воздух через рот, постепенно и медленно выдыхать воздух, произнося звук "а" (сочетания звуков ау, ауй и т. д.). Выдох контролируется ладонью.
12. "Немое кино". Взрослый показывает беззвучную артикуляцию гласного звука (сочетаний двух-трех гласных звуков). Ребенку предлагается озвучить немую артикуляцию, произнести звук на длительном выдохе.
13. Надуть щеки и удержать воздух в течение 15 секунд.
14. Губы сблизить и слегка выдвинуть вперед трубочкой, выдувать воздух, стараясь направить его на бумажную (ватную) снежинку так, чтобы она слетела с ладони. Щеки при этом не надувать.
15. Высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.
16. Слегка растянуть губы в улыбке, указательный палец ребенка двигается из стороны в сторону перед губами. Сильно выдувать воздух таким образом, чтобы слышался "звук пропеллера" от рассекаемого пальцем воздуха.

Игры на расслабление

"Штанга"

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

"А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.

"Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук.

"Ребята, я хочу загадать вам загадку:

*У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдет,
Гвоздь упадет.*

(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

"Шалтай-болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

*Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне.*

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" - резко наклоняем корпус тела вниз".

"Винт"

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!"

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

"Насос и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение". Затем играющие меняются ролями.

Релаксация с речевым сопровождением «Сказка».

Дети ложатся на спину, опускают руки вдоль туловища, закрывают глаза и расслабляются.

Ходит сказка по домам,
По высоким теремам,
Жди её, глаза закрой,
Спи, глазок, спи, другой.
Сказка добрая придёт,
Сердце доброе найдёт,
Жди её, глаза закрой,
Спи, глазок, спи, другой.

Активизация

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
И повыше поднимаем.
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать,
Бодрый день наш продолжать!

Релаксация с речевым сопровождением «Облака».

Дети ложатся на спину, опускают руки вдоль туловища, закрывают глаза и расслабляются.

Взрослый говорит: «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – белые большие облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие – лёгкие, ваши ножки лёгкие, всё тело становится лёгким, как облако. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как нежно обнимает вас это пушистое нежное облако... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны».

Активизация.

«Но вот облако опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас пора вставать, бодрый день наш продолжать».

Релаксация «Молчок»

Чики – чики, чики – чок.

Где ты, дедушка Молчок?

Заходи к нам, посидим,

Помолчим ...

Слышишь, добрый старичок?

Ти – ши – на ...

Пришёл Молчок!

Не спугни его смотри –

Ни – че – го не говори, те – с – с – с ...

Активизация

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза,

Проснуться.

Вот пора нам и вставать,

Бодрый день наш продолжать!

Релаксация «Расслабление»

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень лёгкая, простая:
Замедляется движенье...
И становится понятно –
Расслабление приятно!

Активизация

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать,
Бодрый день наш продолжать!

Релаксация «Волшебный сон»

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши ручки отдыхают ...
Ноги тоже отдыхают ...
Отдыхают, засыпают ...
Шея не напряжена, и расслаблена она ...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются,
Дышится легко... ровно... глубоко...
Постепенно можно вводить новые формулы.
Наши ручки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают... Засыпают... (2 раза)
Напряженье улетело...
И расслаблено всё тело... (2 раза)
Губы не напряжены...
Приоткрыты и теплы... (2 раза)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык. (2 раза)
Дышится легко... ровно... глубоко... (Выдох)
Можно использовать и другую форму.

Напряженье улетело...
И расслаблено всё тело... (2 раза)
Будто мы лежим на траке...
Греет солнышко сейчас...
Руки тёплые нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Губы тёплые и вялые...
Но нисколько не усталые...
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется... (2 раза)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык...
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...

Активизация

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать,
Бодрый день наш продолжать!

Релаксация с речевым сопровождением «Осанка»

Дети ложатся на спину, опускают руки вдоль туловища, закрывают глаза и расслабляются.

Хватит спинушки тянуть,
Надо лечь и отдохнуть.
Ну – ка, правильно лежим?
Мы на это поглядим.
Лежат ровно пяточки,
Плечики, лопаточки,
Спинка, ровная, прямая,
А могла бы быть кривая.

Активизация

Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сожмите,
Их повыше поднимете,
Все присели, потянулись,
Потянулись, улыбнулись!

Вот пора нам и вставать,
Бодрый день наш продолжать!

Релаксация с речевым сопровождением «Космос»

Дети ложатся на спину, опускают руки вдоль туловища, закрывают глаза и расслабляются.

