

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец детского (юношеского) творчества Московского района Санкт-Петербурга**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
в помощь педагогам дополнительного образования**

**Применение универсальных образовательных технологий в процессе  
формирования базовых компетенций  
у детей дошкольного и младшего школьного возраста**

**Автор – Собинкова Ирина Геннадиевна,  
профильный методист Художественного отдела**

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Введение.....</b>	<b>стр. 3</b>
<b>Работа над дыханием.....</b>	<b>стр. 6</b>
<b>Работа над развитием мышечных ощущений у дошкольников.....</b>	<b>стр.12</b>
<b>Формирование музыкально – ритмических и двигательных навыков.....</b>	<b>стр.17</b>
<b>Формирование пространственно-временных представлений.....</b>	<b>стр.26</b>
<b>Развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сфер, артистизма.....</b>	<b>стр. 29</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Данная методическая разработка предназначена в помощь педагогам дополнительного образования, реализующим дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы художественной направленности, адресатом которых являются дети дошкольного возраста.

В методическом пособии:

- рассматриваются психофизиологические аспекты развития детей дошкольного возраста, роль художественно-эстетического образования в формировании личности ребенка;
- рассматриваются общие аспекты работы с дошкольниками вне зависимости от специфики направления педагогической деятельности;
- описываются универсальные принципы, подходы, методы и формы работы с детьми дошкольного возраста в разных предметных областях дополнительного образования художественной направленности;
- предлагаются подборки универсальных игровых упражнений, направленных на развитие у дошкольников предметных компетенций и качеств личности, необходимых им в дальнейшей образовательной-творческой и сценической практике в разных предметных областях дополнительного образования художественной направленности.

**Цель работы** - способствовать повышению эффективности и качества работы педагогов дополнительного образования с детьми дошкольного возраста.

### **Особенности развития детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст - важнейший этап развития и воспитания личности ребенка, активного формирования психофизиологических функций детского организма. Это период приобщения ребенка к познанию окружающего мира, период его начальной социализации. Именно в этом возрасте активизируется самостоятельность мышления, развивается познавательный интерес и любознательность детей.

Психологи выделяют три основных направления психического развития детей дошкольного возраста:

#### 1. Формирование личности ребенка.

- Ребенок начинает осознавать свое «я», свою активность, деятельность, начинает объективно оценивать ее;
- Усложняется эмоциональная жизнь ребенка, обогащается содержание эмоций, формируются высшие чувства;

#### 2. Расширение сферы деятельности ребенка.

- Ребенок осваивает цели и мотивы различных видов своей деятельности;
- У ребенка формируются определенные навыки, умения, способности и личностные качества (настойчивость, организованность, общительность, инициативность, трудолюбие и др.);

#### 3. Интенсивное познавательное развитие ребенка.

- Происходит усвоение сенсорной культуры языка;
- Совершается восприятие цвета, формы, величины, пространства, времени;
- Развиваются виды и свойства памяти, внимания, воображения;
- Происходит становление наглядных форм мышления и развитие знаково-символических функций сознания.

### **Роль художественно-эстетического образования в формировании личности ребенка**

Огромную роль в формировании гармонично развитой личности, особенно в период дошкольного детства, играет художественно-эстетическое образование. Именно в этом возрасте у ребенка происходит наиболее интенсивное формирование отношений к миру, которые постепенно превращаются в свойства личности. Сущностные

художественно-эстетические качества личности закладываются в раннем периоде детства и сохраняются в более или менее неизменном виде на всю жизнь. Но именно в дошкольном и младшем школьном возрасте художественно-эстетическое воспитание детей является одной из главных основ их дальнейшей жизни.

Формирование художественных и эстетических идеалов у детей, как части их мировоззрения, - сложный и длительный процесс. В ходе обучения и воспитания жизненные отношения, идеалы претерпевают изменения. В отдельных условиях под влиянием сверстников, взрослых, произведений искусства, жизненных потрясений идеалы могут претерпевать коренные изменения.

### **Общие аспекты работы с дошкольниками**

Современные тенденции в образовании требуют всемерной актуализации педагогической деятельности, ориентируют педагога на создание условий, способствующих успешной социализации ребенка дошкольного возраста, его гармоничному развитию, формированию мотивации к самостоятельному поиску, исследованию, освоению новой информации.

Актуализация педагогической деятельности характеризуется:

- отказом от авторитарных форм обучения;
- позиционированием учащегося в качестве субъекта образования;
- использованием в работе основополагающих принципов и прогрессивных подходов;
- модернизацией целей, содержания, планируемых результатов обучения;
- активным использованием педагогом в работе инновационных, прогрессивных методов, форм, технологий, обеспечивающих полноту и целостность дополнительного образования художественной направленности.

Педагоги дополнительного образования, работающие с дошкольниками в разных сферах художественного творчества, в своей деятельности ориентируются на формирование у учащихся начальных компетенций, необходимых в определенной предметной области. При этом педагогами, работающими по разным художественным специализациям, могут реализовываться идентичные принципы и подходы, методы и формы работы с детьми дошкольного возраста. Универсальность и аналогичность педагогического инструментария, используемого в разных предметных областях образования детей, обуславливается общностью образовательных целей, задач и ожидаемых результатов.

Цель – создание условий, способствующих гармоничному развитию и успешной социализации учащихся средствами искусства вокала (танца, цирка, театра и пр.).

### Задачи образовательные

- Формирование у учащихся начальных компетенций (элементарных знаний, умений, навыков) в конкретной предметной области;
- ✓ обучение учащихся правилам техники безопасности в процессе образовательной деятельности по конкретному направлению;
- ✓ ознакомление учащихся с основными терминами конкретной предметной области;
- ✓ ознакомление учащихся с целевым назначением и правилами выполнения упражнений, направленных на развитие у ребенка физических, психических и исполнительских качеств.
- Знакомство учащихся с жанровым многообразием искусства.

### Задачи развивающие:

- Развитие у учащихся специальных физических задатков, необходимых для осуществления деятельности в определенной предметной области;
- Развитие физических качеств и психоэмоциональной сферы учащихся;
- ✓ развитие у учащихся дыхательной и мышечной системы, опорно-двигательного и вестибулярного аппарата, устойчивой координации, двигательной активности;

- ✓ развитие у учащихся памяти, внимания, мышления, восприятия, воображения, ритмических и пространственных ощущений, артистизма;
- Формирование у учащихся метаумений, творческих способностей:
- ✓ формирование у учащихся представлений о специфике восприятия произведения искусства;
- ✓ развитие у учащихся навыков восприятия произведения искусства, его содержания;
- ✓ формирование у учащихся начальных навыков анализа произведений искусства через освоение средств художественной выразительности;
- ✓ активизация у учащихся ассоциативного мышления;
- ✓ развитие продуктивного творческого воображения, которое характеризуется такими качествами, как богатство продуцируемых образов и направленность;
- ✓ развитие качеств мышления, формирующих креативность.

Задачи воспитательные:

- Формирование у учащихся навыков сценического поведения;
- Воспитание у детей активной жизненной и гражданской позиции, чувства патриотизма;
- Воспитание у учащихся бережного отношения к собственному здоровью, навыков здорового образа жизни;
- Формирование у учащихся навыков конструктивного общения в социуме, эффективных взаимодействий с партнером по творчеству и в группе;
- Воспитание у учащихся самостоятельности и чувства ответственности за результат индивидуальной и коллективной деятельности;
- Ранняя профессиональная ориентация учащихся.

Эффективность и успешность образовательной деятельности напрямую зависят от соблюдения педагогом принципов и подходов, как традиционных, так и прогрессивно-инновационных. Рассматриваемые ниже педагогические принципы и подходы, в силу своей универсальности, применимы к любой предметной области дополнительного образования художественной направленности.

1. *Принцип наглядности обучения* - показ упражнений, образные сравнения.
2. *Принцип доступности обучения* - обучение простым упражнениям, а затем, по мере их освоения, более сложным, с учетом физических возможностей детей.
3. *Принцип системности обучения* - регулярность занятий, постепенное повышение учебной нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
4. *Принцип закрепления навыков* - многократное выполнение упражнений, способность выполнять их самостоятельно в соответствии с правилами.
5. *Принцип дифференциации и индивидуализации обучения* - учет возрастных и психофизиологических особенностей учащихся, состояния здоровья каждого ребенка.
6. *Принцип сознательности* – четкое осознание учащимися целевого назначения и необходимости выполняемого упражнения, задания.
7. *Принцип постепенности и последовательности обучения* - постепенное повышение требований, предъявляемых организму учащегося в процессе двигательной деятельности; оптимальное сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления сил.
8. *Принцип вариативности* – варьирование интенсивности и продолжительности физических и психических нагрузок в процессе занятия.
9. *Принцип здоровьесбережения и здоровьесозидания* – активное использование в процессе реализации программ методик и технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся (физические упражнения на коррекцию и укрепление осанки, профилактику плоскостопия; игротехники, медитативные, релаксационные и дыхательные техники, способствующие снятию физического и психического

- напряжения).
10. *Принцип диалектического единства процессов социализации личности:* социальной типизации и социальной автономизации. **Социальная типизация** - усвоение ребенком социального опыта, ценностей, норм, установок, присущих как обществу в целом, так и отдельным группам. **Социальная автономизация** - когда в силу своей природной активности личность ребенка сохраняет и развивает тенденцию к автономии, независимости, свободе, формированию собственной позиции, неповторимой индивидуальности.
  11. *Принцип субъектности обучения,* в соответствии с которым учащийся позиционируется в качестве не объекта, а **субъекта образования**. Это значит, что ребенок - не просто пассивный восприимчивый информации, транслируемой педагогом: в ходе образовательно-творческой деятельности он самостоятельно добывает необходимые знания, на доступном ему уровне анализирует, систематизирует и находит им применение на практике. Между тем, педагог по отношению к учащемуся - **равноправный партнер**, ненавязчиво и тактично инициирующий ребенка на самостоятельную творческую деятельность, глубокий самоанализ, непрерывный творческий и личностный рост.
  12. *Принцип преемственности обучения* – подготовка учащихся к обучению в разных предметных сферах.
  13. *Метапредметный подход* – формирование у учащихся метазнаний как способа осознания ими смысла, назначения своих знаний и умений, определения путей для их применения.
  14. *Межпредметный подход* – современный принцип обучения, который влияет на отбор и структуру учебного материала целого ряда предметов, усиливая системность знаний учащихся, активизирует и актуализирует методы обучения, ориентирует на применение комплексных форм организации обучения, обеспечивая единство образовательного процесса.

