

Картотека развивающих игр для детей дошкольного возраста

Оглавление

Ритуалы начала занятия.....	7
Здравствуй солнце!	7
Приветствие.....	7
Клубочек.....	7
«Ветер дует на того...».....	7
Секрет.....	7
Рукавички	8
Поварята.....	8
«Дотронься до ...»	8
Приветствие «Этикет»	8
ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ.....	9
Коллективные игры и упражнения.....	10
Солнышко и дождик	10
Тихо и громко	10
Рыбаки и рыбка	10
Медвежонок.....	10
Расскажем и покажем.....	10
Сидели два медведя.....	11
Расскажем и покажем.....	11
Лисонька, ты где?.....	11
Сова.	11
Слушай команду!.....	11
Расставить посты.	12
Передай движение	12
Светофор	12
Психогимнастические этюды.....	13
Тренируем эмоции.....	13
Глаза в глаза	13
Веселая зарядка	13
Походка и настроение.....	13

Водный карнавал	14
Воздушный бал	14
Дисотека кузнечиков.....	14
Танец морских волн	14
Из семени в дерево.....	14
Потянулись — сломались.....	14
Насос и мяч.....	15
Строители	15
Согласованные действия	15
Прогулка в лес	15
Кораблик	15
На развитие внимания	16
Слушай хлопки!	16
Канон	16
Зеваки	16
Четыре стихии	16
На развитие памяти	16
Повтори за мной	16
Запомни движения	16
Запомни свое место	16
Запомни свою позу.....	16
Вот так позы!	16
Запомни порядок!	17
Кто что делал?	17
Художник.....	17
Тень.....	17
В магазине зеркал	17
Игры на преодоление двигательного автоматизма.....	17
Флажок	17
Противоположные движения	17
Стоп!	17
Замри!.....	17
Пожалуйста!	18
Запрещенное движение!	18
Иголка и нитка.....	18
Этюды на выразительность жеста.	19

Заколдованный ребенок.....	19
Сколько звуков.	19
Вот он какой!	19
Отдай!.....	19
Иди ко мне!	19
Уходи!	19
До свидания!	19
Не покажу!.....	19
Я не знаю!.....	19
Игра в снежки	19
Кинезиологические упражнения и пальчиковые игры.....	20
Базовые кинезиологические упражнения для рук.	20
Колечко.....	20
Кулак - ребро - ладонь.	20
Лезгинка.	20
Змейка.	20
Ухо - нос.	20
Симметричные рисунки	20
Зеркальное рисование	20
Пальчиковые игры со стихами.....	21
Домик	21
Ладонь	21
Лезгинка	21
Ожерелье.....	21
Грустные пальчики	21
Букет цветов	21
Урожай.....	22
Пальчиковая гимнастика «Путешествие»	22
Новый год»	22
«В гости к кошке»	23
Найди животных.....	23
Дыхательные гимнастики	25
Свеча.....	25
Дышим носом.....	25
Нырлящик.....	25
Надуй шарик.....	25

Дыхание.....	25
Губы трубкой	25
Релаксационные упражнения	26
Покатаемся на лошадке	26
Качели.....	26
Ласковое солнышко	26
Снеговик	26
Тряпичная кукла и солдат	26
Дерево	27
Сорви яблоки.....	27
Дирижер.....	27
Путешествие на облаке	27
Ковер-самолет.....	28
Самолеты.....	28
Упражнение «Надоедливая муха»:	28
Упражнение «Черепашки»	28
Стойкий солдатик	28
Спаси птенца	28
Замри	29
Гора с плеч.....	29
Камень и путник	29
Торт.....	29
Самомассаж	30
Самомассаж тела	30
«Чтобы не зевать от скуки»	30
Жарче, дырчатая тучка	30
Ладошки	30
Черепашка.....	31
Пироги	31
Расскажем и покажем	31
Массаж лица	31
Упражнение для развития памяти.....	31
Точечный массаж	31
Белый мельник.....	32
Летели утки.....	32
Лес зеленый	32

Утка и кот	32
Вот какая борода.....	33
Упражнения для мышц шеи	33
Петух.....	33
Массаж ушей.....	34
Наши ушки.....	34
Заряд бодрости	34
Массаж и гимнастика для глаз	34
Наши глазки.....	34
Наши глазки.....	34
Наши глазки.....	35
Ириски от киски.....	35
Самолет	35
Лиса	35
Снегопад.....	36
Медведь	36
Заяц белый	36
Солнышко	37
Снежинки.....	37
Дождь	37
Зайка.....	37
Массаж пальцев и рук.....	38
Ёжик.....	38
Гусь	38
Наши пальчики	38
Подарок маме	38
Это звери	39
Плотник	39
Массаж ног	40
Наши ножки.....	40
Наши стопы.....	40
Божьи коровки	40
Прогулка	40
Колобок	41
По таинственной дороге	41
Дедушка Егор	41

Медведюшка	42
Бабочка	42
Массаж спины	42
Наши спинки	42
Дождик	42
Кто пасется на лугу	43
Паровоз	43
Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении	43
Мы устали	43
Сбрось усталость	43
Ритуалы завершения занятия	44
Дружба начинается с улыбки	44
Доброе животное	44
Искра	44
Мостик дружбы	44
Прощание	44
Литература	45

Ритуалы начала занятия

Здравствуй солнце!

Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй небо голубое!
Здравствуй тёплый ветерок!
Здравствуй маленький дубок!
Мы живём в одном краю
Всех я вас приветствую!

Потянуться к солнцу
Повернуться вокруг себя с поднятыми руками
Покачать руками
Присесть, показать дубок
Развести руки
Обнять всех (или дети обнимают соседа).

Приветствие

Просыпается природа,	Руки вверх. Потянулись.
Умывается росой,	Умывающие движения.
И ребята, и зверята	Руки на пояс, поворот с приседом вправо.
Умываются водой	Руки на пояс, поворот с приседом влево.
Проснулся лес, проснулся луг,	Повести правой рукой направо. Повести левой рукой влево.
Проснулись бабочки вокруг,	Покрутить кистями опуская руки сверху вниз.
Проснулись травы и цветы,	Взяться за руки, посмотреть друг на друга.
Проснулись и с тобою мы!	Дети стоят по кругу, по цепочке здороваются с соседом и говорят, что рады его видеть.

Клубочек

Игра полезна в компании малознакомых детей. Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры (Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься* и т. д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, сплавляются.

ЗАМЕЧАНИЕ: Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, - у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

«Ветер дует на того...»

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... - есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т. д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Секрет

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т. д.), кладет в ладошку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, разжedaемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

ЗАМЕЧАНИЕ: Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

Рукавички

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички. ЗАМЕЧАНИЕ: Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Победителей поздравляют.

Поварята

Все встают в круг - это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковь, лук, капуста, петрушка, соль и т. д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо - просто объединение.

«Дотронься до ...»

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел - ведущий.

ЗАМЕЧАНИЕ: Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

Приветствие «Этикет»

Всех приветствую, друзья.
Здравствуй, (имя)!
(Дети по кругу приветствуют друг друга.)
Рада видеть вас здесь я.
Как вести себя в трамвае?
Надо ль место уступать?
На площадке детской даже
Как с ребятами играть?
Пошуметь ли в кинотеатре?
В магазине покричать?
В поликлинике поплакать?
И в музее погонять?
На любой вопрос ответ
Скажет снова этикет

Всех приветствую, друзья,
Здравствуй, (Саша)!
(Дети по кругу приветствуют друг друга.)
Рада видеть вас здесь я.
Мы идем на день рожденья.
Что нам лучше подарить?
К выбору подарка другу надо ль умно подходить?
Что сказать, вручив подарок?
Пожелать при этом что?
Папе, бабушке, сестренке...
Что дарить им? Все равно?!
Снова здесь найдет ответ
Наш знакомый этикет.

Всех приветствую, друзья.
Здравствуй, Катя!
(Дети по кругу приветствуют друг друга.)
Рада видеть вас здесь я.
Как стелить нам надо скатерть?
Положить где вилку? Нож?
И на стол нам локти класть ли?
Чавкать можно? Вкусно ж все!
Что нам можно есть руками?
Ложку правильно как взять?
За едой общаться можно?
Или лучше помолчать?
На все вопросы даст ответ
Нам столовый этикет.

