

Этапы работы по развитию дыхательной функции и речевого дыхания у детей с нарушениями речи

Работа включает пять этапов, которые должны проходить в строгой последовательности. Продолжительность каждого этапа регламентируется только результатами работы. В то же время в пособии указывается средняя длительность этапов, в которую, согласно нашему опыту, «укладывается» приобретение дыхательных навыков у большинства детей 5-6 лет с речевыми нарушениями.

Перед началом тренировки необходимо не только обследовать детей у педиатра и невропатолога, но и проконсультировать у отоларинголога, чтобы получить заключение о проходимости носовых ходов и состоянии их слизистой оболочки. Дети с острыми респираторными заболеваниями, ринитом, аденоидами не включаются в состав группы.

Логопеду желательно проверить дыхательную функцию детей при их поступлении в дошкольное учреждение, затем повторить процедуру в середине и в конце года.

Для проведения обследования рекомендуется использовать приборы «Пикфлоуметр» и «Спирометр детский». С помощью «Пикфлоуметра» определяется объемная пиковая скорость форсированного выдоха, с помощью «Спирометра» – объем воздуха в легких. Полученные данные заносятся в карту обследования детей и позволяют объективно оценить динамику жизненной емкости легких в процессе занятий.

Обучение проводится как с помощью известных методических приемов, так и с использованием разработанной нами методики, которая включает отдельные положения парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Желательно, чтобы в группе одновременно занимались не более 7-8 человек.

I этап Подготовка к развитию грудобрюшного типа дыхания по традиционной методике

Цель: развитие ощущений движения органов дыхания, главным образом диафрагмы и передней стенки живота, что соответствует грудобрюшному типу дыхания.

Этап включает четыре упражнения. Длительность каждого упражнения 4-5 минут. В течение дня упражнения повторяются 2-3 раза. Каждое упражнение отрабатывается в течение одной недели.

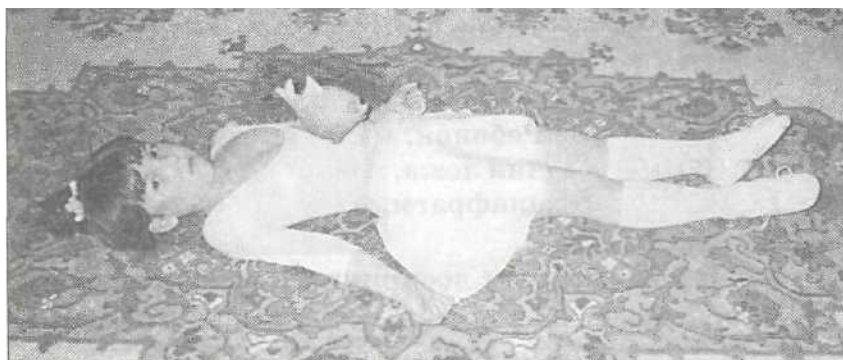
Первый этап длится столько времени, сколько необходимо для развития грудобрюшного типа дыхания.

Примерная продолжительность этапа – четыре недели. В течение этого времени ребенок последовательно выполняет упражнения вначале в положении лежа, затем сидя и стоя.

На первых занятиях при проведении дыхательных упражнений необходимо поддерживать активное внимание детей.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку.

Работа диафрагмы по опусканию и подниманию игрушки, лежащей на животе, воспринимается ребенком зрительно (рис. 1).



*Рис. 1. Выработка грудобрюшного типа дыхания.
Легкая игрушка лежит на области диафрагмы*

Инструкция: «Положим игрушку на живот и посмотрим, как она поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох».

В соответствии с инструкцией логопеда ребенок следит глазами за подниманием и опусканием игрушки вслед за сокращением и расслаблением диафрагмы.

Внимание ребенка обращается на то, что игрушка становится «живой», если он дышит животом.

Упражнение можно сопровождать рифмовкой, произносимой логопедом:

*Качаю рыбку на волне,
То вверх (вдох),
То вниз (выдох)
Плывет по мне.*

В течение недели можно менять игрушки, разнообразить словесное сопровождение. Например: «Качели – вверх, качели – вниз, крепче, куколка, держись!»

УПРАЖНЕНИЕ 2. Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы.

Работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно (ощущается ладонью).

Инструкция: «Положи ладонь на то место, где раньше лежала игрушка, и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох».

Упражнение можно сопровождать рифмовкой:

*Бегемотики лежали,
Бегемотики дышали.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).*

УПРАЖНЕНИЕ 3. Ребенок, находящийся в положении сидя, кладет ладонь на область диафрагмы (рис. 2).

Работа диафрагмы продолжает контролироваться зрительно и тактильно.

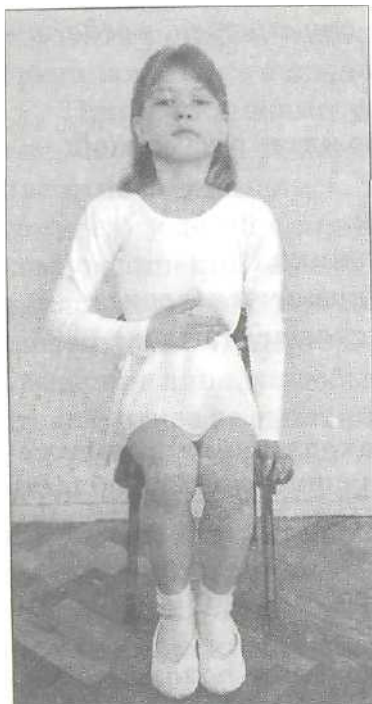


Рис. 2. Выработка грудобрюшного типа дыхания. Ладонь ребенка находится на области диафрагмы



Рис. 3. Выработка грудобрюшного типа дыхания. Ладонь ребенка находится на области диафрагмы

Инструкция: «Сядь, положи ладонь на живот и почувствуй, как он поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох».

Упражнение можно сопровождать рифмовкой:

*Сели бегемотики,
Потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).*

УПРАЖНЕНИЕ 4. Ребенок, находящийся в положении стоя, кладет ладонь на область диафрагмы (рис. 3).

Упражнение выполняется перед большим зеркалом.

Инструкция: «Встань перед зеркалом, положи ладонь на живот, посмотри, как она движется, если ты дышишь правильно».

Это упражнение проводится также и с обнаженным торсом. Дети стоят в профиль к большому зеркалу, что помогает не только тактильно, но и визуально контролировать выполнение упражнений в положении стоя.

Наблюдение за детьми показывает, что некоторые из них при изменении положения тела переходят к более привычному верхнереберному типу дыхания, их рука, положенная на область диафрагмы, не совершает движений. В таком случае логопед кладет ладонь ребенка себе на область диафрагмы и предлагает ему «почувствовать рукой», а также посмотреть, как движется брюшная стенка в процессе дыхания.

При выполнении упражнений логопед следит за тем, чтобы вдох ребенка не был форсированным и его плечи не поднимались. Такой контроль необходим, потому что у детей с нарушениями речи при значительном увеличении объема вдыхаемого воздуха легко возникает гипервентиляция (наступление гипервентиляции можно определить по следующим признакам: побледнение лица, жалобы на головокружение; и как следствие – отказ от занятий).

Важно помнить, что внимание ребенка на этом этапе сосредоточивается не на длительности вдоха и выдоха, а на работе диафрагмы, т.е. на ощущениях сокращений этой мышцы.

Сформированность грудобрюшного типа дыхания и активность сокращения диафрагмальной мышцы ребенка определяется логопедом визуально и тактильно (с помощью ладони, положенной на область диафрагмы ребенка).

II этап Развитие грудобрюшного типа дыхания с включением элементов дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

Цель: дальнейшее развитие сократительной активности диафрагмальной мышцы, а также развитие координаторных отношений между двумя функциями: дыханием и движениями туловища или конечностей.