Рассмотрим основные аспекты образовательной деятельности дошкольников на занятиях художественной направленности, вне зависимости от предметной области, в которой обучение ведется.

### I. Работа над дыханием

Роль правильного дыхания в процессе учебно-творческой деятельности дошкольников на занятиях по вокалу, хореографии, акробатике, театру и пр. трудно переоценить. Умение произвольно контролировать дыхание развивает у детей самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Когда дети сознательно контролируют дыхание, у них снимается эмоциональное напряжение, уменьшается чувство тревоги, они способны расслабиться. С целью формирования навыков правильного дыхания, в содержание занятий с дошкольниками в обязательном порядке надо включать дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения улучшают ритмы, повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, успокаивают, снимают стрессы, являются хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивают несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляют защитные силы организма. Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающим частыми простудными заболеваниями. Дыхательные упражнения выполняют важную роль при формировании речевого и артикуляционного аппарата ребенка, что особенно важно для занятий по вокалу и театру.

Упражнения на дыхание можно выделить в отдельный комплекс, но более целесообразно выполнять их в перерывах между учебными упражнениями (особенно связанных с высокой физической нагрузкой) в качестве релаксационных.

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем

сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме. Другие упражнения наоборот подразумевают быстрое поверхностное дыхание.

Занятия для детей проводят в игровой форме. Чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия. Можно изобрести аналогичные упражнения и выполнять гимнастику с использованием любимых игрушек детей.

## 1.1. Дыхательные упражнения

### ***Воздушный шарик***

Ребенок должен лечь на коврик на спину и положить руки на живот. Просим его представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании.

### ***Волна***

Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

### ***Водолаз***

Предложите детям представить, что они находятся в море и опускаются под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.

### ***Часики***

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попросим его изобразить часы. Размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».

### ***Вырасту большой***

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

### ***Паровозик***

Просим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями.

### ***Роза и одуванчик***

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

### ***Хомячок***

Предложите ребенку изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

### ***Ворона***

Ребёнок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох, разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «карррр», максимально растягивая звук «р».

### ***Дракон***

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

### ***Воздушный шарик***

Исходное положение: стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох - ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

### ***Окно и дверь***

Исходное положение: встать ровно, выпрямиться. Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» - левая ноздря, а «дверь» - правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

### ***Веселый петушок***

Исходное положение: стоя прямо, руки опущены вдоль тела. Выполнение. На вдохе поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

### ***Обдуваем плечи***

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо. Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнять упражнение в следующем порядке: голова находится прямо - «вдох», голова повернута направо - «выдох», голова прямо - «вдох», голову опускаем к подбородку - «выдох», голова прямо - «вдох», голову поднимаем вверх - «выдох», голова прямо - «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

### ***Насос***

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Выполнение. Делаем вдох, затем, выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

### ***Потягушечки***

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе - хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе - руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.

### ***Горнист***

Исходное положение: стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.

### ***Дерево на ветру***

Исходное положение: стоя на коленях или на сидя на пятках. Выполнение. Во время вдоха руки поднимаем вверх, во время выдоха руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

### ***Бегемотики***

Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

### ***Гуси шипят***

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад. Медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш».



**Ежик**

Исходное положение – сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, вдох, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф». Выпрямить ноги-вдох.

**Шар лопнул**

Исходное положение – ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш».

**Дровосек**

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох с произношением «Ух-х-х».

**Лыжник**

Исходное положение – ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м».

**Гуси**

Исходное положение – основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднимать в стороны, на выдох опустить вниз с длительным произношением звука «у-у-у».

**Семафор**

Исходное положение – сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить с длительным выдохом на звуке «С-с-с».

**Каша кипит**

Исходное положение – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь и выпячивая живот – выдох. При вдохе произносить звук «Ш-ш-ш».

**Охотники**

Исходное положение – стоя. В руках палка. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага вдох, на 6-8 шагов медленный выдох с произношением слова «Ти-ши-на».

**Регулировщик**

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

**Марш**

Марш на месте. Вдох делается на каждый шаг, выдох самопроизвольный  
Аты-баты, аты-баты.  
А сегодня мы солдаты  
Левой-правой мы шагаем.  
Быстро воздух мы вдыхаем.

**Кошка**

Исходное положение - Стоя на месте, руки согнуты локтях, кисти рук свободно опущены. Делать 4 коротких шумных вдоха носом, 4 пассивных выдоха. При выполнении на вдохе, сжимаем пальцы в кулаки (кошка ловит мышку), при выдохе - разжимаем.  
Подражать мы будем кошке  
В кулачки сожмем ладошки  
Коготки мы выпускаем,  
Мышку быстро мы поймаем.

**Любопытная Варвара**

Исходное положение - Стоя. Мышцы шеи расслаблены, влево и вправо поворачивается только голова. Вдох и поворот головы выполняются в размеренном ритме ходьбы на месте.  
Любопытная Варвара  
Смотрит влево, смотрит вправо  
Чем же пахнет не понять,

Нужно носиком вдыхать

### ***Ушки***

Исходное положение - ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклонять голову к правому, то к левому плечу. Короткий и шумный вдох производится одновременно с каждым покачиванием головой.

Головою покачаем -

Влево - вправо наклоняем.

Плечи мы не поднимаем-

Воздух носиком вдыхаем.

### ***Сад-огород***

Исходное положение - Стоя прямо. Смотрим вверх - вдох, смотрим вниз - вдох. Нюхаем фрукты вверху на дереве, овощи - внизу на грядке.

Вверх мы голову поднимем-

Фрукты спелые увидим,

А внизу растет редиска

И капуста близко- близко.

### ***Кошка охотится***

Исходное положение - Стоя, руки согнуты в локтях. Слегка присесть повернувшись вправо, сделать хватательное движение руками - короткий и шумный вдох, (добыча справа, то же влево (добыча слева).

Вышла кошка на охоту-

Воробья поймать охота.

Влево - вправо приседаем-

Запах воробья вдыхаем.

### ***Погончики***

Исходное положение - Стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха с силой толкать кулаки к полу, при этом разжимая пальцы рук.

Руки в кулаки сжимаем-

Теперь руки вниз толкаем-

Кулачки мы разжимаем-

Воздух носиком вдыхаем.

### ***Горнист***

Исходное положение - Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.

### ***Дерево на ветру***

Исходное положение - Сидя на коленях или на пятках. Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время - выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

### ***Бегемотики***

Исходное положение - Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого выдыхаем – животик «сдувается».

## **1.2.Упражнения на дыхательную релаксацию**

Методика дыхательной релаксации: звучит тихая спокойная музыка: «Ляжем на спину... Закроем глаза...Представим, что вы вдыхаете аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом... кожей... Вдох, выдох... Вы отлично отдохнули... Организм зарядился энергией... Я считаю до 5... На счет 5 откройте глаза. Глаза открываются. Свежесть в теле... Бодрость... Хорошее настроение... ».

Полное дыхание – дыхание йогов – самый рациональный способ дыхания, основа правильного дыхания. Полное дыхание способствует наилучшей вентиляции легких,

движению энергии и кислородному обмену в организме. Это дыхание дает прекрасный эффект, способствуя оздоровлению легких и всего организма в целом.

### ***Ветер***

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

### ***Радуга***

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

### ***Дышим тихо, спокойно и плавно***

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание). Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». То же самое наоборот.

### ***Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)***

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

### ***Облака***

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. 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 оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

### ***Лентяи***

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги

...(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

### ***Водопад***

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

### ***Спящий котёнок***

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

### ***Шишки***

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза).

### ***Холодно – жарко***

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).

### ***Солнышко и тучка***

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

### ***Игра с песком***

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

## **II. Работа над развитием мышечных ощущений у дошкольников**

Упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества дошкольников, являются неотъемлемой частью каждого занятия, т.к. имеют очень большое значение для овладения ребенком контроля над собственными движениями, сохранением равновесия в покое и движении. Кроме того, оптимизация мышечного тонуса тесно связана с формированием у дошкольников умения расслабляться, что оказывает влияние на общее психосоматическое состояние ребенка:

части детей это помогает снять напряжение, способствует мышечному и эмоциональному раскрепощению, снятию «зажимов»; другим детям помогает сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

В основе выработки умения регулировать свой мышечный тонус лежит осознание ребенком большей или меньшей силы мускульного напряжения. Поэтому начинать эту работу следует с игровых упражнений, которые дадут ребенку возможность ощутить разницу между напряжением мышц и их расслаблением. При этом следует помнить, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — длительным. Поскольку проще всего почувствовать напряжение мышц в конечностях, то первыми тренировочными упражнениями должны быть упражнения для рук, ног и только затем для туловища, после этого можно переходить к упражнениям для верхнего плечевого пояса, шеи и артикуляционного аппарата. Упражнения состоят из последовательного напряжения и расслабления разных групп мышц, что приводит к общему успокоению. Напряжение длится 7 секунд, расслабление — 20-30 секунд, при этом, расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях, которые возникают в тех частях тела, с которыми ведется работа. Это может быть ощущение тепла, легкости, тяжести, покалывания. При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующий принцип: все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление выполняются на выдохе.