Всех приветствую, друзья.
Здравствуй, (Даша)!
(Дети по кругу приветствуют друг друга.)
Рада видеть вас здесь я.
Собрались мы с вами в гости.
Когда надо приходить?
Лучше раньше или позже?
Что при встрече говорить?
Гости к вам пришли. Что делать?
Как их встретить? Чем занять?
Провожать потом их нужно?
В гости снова приглашать?
Снова здесь найдет ответ
Наш знакомый этикет.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

1. Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики: «Ту-ту-у-у-у».
2. Останавливаются, встают в круг.
3. «Заводят будильник» — сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения: « Джик-джик-джик».
4. «Будильник зазвонил»: «З-з-з». Мы его остановим — дети слегка ударяют ладошкой по голове.
5. «Лепят личико» — проводят руками по краю лица.
6. «Лепят волосики» — нажимают подушечками пальцев на корни волос.
7. «Лепят бровки» — проводят кончиками пальцев по бровям.
8. «Лепят глазки» — трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазами.
9. « Лепят носик » — проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.
10. «Лепят ушки» — пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.
11. «Лепят подбородок» — поглаживают подбородок.
12. «Рисуют носиком солнышко» — крутят головой, рисуют носиком лучики — выполняют соответствующие движения головой снизу вверх: «Жжик-жжик-жжик».
13. Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове.

Коллективные игры и упражнения

Солнышко и дождик

Дети присаживаются на корточки позади стульев, расположенных на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты, и смотрят в "окошко" {в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: "На небе солнышко! Можно идти гулять". Дети бегут по всей площадке. По сигналу: "Дождик! Скорей домой!" - бегут на свои места и присаживаются за стульями. Игра повторяется

Тихо и громко

Играющие дети встают в круг. Педагог берет в руки бубен, располагается в центре круга и объясняет детям правила игры, которые заключаются в следующем: под громкие и частые удары бубна дети активно двигаются, не сходя с места: прыгают на месте, сильно топают ногами, размахивают руками и т. д., в зависимости от пожеланий ребенка. Когда удары бубна становятся редкими и слабыми, дети снижают активность и бесшумно шагают на месте – крадучись, медленно и приподнимаясь на цыпочки. В начале игры педагог меняет ритм через определенные промежутки времени, например, через 3–4 минуты. Дальше игра становится более импульсивной, ритмы и сила ударов бубна меняются часто, через разные промежутки времени. Дети должны научиться резкой смене темпа деятельности. Игру можно проводить достаточно часто, несколько раз в неделю. Когда дети хорошо ознакомятся с игрой, педагог может предложить выполнение роли ведущего кому-то из детей – по желанию.

Рыбаки и рыбка

Чем больше участников, тем игра интереснее и полезнее, но не менее 6.

Два участника — рыбки. Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки — это сеть. Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом усердно задевают ее по спине, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подружку, ползущую за ней, они берутся за руки и становятся сетью. Процесс смены ролей повторяется 2—3 раза.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Движения сети должны быть в меру агрессивными.

Я вижу... (Карпова Е.8., Лютова Е.К.. 1999)

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша. Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: " Я вижу..." Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

Медвежонок

Все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок» сидит внутри с закрытыми глазами. Все хором говорят (лучше петь) стихотворение и медленно движутся к центру круга:

Медвежонок, медвежонок

Спит в своей берлоге.

Хоть он не опасен,

Будьте осторожны:

Вы такому шалуну

Не верьте никогда.

«Медвежонок» по окончании стишка (песенки) неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей.

Расскажем и покажем

Дети встают полукругом напротив ведущего и выполняют движения, которые упоминаются в рифмовке.

Руку правую — на плечо,
Руку левую — на бочок.
Руки в стороны, руки вниз,
И направо повернись.

Руку левую — на плечо,
Руку правую — на бочок.
Руки вверх, руки вниз,
И налево повернись.

Сидели два медведя...

Дети встают полукругом напротив ведущего и повторяют за ним слова и движения.

Сидели два медведя

Приседают.

На тоненьком суку:

Один читал газету,

Вытягивают руки вперед, сжимают кулачки, слегка поворачивают голову вправо и влево.

Другой месил муку.

Прижимают кулачки друг к другу, делают вращательные движения.

Раз ку-ку, два ку-ку,

Падают на ковер.

Оба шлепнулись в муку.

Расскажем и покажем

Дети встают полукругом напротив ведущего и повторяют за ним слова и движения.

Раз, два, три, четыре!

Ритмично хлопают в ладоши.

Подметаем пол в квартире.

Имитируют движения.

Пять, шесть, семь, восемь!

Ритмично хлопают в ладоши.

Приходите завтра в гости.

Плавное разводят руки в стороны.

Восемь, семь, шесть, пять!

Ритмично хлопают в ладоши.

Будем вместе мы играть.

Подпрыгивают и приседают.

Четыре, три, два, один!

Ритмично хлопают в ладоши.

Пирогов мы вам дадим.

Вытягивают руки вперед, держа на ладонях воображаемый поднос с пирогами.

А пока мы отдохнем —

Опускаются на ковер.

Ляжем на бочок, уснем.

Ложатся на ковер, закрывают глаза.

Лисонька, ты где?

Дети становятся в круг, ведущий в середине. Затем они отворачиваются и закрывают глаза. В это время ведущий ходит по кругу и незаметно для ребят условленным заранее прикосновением назначает лису, остальные — зайцы.

По сигналу все открывают глаза, но никто не знает; кто же лиса. Ведущий зовет первый раз: «Лисонька, где ты?» Лиса не должна выдавать себя ни словом, ни движением, так же и второй раз, а в третий раз лиса отвечает: «Я здесь» — и бросается ловить зайцев. Зайца, присевшего на корточки, ловить нельзя.

Пойманные зайцы выходят из игры.

Сова.

Дети выбирают водящего — сову, которая садится в гнездо и спит, в это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: «Ночь!» Сова открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Кто пошевелится или засмеется, становится совой.

Слушай команду!

Дети идут под музыку (Р. Газизов. «Марш») в колонне друг за другом; когда музыка прекращается, все останавливаются и слушают произнесенную шепотом команду ведущего и тотчас же ее выполняют.

Команды даются только на выполнение спокойных движений.

Игра проводится до тех пор, пока группа хорошо слушает и точно выполняет задание.

Расставить посты.

Дети маршируют под музыку (Ф. Шуберт! «Марш») друг за другом. Впереди идет командир. Когда командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться.

Так командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (линейка, круг, по углам и т. д.).

Передай движение

Дети стоят в кругу и по сигналу ведущего делают вид, что передают друг другу большой мяч, тяжелую гирю, горячий блин, цветочек и др.

Упражнение выполняется молча.

Светофор

Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по залу и гудят, изображая автобус. Ведущий, изображая светофор, показывает « автобусу» круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого — «гудеть» и маршировать на месте, зеленого — продолжать движение.

По окончании упражнения ведущий говорит:

— А теперь каждый из вас будет водителем собственного автомобиля. Внимательно следите за сигналами светофора и выполняйте правила дорожного движения.

Дети, изображая автомобилистов, движутся по залу и следят за сигналами «светофора».

За нарушение правил дорожного движения можно «ставить автомобиль на стоянку» — сажать ребенка на стульчик.

Психогимнастические этюды

Тренируем эмоции

Попросите ребенка:

нахмуриться, как:

- осенняя туча;
- рассерженный человек;
- злая волшебница.

Улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный ребенок;
- как будто ты увидел чудо.

Позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;

- два барана на мосту;

- как человек, которого ударили.

Испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака;

Устань, как:

- папа после работы;
- человек, поднявший тяжелый груз;
- муравей, притащивший большую муху. Отдохни, как:
- турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ребенок, который много потрудился, но помог маме;

Глаза в глаза

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем!», «Я не хочу с тобой дружить!» Потом дети обсуждают, в какой раз какая эмоция передавалась и воспринималась.

Веселая зарядка

Ведущий рассказывает, а все остальные показывают в движении.

«Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас - хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы проснувшиеся котята - потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы - упавшие на спину божьи коровки. Лапки вверх, постарайтесь перекатиться со спины на лапки. А вот вы крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенним листочком, качающимся на ветру. Полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем глубже и превратимся в воздушные шарик, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы маятники, тяжелые, громоздкие, покачаем из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!»

Походка и настроение

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пошупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

Водный карнавал

Ведущий предлагает побывать на празднике у морского царя. Все превращаются в рыбок, морских звезд, русалочек, ракушек, крабов, морских коньков и т. д. Звучит плавная музыка — морские обитатели, лежа на полу или стоя, начинают свой карнавал. Морской царь (ведущий) хвалит особо понравившихся ему танцоров.

Воздушный бал

Ведущий предлагает превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх. Всем легко, весело, радостно.

Дисотека кузнечиков

Ведущий предлагает всем превратиться в кузнечиков-попрыгунчиков. Звучит ритмичная, задорная музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, сгибают лапки, лягаются, весело скачут по «полю».

«Зеркальный танец» (для детей с 5 лет)

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары - зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем пары меняются ролями.

Танец морских волн

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий -- «ветер» - включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки вторые. Море может быть спокойным - рука на уровне груди.

Волны могут быть мелкими, могут быть большими — тогда ведущий плавно рукой вверх показывает, кому присесть, кому встать, еще сложнее, когда волны перекачиваются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

ЗАМЕЧАНИЕ: Красота «танца морских волн» во многом зависит от «дирижера-ветра».

Из семени в дерево

Ведущий-«садовник» предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, убрать голову и закрыть ее руками). Садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти. (Поднимаются.) У него раскрываются листочки (руки свешиваются с головы и тянутся кверху), растет стебелек (вытягивается тело), появляются веточки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты).

Наступает радостный момент, и бутоны лопаются (резко разжимаются кулачки), и росток превращается в прекрасный сильный цветок. Наступает лето, цветок хорошеет, любит себя (осмотреть себя), улыбается цветам-соседям (улыбки соседям), кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (кончиками пальцев дотянуться до соседей). Но вот подул ветер, наступает осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой (раскачивания руками, головой, телом). Ветер срывает лепестки и листья (опускаются руки, голова), цветок сгибается, клонится к земле и ложится на нее. Ему грустно. Но вот пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (свернуться на полу). Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна, и оно оживет!

Потянулись — сломались

Исходное положение стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... А теперь наши ладони как бы сломались, повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, перегнулось тело, подогнулись колени, упали на пол... лежим, отдыхаем, хорошо».

ЗАМЕЧАНИЕ: Когда дети отдыхают на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, помочь снять «зажимы».

Насос и мяч

Дети разбиваются на пары. Один мяч, из которого выпущен воздух, лежит на полу в расслабленной позе (согнуты колени, руки, голова опущена). Другой — «накачивает» его воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняется вперед, на выдох произносит: «С-с-с». Мяч медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет - он надут. Затем «мяч» сдувают, нажав несильно на живот, воздух постепенно выходит со звуком: «С-с-с», мяч опять «опадает».

Пары меняются ролями.

Строители

Участники выстраиваются в одну линию. Ведущий предлагает вообразить и показать телом и лицом различные движения, как первый передает соседу и т. д.:

- тяжелое ведро с цементом;
- легкую кисточку;
- кирпич;
- огромную тяжелую доску;
- гвоздик;
- молоток.

ЗАМЕЧАНИЕ: Ведущий следит, чтобы поза, степень напряжения мышц тела и выражение лица «строителей» соответствовали тяжести и объему передаваемых «материалов».

Согласованные действия

Дети разбиваются на пары. Им предлагается показать парные действия:

- пилка дров;
- гребля в лодке;
- перемотка ниток;
- перетягивание каната;
- передача хрустального стакана;
- парный танец.

Прогулка в лес

Ведущий приглашает детей прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения ведущего: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр. Можно спросить детей, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д.

Кораблик

Дети встают в круг. Ведущий говорит:

- | | |
|--|---|
| — Представьте, что мы находимся на палубе корабля. | Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. |
| Налетел ветер, поднялась волна, кораблик качнулся. | Прижмите к полу правую ногу, левую немного согните в колене, касайтесь пола только ее носком. |
| Ветер утих— | выпрямитесь, расслабьтесь. |
| Внимание! Новая волна. Кораблик качнуло в другую сторону — | прижмите к полу левую ногу, правую расслабьте. |
| Море успокоилась — | выпрямитесь, расслабьтесь, глубоко вдохните и выдохните. |

На развитие внимания

Слушай хлопки!

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Канон

Играющие стоят по кругу. Под музыку (например, хороводную песню «Селезенюшка») дети по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий приседает и встает и т. д.

Зеваки

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры.

Четыре стихии

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

На развитие памяти

Повтори за мной

Дети стоят около стола ведущего. Ведущий предлагает одному ребенку прохлопать все, что ему простучит карандашом: ведущий. Остальные дети внимательно слушают и оценивают исполнение движениями: поднимают вверх большой палец, если хлопки правильные, и опускают его вниз, если неправильные. Ритмические фразы должны быть короткими и ясными по своей структуре

Запомни движения

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

Запомни свое место

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку (можно использовать «Галоп» И. Дунаевского) все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

Запомни свою позу

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу. (Музыкальное сопровождение: С. Бодренков. «Игра в горелки»).

Вот так позы!

Играющие принимают различные позы. Ведущий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

Запомни порядок!

4 — 5 играющих выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на детей, должен отвернуться и сказать, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой.

Кто что делал?

Четверо играющих стоят рядом друг с другом. Под музыку (например Д. Кабалевский «Веселая сказочка») они по очереди выполняют различные движения и повторяют их 4 раза. Пятый ребенок должен запомнить, что они делали, и повторить их движения.

Художник

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать, потом отворачивается и дает его словесный портрет.

Тень

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага сзади. Второй ребенок—это «тень» первого. «Тень» должна точно повторить все действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камушком, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

В магазине зеркал

В магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что бы ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

Игры на преодоление двигательного автоматизма.

Флажок

Играющие ходят по залу под музыку. Когда ведущий поднимет флажок вверх, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

Противоположные движения

Дети становятся в две шеренги друг против друга. Под музыку «Канадской народной песни» на начало каждого такта вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой. Если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает. И т. д.

Стоп!

Дети идут под музыку (например Э. Жак-Далькроз «Марш»). Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!»

Замри!

Дети прыгают в такт музыке (например Д. Кабалевский «Клоуны») (ноги в стороны - вместе), сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам. Внезапно музыка обрывается — играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Снова звучит музыка—оставшиеся продолжают игру. Играют до тех пор, пока останется только один играющий, который признается победителем.

Пожалуйста!

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

Запрещенное движение!

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку И. Дунаевского «До чего же хорошо кругом» на начало каждого такта они выполняют руками движения, которые показывает ведущий.

Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Иголка и нитка

Дети становятся друг за другом. Первый ребенок—иглолка. Он бежит, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать. Игру может сопровождать музыка.

Этюды на выразительность жеста.

Заколдованный ребенок

Ребенка заколдовали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает различные предметы и направления: шкаф, стол, внизу, вверху, там.

Сколько звуков.

Ведущий стучит несколько раз карандашом по столу. Ребенок должен показать на пальцах, сколько прозвучало ударов.

Вот он какой!

Ребенок должен без слов рассказать о размерах и форме хорошо известных ему предметов. С помощью жестов он характеризует предмет: маленький, большой, заостренный, крупный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

Отдай!

Ребенок требует отдать ему игрушку. Выразительные движения: кисти рук держать горизонтально ладонями кверху.

Иди ко мне!

Мальчик манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно. Выразительные движения: присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу.

Уходи!

Ребенок отталкивает обидчика. Выразительные движения: кисти рук держать вертикально, ладонями наружу.

До свидания!

От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожаящие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров машут им высоко поднятой рукой: «До свидания! До встречи!»

Не покажу!