Этап состоит из трех комплексов упражнений, в которых осуществляется последовательное усложнение двигательных задач.

Примерная продолжительность этапа – 12-14 недель.

Перед логопедом стоит задача обучить детей приемам специальной дыхательной гимнастики¹. Особое внимание необходимо обратить на следующие условия:

- 1) активное внимание ребенка привлекается к фазе вдоха;
- 2) вдох осуществляется в момент физической нагрузки;
- 3) все упражнения проводятся в комфортном для детей темпе и ритме.

У детей с нарушениями речи при углубленном дыхании легко возникает гипервентиляция. Учитывая эту особенность, разработана методика дозированных «быстрых вдохов»², которые осуществляются через нос. Прохождение воздуха через носовые ходы сопровождается наибольшим шумом и примыканием ноздрей к носовой перегородке.

Чтобы дети смогли правильно понять и усвоить выполнение дыхательного упражнения, логопед предлагает инструкцию: «Попробуем нюхать воздух так, как это делают животные, например: собаки – шумно и быстро. Их вдохи напоминают хлопки в ладоши – "нюх-нюх"».

Вырабатывается навык осуществлять подряд два «быстрых вдоха». Логопед визуально и на слух (двойной шум) контролирует выполнение «быстрых вдохов» детьми. Внимание детей привлекается к движению ноздрей, т.е. к сокращению мышц, и двойному шуму.

Первый комплекс упражнений

Задача: обучение детей выполнению двойных «быстрых вдохов» через нос в положении стоя, а также в сочетании с движениями головы и рук.

В комплекс входит шесть упражнений. На обучение каждому упражнению отводится неделя.

¹ При описании этапа авторы опирались на отдельные положения парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

² Далее термин «быстрый вдох» будет применяться как условное обозначение этих специальных дыхательных движений.

Перед разучиванием нового упражнения повторяются все ранее усвоенные упражнения. Таким образом, к концу обучения дети могут последовательно выполнить комплекс, состоящий из шести упражнений.

В первые дни упражнение выполняются 4 раза подряд. Постепенно их количество увеличивается до 12 раз. На овладение комплексом отводится шесть недель.

УПРАЖНЕНИЕ 1. *Выполнение пары «быстрых вдохов».*

Исходное положение: стоя перед логопедом, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«Нюхаем воздух шумно, быстро, как собачки. Нюхаем по два раза: "нюх-нюх" и отдыхаем. Смотрите на меня и слушайте, как я буду нюхать воздух».*

Логопед демонстрирует вдохи, при которых слышен шум воздуха и видно, как ноздри сближаются с носовой перегородкой.

Упражнение выполняется логопедом вместе с детьми, а затем дети выполняют «быстрые вдохи» перед зеркалом (рис. 4).

Необходимо обратить внимание детей на то, чтобы вдохи не сопровождалось движениями плеч, а выдох был произвольным, не задерживался.

Первое упражнение является базовым для усвоения последующих дыхательных упражнений, поэтому отрабатывать его следует тщательно.

Логопед должен следить за состоянием детей, так как у некоторых из них могут наблюдаться признаки гипервентиляции. Это происходит, если дети не могут делать два «коротких шумных» носовых дыхательных движения в процессе вдоха. Каждое из двух дыхательных движений они осуществляют как обычный вдох, т.е. глубже, чем надо. В таких случаях логопед проводит индивидуальную работу.



Рис. 4. Выполнение «быстрых вдохов» перед зеркалом



Рис. 5. «Быстрые вдохи с поворотом головы в стороны

УПРАЖНЕНИЕ 2. *Выполнение пары «быстрых вдохов» по условному сигналу логопеда (быстрое движение руки вверх).*

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Логопед произносит рифмовку, дети выполняют «быстрые вдохи» по его сигналу – быстрому движению руки вверх.

В качестве примера приводим два текста.

Текст 1

За стеклянными дверями

*Стоит мишка с пирогами.
Здравствуй, мишенька – дружок,
Дай понюхать пирожок* (два коротких «быстрых вдоха» по сигналу логопеда).

Текст 2

*Мышки водят хоровод,
На диване дремлет кот.
И мышиный хоровод
Вдруг увидел серый кот* (два коротких «быстрых вдоха» по сигналу логопеда).
*«Кот понюхал нас! Ура!
Разбегайся детвора!»*

Если кто-то из детей не может понять, когда надо делать «быстрые вдохи», то логопед сопровождает движения руки словами: «нюх-нюх».

УПРАЖНЕНИЕ 3. Выполнение пары «быстрых вдохов» при повороте головы то вправо, то влево (рис. 5).

Исходное положение: стоя, подбородок приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«Все помнят, как собачки нюхают воздух?»*

Сейчас собачки будут нюхать воздух, чтобы найти спрятавшегося зайчика.

Сначала понюхаем воздух справа. (Логопед поворачивает голову направо, делает пару «быстрых вдохов».)

Отдыхаем. (Возврат головы в исходное положение, выдох.)

Затем нюхаем воздух слева. (Логопед поворачивает голову налево и делает пару «быстрых вдохов».)

Отдыхаем». (Возврат головы в исходное положение, выдох.)

Логопед показывает упражнение целиком, не останавливаясь на отдельных позициях.

Упражнение можно сопровождать рифмовкой:

Раз, два, три, четыре, пять!

Где же зайчика искать?

Может, справа под кустом? (поворот головы вправо, два «быстрых вдоха», возврат головы в исходное положение)

Может, слева за бревном? (поворот головы влево, два «быстрых вдоха», возврат головы в исходное положение)

УПРАЖНЕНИЕ 4. Выполнение пары «быстрых вдохов» при поднесении ладони то к правому, то к левому уху и легком повороте головы в противоположную сторону («прислушиваемся и нюхаем») (рис. 6).

Исходное положение: стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе или опущены, ноги на ширине плеч.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«Чтобы найти зайчика, будем смотреть то направо, то налево, прислушиваться и нюхать воздух.*

Поворачиваем голову вправо и прикладываем ладонь к левому уху, нюх-нюх.

Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.)

Поворачиваем голову влево и прикладываем ладонь к правому уху, нюх-нюх.

Отдыхаем». (Возврат в исходное положение и выдох.)



Рис. 6. «Быстрые вдохи» и «прислушивание»



Рис. 7. «Быстрые вдохи» с одновременным подъемом подбородка

УПРАЖНЕНИЕ 5. Выполнение пары «быстрых вдохов» при поднятии подбородка (рис. 7).

Исходное положение: стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:

«Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: "нюх-нюх".

Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.)

Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: "нюх-нюх".

Отдыхаем ». (Возврат в исходное положение и выдох.)

Логопед показывает упражнение целиком.

УПРАЖНЕНИЕ 6. Выполнение пары «быстрых вдохов» при наклоне головы то к правому, то к левому плечу (рис. 8).

Исходное положение: стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения:

«Наклоняем голову к правому плечу, нюхаем воздух: "нюх-нюх".

Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.)

Наклоняем голову к левому плечу, нюхаем воздух: "нюх-нюх".

Отдыхаем». (Возврат в исходное положение и выдох.)

Логопед показывает упражнение целиком.

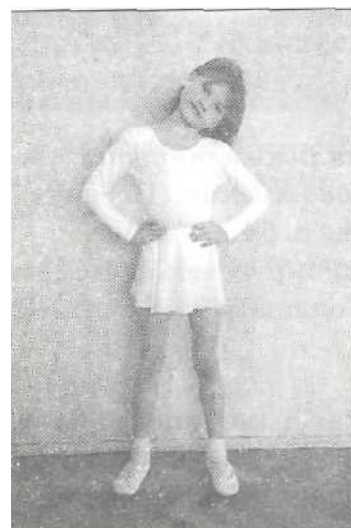


Рис. 8. «Быстрые вдохи» с одновременным наклоном головы к плечу

Второй комплекс упражнений

Задача: развитие грудобрюшного типа дыхания в процессе ходьбы.