Приведем примеры таких упражнений.

## 2.1. Упражнения на регуляцию мышечного тонуса

### *Недотрога*

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц рук.

Дети стоят, по команде «Недотрога» вытягивают напряженные руки перед собой, как бы отстраняя от себя кого-то. При этом педагогу нужно сосредоточить внимание детей на состоянии напряжения в мышцах рук. По команде «Отдых» дети опускают руки вниз и расслабляют их, а педагог обращает внимание детей на приятное ощущение расслабления.

### *Фонари*

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц рук.

По команде педагога «Вечер» дети - «фонари» из положения стоя поднимают напряженные руки в стороны (кисти в кулаках) и удерживают их в таком положении несколько секунд до команды «Утро», по которой дети опускают расслабленные руки вниз вдоль туловища.

### *Кулачок - ладошка*

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц в кистях рук.

Дети стоят, руки опущены вниз. По команде педагога они сжимают кисти рук в кулак и чувствуют напряжение, а затем по команде взрослого раскрывают кулак и расслабляют кисть.

### *Замочек*

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц в кистях рук.

Дети сидят по-турецки на ковре, руки держат перед собой. По команде педагога «Замочек закрылся» дети с силой сжимают кисти рук, по команде «Замочек открылся» — спокойно опускают руки на колени.

### *Загораем*

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц ног.

В положении сидя выпрямить ноги, максимально напрягая мышцы (потягивание как на пляже под солнцем). Ноги поднять, держать поднятыми 2-3 секунды. Ноги напряглись (твердые, каменные). Опустить, а затем полностью расслабить их.

Мы прекрасно загораем,

Ноги выше поднимаем,

Держим...держим...напрягаем...  
 Загорели! Опускаем.  
 (Резко опустить ноги).  
 Ноги не напряжены  
 И расслаб-лен-ны.

### ***Пружинки***

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц ног.

Пальцами стоп (поочередно каждой ногой) с усилием надавливать на воображаемые упругие пружинки. Напряжение мышц чередуется с расслаблением, отдыхом.

### ***Пушинки и слоны***

Цель. Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

Дети бегают по залу, изображая легкую, воздушную пушинку (характер музыкального сопровождения соответствует образу). Характер музыкального сопровождения меняется – дети изображают громко и тяжело топавшего слона.

### ***Гулливер в гостях у лилипутов***

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц ног.

Дети сидят на ковре, ноги вытянуты вперед. По команде педагога «Гулливеру тесно в маленьком дворце лилипутов» они напрягают вытянутые ноги, как бы стараясь отодвинуть от себя невидимую стену. По команде «Гулливер сломал стену» — дети расслабляют ноги и садятся спокойно.

### ***Носок-пятка***

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц голеностопного сустава.

Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях, руки — на талии. Поочередно выставляют вперед левую и правую ногу, ставя на пятку, сильно сократив в подъеме, а затем ставят ногу на всю ступню.

### ***Штанга***

Цель. Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем — подняв над головой. Упражнение проводить 10—15 сек. «Бросить штангу» — наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают.

### ***Ралли***

Цель. Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях. После команды «едем на гоночной машине» вытянуть ноги вперед, слегка подняв их, руки вытянуть и сжать в кулаки — «крепко держимся за руль», туловище слегка отклонено назад. Сосредоточить внимание на напряжении мышц всего тела. Через 10—15 сек расслабиться, сесть прямо, руки положить на колени, голову слегка опустить, обратить внимание на приятное чувство расслабления.

### ***Сосулька***

Цель. Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

Из положения «сидя на корточках» медленно подниматься вверх, представив, что сосулька «растет». Поднять руки вверх и, привстав на носочки, стараться как можно сильнее вытянуться, напрягая все тело — сосулька «выросла». После команды «Солнышко пригрело, и сосулька начала таять» медленно опускать руки, расслабляя все тело, опускаться вниз, сесть на пол, а затем и лечь, полностью расслабившись, — «сосулька растаяла и превратилась в лужу». Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.

***Неваляшка***

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи.

В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10 — 15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.

***Незнайка***

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

Поднять плечи как можно выше, а затем свободно опустить их вниз.

***Цветочек***

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи, верхнего плечевого пояса, рук, ног, туловища.

Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растет и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти рук, изображая, как «солнышко спряталось, и головка цветка поникла». Расслабить предплечья, согнув руки в локтях — «стебелек сломался», и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени — «цветочек завял».

***Кукла устала***

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи, рук, ног, туловища.

Глубоко зевнув, потянуться, подняв руки вверх и поднявшись на носочки, с выдохом расслабиться, опустить руки, наклонив голову вперед.

Более успешному овладению детьми упражнениями, регулирующими мышечный тонус, будет способствовать их выполнение перед зеркалом. Особую важность это условие приобретает при формировании у дошкольников навыков напряжения и расслабления мышц мимической мускулатуры. С детьми можно проводить следующие упражнения.

***Надуем шарик***

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц щек.

Надуть щеки и надавить на них руками, почувствовать сопротивление, а затем сдуть щеки.

***Мы удивились***

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц лба.

Приподнять надбровные дуги, ощутив напряжение в области лба.

***Упрямые бараны***

Цель. Формировать умение регулировать тонус мимической мускулатуры.

Нахмурить лоб, как бодающиеся бараны, не поделившие узкий мостик. Обратить внимание детей на ощущение напряжения в области лба.

***Плакса***

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц век.

Зажмурить глаза, плотно сомкнув веки, ощутить напряжение в них.

***Тигренок***

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц щек.

«Оскалить» зубы, с силой сжав их, растянуть губы в широкой улыбке (зубы видны).

***Солнышко дразнится***

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц языка.

Высунуть язык, почувствовав напряжение в нем.

## 2.2. Упражнения на физическую и психоэмоциональную релаксацию

### **Крокодил**

Цель. Снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление мышц губ, нижней челюсти.

Оскалить зубы, сжимая челюсти... зафиксировать напряжение... расслабить... сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза).

Крокодил зеленый с виду,

Он не даст себя в обиду.

Крокодил – опасный хищник,

Осторожней с ним, дружище.

### **Буратино**

Цель. Снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление мышц губ, нижней челюсти.

На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино), на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «У-тю-тю-тю».

Я - мальчишка деревянный

В полосатом колпачке.

Создан я на радость людям,

Счастья ключ в моей руке.

### **Бабочка**

Цель. Снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление мышц спины, рук.

Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на выдохе лопатки развести (бабочка расправила крылышки).

На лесной полянке чудо -

На цветочках бантики,

Это бабочки расселись

Как цветные фантики.

### **Черепашка**

Цель. Снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление мышц шеи, плечевого пояса.

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

Черепашка, черепаха

Носит панцирь, как рубаху.

Ничего прочнее нет.

Это же - бронезилет.

### **Кулачки**

Цель. Снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление мышц рук, кистей.

Руки сжать в кулачки покрепче, чтобы косточки побелели. Вдох – выдох (2 раза).

Ручки на коленях,

Кулачки зажаты.

Пальчики сильней сжимаем,

Опускаем, разжимаем.

Приподнять и опустить расслабленные кисти.

### **Хоботок**

Цель. Снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление мышц губ, нижней челюсти.

Вытянуть губы «хоботком». Губы напряжены. Расслабить, губы стали мягкими, не напряженными.

Подражаю я слону, губы хоботком тяну,



А теперь их отпускаю и на место возвращаю.  
Губы мягкие мои и расслаб-лен-ны.

### 2.3. Игры на регуляцию мышечного тонуса

#### ***Стоп, хоп, раз***

Дети идут под музыку друг за другом. На сигнал «Стоп!» останавливаются и стоят до следующего сигнала. На сигнал «Хоп!» подпрыгивают; на сигнал «раз!» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибётся и кто беспокойно стоял на сигнал «Стоп!»

#### ***Борьба рук***

Детям предлагается вытянуть руки вперёд и сжать в кулак пальцы правой руки. Кулак левой руки наложить на кулак правой. Начинается борьба рук: правая хочет подняться вверх, но левая не пускает, правая напрягается и постепенно поднимается всё выше и доходит до точки над головой, теперь левая хочет опуститься, но правая, нижняя, сопротивляется и происходит обратная борьбы. Затем руки расслаблено бросаются вдоль туловища.

#### ***Пальма***

Одна рука поднята вверх и напряжена: «Растёт стройная пальма. Она колышется под ветром и украшает оазис пустыни». «Увядают листья» (пальцы и кисть расслабляются и мягко свисают). «Увядают ветви» (рука свисает в локте, локоть ещё напряжён), «и падает всё дерево» (вся рука мягко падает вниз). То же с другой рукой, с обеими сразу.

#### ***Силач***

Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь; раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

#### ***Травинка на ветру***

Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на стул или на пол, на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

#### ***Раскачивающееся дерево***

Строится по тому же принципу, что и предыдущее упражнение (корни – ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова). Может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

#### ***Дракон***

Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море.