Мама подарила девочке маленькое зеркальце, чтобы она могла пускать солнечные зайчики. Дети обступили девочку, просят показать, какое оно. Но девочка, прижав ладонями зеркальце к груди и расставив локти, вертится из стороны в сторону: «Не покажу!»

Я не знаю!

Мальчика-незнайку о чем-то спрашивают, а он только пожимает плечами да разводит руками: «Не знаю», «Не имею понятия», «Ничего не видел». Выразительные движения: приподнять брови, опустить уголки рта, приподнять на миг плечи, руки слегка развести, ладони раскрыть.

Игра в снежки

Зима. Дети в саду играют в снежки. Выразительные движения. Нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко раскрывая пальцы.

Кинезиологические упражнения и пальчиковые игры

Базовые кинезиологические упражнения для рук.

Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Кулак - ребро - ладонь.

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

Лезгинка.

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

Змейка.

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Ухо - нос.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

Симметричные рисунки

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

Зеркальное рисование

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

Пальчиковые игры со стихами

Домик

Мы построим крепкий дом, Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук.
Жить все вместе будем в нем. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки.
Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10 раз)

Ладонка

С силой на ладонку давим, Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки,
Сильной стать ее заставим. которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)

Лезгинка

Любим ручками играть Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак
И лезгинку танцевать. развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в
горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого
одновременно происходит смена правой и левой рук 6-8 раз.

Ожерелье

Ожерелье мы составим, Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем
Маме мы его подарим. последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в
прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от
мизинца к указательному пальцу).
Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Грустные пальчики

Если пальчики грустят –	пальцы плотно прижимаем к ладони
Доброты они хотят.	
Если пальчики заплачут –	трясем кистями
Их обидел кто-то значит.	
Наши пальцы пожалеем –	«моем» руки, дышим на них
Добротой своей согреем.	
К себе ладошки мы прижмем,	поочередно, 1 вверху, 1 внизу
Гладить ласково начнем.	гладим ладонь другой ладонью
Пусть обнимутся ладошки,	скрестить пальцы, ладони прижать
Поиграют пусть немножко.	пальцы двух рук быстро легко стучат
Каждый пальчик нужно взять	каждый палец зажимаем в кулачке
И покрепче обнимать.	

Букет цветов

Посадили зернышко,	ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко»
Выглянуло солнышко.	
Солнышко, свети — свети!	кисти сжимаем и разжимаем по очереди
Зернышко, расти — расти!	ладони вместе, руки двигаются вверх
Появляются листочки,	ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем
	на двух руках одновременно
Распускаются цветочки.	кисти сжимаем и разжимаем по очереди

Урожай

Овощи растут на грядке.	скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы
Посчитай их по порядку:	соединить по очереди пальцы на двух руках
Капуста, перец, огурец,	кулак, ребро, ладонь
Я сегодня молодец.	гладим себя по груди
На грядке овощи растут,	скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы
Что же мы увидим тут?	соединить по очереди пальцы на двух руках
Картофель, помидор, морковь,	кулак, ребро, ладонь
Мы себя похвалим вновь.	гладим себя по груди

Пальчиковая гимнастика «Путешествие»

Тук-тук-тук, Тук-тук-тук.	возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза
Наши ушки слышат стук.	
Вот ладошечки шуршат,	потирание ладоней друг о друга
Наши пальчики трещат.	потирание кулачков друг о друга
Теперь в ладоши громко бей,	хлопки
А теперь ты их согрей.	ладони на щеки
К путешествию готовы?	кулаки на коленях
Да!	руки вверх, ладони раскрыть
В путь отправимся мы снова:	вращательные движения кистями
Сядем мы на самолет	руки вытянуты в стороны, ладони напряжены
И отправимся в полет.	
Мы теперь на корабле,	ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз
Нас качает на волне.	
Едет поезд,	ребром ладони двигаем по коленям или по столу
Колеса стучат.	кулачки стучат по коленям или по столу
Приехало много веселых ребят	подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на
(зверят).	стол
Перечислить имена детей (зверей).	Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу.

Новый год»

Наступает Новый год!	хлопаем в ладоши
Дети водят хоровод.	кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу
Висят на елке шарики,	поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар
Светятся фонарики.	фонарики
Вот сверкают льдинки,	сжимать и резко разжимать кулаки по очереди
Кружатся снежинки.	легко и плавно двигать кистями
В гости дед Мороз идет,	пальцы шагают по коленям или по полу
Всем подарки он несет.	трем друг об друга ладони
Чтоб подарки посчитать,	хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая —
Будем пальцы загигать:	кулаком, а затем меняем
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	по очереди массируем каждый палец

«В гости к кошке»

Позвала нас в гости кошка,
И пошли мы по дорожке.
Топ-топ,
Прыг-прыг,
Чики-брики,
Чики-брик.
Видим дерево высокое,
Видим озеро глубокое.
Топ-топ,
Прыг-прыг,
Чики-брики,
Чики-брик.
Птицы песенки поют
Зернышки везде клюют:
Тут клюют и там клюют,
Никому их не дают.
Топ-топ,
Прыг-прыг,
Чики-брики,
Чики-брик.
Это дом,
А в нем окошко.
Нас встречают кот и кошка.
Топ-топ,
Прыг-прыг,
Чики-брики,
Чики-брик.
Мы немножко погостим
И обратно побежим.
Топ-топ,
Прыг-прыг,
Чики-брики,
Чики-брик.

ладони на щеках, качаем головой
пальцы «шагают» по коленям или по столу
ладони хлопают по коленям или по столу
кулачки стучат по коленям или по столу
ладони хлопают поочередно по коленям или по полу
кулачки стучат поочередно по коленям или по столу
наставляем кулачки друг над другом
волнообразные движения кистями
ладони хлопают по коленям или по столу
кулачки стучат по коленям или по столу
ладони хлопают поочередно по коленям или по полу
кулачки стучат поочередно по коленям или по столу
ладони перекрестно — «птица»
пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот

ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак
ладони хлопают по коленям или по столу
кулачки стучат по коленям или по столу
ладони хлопают поочередно по коленям или по полу
кулачки стучат поочередно по коленям или по столу
«крыша»
«окно»
хлопаем в ладоши
ладони хлопают по коленям или по столу
кулачки стучат по коленям или по столу
ладони хлопают поочередно по коленям или по полу
кулачки стучат поочередно по коленям или по столу
руки «здороваются»
пальцы «бегут» по коленям или по столу
ладони хлопают по коленям или по столу
кулачки стучат по коленям или по столу
ладони хлопают поочередно по коленям или по полу
кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

Найди животных

Мы тихонько в лес зайдем.
Что же мы увидим в нем?
Там деревья подрастают,
К солнцу ветки направляют.
Тики-ти, тики-ти,
Животных мы хотим найти.

По деревне мы шагаем,
Видим будки и сараи.
Тики-ти, тики-ти,
Животных мы хотим найти.

пальцы шагают по столу (коленям)
одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой
руки (и наоборот)
два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками
одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)
дети по очереди называют диких животных
пальцы шагают по столу (коленям)
одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками
одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)

В жарких странах оказались,
Очень долго удивлялись.
Ти-ти-ти, ти-ти-ти,
Животных мы хотим найти.

дети по очереди называют домашних животных
пальцы шагают по столу (коленям)
одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)
два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками
одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)
дети по очереди называют животных жарких стран

Один, два, три, четыре, пять!
Вышли зайки погулять.
Зайки спрятались за елку.
Нет ли здесь лисы или волка?
Один, два, три, четыре, пять!
Можно весело играть.
Один, два, три, четыре, пять!
Что мы будем рисовать?
Нарисую-ка я льва.
Для начала — голова.
Чтобы выглядел правдиво, Нарисую ему гриву.
А теперь глаза и уши, Чтобы шорохи он слушал.
Вот красавец лев готов!
Он подмигнул —
И был таков!
Один, два, три, четыре, пять!
Можем всё мы показать!
Покажи скорей, дружок, Петушинный гребешок.
А теперь утиный нос.
А теперь гусиный хвост.