На изучение второго комплекса отводится шесть недель, в течение которых детям предлагается выполнять усвоенные ранее дыхательные упражнения при увеличении физической нагрузки.

В первые дни упражнения выполняются 4-5 минут, постепенно время увеличивается до 8-10 минут.

Для регуляции темпа и ритма движений логопед использует хлопки в ладони. Вначале каждое упражнение выполняется в замедленном темпе. По мере усвоения упражнения скорость движений увеличивается до тех пор, пока не будет найден оптимальный для всей группы темп.

С этого времени упражнения рекомендуется выполнять под музыкальное сопровождение. (Перечень музыкальных произведений см. на с. 54.)

Использование музыки ритмизирует все функции ребенка и позволяет ему быстрее овладевать навыками речевого дыхания.

УПРАЖНЕНИЕ 1. *На первый шаг выполняется пара «быстрых вдохов», далее следуют три шага, во время которых происходит произвольный выдох* (рис. 9).

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«На первый шаг нюхаем воздух: "нюх-нюх" – раз.*

Затем делаем три шага – два, три, четыре. Шагать будем под мои хлопки в ладони. Вам хлопать не надо. Посмотрите, как я буду шагать и нюхать воздух».

Логопед показывает упражнение целиком.

Схема: 1-й шаг – два «быстрых вдоха»;

2, 3, 4-й шаги – выдох.

На первых занятиях инструкции в отношении рук не даются, чтобы не усложнять двигательную задачу и не отвлекать внимания от правильного выполнения вдохов. Обычно дети выполняют маршевые движения, слегка сгибая руки в локтях и практически не двигая ими. Маршировка длится 3-5 минут.



Рис. 9. Ходьба на 4 такта, на 1-й шаг - «быстрые вдохи»



Рис. 10. «Быстрые вдохи» в сочетании с ходьбой и поворотом головы

УПРАЖНЕНИЕ 2. *На первый шаг выполняется поворот головы (то вправо, то влево) и пара «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное положение и следуют три шага, во время которых происходит произвольный выдох* (рис. 10).

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«На первый шаг поворачиваем голову направо и нюхаем воздух: "нюх-нюх".*

Затем смотрим прямо, делаем подряд три шага и отдыхаем.

А теперь делаем шаг и поворачиваем голову налево, нюхаем воздух: "нюх-нюх".

Опять смотрим прямо, делаем три шага и отдыхаем.

Все движения выполняем под мои хлопки в ладони. Вам хлопать не надо. Посмотрите, как я буду шагать, поворачивать голову и нюхать воздух».

Логопед показывает упражнение целиком.

Схема: дети стоят друг за другом;
на счет «раз» – шаг с поворотом головы направо и два «быстрых вдоха»;
на счет «два», «три», «четыре» – возврат головы в исходное положение, ходьба в такт, свободный выдох;
на счет «раз» – шаг с поворотом головы налево и два «быстрых вдоха»;
на счет «два», «три», «четыре» – возврат головы в исходное положение, ходьба в такт, свободный выдох.
Далее все эти движения на 4 такта повторяются.

УПРАЖНЕНИЕ 3. *На первый шаг ладонь подносится то к правому, то к левому уху и выполняется пара «быстрых вдохов», далее рука опускается и следуют три шага, во время которых происходит произвольный выдох (рис. 11).*

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«На первый шаг прислушиваемся и нюхаем воздух, как собачка: "нюх-нюх".*

Затем опускаем руку, делаем три шага и отдыхаем.

Все движения выполняем под мои хлопки, вам хлопать не надо.

Посмотрите, как я буду шагать, прислушиваться и нюхать воздух».

Логопед показывает упражнение целиком.

Схема: дети стоят друг за другом;
на счет «раз» – шаг с поворотом головы вправо с прикладыванием левой ладони к уху и два «быстрых вдоха»;
на счет «два», «три», «четыре» – возврат головы и руки в исходное положение, продолжение ходьбы в такт, свободный выдох;
на счет «раз» – шаг с поворотом головы влево с прикладыванием правой руки к уху;
на счет «два», «три», «четыре» – возврат головы и руки в исходное положение, продолжение ходьбы в такт.
Далее все эти движения на 4 такта повторяются.



Рис. 11. «Быстрые вдохи» в сочетании с ходьбой, поворотом головы и прикладыванием руки к уху



Рис. 12. «Быстрые вдохи» в сочетании с ходьбой и подъемом подбородка

УПРАЖНЕНИЕ 4. *На первый шаг подбородок поднимается вверх и выполняется пара «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное*

положение и следуют три шага, во время которых происходит произвольный выдох (рис. 12).

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «На первый шаг поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: "нюх-нюх".

Затем смотрим прямо и делаем три шага.

Все движения выполняем под мои хлопки, вам хлопать не надо. Посмотрите, как это буду делать я».

Логопед показывает упражнение целиком.

Схема: 1-й шаг – поднятие подбородка, два «быстрых вдоха»;

2, 3, 4-й шаги – голова прямо, выдох.

УПРАЖНЕНИЕ 5. На первый шаг выполняется наклон головы то к правому, то к левому плечу и пара «быстрых вдохов», далее голова возвращается в исходное положение и следуют три шага, во время которых происходит произвольный выдох (рис. 13).

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «На первый шаг наклоняем голову к правому плечу и нюхаем воздух: "нюх-нюх".

Затем смотрим прямо и делаем три шага.

А теперь делаем шаг, наклоняем голову к левому плечу и нюхаем воздух: "нюх-нюх".

Опять смотрим прямо и делаем три шага.

Все движения выполняем под мои хлопки, вам хлопать не надо. Посмотрите, как я буду шагать, наклонять голову и нюхать воздух».

Логопед показывает упражнение целиком.

Схема: 1-й шаг – наклон головы к правому (левому) плечу, два «быстрых вдоха»;

2, 3, 4-й шаги – голова прямо, выдох.



Рис. 13. «Быстрые вдохи» в сочетании с ходьбой и наклонами головы



Рис. 14. «Быстрые вдохи» в сочетании с ходьбой, поворотом головы в сторону и хлопками в ладони

УПРАЖНЕНИЕ 6. На первый шаг выполняется поворот головы то вправо, то влево, пара «быстрых вдохов» и хлопок в ладони, далее голова возвращается в исходное положение и следуют три шага, во время которых дети трижды хлопают в ладони и спонтанно выдыхают воздух (рис. 14).

Исходное положение: стоя в колонну по одному.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«На первый шаг поворачиваем голову направо, нюхаем воздух: "нюх-нюх" и одновременно хлопаем в ладони.*

Затем смотрим прямо, шагаем спокойно и хлопаем в ладони.

А теперь поворачиваем голову налево, нюхаем воздух: "нюх-нюх" и одновременно хлопаем в ладони.

Смотрим прямо, шагаем спокойно и хлопаем в ладони.

Посмотрите, как я буду шагать, прислушиваться и нюхать воздух».

Логопед показывает упражнение целиком.

Схема: 1-й шаг – поворот головы направо (налево), два «быстрых вдоха» и хлопок в ладони;

2-й шаг – голова прямо, выдох, хлопок в ладони;

3-й шаг – голова прямо, выдох, хлопок в ладони;

4-й шаг – голова прямо, выдох, хлопок в ладони.

Третий комплекс упражнений

Задача: дальнейшая тренировка грудобрюшного дыхания и увеличение объема легких.

Третий комплекс, состоящий из трех упражнений, заключается в использовании приемов парадоксальной дыхательной гимнастики в процессе усложнения двигательной нагрузки.