#### ***Огонь и лед***

Дети стоят в кругу. По команде «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Педагог несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

### III. Формирование музыкально – ритмических и двигательных навыков

Содержательную основу работы над развитием у дошкольников музыкально-ритмических навыков составляют **упражнения с музыкальными заданиями**. Они подводят дошкольников к пониманию законов ритмического строения музыкальных произведений, учат разбираться в многообразии характера музыки, т.е. способствуют освоению детьми азов музыкальной грамоты. Игровые **упражнения по формированию чувства ритма** носят не только обучающий характер, но и обладают определенным терапевтическим эффектом (они направлены на снятие эмоционального напряжения и формирование волевых качеств у дошкольника).

Музыка всегда выражает эмоциональное содержание, а ритм является одним из выразительных средств музыки. Следовательно, музыкальный ритм тоже является выражением некоторого эмоционального содержания. Он имеет и моторную, и эмоциональную природу, так как в основе его лежит восприятие выразительности музыки. Вне музыки чувство музыкального ритма не может ни пробудиться, ни развиваться.

С понятием музыкального ритма связано понятие ритмического чувства. **Чувство ритма** – это способность активно переживать музыку, эмоционально воспринимать выразительность музыкального ритма и точно его воспроизводить.

Музыкально-ритмические упражнения рассматриваются как волевые проявления, так как ребенок действует, сознательно выполняя поставленные перед ним задачи. Музыкально-ритмическая практика побуждает детей переживать эмоции, выраженные в музыке. Эмоциональная отзывчивость различна. В младшем дошкольном возрасте она выражается в произвольных движениях: у детей меняется мимика, произвольно двигаются руки, ноги, туловище; в старшем возрасте эмоциональная отзывчивость проявляется посредством произвольных движений в процессе игры.

Работа по развитию чувства ритма проходит не только через все виды **музыкально-двигательных упражнений**, но и через все виды **музыкальной деятельности детей**. Например, очень важно использовать на занятиях **речевые (логоритмические) упражнения**.

Целевые назначения **логоритмического** воспитания: выявить ритмические рефлексы, приспособить организм ребенка отвечать на определенные раздражители (слуховые и зрительные), установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденных детей и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения.

Логоритмика:

- оказывает влияние на общий тонус, на моторику, на настроение;
- способствует тренировке подвижности нервных процессов центральной нервной системы;
- развивает внимание (его концентрацию, объем, устойчивость, распределение);
- развивает память (зрительную, слуховую, моторную, логическую, комплексную).

Сила и преимущество музыкально-ритмической деятельности для формирования детского художественного творчества состоят в том, что она является синтезом нескольких видов искусств: музыки, драматизации, пластики, пантомимы и хореографии, объединяемых в единое художественное целое посредством создания музыкально-пластического образа. Основой служит музыкальное движение, танец в разных его видах. Танец выражает различные эмоциональные состояния, чувства, переживания, где музыка, эмоции и движения тесно взаимосвязаны и взаимодействуют.

В процесс музыкально-ритмического творчества входит сочинение и исполнение детьми собственных музыкальных движений, упражнений, этюдов, танцевальных сценок, спектаклей, игр. Отличительной чертой музыкально-ритмического творчества является то, что в нём заключён синтез двух начал - исполнительного и продуктивного: дети придумывают собственные пляски, этюды, игры и одновременно их исполняют, продукт совпадает с процессом, исполнение и является продуктом творчества, что обуславливает эффективность формирования интереса, как к предмету, так и к процессу деятельности.

Музыкально – ритмическое движение помогает детям ощутить протяженность фразы или несимметричность фразировки, почувствовать в пульсации характер того или иного произведения, показать особенности развития, развертывания музыки, а также проявить себя в творческом поиске. Упражнения, воспитывающие музыкально-ритмические чувства, направлены на передачу в движении темпа, акцентов музыкального произведения и его ритмического рисунка. Даже элементарные движения: топ, шлеп, хлопок, верно скоординированные с музыкой, являются важнейшей базой для развития ребенка. Ведь выполняя их, ребенок откликается на определенный ритм, темп, мелодию, включая в работу оба полушария головного мозга. Использование речевых упражнений способствует развитию у ребенка чувства ритма, формированию хорошей дикции, артикуляции, помогает ввести ребенка в мир динамических оттенков и темпового разнообразия, познакомить с музыкальными формами. Эта форма работы легка и доступна для всех детей.

Необходимо помнить, что есть правила, общие для работы с детьми всех возрастов. Занятие должно быть построено таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание.

### 3.1. Азы музыкальной грамоты

**Тема: Какие бывают звуки**

#### Теория

- Понятие «звуки».
- ✓ **Звуки** – это все что мы слышим вокруг себя. Их великое множество и они все разные. Даже когда очень тихо, они всё равно присутствуют вокруг нас, только надо хорошо прислушаться. Мы можем узнавать знакомые звуки, закрыв глаза, а можем вспомнить и представить их, даже не слыша. Это благодаря тому, что у нас есть слуховая память.
- Виды звуков.
- ✓ Звуки бывают речевые, шумовые, музыкальные.
- Характеристики видов звука.
- ✓ **Речевые звуки** – это звуки человеческой речи: то, что мы с вами говорим.
- ✓ **Шумовые звуки** - это шум дождя за окном, хлопанье в ладоши, кашель, жужжание шмеля, писк комара, шелест листьев и другие звуки природы, человеческого труда. Шумовые звуки используют в музыке для создания звуковых эффектов. Для того чтобы изобразить как течет ручей или гремит гром используют шумовые инструменты: трещотки, барабаны, тарелки, ложки и др.
- ✓ **Музыкальные звуки** отличаются от шумовых тем, что их можно сыграть или пропеть. У них есть мелодия. Человеческий голос – это тоже музыкальный инструмент. Звуки музыкальные различаются тембром – окраской звука, громкостью, длительностью, высотой. По **высоте** звуки бывают: высокие, средние и низкие. По **громкости**: громкие и тихие. По **длительности**: длинные и короткие. По **тембру**: резкие и мягкие, певучие и хриплые и другие. В отличие от звуков музыкальных, в шумовых звуках нельзя определить их высоту. Музыкальные инструменты способны передать очень много разных оттенков в музыке. Из музыкальных звуков рождается мелодия. Без мелодии музыка немыслима. Мелодия умеет двигаться. Она может звучать ровно, на одном звуке, может «подниматься» вверх и «опускаться» вниз.

#### Практика

- Закрепление на практике понятия «речевые звуки»:
- ✓ **Упражнение «Мое имя».**  
\*Проговорить своё имя.
- ✓ **Упражнение «Одинокая нота».**  
\*Пропеть имя на одной ноте.

- ✓ *Упражнение «Поющее имя».*  
\*Пропеть свое имя по трезвучию вниз от соль ми до. Пример: Миша, Ми-шень-ка.
- Закрепление на практике понятия «шумовые звуки»:
- ✓ *Упражнение «Подражалка».*  
\*Шум дождя за окном, хлопанье в ладоши, кашель, жужжание шмеля, писк комара, шелест листьев и другие звуки природы, человеческого труда.
- ✓ *Упражнение «Как звучит природа».*  
\*Имитация неречевых звуков: кукует кукушка, дует ветер, шелестит листва, хлопаем в ладоши, прожужжать как пчела и т.д.
- ✓ *Упражнение «Волшебные звуки».*  
\*Имитация звуков природы, голосов птиц, зверей и пр. при помощи игры на музыкальных шумовых инструментах.
- ✓ *Игровое упражнение «Узнай звук».*
- Закрепление на практике понятия «музыкальные звуки»:
- ✓ *Примеры проиграть на баяне:* звуки высокие, средние и низкие, громкие и тихие, длинные и короткие, резкие и мягкие, певучие и хриплые.
- ✓ *Примеры:* медведь, волк – низкие звуки; зайчик, птица – высокие звуки; лисичка, кошка – средние звуки по высоте.
- ✓ *Пропеть голосом разнообразные звуки.*
- ✓ *Определить характеристику звука.*
- ✓ *Примеры прослушать* (высокий женский голос – сопрано, мужской низкий голос – бас).
- Закрепление на практике понятия «движения мелодии».
- ✓ *Упражнение «Бегающая песенка».*  
\*Исполняется мелодия, дети рукой показывают ее движение.

### **Тема: Метроритм**

#### **Практика**

- Метроритмические упражнения:
- ✓ *Упражнение «Ритмика».*  
\*Подчеркнуто ритмизованное произнесение собственных имен, считалок, дразнилок, стихотворений;
- ✓ *Упражнение «Шаги под музыку».*  
\*За основную единицу времени берется четверть. Выполнение больших и маленьких шагов (ТА, ТИ);
- ✓ *Упражнение «Метроном».*  
\*Слушание метронома. Исполнение различных движений, меняя их характер в зависимости от установленного метрономом ритма.
- ✓ *Упражнение «Сильный – слабый»* на определение сильной и слабой долей.  
\*На сильную долю - притоп ногой. На слабую долю - хлопок в ладоши.
- ✓ Музыкально - ритмические упражнения (исполняются под музыку).
- ✓ *Упражнение «Как без дудки»* с ритмическими хлопками.  
\*Как без дудки, без дуды,  
Ходят ноги не туды.  
А как дудочку почуют,  
Сами ноженьки танцуют.  
Журавли пошли плясать,  
Долги ноги выставлять.  
Бух, бух, бух.
- ✓ *Упражнение «Сверчок».*  
\*Сел сверчок на шесток, таракан – в уголок.  
Сели – посидели, песенку запели.  
Услыхали ложки - вытянули ножки.