Один, два, три, четыре, пять!
Можем всё мы показать!
Один, два, три, четыре, пять!
Вышли пальцы поплясать.
Мизинец пляшет на крылечке,
Безымянный — возле печки,
Средний — около моста,
Указательный — в кустах.
Даже самый большой
Плясать вприсядку пошел.
Один, два, три, четыре, пять!
Будут пальцы отдыхать.

Поочередно загибают пальцы в кулачок.
Прыгают.
Приседают, закрывают лицо ладонями.
Выглядывают из-за ладоней.
Встают и хлопают в ладоши.
Прыгают или кружатся на месте.
Поочередно загибают пальцы в кулачок.
Сжимают и разжимают кулачки.
Изображают льва.
Кладут ладони на голову.
Поднимают и соединяют руки над головой.
Прикладывают ладони к ушам.
Хлопают в ладоши.
Подмигивают.
Приседают, закрывают лицо ладонями.
Поочередно загибают пальцы в кулачок.
Ритмично хлопают в ладоши.
Показывают пальцы, согнутые в фалангах.
Показывают пальцы, соединенные в щепоть.
Соединяют пальцы обеих рук, большие пальцы
прячут внутри ладоней.
Поочередно загибают пальцы в кулачок.
Ритмично хлопают в ладоши.
Сжимают и разжимают кулачки.

Сгибают и разгибают соответствующие пальцы.

Сжимают и разжимают кулачки.
Опускают руки вниз, встряхивают кистями.

Дыхательные гимнастики

Свеча

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Дышим носом

Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

- 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;
- 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

Нырятьщик

Исходное положение – стоя. Сделай глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Надуй шарик

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Дыхание

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

- 1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;
- 2 — плавный выдох через нос.

Губы трубочкой

Чтобы правильно дышать,
Нужно воздух нам глотать.

- 1 — полный вдох через нос, втягивая живот;
- 2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;
- 3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;
- 4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Релаксационные упражнения

Покатаемся на лошадке

Материал. Лошадка-качалка (если лошадки нет, можно посадить ребенка на колени).

Ход игры. Воспитатель сажает ребенка на лошадку-качалку и говорит: "Маша едет на лошадке, (произносит тихим голосом) нно-нно". Ребенок повторяет тихо: "Нно-нно". Взрослый: "Чтобы лошадка бежала быстрее, громко скажи ей: "Нно-нно, беги, лошадка!" (Сильнее раскачивает ребенка.) Малыш повторяет фразу вместе с воспитателем, затем самостоятельно. Взрослый добивается, чтобы ребенок произносил звук "н" протяжно, а все звуко сочетание - громко и четко.

Качели

В упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2—3 минуты.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку.

Затем участники меняются местами.

Ласковое солнышко

Набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Но вот из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, по щечкам. И они согрелись. И вдруг выглянуло все солнце. Оно было большое, желтое и очень-очень теплое. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудка, живот. Мы стали спокойными, добрыми, ласковыми, как солнышко. Мы успокаиваемся, дышим ровно, глубоко. Вдох — выдох. Мы теперь спокойные. Руки и ноги нас слушаются. Мы можем управлять собой. Солнышко пощекотало нас, и мы улыбнулись, открыли глаза, потянулись. Повернулись на бок. Встали.

Снеговик

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

Тряпичная кукла и солдат

Исходное положение — стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

Дерево

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

Сорви яблоки

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, сверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

Дирижер

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

Путешествие на облаке

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Ковер-самолет

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

Самолеты

Дети сидят на корточках далеко друг от друга — «самолеты на аэродроме». Ведущий говорит:

Самолеты загудели,	Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднимаются и начинают
загудели, загудели,	бегать по залу, разведя руки в стороны.
поднялись и полетели.	

Полетели, полетели и сели.	Дети садятся на корточки, ждут команды ведущийа. Так делается несколько раз. В конце игры «самолеты прилетают к морю» — дети садятся на стульчики или ложатся на ковер так, чтобы не задевать друг друга.
----------------------------	---

Упражнение «Надоедливая муха»:

Представьте, что вы лежите на пляже, солнышко вас согревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружится возле глаз — поморгайте ими, перелетает со щеки на щеку — надувайте по очереди каждую щеку, уселась на подбородок — подвигайте челюстью и т.д.

Упражнение «Черепашки»

— Представьте, что вы превратились в маленьких черепашек. Наступила ночь. Черепашки спрятались под панцирями — втянули и опустили головки, прижали лапки к телу, закрыли глаза. Сладко спят черепашки. Но вот на смену ночи пришло утро. Солнечные лучи заглянули к черепашкам и стали их будить. Черепашки медленно просыпаются. Вот они осторожно пошевелили пальцами на лапках, открыли глазки, медленно-медленно приподняли головки, вытянули шеи и с любопытством осмотрелись вокруг. Пора вставать — они распрямили лапки, привстали, потянулись к солнышку, подняли лапки вверх. Эх, до чего же ласковое, теплое солнышко сегодня! С добрым утром, черепашки!

Стойкий солдатик

«Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты - стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

Спаси птенца

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

Замри

«Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

Гора с плеч

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5—6 раз, и тебе сразу станет легче.

Камень и путник

Ведущий говорит, что после прогулки нужно отдохнуть. Предлагает кому-то из детей стать «камнями», а другим — «путниками». Дети, которые изображают камни, опускаются на пол, обхватывают колени руками и сидят неподвижно, напряженно. Каждый из «путников» садится, облачаясь спиной на спину ребенка, изображающего камень. Потом дети меняются ролями.

По окончании упражнения ведущий спрашивает детей: какие были «камни» — удобные или неудобные, твердые или мягкие?

Торт

Положите ребенка на коврик. Вокруг его сверстники или знакомые. Взрослый: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник — мука, другой - сахар, третий - молоко, четвертый - масло и т. д. Взрослый повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука - «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко - «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар - он «посыпает» тело, и немного соли - чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается - ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль и др. - тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко. Большая часть торта достанется родителям и друзьям.

ЗАМЕЧАНИЕ:

1. Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.
2. Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку, - курицу, блины, компот и т. д.

Самомассаж

Самомассаж тела

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потеряли руки,
А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.
Щеки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:

Раз-два-три-четыре-пять.
Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок.
А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.
Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем как можно выше.

Жарче, дырчатая тучка

Жарче, дырчатая тучка,
Поливай водичкой ручки,
Плечики и локоточки,
Пальчики и ноготочки,
Мой затылочек, височки,
Подбородочек и щечки!
Трем мочалкою коленочки,
Щеточкой трем хорошенечко
Пяточки, ступни и пальчики...
Чисто-чисто моем мальчика!
Чисто-чисто моем девочку,
Нашу девочку-припевочку!

Растереть ладошки.

Постукивать пальцами по плечам, локоткам,
кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам.

Растереть ладонями колени, ступни и пальцы ног.

Ладошки

Вот у нас игра какая:
Хлоп, ладошка, хлоп, другая!
Правой, правую ладошкой
Мы пошлепаем немножко.
А потом ладошкой левой
Ты хлопки погромче делай.
А потом, потом, потом
Даже щечки мы побьем.
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!
По коленкам – шлеп, шлеп!
По плечам теперь похлопай!
По бокам себя пошлепай!
Можем хлопнуть за спиной!
Хлопаем перед собой!
Справа – можем! Слева – можем!
И крест-накрест руки сложим!
И погладим мы себя. Вот какая красота!

Хлопки в ладоши

Шлепки по левой руке от плеча к кисти

Шлепки по правой руке

Легкое похлопывание по щекам

Хлопки над головой

Хлопки по коленям

Шлепки по плечам

Шлепки по бокам

Шлепки по спине

Шлепки по груди

Поколачивание по груди справа, слева

Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам.

Черепаша

Шла купаться черепаха
И кусала всех со страха
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!
Черепаша Рура!
В озеро нырнула,
С вечера нырнула
И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!

Дети выполняют легкое пощипывание пальцами
рук груди, ног.

Дети поглаживают себя ладонями, выполняя
круговые движения и приговаривают.

Пирог

За стеклянными дверями
Ходит мишка с пирогами
Здравствуй, Мишенька-дружок,
Сколько стоит пирожок?
Пирожок-то стоит три,
А готовить будешь ты!
Напекли мы пирогов,
К празднику наш стол готов!

Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.
То же по правой руке
Хлопки по груди
Хлопки по бокам
Хлопки по пояснице
Хлопки по ногам сверху вниз
Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног

Расскажем и покажем

Один, два, три, четыре, пять!
Можем всё мы показать!
Это локти — их коснемся.
Вправо, влево мы качнемся.
Это плечи — их коснемся.
Вправо, влево мы качнемся.
Если мы вперед качнемся, То коленей мы коснемся.
Один, два, три, четыре, пять!
Можем всё мы показать!

Поочередно загибают пальцы правой руки.
Ритмично хлопают в ладоши.
Обхватывают ладонями оба локтя.
Выполняют наклоны вправо и влево.
Кладут кисти рук на плечи.
Выполняют наклоны вправо и влево.
Выполняют наклоны вперед, касаются коленей.
Поочередно загибают пальцы левой руки.
Ритмично хлопают в ладоши.

Массаж лица

Упражнение для развития памяти

Открывайся, третий глаз,
Научи скорее нас.
Лучше станет наша память.
Вы проверьте это сами.
Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

массажируем точку на переносице

массажируем точки на висках

Точечный массаж

На полянке стоит дом.
В этом доме умный гном.
Он в окошечки глядит,
Что увидит — говорит.

массажируем точку между бровей

массажируем точки на висках

Белый мельник

Белый-белый мельник
Сел на облака.
Из мешка сыпалась
Белая мука.
Радуются дети,
Лепят колобки.
Заплясали санки,
Лыжи и коньки.

Летели утки

Летели утки Над лесной опушкой,
Задели ели Самую макушку,

И долго елка Ветками качала...

Лес зеленый

Теплый ветер гладит лица,
Лес шумит густой листвою.

Дуб нам хочет поклониться,
Клен кивает головой.

А кудрявая березка
Провожает всех ребят.

До свидания, лес зеленый,
Мы уходим в детский сад!

Утка и кот

А уточки, а уточки
Все топают по улочке.
Идут себе вразвалочку
И крикают считалочку.
Утка крикает, зовет
Всех утят с собою,
А за ними кот идет,
Словно к водопою.
У кота хитрющий вид,
Их поймать мечтает!
Не смотри ты на утят-
Не умеешь плавать!

Провести пальцами по лбу от середины к вискам.

Легко постучать пальцами по вискам

Сжав руки в кулаки, возвышениями больших
пальцев быстро растереть крылья носа.
Раздвинув указательный и средний пальцы,
массировать точки перед собой и за ушными
раковинами

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 6 раз
Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6
раз
Указательными пальцами массировать крылья
носа по кругу от себя

Двумя ладонями провести, не слишком
надавливая, от бровей до подбородка и обратно
4 раза
От точки между бровями большим пальцем левой
руки массировать лоб, проводя пальцем до
середины лба у основания волос – 4 раза
Массаж висковых впадин большими пальцами
правой и левой рук, совершая вращательные
движения – 8 раз
Поглаживание лица ладонями сверху вниз -4
раза.

Поглаживать шею ладонями сверху вниз.

Указательными пальцами растирать крылья носа.

Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.

Раздвинуть указательный и средний пальцы,
сделать «вилочку» и массировать точки около уха.

Вот какая борода

Да – да – да – есть у деда борода.
Де – де – де – есть сединки в бороде.

Ду – ду – ду – расчеши бороду.

Да – да – да – надоела борода.

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.

Ды – ды – ды – больше нет бороды.

Потереть ладони друг о друга
Руками провести по шее от затылка до яремной
ямки.
Большими пальцами мягко провести по шее от
подбородка вниз.
Сжав руки в кулаки, возвышениями больших
пальцев быстро растереть крылья носа
Положить три пальца на лоб всей плоскостью и,
мягко надавливая, поглаживать лоб.
Раздвинув указательный и средний пальцы,
положить их перед и за ушами и с силой
растирать кожу

Упражнения для мышц шеи

Петух

Ах, красавец-петушок!
На макушке – гребешок,
А под клювом-то бородка.

Очень гордая походка:
Лапы вверх поднимает,
Важно головой кивает.
Раньше всех петух встает,
Громко на заре поет:
- Кукареку! Хватит спать!
Всем давно пора вставать!

Клевательные движения головой в горизонтальной плоскости
вправо – влево.

Клевательные движения головой вперед-назад, подбородок
движется параллельно полу

Идти по кругу, делая махи руками и поднимая голову – вдох, а
опуская – выдох

Наклоны головы вправо-влево

Помахать руками, как крыльями, поднимая и опуская голову

Массаж ушей

Наши ушки

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);
Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».
2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить.
3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз.
4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд.
5. Растирание ушей ладонями.

Заряд бодрости

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей -- один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

Массаж и гимнастика для глаз

Наши глазки

Массаж глаз

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);
- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;
- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам;
- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;
- Расслабить глаза.

Наши глазки

- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы палец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смотреть не моргая, до усталости, до слез, фиксировать взгляд на кончике пальца в течение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить глаза. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Со вдохом удалять палец от носа как можно дальше в пределах расстояния вытянутой руки, продолжая смотреть на кончик пальца. С выдохом вернуть палец обратно к носу. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;

- Закинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд на кончике носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Повторить то же, сфокусировав взгляд на области межбровья;
- Выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – против. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до максимально быстрого;
- Закрывать глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет. Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.

Наши глазки

- Поочередная фиксация взгляда на пальце и горизонте: принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см от глаз. Поочередно переводить взгляд с пальца на красный листочек на дереве, задерживаясь в каждом положении на 2-3 секунды. Палец должен быть примерно в одном направлении с листочком, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на листочки нужно смотреть внимательно, добиваясь четкого сосредоточения. Выполнять в течение 1 минуты.
- Поочередная фиксация взгляда на кончике носа и на горизонте: выполняется аналогично предыдущему упражнению, только взгляд переводится с кончика носа на красный листочек и наоборот. Эти упражнения повышают способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благодаря аккомодации (способности хрусталика менять свою кривизну)
- Отдых для глаз: сесть спокойно и устойчиво. Закрывать глаза и расслабить веки. Мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Лицо и тело тоже расслабляется. Время расслабления 20 - 30 секунд. Это упражнение предохраняет глаза от утомления и служит профилактикой против ухудшения зрения.

Ириски от киски

В гости к нам явилась киска.

Всем дает она ириски:

Мышке, лебедю, жуку,

Псу, зайчонку, петуху.

Рады, рады все гостинцам!

Это видим мы по лицам.

Все захлопали в ладошки,

Побежали в гости к кошке.

Потереть друг о друга средние пальцы рук

Прикрыть неплотно глаза и провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.

Совершать круговые движения зрачками глаз вправо и влево

Хлопки в ладоши

Постучать подушечками пальцев друг о друга.

Самолет

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

Правое крыло отвел, посмотрел.

Левое крыло отвел, поглядел.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

Поднимаюсь ввысь, лечу,

Возвращаться не хочу.

Посмотреть вверх и провести пальцем за «пролетающим» самолетом

Отвести руки попеременно и проследить взглядом

Делать вращательные движения перед грудью

Встать на носочки и легко бежать по кругу

Лиса

Ходит рыжая лиса,

Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица, -

Крепко зажмурить и открыть глаза

Вытянуть вперед правую руку, на которой все

Ищет, где бы пожить.

Пошла лиска на базар,
Посмотрела на товар.
Себе купила сайку,
Лисятам балалайку.

Пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак.
Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.
Поднять руку и опустить, прослеживая взглядом.

Описать рукой круг по часовой стрелке и против нее.

Снегопад

За всеми движениями следить глазами, не поворачивая головы

Белых хлопьев белый пух - Плавно и спокойно
Над деревьями кружит И над колокольней.
Каждый дом и каждый куст Греет, одевает
Снеговая шубка и Шапка снеговая.
Белых хлопьев белый пух С неба валит валом,
Укрывая белый свет Белым одеялом.
Чтобы слева, впереди, - Позади и справа

Сладко спали до весны Деревя и травы.
Это сколько ж наметет Снега за ночь-то!

Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.
Поочередно вытягивать руки вправо, влево.
Вытянуть руку вперед и коснуться ею лба.
Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.
Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руку вперед, коснуться левого.
Закрывать глаза ладонями.
Развести руки в стороны, глаза широко открыть

Это как же полетят С горки саночки!

Взмахнуть руками, глаза прищурить.

Медведь

Медведь по лесу бродит,
От дуба к дубу ходит.
Находит в дуплах мед
И в рот себе кладет.
Облизывает лапу
Сластена косолапый,
А пчелы налетают,
Медведя прогоняют.
А пчелы жалят мишку:
Не ешь наш мед, воришка!
Бредет лесной дорогой
Медведь к себе в берлогу.
Ложится, засыпает
И пчелок вспоминает.

Ходьба вперевалочку, слегка согнувшись, загибая чуть согнутыми руками
Изображать, как он достает и ест мед

«Отмахиваться от пчел»

Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек, прослеживая движение глазами, не поворачивая головы
Ходьба вперевалочку

Прилечь, руки под щеку

Заяц белый

Заяц белый, заяц белый, Ты куда за лыком бегал?
Заяц белый отвечал: «Я не бегал, я скакал».

Заяц белый, заяц белый, Ну а где же ты обедал?
Заяц белый отвечал:
«Я сегодня голодал».

Быстро моргают глазами.
Наклонять и выпрямлять голову вперед, закрыв глаза
Опять быстро сжимать и разжимать веки
Наклоны головы вправо-влево
Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза

Солнышко

Солнышко, солнышко, в небе свети!
Яркие лучики к нам протяни.

Ручки мы вложим в ладошки твои,
Нас покружи, оторви от земли.

Солнечный лучик быстро скакал,
И на плечо он к ребятам упал.

Весело лучик песенку пел,
Каждый себе на плечо посмотрел.
Солнечный лучик быстро скакал, -
И на маленький носик к ребятам попал.
Весело лучик песенку пел,
Каждый на носик себе посмотрел.
Хлопают радостно наши ладошки,
Быстро шагают резвые ножки.
Солнышко скрылось, ушло на покой,
Мы же на место сядем с тобой.

Снежинки

Закружились, завертелись
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей
Легкие пушинки.
Чуть затихла злая вьюга-
Улеглись повсюду
Заблестали, словно жемчуг,-
Все дивятся чуду.
Заискрились, засверкали -
Белые подружки.
Заспешили на прогулку
Дети и старушки.

Дождь

Приплыли тучи дождевые:
Лей, дождь, лей!
Дождинки пляшут, как живые: -
Пей, рожь, пей!
И рожь, склоняясь к земле зеленой,
Пьет, пьет, пьет.
А теплый дождь неугомонный -
Льет, льет, льет.

Зайка

Вот и зайка к нам идет,
Он нас лапкою зовет.
Бедный зайнышка чихает,
Как поправиться – не знает. -
Лекарство для тебя найдем:

Потянуться руками вверх

Похлопать в ладоши над головой
Покружиться, подняв руки вверх
Вытянуть вперед правую руку, медленно
прикоснуться указательным пальцем к правому
плечу. Проследить глазами
Повторить то же самое с левой рукой

Вытянуть руку вперед и коснуться пальцем
кончика носа. Проследить глазами.

Похлопать в ладоши.
Ходьба на месте.
Закрывать глаза и положить руки под щеку
Сест на стульчики

«Фонарики»

Поднять руки вверх и посмотреть на них

Медленно опустить руки и проследить за ними
взглядом
Развести поочередно руки в стороны и
проследить за ними взглядом
Выполнить руками движение «ножницы»

Шаг на месте

Покачать поднятыми вверх руками, посмотреть
на них
Опустить плавно руки, перебирая пальцами,
прослеживая движения взглядом.
Наклониться, делая мягкие, пружинящие
движения руками, посмотреть вниз
Показать указательным пальцем движение сверху
вниз и проследить взглядом.

Массаж носа (по китайской медицине),
укрепляющий иммунитет к заболеваниям верхних
дыхательных путей: Потереть указательные
пальцы и массировать ими ноздри сверху вниз и
снизу вверх 10 – 20 раз.

Мы носик лапкою потрем.
В руках у нас морковка.
Продолжаем тренировку.
Вот поправился наш зайка,
Он ребятам очень рад,
Приглашает поиграть.

Дети держат в руке морковку, выполняя ею медленные движения вправо-влево, вверх-вниз, по кругу и прослеживая за ней взглядом.

Массаж пальцев и рук

Ёжик

Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Если будем с ним играть —
Ручки будем развивать.

Ловкими станут пальчики,
Умными — девочки, мальчики.
Ежик нам ладошки колет,
Руки нам готовит к школе.

Гусь

Где ладошка? Тут? Тут!
На ладошке пруд? Пруд!
Палец большой-
Это гусь молодой,
Указательный - поймал,
Средний - гуся ощипал,
Безымянный - суп варил,
А мизинец - печь топил.
Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.
Вот!

Показывают правую ладошку.
Гладят левой ладонью правую.
Поочередно массируют каждый палец.

Машут кистями, двумя ладонями, прикасаются ко рту, потом к животу
Вытягивают ладошки вперед.

Наши пальчики

Понемножку по ладошке
Наши пальчики идут,
Серединку на ладошке
Наши пальчики найдут.
Чтоб внимательнее стать,
Нужно точку нажимать.
Помассировать по кругу,

А теперь расслабить руку.
Давим,
Тянем,
Отдыхаем.
Мы внимательными станем!

пальцы одной руки легко стучат по ладони другой

то же другой рукой

нажимать на центр ладони пальцем другой руки
(поменять руки)
круговые движения указательным пальцем одной
руки по центру ладони другой (поменять руки)
легко пошевелить пальцами
крепко сжать кулаки
напряженно вытянуть пальцы
расслабить кисть
скрестить руки на груди

Подарок маме

Маме подарок я сделать решила.
Коробку с катушками тихо открыла.
Нитки и пяльцы достала я с полки,
Вдела зеленую нитку в иголку.
Мамин наперсток - на дочкином пальце.

Скользкие движения ладонью о ладонь
Поочередно растирать пальцы левой руки, как бы надевая на каждый палец «Колечко» из сжатых пальцев правой руки

Белую ткань я надела на пальцы.
Иголкой веду за стежочком стежочек.
Я вышиваю чудный цветочек:
Сначала – зеленые стебельки,
После – веселые лепестки,
В центре кружка – ярко-желтый кружок.
Я закрепляю последний стежок.
Я разминаю уставшие пальцы.
Я убираю старинные пальцы.
Нитку с иголкой в шкатулку кладу.
В мамину комнату тихо иду.
Встану на низкую табуретку
И на комод постелю я салфетку.
В комнату мама войдет, удивится:
- Дочка, какая же ты мастерица.

Поочередно растирать пальцы правой руки

Потереть ладони друг о друга
Сжимать и разжимать пальцы

Переплести пальцы обеих рук и
сделать «качельку»

Встают на ноги

Протягивают руки вперед

Покачать головой, поставив руки на пояс

Это звери

У зверей четыре лапы.
Когти могут поцарапать.
Не лицо у них, а морда.

Хвост, усы, а носик мокрый.

И, конечно, ушки
Только на макушке.

поднимаем и опускаем 4 пальца на обеих руках
пальцы двигаются как коготки
соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по
очереди разъединять пальцы, опуская их вниз
волнообразные движения рукой, «рисую» усы,
круговые движения пальцем по кончику носа
растираем ладонями уши
массажируем две точки на темени

Плотник

Мастер в руки взял фуганок,
Остро наточил рубанок,
Доски гладко отстругал,
Взял сверло, шурупы взял,
Доски ловко просверлил,
Их шурупами свинтил,
Поработал долотом,
Сколотил все молотком.
Получилась рама –
Загляденье прямо!
Прекрасный тот работник
Зовется просто: плотник.

Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза

Поглаживать правую руку

Разминать левую руку

Разминать правую руку

Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти

То же левой рукой

Поколачивание по левой руке

Поколачивание по правой руке

Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя

То же левой рукой

Погладить левую руку

Погладить правую руку

Массаж ног

Наши ножки

1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.
2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.
3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.