Первые дни упражнения выполняются не более четырех раз. Постепенно их количество увеличивается до 8-10 раз за одно занятие.

Желательно повторение упражнений в течение дня на занятиях, проводимых музыкальным руководителем, воспитателем и другими педагогами.

Длительность обучения третьему комплексу – примерно три недели. Каждое упражнение обычно усваивается за 5-7 дней.

УПРАЖНЕНИЕ 1. *Выполнение встречных движений рук, направленных на сжатие грудной клетки (рис. 15).*

При максимальном сведении рук ребенок обхватывает свои плечи ладонями. Обхват плеч повторяется два раза без паузы, далее руки возвращаются в исходное положение.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки подняты до уровня плеч, предплечья располагаются горизонтально перед грудью, параллельно друг другу.

Логопед следит за движениями рук – они не должны расходиться в стороны шире, чем при исходном положении, и опускаться с уровня плеч до уровня груди. Кисти рук не следует излишне напрягать.

Ритм и темп движений задается хлопками логопеда.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: *«В лесу стало совсем холодно и надо согреться. Поднимите руки до уровня плеч, согните их в локтях. Чтобы согреться, обнимите себя за плечи. Верните руки в исходное положение и, не останавливаясь, опять обнимите себя за плечи. Верните руки в исходное положение.*

Согрелись? Помните, что та рука, которая у вас сейчас сверху, должна и потом находиться сверху, не меняйте руки. Кисти рук должны быть "мягкие", не напряженные. Локти не опускайте, и руки шире, чем я показываю, не разводите».

Логопед показывает упражнение целиком и продолжает:

«А теперь сделаем это упражнение вместе. На счет "раз" – быстро обняли плечи и вернули руки в исходное положение. На счет "два" – снова быстро обняли плечи и вернули руки в исходное положение. Опускаем руки и отдыхаем на счет "три", "четыре", "пять"».



Рис. 15. Встречные движения согнутых в локтях рук

УПРАЖНЕНИЕ 2. *Выполнение «быстрых вдохов» при встречных движениях рук, после чего руки возвращаются в исходное положение и осуществляется произвольный выдох (рис. 16).*

Исходное положение: см. предыдущее упражнение.

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «На счет "раз" – быстро обняли плечи и понюхали воздух.

Вернули руки в исходное положение, но не опускаем их.

На счет, "два" – сделали такое же движение руками и снова понюхали воздух.

Опускаем руки и отдыхаем на счет "три", "четыре", "пять"».

Ритм и темп движений задается логопедом с помощью счета или хлопков в ладони.

С детьми, которые не могут соединить пару «быстрых вдохов» с движениями рук, проводится индивидуальная работа.

Схема: «раз» – обхват плеч, «быстрый вдох», исходное положение (руки остаются на уровне плеч);

«два» – обхват плеч, «быстрый вдох», исходное положение;

«три», «четыре», «пять» – руки опускаются, выдох.



Рис. 16. Обхват руками верхней части грудной клетки

УПРАЖНЕНИЕ 3. Выполнение «быстрых вдохов» при наклонах туловища и движениях рук (имитация накачивания шины) (рис. 17).

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, кисти сведены, ладони сжимают палочку («рукоятку насоса»).

Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Будем накачивать шину и нюхать воздух. Взяли насос в руки, делаем небольшой наклон вперед – "нюх" – раз.

Чуть выпрямились.

Еще наклон – "нюх" – два.

Теперь выпрямились, отдыхаем – три, четыре, пять».

Логопед показывает упражнение целиком.

Ритм и темп движений задается логопедом с помощью счета или хлопков в ладони.

С детьми, которые не могут соединить «быстрые вдохи» с движениями, проводится индивидуальная работа.

Схема: «раз» – наклон вперед, «быстрый вдох», слегка выпрямиться; «два» – наклон вперед, «быстрый вдох»; «три», «четыре», «пять» – исходное положение, выдох.



Рис. 4. Упражнение «насос»

III этап Развитие фонационного выдоха

Цель: развитие фонационного (озвученного) выдоха.

Этап включает семь упражнений, в ходе выполнения которых внимание детей направляется не на «быстрый вдох», а на звучание голоса в процессе выдоха.

Примерная продолжительность этапа – восемь недель.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Выполнение пары «быстрых вдохов» и пропевание на выдохе гласного звука.

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки на поясе, ноги почти на ширине плеч.

Инструкция: «Сейчас будем петь звук А (позже используются звуки О, У, И, Э).

Нужно не кричать, а петь красиво, долго. Делаем два вдоха: "нюх-нюх" и поем: "А-А-А..." (Логопед делает пару «быстрых вдохов» и на мягкой атаке поет звук А).

Теперь вы будете петь, а я послушаю, кто поет красиво и дольше всех.

Следите за моими руками».

Вначале рука логопеда быстро поднимается вверх, что служит сигналом к выполнению пары «быстрых вдохов», затем в процессе пения звуков рука медленно опускается.

Упражнение повторяется 3-5 раз в день на протяжении недели.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Выполнение ротового вдоха (замена пары «быстрых вдохов» одним быстрым вдохом через рот).

Исходное положение: произвольное.

Инструкция: «Давайте представим, что к нам в комнату на цветном парашюте спустился Чебурашка. Мы обрадовались и удивились. (Логопед изображает радостное удивление, приподнимает руки, приоткрывает рот, быстро и бесшумно вдыхает ртом воздух). *Давайте вместе обрадуемся и удивимся, только очень тихо, чтобы не испугать Чебурашку».*

При возникновении затруднений логопед предлагает детям выполнить упражнение перед большим зеркалом.

В течение одного занятия упражнение повторяется 3-4 раза, обязательно с паузой между ними.

Упражнению обучают на протяжении недели. Предыдущее упражнение больше не выполняется.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Выполнение ротового вдоха при поднятии рук вверх и пропевание на выдохе гласного звука А (О, У, И, Э) при медленном возвращении рук в исходное положение.

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч.

Инструкция: «Сейчас мы тихо-тихо удивимся, быстро вдохнем и поднимем руки вверх.

Затем будем медленно опускать руки и петь звук Л.

Посмотрите и послушайте, как я пою. (Логопед показывает упражнение).

А теперь давайте споем вместе».

Некоторые дети быстро заканчивают пение гласных и опускают руки. В этом случае логопед дает дополнительную инструкцию: «Руки опускаем еще медленнее и долго красиво поем».

Упражнение повторяется 3-5 раз в день на протяжении одной недели.

УПРАЖНЕНИЕ 4. Выполнение ротового вдоха и пение на выдохе звука У с изменением силы голоса.

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч.

Инструкция 1: «Сейчас мы будем гудеть громко, как большой паровоз.

Послушайте, как это у меня получится. (Логопед выполняет вдох полуоткрытым ртом вместе с движением руки вверх и на выдохе, медленно опуская руку, громко поет звук У).

А теперь вместе погудим, как большой паровоз».

Инструкция 2: «А теперь погудим тихо-тихо, как маленький паровоз.

Послушайте, как я это сделаю. (Логопед выполняет вдох полуоткрытым ртом вместе с движением руки вверх. На выдохе, медленно опуская руку, тихо поет звук У).

А теперь вместе погудим, как маленький паровоз».

Упражнение выполняют 2-3 раза в день на протяжении одной недели.

УПРАЖНЕНИЕ 5. Выполнение ротового вдоха и пение на выдохе звука И с изменением высоты голоса.

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч.

Инструкция 1: «Сейчас мы будем рычать, как большой медведь, низким голосом. Послушайте, как у меня это получится. (Логопед выполняет вдох полуоткрытым ртом вместе с движением руки вверх и на выдохе, медленно опуская руку, низким голосом поет звук И).

А теперь вместе порычим, как большой медведь».