Мы друзей хороших
На Луне нашли.
Пригласили в космос их и летим.
Мы парим, как ласточки, в вышине.
Звёздами любуемся в тишине.
Ветерок – проказник
Вскоре прилетел.
Опустив на землю нас,
Нежно шелестел.

Активизация

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать,
Бодрый день наш продолжать!

Релаксация «Океан»

Я слышу океана шум, и шум волны,
И шелест пены на песке прибрежном.
Волна беседует со мной.
Она нам говорит:
«Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните...
Услышьте шум прибоя ровный.
Пусть голову оставят мысли.
Пусть шея, грудь и руки отдохнуть,
Вдохните чистый воздух океана.
Расслабьте тело, ноги и услышьте,
Как тепло и свет вливается в вас,
Уносят огорчения, болезни...
Свет чистый, белый чистит душу, тело.
Дует любовь и веру в торжество добра!
Услышьте тишину, она молчит.
Впустите тишину в себя.

(«копают»)
Срежем мы кочан капусты,
(«срезают»)
Круглый, сочный,
очень вкусный,
(показывают круг руками – 3 раза)
Щавеля нарвём немножко
(«рвут»)
И вернёмся по дорожке.
(идут по кругу, взявшись за руки)

«Капуста»

Тук! Тук! Тук! Тук!
Раздаётся в доме стук.
Мы капусту нарубили,
(ритмичные удары ребром ладоней по столу)
Перетёрли,
(хватательные движения обеими руками)
Посолили
(указательный и средний пальцы трутся о большой)
И набили плотно в кадку.
(удары обеими руками по столу)
Всё теперь у нас в порядке.
(отряхивают руки)

«Овощи»

Как-то вечером на грядке
Репа, свёкла, редька, лук
Поиграть решили в прятки,
Но сначала встали в круг.
(идут по кругу, взявшись за руки, в центре круга - водящий с завязанными глазами)
Рассчитались чётко тут же:
Раз, два, три, четыре, пять.
(останавливаются, крутят водящего)
Прячься лучше. прячься глубже,
Ну а ты иди искать.
(разбегаются, приседают, водящий ищет)

«Садовник»

Мы вчера в саду гуляли,
(дети идут по кругу, взявшись за руки)
Мы смородину сажали.
(изображают, как выкапывают яму и сажают в неё куст)
Яблони белили мы
Известью, белилами.
(движение правой рукой вверх-вниз)
Починили мы забор,

(имитируют удары молотком)

Завели мы разговор:

• Ты скажи,
Садовник наш,
Что ты нам
В награду дашь?

(стоят лицом в круг, в центр выходит один ребёнок)

• Дам в награду
Слив лиловых,
Груш медовых,
Самых крупных,
Спелых яблок,
Вишен
Целый килограмм.
Вот что вам
В награду дам.

(на каждое название загибают один палец)

«Яблоня»

Яблоня! Яблоня!

Где же твои яблоки?

(дети идут по кругу, взявшись за руки; в центре, подняв руки вверх, стоит один ребёнок – «яблонька»)

Заморозил их мороз?

Или ветер их унёс?

Или молния спалила?

Или градом их побило?

Или птицы поклевали?

(дети останавливаются, на каждую строчку загибают по одному пальцу на левой руке. Ребёнок – «яблонька» отрицательно качает головой)

Куда они пропали?

(разводят руками, пожимают плечами)

Не морозил их мороз,

И не ветер их унёс,

Не спалило их огнём,

Града не было с дождём,

Птицы их не поклевали...

(загибают по одному пальцу на правой руке)

Дети оборвали!

(разбегаются, «яблонька» бежит за ними, «пятнает»)

«Ягода-малинка»

За малиной в лес пойдём,

в лес пойдём.

(идут в хороводе, взявшись за руки)

Спелых ягод наберём,

наберём.

(идут по кругу, обеими руками собирая воображаемые ягоды)

Солнышко высоко,

А в лесу тропинка.

(встают лицом в круг, тянутся руками вверх; потом пальчиками достают «тропинку», сделав наклон)

Сладкая ты моя,

Ягода-малинка.

(бегут по кругу, взявшись за руки)

«За грибами»

Все зверюшки на опушке

Ищут грузди и волнушки.

(дети идут в хороводе)

Белочки скакали,

Рыжики срывали.

(скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы)

Лисичка бежала,

Лисички собирала.

(бегут, собирают воображаемые грибы)

Скакали зайчатки,

Искали опятки.

(скачут стоя), «срывают» грибы)

Медведь проходил,

Мухомор раздавил.