Наши стопы

Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;
Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;
Двумя руками разминают пальцы левой ноги;
Правой рукой разминают пятку левой ноги;
Шевелят пальцами левой ноги;
Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;
Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;
Топают ногой по полу.
Повторяют все с правой ноги.

Божьи коровки

Божьи коровки, папа идет,
Следом за папой мама идет,
За мамой следом детишки идут,
Вслед за ними малышки бредут
Юбочки с точками черненькими.
На солнышко они похожи
Встречают дружно новый день.,
А если будет жарко им,
То спрячутся все вместе в тень

Сидя, поглаживать ноги сверху донизу
Разминать ноги
Похлопывать ладошками
Поколачивать кулачками
Постукивать пальцами
Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко
раздвинув пальцы
Поглаживать ноги ладонями и спрятать Руки за
спину

Прогулка

Дружно за руки возьмемся,
В лес зеленый мы пойдем,
По полянке мы пройдемся,
Песню весело споем.
Нагибайся, погляди-ка,
Что краснеет по кустом?
Ты не прячься, земляника,
Все равно тебя найдем!
Комары звенят над нами
Комары кусают в лоб.
Мы воюем с комарами,
Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!

Ходьба с перекатом с пятки на носок

Ходьба боком по толстому шнуру

Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре
Одновременно с перекатами выполнять хлопки
в ладоши перед собой, над головой, справа,
слева,внизу.

Колобок

Тише, тише, Колобок!
Вдруг услышит серый волк.
Тихо ножками пойдём,
Незаметно пройдем.
Но румяный Колобок
Прыгнул прямо в огород,
Через грядки вдоль забора
Скачет, словно от Федоры.

По таинственной дороге

По таинственной дороге
Шли таинственные ноги.
По большой дороге
Зашагали наши ноги.
По пыльной дорожке
Шагали наши ножки.
А маленькие ножки
Бежали по дорожке.
На узенькой дорожке
Устали наши ножки.
Усталые ножки
Шли по дорожке.
На камушек мы сели,
Сели, посидели.
Ножки отдыхают,
Мышцы расслабляют.

Дедушка Егор

Из-за леса, из-за гор
Едет дедушка Егор.
Сам на лошадке,
Жена на коровке,
Дети на телятках,

Внуки на козлятках.

Гоп, гоп, гоп!

Приехали!

Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях.

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку

Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу

Перекаты с носка на пятку.

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола

Перекаты с носка на пятку, стоя на месте

Быстрая ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях

Ходьба со сведенными носками ног

Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед

Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола

Погладить мышцы ног и ступни

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.

Ходьба на пятках, руки за спиной

Ходьба на носках, руки за головой

Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.

Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны

Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню

Присесть

Медведюшка

Покажи-ка нам, медведюшка,
Как собирались красны девушки
За брусникой, за малиной
Да за ягодой калиной,
Как с корзинками шли по лесу,
Набирали ягод доверху,
Отдохнуть они садились,
Ко пенечку прислонились.
Покажи-ка нам, медведюшка,
Как зевали красны девушки,
Как накрылись платочком
Да уснули под кусточком.
Как вскочили, потянулись,
Меж собой переглянулись,
Звонко песню запевали,
Хороводы затевали.

Ходьба на внешнем своде стопы

Ходьба с перекатом с пятки на носок

Вставать на носки, делая вдох и разводя руки в стороны, и опускаться на всю стопу.
Сесть на пол, руки-упор сзади
Попеременно вытягивать и выпрямлять носки ног
Встать, потянуться
Повороты в стороны
Ходьба топающим шагом

Бабочка

Упражнение для подвижности голеностопного сустава

- И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;
1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;
2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.

Массаж спины

Наши спинки

Движения соответствуют тексту Выполнять в течение 40 - 50 секунд

В колоночку в круг встали,
Ладонками по спинке застучали.
Хлопаем по лопаточкам,
Спинка радуется.

Дети спинку подставляют,
Со спинками играют,
Здоровья спинкам добавляют.

Дождик

Массаж спины под песню Е. Попляновой (сб. «А мы на уроке – играем»)

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!
Дома, дома посидите - Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!
А уйду - тогда гуляйте - Бом! Бом! Бом!
Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг друга по спине.
Постукивание пальчиками.
Поколачивание кулачками.
Поглаживание ладонками.

Кто пасется на лугу

Далеко, далеко	Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.
На лугу пасутся	Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.
Ко...	Покачать плечами вперед-назад.
-Козы?	Наклонить голову вперед
Нет, не козы!	Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко	Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета
На лугу пасутся	
Ко...Кони? Нет, не кони!	
Далеко, далеко	Опять повернуться на 180 и повторить те же движения
На лугу пасутся	
Ко...Коровы?	
Правильно, коровы!	Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе
Пейте, дети, молоко,	Постепенно присесть. На последний слог быстро встать и поднять руки
Будете здоровы!	вверх.

Паровоз

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони	
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,	Похлопывание по спине ладонями
Стоять на месте не хочу!	
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,	Поворот на 180, поколачивание кулачками
Стоять на месте не хочу!	
Колесами стучу, стучу,	Поворот на 180, постукивание пальцами
Колесами стучу, стучу	
Колесами стучу, стучу,	Поворот на 180, поглаживание ладонями
Садись скорее, прокачу!	
Чу, чу, чу!	Легкое поглаживание пальцами

Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении

Мы устали

- Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на руки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.
- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.
- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.

Сбрось усталость

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

Ритуалы завершения занятия

См. релаксацию «Ковёр самолёт»

Дружба начинается с улыбки...

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

Доброе животное

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох - все делают шаг вперед. Выдох — все делают шаг назад. Вдох — все делают 2 шага вперед, выдох — все делают 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед, выдох — 2 шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Искра

Давайте возьмёмся за руки и передадим искорку добра и хорошего настроения! Она передаётся лёгким пожатием руки. Когда искра вернётся ко мне — я скажу вам. Закрываем глаза, я передаю.

Мостик дружбы

Вы очень дружные ребята! Предлагаю вам «построить мостик» (по желанию детей образовать пары при помощи рук, ног, туловища). Если желающих нет, ведущий может сам встать в пару с кем-нибудь из детей и показать, как можно это сделать (например, соприкоснувшись головами или ладошками). А теперь кто хотел бы «построить» мостик втроем, вчетвером и т. д., до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».

Прощание

Скажу вам «До свиданья!
До следующей встречи!»
Давайте скажем дружно
Мы «До свиданья!» всем.

Литература

1. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома /Е.Ю. Аронова, К.А. Хашабова. – М.: Школьная Пресса, 2007. – 64 с.
2. Арцишевская И. Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. Изд. 2-е, доп. — М.: Книголюб, 2005. — 64 с.
3. Боромыкова О. С. Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 1999. – 64 С.
4. Гусева Т.А. Вырастай-ка! Гармоничная спортивная игровая гимнастика. Учебное пособие. – Тобольск: Изд-во ТГПИ им. Д.И.Менделеева, 2004. – 214 с.
5. Деннисон П. Е., Деннисон Г. Е. «Гимнастика Мозга» Книга для учителей и родителей ИГ "Весь" 2017
6. Зажигина О.А. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования / О.А. Зажигина. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»., 2012. – 96 с.
7. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет Сфера, 2010 г.
8. Картушина М. Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет 2012 Сфера
9. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1996. 208 с.,
10. Куражева Н. Ю., Вараева Н. В., Тузаева А. С., Козлова И. А. «Цветик – семицветик». Программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 5 – 6 лет. СПб. «Речь», М.: «Сфера» 2011 – 218 с.
11. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. — М., 2000.
12. Поплянова Е. М. А мы на уроке - играем. М.: Новая школа, 1994 – 72 с.
13. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.
14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1993.
15. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001 — 128 с.
16. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников. Практическое пособие / А.Л. Сиротюк. – М.: АРКТИ, 2010. – 60 с.
17. Цывынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. «Лань» СПб, 1998
18. Чистякова М. И. Психогимнастика М.: Просвещение, 1990. – 128 с.