Инструкция 2: «А теперь порычим, как маленький медвежонок, высоким голосом. Послушайте, как я это сделаю. (Логопед выполняет вдох полуоткрытым ртом вместе с движением руки вверх и на выдохе высоким голосом поет звук И).

А теперь вместе порычим, как маленький медвежонок».

Пропевание других гласных звуков проходит аналогичным способом.

Упражнение выполняют 2-3 раза в день на протяжении одной недели.

УПРАЖНЕНИЕ 6. Выполнение ротового вдоха и пение на выдохе ряда гласных звуков с разной интонацией.

Длительность пения не фиксируется.

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч.

Инструкция: «Сейчас я пропою волшебное слово, а вы послушайте. (Логопед выполняет вдох полуоткрытым ртом вместе с движением руки вверх и на выдохе, медленно опуская руку, слитно пропевает ряд гласных: АОУ).

А теперь поем вместе.

Давайте попробуем спросить на волшебном языке: "Как дела?"» (Логопед выполняет вдох полуоткрытым ртом вместе с движением руки вверх и на выдохе, медленно опуская руку, пропевает с вопросительной интонацией ряд гласных: АОУ?)

Затем тот же ряд гласных пропевается с интонациями удивления, радости, жалобы.

Упражнение выполняется 3-4 раза в день на протяжении двух недель.

УПРАЖНЕНИЕ 7. Выполнение ротового вдоха и длительное пение на выдохе гласного звука. (Тренировка длительности фонационного выдоха.)

Исходное положение: произвольное.

Инструкция: «Я расскажу вам сказку, а вы внимательно ее слушайте.

Как-то раз царь зверей Лев собрал всех жителей леса на большой поляне и сказал: "Я решил устроить соревнование. Победителем станет тот, кто больше всех сможет тянуть голосянку". Первым решил испытать свои силы Медведь. Он вдохнул много-много воздуха и со всей силы как крикнет: "А!" Голосянка у него получилась хоть и громкая, но совсем короткая. Вторым решил участвовать в соревнованиях Волк. Он забыл вдохнуть воздух и только завыл свою голосянку: "У-у", она тут же у него и кончилась. Нужно было снова вдохнуть, а этого делать было нельзя, и Лев выгнал его. Третьей была лиса. Вы знаете, что она хитрая и умная. Лисичка вдохнула воздуха не слишком мало и не слишком много и красивым голосом стала тянуть голосянку. Она не кричала, как Медведь. И ее голосянка получилась самой длинной. Лев и все звери признали Лисичку победительницей.

Ребята, как вы думаете, почему сильный Медведь не смог тянуть голосянку? Потому что Медведь вдохнул очень много воздуха и сильно кричал. Волк забыл вдохнуть воздух перед голоснянкой. А вот Лисичка все сделала правильно – вдохнула воздуха не много и не мало, не кричала, а пела красивым голосом. Сейчас мы с вами тоже устроим соревнование и будем тянуть голосянку. Послушайте, как я тяну голосянку. (Логопед быстро вдыхает воздух полуоткрытым ртом и одновременно поднимает руку ладонью вверх, затем на мягкой атаке долго поет звук А, медленно опуская руку ладонью вниз).

А теперь вы будете тянуть голосянку все вместе. Соревнование должно быть честным.

У кого голосянка закончится, больше не начинайте ее. Приготовились. Начали!»

Логопед быстрым движением руки подает детям сигнал для выполнения вдоха. При этом логопед слегка приоткрывает свой рот. В процессе пения логопед медленно опускает руку вниз.

Постепенно у детей образуется условно-рефлекторная связь между началом вдоха и движением руки логопеда вверх. В дальнейшем быстрое движение руки вверх воспринимается детьми как невербальная инструкция к выполнению быстрого вдоха через рот.

Упражнение выполняется 3-4 раза в день на протяжении одной недели.

IV этап Развитие речевого дыхания

Цель: развитие собственного речевого дыхания.

Данный этап является базовым. Он тесно сопряжен с логопедической работой по формированию планирования речевого высказывания. Дети обучаются в процессе выдоха произносить сначала слоги и отдельные слова, затем фразы из двух, а далее из трех-четырех слов, короткие стихотворные тексты.

На первых занятиях активно используется невербальная инструкция: быстрое движение руки с раскрытой ладонью вверх, означающее начало быстрого вдоха через рот. По мере того как дети начинают самостоятельно выполнять вдох перед речью, количество таких инструкций сокращается.

Каждое упражнение длится не более пяти минут и повторяется 3-4 раза в день.

Примерная продолжительность этапа пять недель.

Первый комплекс упражнений

Упражнения первого комплекса выполняются в течение одной недели и заключаются в пропевании различных слогов.

УПРАЖНЕНИЕ 1. *Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев слога.*

- 1.Используются слоги, состоящие из звуков, хорошо произносимых детьми (МА, МО, МУ, МЫ, МИ; НА, НО, НУ, НЫ, НИ; ТА, ТО, ТУ, ТЫ; ДА, ДО, ДУ, ДЫ; БА, БО, БУ, БЫ, БИ и т.д.)
- 2.Используются слоги, которые будут входить в состав слов, «пропеваемых» при изучении второго комплекса упражнений (КА, КО, КИ, ЛА, ЛО и т.д.)

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное).

Инструкция: *«Сейчас мы будем произносить волшебные слоги.*

Волшебные они потому, что из них образуются слова.

Послушайте, как я произнесу волшебный слог. (Логопед выполняет вдох с одновременным быстрым движением руки вверх, затем на выдохе, медленно опуская руку, нараспев произносит слог, например, «МА»).

А теперь произносим вместе».

Второй комплекс упражнений

Второй комплекс упражнений выполняется в течение двух недель.

УПРАЖНЕНИЕ 1. *Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев двусложного слова (по слогам).*

Используются слова: МАМА, МИЛА, МЫЛА, НОТЫ, КОНИ, ДЕТИ и т.д.

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное).

Инструкция: *«Сейчас мы будем составлять из волшебных слогов слова и произносить их. Послушайте, как у меня это получится.* (Логопед выполняет вдох с одновременным быстрым движением руки вверх, а на выдохе, опуская руку, нараспев произносит слово, например, «МА-А-МА-А»).

А теперь произносим все вместе».

В течение одного занятия каждое слово пропевается 4-5 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 2. *Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев трехсложного слова (по слогам).*

Используются слова: МАЛИНА, КАЛИНА, МАШИНА, КУБИКИ, ЗАПЕЛИ и т.д.

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное).

Инструкция: аналогична инструкции, данной в предыдущем упражнении.

Третий комплекс упражнений

Третий комплекс упражнений выполняется в течение одной недели.

УПРАЖНЕНИЕ 1. *Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев фразы, состоящей из двух слов.*

Используются фразы, включающие двусложные и трехсложные слова, например: «МАМА МЫЛА», «МИЛА ШИЛА», «МАША ЕЛА», «ДЕТИ ЗАПЕЛИ» и т.д.

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное).

Инструкция: «Сейчас мы произнесем одно из слов, которое изучали раньше, затем присоединим к нему второе слово и будет фраза. Получится, словно паровозик с вагончиком едут вместе.

Послушайте, как это сделаю я. (Логопед выполняет вдох с одновременным быстрым движением руки вверх, а на выдохе нараспев произносит фразу, например: «МА-А-МА-А МЫ-Ы-ЛА-А»).

А теперь произносим все вместе».

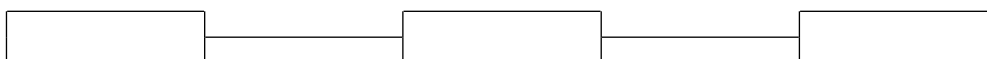
УПРАЖНЕНИЕ 2. *Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев фразы, состоящей из трех слов.*

Используются фразы, включающие двусложные слова, например: «МАМА МЫЛА МИЛУ», «МАМА МЫЛА КОЛЮ», «МИЛА ЕЛА КАШУ» и т.д.