Услыхали калачи - да попрыгали с печи,  
Да давай подпевать, подпевать да танцевать!

- ✓ *Упражнение «Назови свое имя»*  
\*Дети стоят в кругу и по очереди хлопают - «тактируют» свои имена.
- ✓ *Упражнение «Кто справа?»*  
\*Дети стоят в кругу. По очереди хлопают - «тактируют» имена своего соседа справа.
- ✓ *Упражнение «Поиграем с ритмом» (ритмические импровизации).*  
\*Дети сидят полукругом. Педагог задает ритм хлопками. По сигналу все дети хлопают в ладоши в заданном ритме, по сигналу останавливаются. Перемена ритма.  
\*По сигналу дети хлопают в одном ритме, затем ритм меняется.  
\*Каждому свой ритм.
- ✓ *Упражнение «Козлик».*  
\*Ребенок – «козлик» играет на ложках ритмический рисунок, а остальные дети отхлопывают заданный ритм ладонями:  
Серенький козленок, маленькие рожки,  
Поиграй, пожалуйста, для ребят на ложках!  
Будешь козлик ты играть, а мы станем повторять (2 раза).  
Затем ребенок - «козлик» выбирает ребенка, протягивает ему ложки и говорит:  
«Будешь ты теперь козленком, поиграй на ложках звонко!».
- ✓ *Упражнение «Музыкальные молоточки».*  
\*При пении слов «тук-тук» ребенок должен повторить ритмический рисунок, исполненный педагогом. Педагог играет на металлофоне, ребенок играет на музыкальном молоточке.  
Дятел сядет на сучок:  
Тук- тук- тук, тук- тук- тук!  
Дятел смотрит, где жучок:  
Тук- тук- тук, тук- тук- тук!  
Над дубравой сильный град:  
Туки - туки-тук, туки-туки-тук!  
С дуба желуди летят:  
Туки – туки -тук, туки-туки-тук!  
Строят хату два бобра:  
Тук- тук да тук, тук- тук да тук!  
Без гвоздей, без топора:  
Тук- тук да тук, тук- тук да тук!

### **Тема: Средства музыкальной выразительности**

#### **Теория**

- Понятие «средства музыкальной выразительности».
- ✓ В музыке важную роль играют *тембр, лад, динамика, темп и размер*. Это и есть средства музыкальной выразительности. **Тембр** – это окраска звука. Голос каждого человека и музыкального инструмента имеют свой тембр, т.е. окраску. Благодаря тембру мы можем различать голос человека или музыкального инструмента, не видя их, а только слыша. **Динамика** – это сила звучания музыки. Музыкальное произведение может исполняться громко «Форте», или тихо «Пиано».
- ✓ В музыке существуют два контрастных *лада* – **мажор и минор**. Мажорная музыка воспринимается слушателями как светлая, ясная, радостная. Минорная – как грустная и мечтательная.
- ✓ **Темп** – это скорость исполнения музыкального произведения. Темп бывает медленный, умеренный и быстрый. Для обозначения темпа используются итальянские слова, которые понятны всем музыкантам в мире. Быстрый темп – аллегро, престо; умеренный темп – анданте; медленный адажио.

#### **Практика**

- Закрепление на практике понятия «тембр».
- ✓ *Игровое упражнение «Узнай по голосу».*
- ✓ *Игровое упражнение «Узнай инструмент».*
- ✓ Закрепление на практике понятия «музыкальный лад».
- ✓ *Упражнение «Солнышко».*  
\*Пропеть мажорное трезвучие, показать картинку солнышка.
- ✓ *Упражнение «Тучка».*  
\*Пропеть минорное трезвучие, показать картинку дождика или тучки.
- ✓ *Определить музыкальный лад исполняемой мелодии.*
- ✓ Закрепление на практике понятия «Динамика».
- ✓ *Игровое упражнение «Громко – тихо».*
- ✓ Закрепление на практике понятия «Темп».
- ✓ *Игровое упражнение «Карусель».*  
\*Упражнение исполняется в сопровождении музыки, в которой меняется темп соответственно словам:  
Еле – еле, еле – еле  
Закружились карусели,  
А потом, потом, потом,  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите,  
Карусель притормозите.  
Раз, два, раз, два,  
Вот и кончилась игра!

### 3.2. Развитие навыков речевого и певческого дыхания

#### Теория:

- Понятия «речевое дыхание» и «певческое дыхание». Их взаимосвязь и роль в становлении сценического исполнителя.
- Правила выполнения упражнений на развитие навыков речевого и певческого дыхания.

#### Практика:

- Упражнения на развитие навыков речевого и певческого дыхания.
- ✓ *Игровые упражнения с пропеванием* на одном выдохе гласных звуков и слогов (ау, иа, ту-ту и пр.).
- ✓ *Игровые упражнения на дыхание*, с одновременным исполнением движений рук, ног, корпуса, пальцев.
- ✓ *Игровые упражнения «Дыхание без звука».*  
\*«Рисуем» дыханием разные образы ветра (порывистого, ласкового и т.д.); имитируем надувание воздушного шарика, задувание свечи.
- ✓ *Игровые упражнения «Выдох на закрытых шипящих и свистящих звуках»* с использованием различных образов (шелест листвы, звучание сдувающегося шарика, пробитого колеса, пчелы, комара, фырканье кошки, ежика).
- ✓ *Игровые упражнения «Выдох на самом закрытом гласном звуке «у»»* с использованием образов самолета и поезда.  
\*Набираем и снижаем высоту голоса, используя разные речевые и певческие регистры, имитируем приближение и удаление поезда и самолета, изменяя громкость звучания голоса.
- ✓ *Игровые упражнения «Дыхание с голосом».*
- ✓ *Пневмопластические упражнения* на работу артикуляционного аппарата с опорой на дыхание.  
\*Каждое упражнение произносится детьми на одном дыхании, как можно дольше.
- ✓ *Игра «Пузырь».*

\*Дети стоят в кругу под музыку. Педагог: «Надули пузырь». Дети надувают щеки, произнося: «Фу-у», и, взявшись за руки, идут от центра спиной, образуя большой круг. Педагог: «Лопнул пузырь». Дети бегут к центру круга со звуком: «Ш». Педагог: «Надуваем пузырь». Снова повторяют первое движение. По сигналу: «Пузыри полетели!» — дети надувают щеки и, удерживая их в таком положении, бегут по кругу, округлив перед собой руки. Затем останавливаются и под музыку перестраиваются в круг, берут друг друга за руки, показывают движениями большой пузырь, который лопается. Дети расслабленно роняют руки вдоль туловища. Игра оканчивается ходьбой под спокойную музыку.

### 3.3. Развитие дикции и артикуляционного аппарата

#### Практика:

- Упражнения на развитие дикции.
- ✓ *Упражнение «Болото».*  
\*Дети делятся на две группы: «журавли» и «лягушки», — стоят в кругу. Посередине «болото». «Лягушки» поют: «Лягушечки-квакушечки по бережку гуляют. Комариков-судариков и мошек собирают». Им отвечает хор «журавлей»: «Журавлики-кораблики летят под небесами, все серые и белые и с длинными носами. Лягушечки-квакушечки, коль живы быть хотите, то поскорей от журавлей в болото уходите!». Услышав пение «журавлей», «лягушки» на корточках скачут в «болото». В конце игры «журавли» прыгают, размахивают «крыльями», ловят «лягушек», которые не успели прыгнуть в «болото». Пойманные «лягушки» выходят из игры.
- ✓ *Упражнение на произношение глухих взрывных согласных в сочетании с гласными.*  
\*Слоги пропеваются на трех музыкальных звуках «соль» — «ми» — «до».  
Ту-ту-ту — гудит паровоз.  
Ко-ко-ко — квохчет курица.  
Ку-ку-ку-ку — кричит кукушка.  
Пи-пи-пи — пищит мышка.  
Та-та-та — звучит барабан.
- ✓ *Скороговорки.*
- Упражнения на развитие артикуляции.
- ✓ *Упражнение «Кто как звучит».*  
\*Подражание звукам животных, птиц, игрушек, предметов окружающей среды. Указанные и подобные звукоподражания произносятся под музыку, ритмично (до 5 звуков на одном выдохе).  
«У» — гудит паровоз, паровоз, гудок.  
«А»!, «о»!, «ах»!, «ох»! — произносится с интонацией удивления, огорчения, восхищения, испуга.  
«Ау» — эхо в лесу; «уа» — плач младенца.  
«Иа» — крик ослика.  
«С» — звук бегущей воды, ручья.  
«З» — писк комара.  
«Ж» — жужжание пчелы, жука, шмеля.  
«Ш» — шипение гуся, шелест леса, шуршание листьев.
- ✓ *Упражнение «Подражаем звукам птиц».*  
\*«Тук-тук-тук» — дятел; «чик-чирик» — воробей; «гули-гули» — голубь; «сви-сви» — синица; «кар-кар» — ворона. Звукоподражание используется для вызывания звука или закрепления правильного звукопроизношения.
- ✓ *Артикуляционная гимнастика.*  
\*Покусать кончик языка.  
\*Покусывая язык, высовывать его вперед и убирать назад, покусывая всю поверхность.