(идут в развалку, в конце топают правой ногой)

«Где вы были?»

Ножки, ножки, где вы были?

За грибами в лес ходили.

(ходьба на месте)

Что вы, ручки, работали?

Мы грибочки собирали.

(присели, собирают грибы)

А вы, глазки, помогали?

Мы искали да смотрели,

Все пенёчки оглядели.

(смотрят из-под руки, поворот влево, вправо)

«По ягоды»

Мы шли – шли – шли,

(маршируют, руки на поясе)

Землянику нашли.

(наклонились, правой рукой коснулись носка левой ноги, не сгибая колен)

Раз, два, три, четыре, пять,

(маршируют)

Мы идём искать опять.

(наклонились, левой рукой достали носок правой ноги)

«Помощники»

Дружно помогаем маме,
Мы бельё полощем сами.
Раз, два, три, четыре.
(встают, наклонившись; руками двигают влево, вправо)
Потянулись,
(тянутся, как бы вытирают правой рукой пот со лба)
Наклонились.
(снова «полощут»)
Хорошо мы потрудились.
(вытирают руку об руку)

«Посуда»

Вот большой стеклянный
чайник,
Очень важный, как
начальник.
(надули животик: одна рука на поясе, другая изогнута, как носик)
Вот фарфоровые чашки,
Очень хрупкие, бедняжки.
(присели, одна рука на поясе)
Вот фарфоровые блюдца,
Только стукни – разобьются.
(кружатся, рисуя руками круг)
Вот серебряные ложки.
Голова на тонкой ножке.
(потянулись, руки сомкнули над головой)
Вот пластмассовый поднос.
Он посуду нам принёс.
(легли на ковёр, вытянулись)

«Мячик мой»

Друг весёлый, мячик мой,
(4 прыжка, руки на поясе)
Всюду, всюду он со мной.
(по 2 взмаха левой и правой рукой – как бы удары по мячу)
Раз, два, три, четыре, пять.
(5 прыжков, руки на поясе)
Хорошо мячом играть.
(вновь по 2 взмаха – «удара»)

«Я люблю свою лошадку»

Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шёрстку гладко.
(приглаживание ладонью по голове воображаемой лошади, потом по спинке, по хвосту)
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.

(бег по кругу с высоким подниманием колена, руки держат воображаемые поводья)

«Мячик»

Раз, два, прыгай, мячик.

(взмахи правой ладонью, как бы удары по мячу)

Раз, два, и мы поскачем.

Девочки и мальчики

Прыгают как мячики.

(ритмичные прыжки на носочках, руки на поясе)

«Снеговик»

Давай, дружок, смелей, дружок,

Кати по снегу свой снежок.

(дети идут по кругу друг за другом, изображая, что катят перед собой снежок)

Он превратится в толстый ком,

(останавливаются, «рисуют» двумя руками ком)

И станет ком снеговиком.

(рисуют снеговика из трёх кругов разного размера)

Его улыбка так светла!

(показывают руками на лице улыбку)

Два глаза, шляпа, нос, метла.

(показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, показывают нос, встают прямо, держат воображаемую метлу)

Но солнце припечёт слегка –

(медленно приседают)

Увы! – и нет снеговика.

(пожимают плечами, разводят руками)

«Снежная баба»

Сегодня из снежного

мокрого кома

Мы снежную бабу

слепили у дома.

(идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком)

Стоит наша баба

у самых ворот.

(«рисуют» руками три круга, начиная с маленького)

Никто не проедет,

никто не пройдёт.

(грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом левой)

Знакома она уже

всей детворе,

А Жучка всё лает:

«Чужой во дворе!»

(идут по кругу, последние слова говорит один ребёнок – Жучка)

«Самолёт»

Рука в стороны – в полёт
Отправляем самолёт.
(бегут по кругу на носочках, руки в стороны)
Правое крыло вперёд,
(поворот через правое плечо)
Левое крыло вперёд,
(поворот через левое плечо)
Полетел наш самолёт.
(бегут по кругу, расставив руки в стороны)

«Мчится поезд»

Чух-Чух! Чух-Чух!
Мчится поезд во весь дух.
Паровоз пыхтит.
• Тороплюсь! – гудит. –
Тороплюсь! Тороплюсь!
Тороплюсь!
(дети бегут друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящему. Первый ребёнок делает круговые движения руками, согнутыми в локтях, и произносит слова паровоза)

«На шоссе»