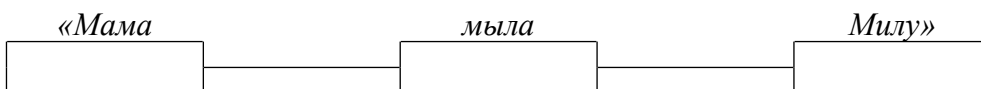
Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное).

Инструкция: «А теперь мы будем присоединять к паровозу новые вагончики-слова».

Логопед, называя каждое слово «вагончиком», рисует на доске схему:



Логопед, указывая рукой на каждый «вагончик», проговаривает фразу:



Затем логопед проговаривает текст слитно и плавно, быстро поднимая руку перед началом произнесения фразы (вдох полуоткрытым ртом) и опуская медленно руку к концу фразы (выдох):

↶Мама мыла Милу↷.

Теперь все вместе говорим:

↶Мама мыла Милу↷.³

Введение в упражнение новой фразы предваряется инструкцией: «А теперь также плавно и слитно скажем: "МИЛА ЕЛА КАШУ"».

УПРАЖНЕНИЕ 3. *Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев фразы, состоящей из четырех слов.*

Используются фразы, включающие двусложные слова, например: «МАМА МЫЛА МИЛУ МЫЛОМ», «МАМА МЫЛА МАШУ МЫЛОМ», «МАМА ШИЛА МАШЕ ШУБУ» и т.д.

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное).

Инструкция: аналогична данной в предыдущем упражнении.

Логопед проговаривает фразу, например:

↶Мама мыла Шилу мылом↷.

И зарисовывает на доске ее схему:

³ Символ ↶ указывает на вдох с одновременным подъемом руки вверх. Символ ↷ указывает на выдох с одновременным опусканием руки.

Четвертый комплекс упражнений

Четвертый комплекс упражнений выполняется в течение одной недели.

Детям предлагается не просто повторять фразу совместно с логопедом или вслед за ним по данному образцу и схеме, а самостоятельно заканчивать предложение, называя предъявленную предметную картинку.

Все упражнения построены аналогично, но вначале меняются только предметные картинки, позже меняются отдельные слова во фразе, а затем – фраза целиком.

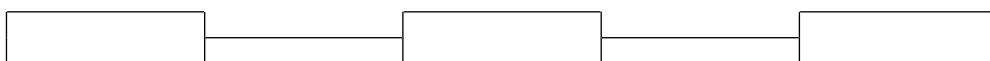
Например: «*Маша ела кашу и банан*», «*Маша ела кашу и салат*», «*Мила ела кашу и банан*», «*Мама шила шубу и пальто*» и т.д.

УПРАЖНЕНИЯ. Выполнение ротового вдоха и на выдохе произнесение нараспев фразы, состоящей из четырех слов с соединительным союзом И.

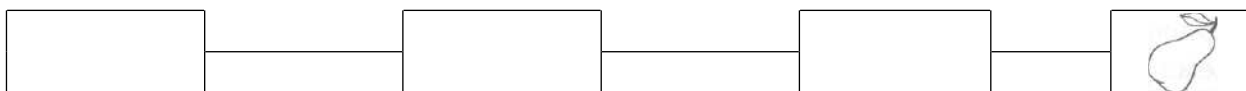
Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, руки опущены, ноги почти на ширине плеч (или произвольное).

Инструкция: «Посмотрите на схему. Произнесите вслед за мной: "МИЛА ЕЛА КАШУ"».

На доске рисуется схема:



Логопед прикрепляет в конце схемы картинку с изображением груши (банана и пр.) или демонстрирует муляжи. Схема приобретает следующий вид:



Логопед продолжает: «*Что нарисовано на картинке? Правильно, груша. А теперь послушайте, как я скажу: МАША ЕЛА КАШУ И ГРУШУ*». (Логопед выполняет вдох с одновременным движением руки вверх, а на выдохе, медленно опуская руку, произносит: «*Маша ела кашу и...*», показывает на картинку и заканчивает фразу: «*...грушу*».)

А теперь повторим все вместе.

В дальнейшем картинки заменяются и дети произносят фразу с новым словом самостоятельно.

Пятый комплекс упражнений

Пятый комплекс упражнений выполняется в течение двух недель.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Произнесение нараспев двух стихотворных фраз по схеме.

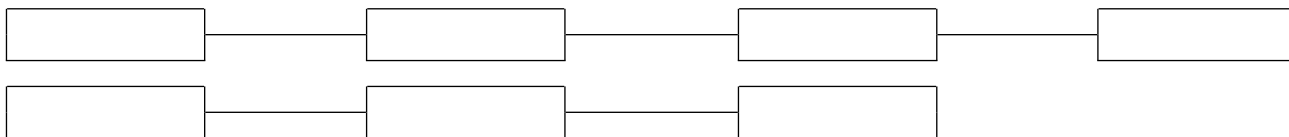
Используются строфы известных детям стихотворений А. Барто, С. Маршака, С. Михалкова и др.

Исходное положение: произвольное.

Логопед проговаривает фразы, например:

«*Наша Таня громко плачет,
Уронила в речку мячик*»

и зарисовывает на доске их схемы (место каждого слова в схеме указывается):



Инструкция: «*Рассмотрите схему. Теперь посмотрите на меня. Я покажу, как мы будем выполнять упражнение*». (Логопед выполняет ротовой вдох с одновременным быстрым движением руки вверх и произносит: «*Наша Таня...*», затем медленно опуская руку, заканчивает фразу: «*...громко плачет...*».)

Небольшая пауза (1-2 сек).

Логопед быстро поднимает руку, делает вдох через рот и произносит: «*...Уронила в речку мячик*», одновременно опуская руку.)

Дети сопряженно с логопедом произносят фразы 2-3 раза, а затем повторяют их самостоятельно – по сигналу логопеда (подъем руки).

УПРАЖНЕНИЕ 2. Произнесение нараспев четырех стихотворных фраз по схеме.

Используются известные детям стихотворения или отрывки из них.

Исходное положение: произвольное.

Логопед проговаривает фразы, например:

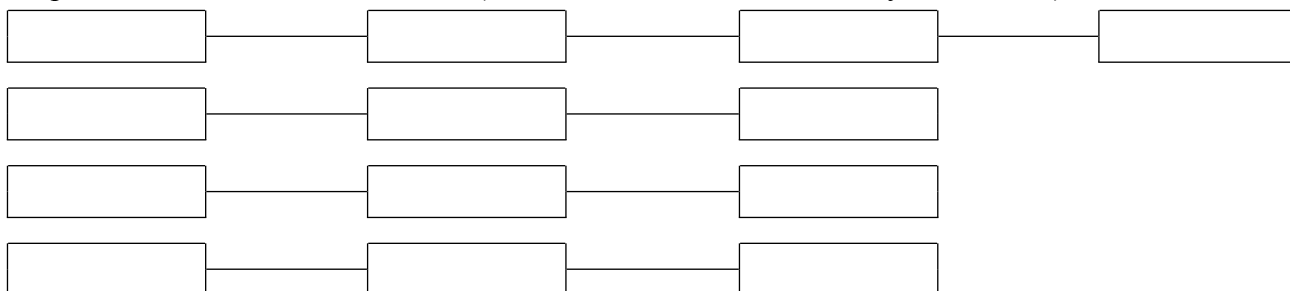
«Наша Таня громко плачет,

Уронила в речку мячик.