- \*Пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами.
  - \*Провести языком между губами и зубами как бы очищая зубы.
  - \*«Проткнуть» языком попеременно верхнюю и нижнюю губы, правую и левую щеки.
  - \*Пощелкать языком, меняя объем рта так, чтобы звуковысотность щелчка менялась (например, игровое задание: разные лошадки по-разному цокают копытами: большие лошадки цокают медленно и низко, маленькие — пони, цокают быстро и высоко).
  - \*Покусать нижнюю губу по всей длине. Так же покусать верхнюю губу.
  - \*Закусить изнутри щеки боковыми зубами.
  - \*Оттопырить нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение.
  - \*Поднять верхнюю губу, открыв верхние зубы, придав лицу выражение улыбки.
  - \*Совершать предыдущие два движения попеременно в ускоряющемся темпе.
  - \*Поставить указательные пальцы на переносицу, сильно наморщить ее и ощутить пальцами движение мышц.
- ✓ *Скороговорки.*

### **3.4. Развитие музыкального слуха, голоса и навыков музыкального интонирования**

#### **Практика:**

- Развитие музыкального слуха.
- ✓ *Игровые упражнения «Матрёшки», «Сколько нас поёт?».*
  - \*Исполняя на инструменте и голосом мажорное трезвучие, терцию, один звук, педагог просит ребенка определить, сколько звуков они слышат, затем предлагает детям исполнить услышанные звуки.
- ✓ *Упражнение на различение и исполнение звуков по высоте в пределах сексты, умение удерживать интонацию на одном звуке.*
- ✓ *«Колыбельная».*
  - \*Охарактеризовать песню - спокойная, нежная, дать понятие, что такое колыбельная, учить петь протяжно, не выкрикивая концы фраз.
- ✓ *Интонационные и голосовые упражнения.*
- ✓ *Упражнение «Ау».*
  - \*Предлагается интонационно завершенный ряд гласных, при этом один из гласных особо выделяется при помощи ударения, например: «А-о-у-и». Выделение ударных элементов гласного ряда должно сочетаться с интонационным модулированием голоса. Могут быть интонации вопроса, ответа. Например: А о у и? А о у и!
- ✓ *Упражнение «Определи тон».*
  - \*Педагог произносит фразу разным тоном. Дети должны определить характер тона, то есть, с каким чувством была произнесена фраза «**Завтра обещают дождь**»: радостно, грустно, равнодушно, удивленно, с досадой и огорчением.
- ✓ *Упражнение «Произнеси по-разному».*
  - \*Произносится звук «О» с разными интонациями: удивленно, радостно, недовольно, испуганно.
- ✓ *Упражнение «Настроение».*
  - \*Педагог произносит разные слова, выражая голосом разные чувства и настроения. А дети определяют эти чувства. «**Молодец!**» - восхищенно, удивленно, насмешливо, угрожающе. «**Пришла!**» - с радостью, тревогой, с презрением.
- Развитие голоса и навыков музыкального интонирования
- ✓ *Потешки, поговорки, заклички, русские народные игры со словами.*
  - \*Работа над точным интонированием мелодии с музыкальным сопровождением и без него. Развитие первоначальных творческих проявлений детей в пении, умение самостоятельно находить ласковые интонации в пении.
- ✓ *Колыбельные песни и пестушки.*
  - \*Постижение народно - попевочного словаря, лежащего в основе разнообразия музыкальных оборотов мелодии. Упражнять в чистом интонировании мелодий,



включающих квинту (вверх), в умении удерживать интонацию на одном звуке. Добиваться протяжного напевного пения.

- ✓ *Считалки, дразнилки, частушки.*

\*Развитие музыкального слуха, памяти, певческого дыхания, голосового аппарата.

### 3.5. Музыкально-ритмические упражнения

- ✓ *Упражнение «Слушай сильную долю».*

\*После прослушивания музыки педагог обращает внимание детей на то, что сильные и слабые звуки чередуются равномерно. На сильную долю такта дети хлопают в ладоши, на слабую - топают ногой.

- ✓ *Упражнение «Мячики» (Л. Шнитте. Этюд).*

*Дети	стоят	по	кругу,	руки	на	поясе.
1-я			фраза.			Хлопки.
2-я			фраза.			Притопы.
3-я			фраза.			Хлопки.
4-я	фраза. Шлепки по коленям.					

- ✓ *Упражнение «Веселые ладошки»*

\*Хлоп – раз еще раз,

Мы похлопаем сейчас. (2 раза)

А теперь скорей, скорей,

Шлепай, шлепай веселей.

Хлопают под музыку в ладоши и по коленкам поочередно, затем быстро шлепают себя по бокам ладошками.

- ✓ *Упражнение «Солнышко»*

\*Утром солнышко встает,

Выше, выше, выше.

К ночи солнышко зайдет

Ниже, ниже, ниже.

Припев:

Хорошо,

хорошо,

Солнышко смеется,

А под солнышком друзьям

Весело живется.

На куплете дети поднимают руки вверх и «тянутся к солнышку», затем опускают руки и садятся на корточки. На припеве дети встают, хлопают в ладоши и топают ногами в ритм музыки. Упражнение повторяется 2 раза.

- ✓ *Упражнение «Зарядка»*

\*Каждый день по утрам делаем зарядку,

Очень весело нам делать по порядку:

Весело шагать,

Ножки поднимать,

Приседать и вставать,

Бегать и скакать.

В начале куплета дети выполняют упражнения руками: прижимают руки к груди, поднимают вверх, опять прижимают к груди, разводят в стороны. На словах «бегать и скакать» бегут друг за другом на носочках по кругу, руки при этом на поясе.

- ✓ *Упражнение «Ладушки-ладошки»*

\*1. Звонкие хлопошки

Хлопают в ладошки.

Припев:

Ладушки, ладушки,

Ладушки-ладошки.

2. Кашку наварили,  
Помешали ложкой.
3. Курочке Пеструшке  
Покрошили крошки.
4. Птичку пожалели,  
Погрозили кошке.
5. Поплясали сами,  
Пригласили ножки.
6. Строили, строили  
Домик для матрешки.
7. Прилегли ладошки  
Отдохнуть немножко.

Выполняются подражательные движения в соответствии с текстом.

✓ *Упражнение «Ноги и ножки»*

\* Большие ноги

Шли по дороге:

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

Маленькие ножки

Бежали по дорожке

Топ – топ – топ – топ - топ.

Устали наши ножки,

Бежали по дорожке,

Погладим наши ножки

И отдохнем немножко.

✓ *Упражнение «Дождик».*

\* Дети сидят на полу, потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

#### **IV. Формирование пространственно-временных представлений**

Формирование пространственно - временных представлений у детей дошкольного возраста является актуальной проблемой в настоящее время. Поскольку определенный уровень сформированности данных представлений у детей старшего дошкольного возраста создает основу для дальнейшего умственного развития личности ребенка, влияет на воспитание таких качеств, как организованность, целенаправленность, собранность, умение планировать свою деятельность и т.д. Эти качества являются необходимыми условиями для подготовки детей к образовательной деятельности. Нет ни одного вида деятельности детей в процессе обучения, в котором пространственно - временная ориентировка не являлась бы важным условием усвоения знаний, навыков и умений, развития мышления детей.

Ориентируясь в пространстве, дети должны освоить:

- собственное тело как точку отсчета пространственных направлений (на себе);
- ориентироваться в окружающем от себя, от другого человека, от других предметов, использовать это как систему отсчета;
- ориентироваться по основным пространственным направлениям, использовать это как систему отсчета;
- ориентироваться в двухмерном пространстве, т. е. на плоскости;
- пользоваться пространственным словарем (предлогами, наречиями и частями речи, обобщенно отражающими знания о предметно-пространственном окружении).

Исследования показывают, что существует определенная последовательность в усвоении пространственной терминологии детьми. В младшем дошкольном возрасте дети должны понимать и стараться использовать во фразовой речи предлоги и слова: *у, на, под, рядом, перед, вверху – внизу, впереди – сзади (позади), справа – слева*. В среднем

дошкольном возрасте дети должны понимать значение слов и предлогов *вверх, вниз, вперед, назад, налево, направо, далеко, близко, внутри, снаружи, к, от, по, до, из, в, около, тут, здесь, там, везде, всюду, повсюду, туда, сюда*, и стараться использовать их во фразовой речи. В старшем дошкольном возрасте дети должны понимать значение слов *сверху, снизу, наверх, с, среди, между, вокруг, напротив, над, ближе, дальше, из-за, из-под, через, вдоль, поперек* и стараться использовать их во фразовой речи при выполнении заданий, в процессе продуктивной деятельности и в быту.

В дошкольном детстве формируются первые представления о времени, наполненном жизнью и трудом. Детям необходимо научиться ориентироваться во времени: определять, измерять время (правильно обозначая в речи), чувствовать его длительность (регулируя и планируя деятельность во времени), менять темп и ритм своих действий в зависимости от наличия времени.

При работе над развитием временных представлений рассматриваются:

- понятия быстро – медленно;
- времена года, месяцы;
- понятия, определяющие последовательность событий: «после», «перед», «сейчас», «потом».

Работа по формированию пространственно-временных представлений у детей начинается с уточнения и закрепления представлений о *схеме тела*. Эта работа включает в себя следующие направления:

- практическое овладение схемой собственного тела (верхних и нижних частей тела, вентральных и дорзальных сторон тела), асимметрии конечностей;
- практическое овладение схемой тела другого субъекта;
- использование соответствующих вербальных эквивалентов для обозначения пространственных понятий.