По шоссе спешат машины.
• Ш-ш-ш! – шуршат
спокойно шины.
(дети бегут по кругу, держат в руках воображаемый руль)
И шипят со злом уже:
• Не спеш-ш-ши на вираже.
(поворачиваются и бегут по кругу в обратную сторону)
Ёж с мешком и посошком
По шоссе идёт пешком.
(наклоняются, чтобы спина стала круглой, левую руку кладут за спину, в правой держат воображаемый посошок, идут медленно по кругу)
Над ежом кружится стриж:
• Ты куда же, ёж, спешишь?
(встают на цыпочки, машут руками, как крыльями, бегут по кругу)
• Прямо в город, по шоссе
Тороплюсь я, как и все.
(опять идут, изображая ёжика)
• Будь, дружок, настороже,
Не спеши на вираже!
(опять бегут в противоположную сторону, изображая стрижа)

«Ракета»

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
(дети маршируют)
На носки поднимись,

(тянутся, подняв руки над головой, сомкнув их)

А потом руки вниз.

(опускают руки)

Раз, два, три, потянись.

(тянутся)

Вот летит ракета ввысь!

(бегут по кругу)

«Теплоход»

От зелёного причала

Оттолкнулся теплоход.

(шаг вперёд, руки опущены)

Раз, два -

Он назад шагнул сначала.

(два шага назад)

А потом шагнул вперёд -

Раз, два –

(два шага вперёд)

И поплыл, поплыл по речке,

Набирая полный ход.

(руки вытянуты вперёд и сомкнуты – это нос теплохода; движения по кругу мелкими шажками)

«Шофёр»

Качу, лечу

Во весь опор.

Я сам – шофёр,

Я сам – мотор.

(бегут по кругу, крутят воображаемый руль)

Нажимаю на педаль –

И машина мчится вдаль.

(останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой, бегут по кругу в противоположную сторону)

«Самолёт»

Самолёт построим сами,

Понесёмся над лесами.

Понесёмся над лесами,

А потом вернёмся к маме.

(дети бегают по группе, разведя руки в стороны)

«Воробей»

Среди белых голубей

Скачет шустрый воробей.

(идут по кругу, изображая голубей; в центре один ребёнок – он скачет, как воробей)

Воробушка-пташка,

Серая рубашка.

Откликайся, воробей,

Вылетай-ка, не робей.

(встают лицом в круг, идут приставным шагом. «Воробей» пытается вылететь из круга; «голуби», взявшись за руки, не пускают его)

«Снегири»

Вот на ветках, посмотри,
В красных майках снегири.

(по 4 хлопка руками по бокам и по 4 наклона головы в сторону)

Распушили пёрышки,
Греются на солнышке.

(на первое слово каждой строки – частое потряхивание руками, на второе – один хлопок по бокам)

Головой вертят,
Улететь хотят.

(по 2 поворота головы на каждую строку)

• Кыш! Кышь! Улетели!

За метелью! За метелью!

(дети разбегаются по группе, взмахивая руками, как крыльями)

«Ласточки»

Ласточки летели,
Все люди глядели.

(бегут по кругу, машут руками, изображая полёт птиц)

Ласточки садились,
Все люди дивились.

Сели, посидели.

(приседают, руки опускают за спиной, как бы складывают крылья)

Взвились, полетели,

Полетели, полетели,

Песенки запели.

(бегут по кругу, взмахивая руками)

«Домашние птицы»

Наши уточки с утра –

Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!

(идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток)

Наши гуси у пруда –

Га-га-га! Га-га-га!

(идут по кругу, вытянув шеи вперёд и отставив руки-«крылья» назад)

Наши курочки в окно –

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

(останавливаются, встают лицом в круг, бьют руками по бокам)

А как Петя-петушок

Раным-рано поутру

Нам споёт: ку-ка-ре-ку!

(встают спиной в круг, вытягивают шею вверх, поднимаются на цыпочки)

«Веснянка»

Солнышко, солнышко,
Золотое донышко.
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
(идут по кругу, взявшись за руки)
Побежал в саду ручей,
(бегут по кругу)
Прилетели сто грачей,
(«летят» по кругу)
А сугробы тают, тают,
(медленно приседают)
А цветочки подрастают.
(тянутся на цыпочках, руки вверх)

«Весна, весна красная»

Весна, весна красная!
Приди, весна, с радостью,
С радостью, с радостью,
(идут по кругу, взявшись за руки)
С великой милостью:
Со льном высоким,
(идут в другую сторону)
С корнем глубоким,
(приседают, опускают руки)
С хлебами обильными.
(взявшись за руки, бегут по кругу)

«Солнышко»