Тише, Танечка, не плачь,

Не утонет в речке мяч»

И зарисовывает на доске их схемы (место каждого слова в схеме указывается):



Инструкция: «Сейчас мы будем продолжать разучивать стихи. Обратите внимание на то, что теперь у нас четыре паровозика, и они едут друг за другом. (Соотнося каждое слово со схемой, логопед произносит каждую строку стихотворного текста, выполняя перед началом каждой строки быстрый ротовой вдох и подъем руки.)

А теперь произнесем все вместе:

ТАНЯ ГРОМКО ПЛАЧЕТ,
УРОНИЛА В РЕЧКУ МЯЧИК.
ТИШЕ, ТАНЕЧКА, НЕ ПЛАЧЬ,
НЕ УТОНЕТ В РЕЧКЕ МЯЧ».

Тренировка произнесения стихотворных текстов продолжается на логопедических занятиях и дома. Рекомендуется разучивание новых стихотворений, проговаривание стихотворных текстов при маршировании, под музыку и пр.

V этап Развитие речевого дыхания в процессе произнесения прозаического текста

Цель этапа: тренировка речевого дыхания в процессе произнесения прозаического текста.

Примерная продолжительность этапа – четыре недели.

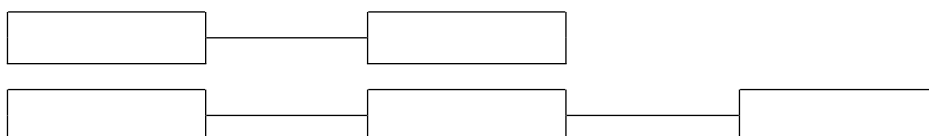
УПРАЖНЕНИЕ 1. Произнесение двух фраз прозаического текста по схеме.

Исходное положение: произвольное.

Логопед проговаривает фразы, например:

«Это яблоко. Яблоко большое и красное.»

И зарисовывает на доске их схемы (место каждого слова в схеме указывается):



Инструкция: «Сейчас мы будем вместе говорить о яблоке. Обратите внимание на схему и послушайте меня». (Логопед выполняет ротовой вдох с одновременным быстрым движением руки вверх, а на выдохе опускает руку и произносит первую фразу.)

«Это яблоко». (Небольшая пауза: 1-2 сек.)

«Яблоко большое и красное».

Теперь произнесем все вместе по моему знаку:

ЭТО ЯБЛОКО.
ЯБЛОКО БОЛЬШОЕ И КРАСНОЕ.

После того как дети вместе с логопедом четко выполняют упражнение, можно перейти к самостоятельному (не сопряженному) произнесению текста по сигналу логопеда.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Произнесение трех-четырех фраз прозаического текста по схеме.

Исходное положение: произвольное.

Логопед проговаривает фразы, например:

«Это яблоко. Яблоко большое и красное. Оно сочное и сладкое.»

И зарисовывает на доске их схемы (место каждого слова в схеме указывается).

Инструкция: «А теперь мы более подробно расскажем о яблоке:

ЭТО ЯБЛОКО ЯБЛОКО БОЛЬШОЕ И КРАСНОЕ . ОНО
СОЧНОЕ И СЛАДКОЕ .

(Соотнося каждое слово со схемой, логопед произносит текст, выполняя перед началом каждой фразы быстрый ротовой вдох и подъем руки.) Теперь произнесем все вместе».

При выборе текстов необходимо учитывать возраст и речевые возможности детей.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Произнесение прозаического текста, каждую фразу которого необходимо закончить, называя экстренно предъявленный предмет или предметную картинку.

Исходное положение: произвольное.

Инструкция: «Сейчас вы будете подбирать слово и сами заканчивать фразу: "НА СТОЛЕ ЛЕЖАТ ЯБЛОКО И ..." (Логопед показывает грушу. Дети хором отвечают: "ГРУША".)»

УПРАЖНЕНИЕ 4. Самостоятельное проговаривание текста при предъявлении картинного или предметного материала (фрукты, овощи и т.п.).

Исходное положение: произвольное.

Инструкция: «Сейчас каждый из вас перечислит, что лежит на столе.

Перечислять будете по моему сигналу. Вова, ты начинаешь. Будь внимателен. (Логопед взмахивает рукой, и ребенок начинает называть картинки или предметы. Логопед плавно опускает руку по мере проговаривания ребенком слов.)

Варьирование текста и постепенный переход на самостоятельное высказывание способствуют автоматизации речевого дыхания.

Все этапы развития диафрагмального, фонационного и речевого дыхания соотносятся с планом работы логопеда, воспитателя группы, музыкального руководителя, преподавателя физической культуры и ритмики.

Перечень музыкальных произведений, рекомендованных для использования на занятиях по развитию дыхания у детей с нарушениями речи (размер дву- и четырехдольный, темп умеренный)

1. Русская народная песня «Ах, утушка луговая», обр. Т. Ломовой.
2. Русская народная песня «В сыром бору тропинка», обр. С. Бодренкова.
3. Русская народная песня «Во саду ли, в огороде», обр. Н. Римского-Корсакова.
4. Русская народная песня «Зеленейся, зеленейся», обр. П. Чайковского.
5. Русская народная песня «Как на тоненький ледок», обр. М. Иорданского.
6. Русская народная песня «Как у наших ворот», обр. А. Луговской.
7. Русская народная песня «Пойду ль, выйду ль я», обр. Е. Тиличевой.
8. Русская народная песня «Ходила младшенька по борочку», обр. Н. Римского-Корсакова.
9. Русская народная песня «Ходит Ваня», обр. М. Раухвергера.
10. Русская народная песня «Я на горку шла», обр. С. Разоренова.

11. М. Филиппенко «По малину в сад пойдем».
12. Ю. Чичков «Физкульт-ура!».
13. С. Джоплин рэгтайм «Соревнуемся».

Список рекомендуемой литературы

1. Белякова Л.И., Дьякова Е.Л. Заикание. – М., 2000.
2. Вильсон Д.К. Нарушения голоса у детей. – М., 1989.
3. Козлянинова И.П., Чарели Э.М. Речевой голос и его воспитание. – М., 1989.
4. Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. – М., 1989.
5. Пеллингер Е.Л., Успенская Л.П. Как помочь заикающимся школьникам. – М., 1995.
6. Поварова И.А. Коррекция заикания в играх и тренингах. – СПб., 2001.
7. Семенова Н. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. – СПб., 2002.
8. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.

Приложение 1.

Старый гриб

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой шляпки. Выразительные движения. Стоять, колени слегка согнуты, плечи опущены, руки висят вдоль тела, голова клонится к плечу.

Радость

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое, коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Показать, как люди радуются какому-либо событию.

Поссорились и помирились

Цель: закрепление и воспроизведение различных эмоций.

Два ребенка сначала изображают поссорившихся детей.

Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Гроза

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое, коррекция эмоциональной сферы.

За окном гроза. Хлещет дождь. Сверкает молния. Грозно гремит гром.

Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно.

Выразительные движения. Голова запрокинута и втянута в плечи; глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.

Можно использовать музыкальное сопровождение М. Раухвергер «Гром».

Лисенок боится

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое, коррекция эмоциональной сферы.

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко.

Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место.

Повторить это движение несколько раз. Имитировать стряхивание с ног воображаемых капелек воды.

Удивление

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое, коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Дети очень удивились: они увидели, как из маленьких зернышек могло вырасти так много фруктов и овощей.

Мимика. Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

Раздумье

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти?

Выразительные движения: ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди

поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.
Во время этюда звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Раздумье».

Кто я?

Цель. Упражнение тренирует у детей способность использования жестов и мимики при подражании предметам внешнего мира.

Педагог предлагает одному из детей подумать и изобразить что-то или кого-то жестами, мимикой, звуками (например, поезд, машину, чайник, дерево, собаку, цыпленка, морскую свинку, доброго волшебника, Муху-Цокотуху, самовар и т. д.). Остальные дети отгадывают изображаемый предмет. После правильного ответа педагог спрашивает, по каким признакам ребенок догадался, что изображен именно этот предмет.