#### **4.1. Упражнения на формирование пространственных представлений**

Для формирования ориентировки в *схеме собственного тела и тела другого субъекта* можно использовать следующие игры и упражнения:

✓ *Упражнение «Вот, какие мы!»*

\*Дети выстраиваются в два ряда напротив друг друга и выполняют действия по инструкции: «Покажи правую – левую руку», «Покажи правый глаз, левое ухо», «Покажи правое ухо у товарища» и т. п. Параллельно уточняются те названия парных частей тела, которые с трудом закрепляются в словаре («голень», «бедро», «щиколотка», «запястье», «стопа», «кисть», «плечо» и т. д.).

✓ *Упражнение «Наводим порядок»*

\*Перед детьми в произвольном порядке разложены варежки, перчатки, расставлены тапочки, чешки и т. д.: предлагается найти пару, правильно поставить туфли, надеть перчатку на правую руку и т. п. Также можно предложить определить правый и левый рукава у блузки, лежащей спинкой вверх; потом спинкой вниз, определить левый и правый карманы у джинсов (вид спереди и сзади).

В ходе данной серии игр уточняются и дифференцируются *пространственные понятия «впереди», «позади», «вверху», «внизу», стимулируется развитие пространственного восприятия, координации движений, пространственной организации движений.*

✓ *Упражнение «Игра в «солдатики»*

\*По приказу «командира» – взрослого, «солдатики» – дети поворачиваются налево и направо, поднимают левую (правую) руку. Напоминаем детям, что правой (в общем случае) является та рука, которой он рисует, ест или пишет.

✓ Упражнение «Обезьянки»

\*Педагог поворачивается спиной к детям и выполняет движения руками (вверх, в сторону, вперед, за спину, за голову, на голову, на плечо, на пояс) и ногами (вперед, назад, в сторону, сгибание в колене). Дети повторяют движения.

✓ Упражнение «Как мы здороваемся»

\*Педагог приглашает в гости Петрушку, предлагает детям с ним поздороваться правой (левой) рукой

✓ Упражнение «Зарядка для кукол»

\*Дети в образе кукол выполняют инструкцию: «Подними правую руку куклы вверх, отставь левую ногу куклы назад»; «Расскажи, что ты сделал».

✓ Упражнения на построения и перестроения

\*Шеренга, колонна, круг.

\*Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, по три, по четыре, парами, звеньями.

\*Построение и перестроения в шахматном порядке, повороты на месте.

\*Переход на ходьбу, бег, шаг.

\*Простейшие хороводные рисунки.

✓ Упражнения на перемещения в пространстве в разных направлениях

\*Маршировки вперед, назад, по кругу, каре, по прямой линии, по диагонали, зигзагообразно.

\*Большой, средний, малый круги.

\*Движение по часовой стрелке и против часовой стрелки.

В формировании пространственно-временных представлений важную роль играют упражнения на развитие координации и вестибулярного аппарата.

✓ Упражнение «Неваляшка»

\*Дети, лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.

✓ Упражнение «Фасолинки»

\*Дети, лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

✓ Упражнение «Гномы шагают»

\*Первоначально исполняется на месте, затем в движении. Два шага – носок к носку, два шага – пятка к пятке. Ноги, согнутые в коленях поднимаются под углом 90 гр.

✓ Упражнение «Зовем, прогоняем, отталкиваем»

\*Исходное положение: стоя на одной ноге. Правой рукой зовём, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. Прыжком меняем опорную ногу. Теперь нога зовёт, одна рука прогоняет, другая угрожает.

✓ Упражнение «Цапля»

\*Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, пальцы собраны в мягкий кулак. Начинаем вращать руками от локтей. Переносим вес тела сначала правую ногу, поднимая левую ногу пока бедро не будет в положении параллельно полу. Вращаем левой ногой от колена, стопа расслаблена. Плавно меняем опорную ногу, движения совершаем в другую сторону. При смене позиции движение руками не прекращается. Задача: удерживать баланс. Амплитуда движений – максимальная, скорость чередуется - от низкой - до высокой.

✓ Упражнение «Лодка»

\*Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения лодки.

#### 4.2. Упражнения на формирование временных представлений

Временными ориентировками дети овладевают с большим трудом, чем пространственными. Большинство музыкально-ритмических упражнений активно влияют

на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме. С целью развития временных ориентировок упражнения можно предлагать детям в следующем порядке:

1. Упражнения, которые проводятся в сопровождении слова педагога. При этом, указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентировано («присели вниз», «выпрямились»; «в сторону»; «прямо» и т.д.).
2. Упражнения в сопровождении музыки.
3. Наряду с упражнениями под музыку можно давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком («раз - руки в стороны», «два - вниз»). Или такие движения, в которых части ритмически неравномерны («раз, два, три - присели», «четыре - выпрямились»).

Хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается для начала упражнения.

## **V. Развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сферы, артистизма**

Практические наблюдения и теоретические обоснования многих ученых свидетельствуют о том, что различные виды искусства - живопись, скульптура, музыка, хореография, театральная деятельность и др., пробуждая творческую энергию человека, обладают колоссальными возможностями педагогической и психологической поддержки. Занятия любым видом искусства очень важны для воспитания подрастающего поколения: дети совершенствуются физически, интеллектуально и эмоционально. Становясь пластичнее, вырабатывают эстетику движений, благодаря дисциплине во время занятий развивают самоконтроль и ответственность. Эмоциональная сфера играет решающую роль в становлении личности ребенка, регуляции его высших психических функций и поведения в целом. Искусство, как специфическая форма познания деятельности, вызывает сильный эмоциональный отклик, поэтому одним из приоритетных направлений в развитии эмоционально сферы является синтез искусств, дающий ребенку раскрыться с помощью музыки, театра и художественного творчества. У искусства свой особый предмет для «разговора»: человеческие эмоции, настроение, стремления, идеалы. Живопись говорит об этом с помощью художественно - изобразительных образов, музыка - языком интонаций, танец - движением, поэзия играет смыслами, заключенными в созвучиях языковых форм. Само же чувство, передаваемое разобщенными художественно-эстетическими средствами, на слуховые, зрительные и двигательные ощущения не разложимо. Поэтому человек, слушающий музыку, зачастую достраивает звучащий фон визуальным рядом. Понять природу этого единства помогает взрослому эмоционально-образный словарь. В дошкольном возрасте языковые границы еще не установлены - довольно часто малыши, говоря об интенсивности света или цвета, употребляют слова «тихий», «громкий». Эмоционально-образный словарь у малышей еще довольно беден сам по себе. Но, так как детям присуще синтезийное восприятие, склонность к фантазированию в игре, его довольно легко развить. Задача педагога - развить умение детей ассоциировать музыку с цветом. Дети очень легко погружаются в мир музыки и красок. Слушание музыкальных произведений может сопровождаться показом картин, иллюстраций. Для более глубокого понимания музыкального образа используется метод «музыка в рисунке». Дети рисуют тот образ, который они увидели и услышали в музыкальном произведении, происходит постепенное слияние музыкального и изобразительного искусства. Это процесс длительный и кропотливый, но дающий детям огромный эмоциональный опыт.

С помощью средств фольклорного искусства дети знакомятся с разнообразием народной музыки, музыкальными инструментами. У детей формируются навыки пения и обыгрывания народных музыкальных произведений: попевок, закличек, песен, хороводов. Вся деятельность преподносится в игровой форме, построенной в виде сказки или

интересного занимательного рассказа, что значительно облегчает восприятие детьми фольклорного материала.

Благодаря использованию средств театрального искусства у детей формируется выразительность речи, мимики, жестов, развивается умение сочинять сказки.

Таким образом, благодаря работе, направленной на развитие эмоциональной сферы средствами различных видов искусств, у детей повышается уровень музыкального восприятия, развиваются слух и голос, музыкально-ритмические способности.

Потребность в общении – одна из самых важных человеческих потребностей. Общение – это главное условие и основной способ жизни человека. Только в общении и в отношениях с другими людьми человек может почувствовать и понять самого себя, найти свое место в мире. В последнее время широкое распространение получил термин «коммуникация», наряду с термином «общение».

### **5.1. Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, осознания своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других детей и развитие умения адекватно выразить свои эмоции**

#### ***Пиктограммы***

Детям предлагается набор карточек, на которых изображены различные эмоции. Каждый ребенок берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого дети по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они это определили, что это за эмоция. Педагог следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети. Эта игра поможет определить, насколько дети умеют правильно выражать свои эмоции и «видеть» эмоции других людей.

#### ***Зеркало***

Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!». После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки. Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику группы. Такой ребенок тоже требует особого внимания со стороны взрослых. Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.

#### ***Я радуюсь, когда...***

Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Света, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Ребенок ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда...», затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях с родителями и со сверстниками.

#### ***Музыка и эмоции***

Прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки. Например, веселая или грустная, довольная или сердитая, смелая или трусливая, праздничная или будничная, душевная или отчужденная, добрая, усталая, теплая или холодная, ясная или мрачная. Это упражнение способствует не только развитию понимания передачи эмоционального состояния, но и развитию образного мышления.

#### ***Способы повышения настроения***

Предлагается обсудить с ребенком, как можно повысить себе самому настроение, постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало,

попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку).

### ***Волшебный мешочек***

Перед этой игрой с ребенком обсуждается, какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то. Затем предложить ребенку сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один «волшебный мешочек», из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет. Игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

### ***Опиши эмоцию***

Педагог называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение), дети вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию. Эта игра активизирует словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

### ***Мое настроение***

Детям предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, животным, состоянием, погодой и т.д.

### ***Испорченный телефон***

Все участники игры, кроме двоих, «спят». Педагог показывает первому участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он её понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры. После этого ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение, или убедиться, что «телефон» был полностью исправлен.