Солнышко, колоколнышко,
(дети стоят в маленьком кругу, шагают назад, максимально расширяя круг, держась за руки)
Ты пораньше взойди,
(поднимают руки вверх, тянутся на носочках – вдох, фраза на вдохе)
Нас пораньше разбуди.
(опускают руки – выдох, фраза на выдохе)
Нам в поле бежать,
Нам весну встречать.
(бегут по кругу, взявшись за руки)

«Весна пришла»

А уж ясно солнышко
Припекло, припекло.
(дети идут по кругу, взявшись за руки, медленно поднимают руки)
И повсюду золото
Разлило, разлило.
(идут по кругу, взявшись за руки, медленно опускают руки)
Ручейки по улице
Всё журчат, журчат.

(бегут по кругу в противоположную сторону на носочках, держа руки на поясе)

Журавли курлыкают

И летят, летят.

(идут по кругу в противоположную сторону, высоко поднимая колени, руками изображая взмахи крыльев)

«Грядка»

Я давно весну ждала.

У меня свои дела.

(дети идут по кругу, взявшись за руки)

Мне участок в огороде

Нынче мама отвела.

(идут в противоположную сторону)

Я возьму свою лопатку,

Я пойду, вскопаю грядку.

(остановились, изображают, как копают)

Мягкой грядка быть должна,

Это любят семена.

(показывают, как рыхлят грядку граблями)

Посажу на ней морковку

И редиску. А с боков

Будут кустики бобов.

(идут по кругу, изображая, что разбрасывают семена)

«На окне в горшочках»

На окне в горшочках

Поднялись цветочки.

(дети сидят на корточках лицом в круг, медленно встают)

К солнцу потянулись,

Солнцу улыбнулись.

(тянутся на носочках, руки вверх, широко в стороны)

К солнышку листочки

Повернут цветочки.

(ладони развёрнуты вверх)

Развернут бутоны,

В солнышке утонут.

(руки соединить над головой, медленно развести в стороны)

«На лужайке поутру»

На лужайке поутру

Мы затеяли игру.

Я – подснежник, ты – вьюнок.

Становитесь в наш венок.

(дети встают в круг, берутся за руки)

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

(делают 4 шага назад, расширяют круг)

А теперь мы ручейки,
Побежим наперегонки.
(бегут по кругу)
Прямо к озеру спешим,
Станет озеро большим.
(раздвигают круг)
Становитесь в круг опять,
(смыкают круг)
Будем в солнышко играть.
(бегут по кругу)
Мы – весёлые лучи,
(тянутся на носочках, руки вверх)
Мы – резвы и горячи.
(прыгают на носочках, руки на поясе)

«Аквариум»

Улитки ползут,
Свои домики везут.
(передвигаются по кругу в полуприседе, сложив руки за спиной)
Рогами шевелят.
На рыбок глядят.
(останавливаются, делают рожки из пальчиков, ритмично наклоняют голову влево, вправо)
Рыбки плывут,
Плавничками гребут.
(передвигаются по кругу мелкими шажками, опустив руки вдоль туловища; движения только ладонями вперёд-назад)
Влево, вправо поворот,
А теперь наоборот.
(плавные повороты туловища влево-вправо и наоборот)

«Речка»

К речке быстрой мы
спустились,
Наклонились и умылись.
(дети идут к центру круга. Наклоняются, трут лицо руками)
Раз, два, три, четыре –
Вот как славно освежились.
(на каждую строку четыре движения ладонями к лицу)
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
(идут по кругу, взявшись за руки)
Вместе – раз, это брасс,
Одной рукой – это кроль.
Все как один плывём,
как дельфин.
(показывают «брасс», «кроль», двигаясь по кругу)

Вышли на берег крутой
И отправились домой.
(идут лицом от центра круга)

«На лужайке»

На зелёной на лужайке
Заиграла балалайка.
(стоят лицом в круг, изображают игру на балалайке)
Заиграла дудочка,
Дудочка-погудочка.
(изображают игру на дудочке)
В сарафане красненьком
Заплясала Настенька.
(пляшут)

«Дождик»

К нам на тонкой длинной ножке
Скачет дождик по дорожке.
(прыжки на одной ноге по кругу)
В лужице – смотри, смотри! –
Он пускает пузыри.
(дети стоят лицом в круг; ритмичные приседания)
Стали мокрыми кусты,
(руки вверх, потряхивание кистями)
Стали мокрыми цветы.
(наклон, руки к полу, потряхивания кистями)
Мокрый серый воробей
Сушит пёрышки скорей.
(встали, руки вдоль тела, потряхивание кистями)