## **5.2. Психогимнастические упражнения (этюды) на овладение навыками управления своей эмоциональной сферой (развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать, полноценно переживать).**

### ***Новая кукла (этюды на выражение радости)***

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

### ***Баба-Яга (этюды на выражение гнева)***

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

### ***Фокус (этюды на выражение удивления)***

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

### ***Лисичка подслушивает (этюды на выражение интереса)***

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

### ***Солёный чай (этюды на выражение отвращения)***

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и, не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

### ***Новенькая (этюды на выражение презрения)***

В группу пришла девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а

остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

***Про Таню (горе — надежда - радость)***

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик (горе).

«Тише, Танечка, не плачь —

Не утонет в речке мяч! (надежда).

Мы поедem за водой

И поймем мячик твой» (радость)

***Золушка (этюд на выражение печали)***

Золушка возвращается с бала очень печальной: она больше не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку...

***Один дома (этюд на выражение страха)***

Мама-енот ушла добыть еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке еноту страшно: вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

***Музыкальная мозаика***

Цель: ауторелаксация, развитие умения двигаться в такт музыкальным фрагментам разных темпов. Под плавную музыку движения детей мягкие, текучие, переходящие из одного в другое. Под импульсивную музыку – движения сильные, четкие, резкие. Под лирическую музыку – движения тонкие, изящные, нежные. Под спокойную музыку дети стоят без движения, «слушают» свое тело.

***Возьми себя в руки***

Детям предлагается простой способ доказать свою силу, если хочется крикнуть, кого то стукнуть, что то кинуть (проявления агрессии): обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди (поза выдержанного человека).

***Врасти в землю***

Детям предлагается очень сильно надавить пятками пол, руки сжать в кулаки, «сцепить» зубы. «Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни и никакие ветры тебе не страшны!» (поза уверенного в себе человека).

***Дыши и думай красиво***

«Когда ты волнуешься, попробуй тихо и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни, мысленно скажи: «Я - птица». Выдохни и мысленно скажи: «Я - камень» и т.д.»

**5.3. Упражнения и игры на развитие коммуникативной сферы**

***Клеевой ручеёк***

Цель: развить умение действовать совместно и осуществлять само- и взаимоконтроль за деятельностью; учить доверять и помогать тем, с кем общаешься.

Перед игрой педагог беседует с детьми о дружбе и взаимопомощи, о том, что сообща можно преодолеть любые препятствия. Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего ребенка. В таком положении они преодолевают различные препятствия. Непременное условие для ребят: на протяжении всей игры они не должны отцепляться друг от друга.

***Снежный ком***

Цель: способствовать запоминанию детьми имен одноклассников, знакомство. Первый участник (например, слева от педагога) называет свое имя. Слушающий повторяет его, затем называет свое имя и так далее по кругу. Последний участник должен назвать все предыдущие имена.

***Мое имя***

Цель: создание комфортной обстановки для каждого ребенка в группе.

***Слепец и поводырь***

Цель: развить умение доверять, помогать и поддерживать товарищей по общению.



Дети разбиваются на пары: «слепец – поводырь. Один закрывает глаза, а другой водит его по залу, даёт возможность коснуться различных предметов, помогает избежать различных столкновений с другими парами, даёт соответствующие пояснения относительно их передвижения. Команды следует отдавать стоя за спиной, на некотором отдалении. Затем участники меняются ролями. Каждый ребенок, таким образом, проходит определённую «школу доверия». По окончании игры педагог просит ребят ответить, кто чувствовал себя надёжно и уверенно, у кого было желание полностью довериться своему товарищу. Почему?

#### ***Вежливые слова***

Цель: развитие уважения в общении, привычка пользоваться вежливыми словами. Игра проводится с мячом в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Назвать только слова приветствия (здравствуйте, добрый день, привет, мы рады вас видеть, рады встречи с вами); слова благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста, будьте любезны); слова извинения (извините, простите, жаль, сожалею); слова прощания (до свидания, до встречи, спокойной ночи).

#### ***Подарок на всех***

Цель: развить умение дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками, чувства коллектива. Детям даётся задание: «Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?» или «Если бы у тебя был Цветик - Семицветик, какое желание ты загадал бы?». Каждый ребёнок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети лепесток, через запад на восток,  
Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,  
Лишь коснёшься ты земли, быть, по-моему, вели.  
Вели, чтобы...

В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

#### ***Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся***

Цель: развить умения выражать свои чувства и понимать чувства другого человека. Игра выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки.

Педагог даёт задания:

- Закройте глаза, протяните руки навстречу друг другу, познакомьтесь руками, постарайтесь лучше узнать своего соседа, опустите руки;
- снова вытяните руки вперёд, найдите руки соседа, ваши руки ссорятся, опустите руки;
- ваши руки снова ищут друг друга, они хотят помириться, ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаётесь друзьями.

#### ***Изобрази пословицу***

Цель: развить умение использовать невербальные средства общения.

Детям предлагается изобразить с помощью жестов, мимики какую-либо пословицу:

«Слово не воробей – вылетит, не поймаешь»

«Скажи, кто твой друг и я скажу кто ты»

«Нет друга – ищи, а найдёшь – береги»

#### ***Разговор через стекло***

Цель: развить умение мимику и жесты. Дети становятся напротив друг друга и выполняют игровое упражнение «Через стекло». Им нужно представить, что между ними толстое стекло, оно не пропускает звука. Одной группе детей нужно будет показать (например, «Ты забыл надеть шапку», «Мне холодно», «Я хочу пить»), а другой группе отгадывать то, что они увидели.

#### ***Пресс-конференция***

Цель: развить умение вежливо отвечать на вопросы собеседников, кратко и корректно формулировать ответ; формировать речевые умения. Все дети группы участвуют в пресс-конференции на любую тему. Например: «Твой выходной день»,

«Экскурсия в зоопарк», «День рождения друга», «В цирке» и пр. Один из участников пресс-конференции – «гость» (тот, кому будут заданы все вопросы) – садится в центр и отвечает на любые вопросы детей.

### ***Зеркало***

В эту игру можно играть вдвоем с ребенком или с несколькими детьми. Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения, жесты, мимику. «Зеркалом» может быть педагог или другой ребенок. Можно изображать не себя, а кого-нибудь другого. «Зеркало» должно отгадать, потом поменяйтесь ролями. Игра помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно.

### ***Веселая сороконожка***

Цель: развивать как коммуникативные способности, так и процессы наблюдательности, внимания. Не забудьте включить детям веселую музыку! В игре участвует, как минимум, шестеро детей – чем больше, тем лучше. Участники должны стоять друг за другом, положив руки на плечи ребенка впереди. Первый игрок, соответственно, оказывается ведущим, он направляет движение сороконожки. Педагог регулирует движение сороконожки при помощи ритма и темпа музыки. Если дети успешно справились с этим этапом задания, можно попросив ребят усложнить рисунок движения.

### ***Испорченный телефон***

Дети по цепочке передают на ухо друг другу какое-нибудь слово. Последний должен назвать это слово вслух. Затем ребята выясняют, какое слово должны были передать, где «телефон» испортился.

### ***Вышли мыши как-то раз....***

Ритмическая игра с высокой степенью эмоционального выражения. Облегчает включение в деятельность. Может использоваться как игра для развития интонационной стороны речи (темп, громкость).

Вышли мыши как-то раз

Посмотреть, который час.

Раз-два, три-четыре,

Мыши дернули за гири.

Вдруг раздался страшный звон –

Убежали мыши вон.

Участники рассказывают стихотворение, сопровождая слова движениями (топают или хлопают ладонями по коленям поочередно правой и левой рукой). Со словами «страшный звон» можно, например, позвонить в колокольчик. Последняя строка произносится в быстром темпе.

### ***Нос к носу***

Дети свободно располагаются по комнате и двигаются в любом направлении. По команде педагога, например, «Нос к носу» они становятся по парам и касаются друг друга носами. Команды могут быть разнообразными: «Ладонка к ладонке», «Коленка к коленке», «Ухо к уху» и т.д.

### ***Дотронься до...***

Все играющие расходятся по команде. Ведущий говорит: «Дотронься до того, у кого длинные волосы» или «Дотронься до того, кто самый маленький» и т.д. Все участники должны быстро сориентироваться, обнаружить того, у кого есть названный признак и нежно до него дотронуться.

### ***Пальцы — звери добрые, пальцы — звери злые***

Цель: развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков. Дети представляют, что их пальчики — добрые кошечки, злые мышки, добрые волчата, злые зайчата. Педагог предлагает детям превратить свои пальчики, например, на правой руке — в добрых волчат, а на левой — в злых зайчат. Им надо поговорить друг с другом, познакомиться, поиграть, может быть, поссориться. Если у детей хорошо получается,

можно предложить им познакомиться с ручками других детей. Кроме развивающего эффекта игра дает возможность выявить особенности общения детей.

Игра полезна гиперактивным, агрессивным и аутичным детям. Она помогает им ощутить возможности своего тела, найти новые способы налаживания контакта, преодолеть боязнь физического контакта.

### **5.3. Игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения**

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

#### ***Ласковые ладошки***

Дети сидят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди сидящего ребенка по голове, спине, рукам, слегка прикасаясь.

#### ***Секретики***

Сшить небольшие мешочки одной расцветки. Насыпать в них различную крупу, набивать не туго. Предложить детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать, что находится в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя, таким образом, от негативного состояния.

#### ***На полянке***

Педагог: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?». После небольшой паузы педагог предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.