Затем отгадавший сам изображает, а после отгадывания рассказывает, что он делал, чтобы изобразить это.

Грязь

Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо перейти дорогу, а земля вокруг разрыта, потому, что дорогу ремонтируют. Очень грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать свои ботинки.

Выразительные движения: походка должна производить впечатление, что ребенок идет по грязи, ступая на кончики пальцев как бы нехотя и делая вид, что он выбирает более чистое место.

Хорошее настроение

Цель. Этюд имитирует хорошее настроение.

Мама послала сына в булочную. «Купи печенье и конфеты, — сказала она. — Мы выпьем с тобой чаю и пойдем в зоологический сад». Мальчик взял у мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение. Звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение».

Выразительные движения: походка — быстрый шаг, иногда переходящий на поскоки. Мимика. Улыбка.

Птицы

Педагог предлагает детям порадоваться веселым птичкам-невеличкам. Подняв лицо и вытянув руки в стороны, ладонями вверх, приветствуют птиц. Педагог говорит вместе с детьми: «Мы любим вас, птицы. Мы всегда радуемся вашему пению».

Лес шумит

Педагог вспоминает с детьми, как они ходили летом в лес и видели там высокие деревья. У них зеленые верхушки, много веточек и листьев. Набежит ветерок и колышет верхушки деревьев, а они качаются и шумят: «ш-ш-ш...» Педагог предлагает детям поднять руки вверх, как веточки у деревьев, и пошуметь, как деревья, когда на них дует ветерок: «ш-ш-ш...»

Кузнечик

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг — и вот уже стрекочет совсем в другом месте.

Выразительные движения: шея вытянута вперед, ступает на кончики пальцев.

Кружатся на месте в медленном темпе, руки в стороны.

Бегут друг за другом.

Прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед.

Останавливаются, поднимают руки вверх, затем плавно опускают их вниз.

Малоподвижные игры

Движения на ветру

Цель: развитие творческого воображения и двигательных навыков.

Поговорите с детьми о том, что ветер иногда уносит самые разные вещи. Попросите детей назвать какие-либо вещи, которые может унести ветром. Велите детям притворяться, будто они и есть эти вещи, которые уносит ветер:

Будьте листиками и на землю медленно опадайте.

Будьте листиками, которые быстро несет по двору.
Будьте капельками дождя, падающими на землю.
Будьте перышками, которые быстро уносит ветром.
Будьте легкими снежинками, порхающими на ветру.
Замри! - 2

Дети выполняют произвольные танцевальные движения под музыку ансамбля «Спейс». Затем под слова покачиваются с ноги на ногу, стоя на месте.

Корабль качается — раз!
Корабль качается — два!
Корабль качается — три!
В космическом танце — замри!

Когда произносится последняя строка речитатива, все замирают. Лучшая фигура отмечается педагогом.

Угадай-ка

Дети образуют круг, берутся за руки. По сигналу педагога, стоящего в центре круга, начинают движение в правую сторону, произнося следующий текст:

«Угадай-ка, угадай-ка,
Ну-ка с нами поиграй-ка!
Твои загадки отгадаем,
Мы овощи и фрукты знаем»

Педагог подает команду «Стоп!», дети останавливаются. Педагог называет чье-либо имя, определяя, кто из детей будет отгадывать название овоща или фрукта по описанию педагога.
Педагог. Саша, угадай! Этот овощ зеленого цвета, у него много одежек и все без застежек, внутри находится белая, сладкая кочерыжка.

Саша. Это капуста.

Педагог. Света! Этот овощ растет в земле, он красного цвета, с длинным хвостиком, кругленький, как маленький мячик.

Света. Это редис.

(И так далее.)

Примечания. 1. Педагог может взять для игры набор дидактических картинок с изображениями овощей и фруктов, необходимых для игры. 2. Если ребенок затрудняется с ответом, необходимо помочь ему, дополнить свое описание нужными уточнениями. 3. Помощь других детей при ответе допустима.

Назови гриб (ягоду)

Дети образуют круг. В центр круга становится педагог с мячом. Педагог произносит текст:

Ну-ка, Лена (Маша, Саша), не зевай!

Гриб скорее называй!

Или:

Ягод много есть в лесу,

Ты назови всего одну.

Затем педагог кидает мяч любому ребенку, ребенок ловит его, возвращает педагогу, называя гриб или ягоду. Игра продолжается.

Примерные ответы детей:

= грибы: боровик, лисички, подберезовик, мухомор, сыроежка;

= ягоды: клюква, малина, брусника, черника, земляника.

Хочешь с нами поиграть?

Дети образуют круг, внутри которого находится водящий. По сигналу педагога дети начинают

движение по кругу друг за другом, высоко поднимая колени и энергично взмахивая руками. Водящий движется внутри круга в противоположную сторону. Педагог произносит текст:

Хочешь с нами поиграть?
Быстро нужно называть
Свою любимую игрушку —
Куклу, зайку, погремушку...
Ну-ка, громко, раз-два-три,
Ты игрушку назови.

По окончании текста дети и водящий останавливаются. Тот ребенок, напротив которого остановился водящий, называет свою любимую игрушку, а затем становится следующим водящим.

Найдем башмачок

Дети стоят вдоль одной стороны площадки лицом к педагогу. По сигналу (хлопок в ладоши) педагога они поворачиваются в противоположную сторону. Педагог в это время прячет башмачок (вырезанное из фанеры ярко раскрашенное изображение туфельки). На второй сигнал педагога дети поворачиваются в обратную сторону, начинают искать башмачок. Ребенок, нашедший башмачок, останавливается около него, подзывает к себе педагога и детей. Игра повторяется. Примечание. Границы площадки для игры четко ограничены.

Сегодня маме помогаем

Инвентарь: резиновый мяч (диаметр 18—20 см) произвольного цвета.

Дети образуют круг. Педагог находится в центре круга, в руках он держит мяч, который по очереди кидает детям после произнесения следующего текста:

Сегодня маме помогаем,
На стол посуду собираем.
Я буду мячик вам кидать,
А вы — посуду называть.
Ребенок, поймавший мяч, кидает его обратно педагогу, одновременно называя любой вид посуды (чашка, блюдце, ложка, вилка, чайник, кастрюля, сковорода и т. д.).

Петрушка

Дети образуют круг. Считалкой педагог выбирает водящего — Петрушку, водящий встает в центр круга. Петрушка вместе с педагогом произносит следующий текст:

Я — веселая игрушка,
А зовут меня — Петрушка!
Я буду делать упражнения,
Вы — повторять за мной движения.

В это время дети, стоящие в кругу, выполняют «пружинку», руки на поясе. По окончании текста Петрушка выполняет какие-либо упражнения (наклоны, приседания, прыжки и др.). Дети должны точно повторить показанные Петрушкой движения. Ребенок, наиболее точно и правильно выполнивший задание Петрушки, становится новым водящим. Игра повторяется.

Найдем синичку

Дети встают на одной стороне площадки, напротив детей — педагог, в руках у педагога резиновая игрушка — синичка. Педагог говорит детям:

Пойду прятать я синичку —
Очень маленькую птичку.

Быстро глазки закрывайте,
Где синичка — отгадайте.

Дети присаживаются на корточки, закрывают глаза. Педагог прячет игрушку, говорит детям: «Ищите синичку!» Дети встают, идут искать птичку.

Примечание. Педагог может помогать детям искать птичку по определенным ориентирам (куст, камень, гимнастическая лесенка и т. д.).

Солнце, дождик, ветер

Дети образуют круг, поворачиваются друг за другом. В центре круга находится педагог. Дети идут по кругу друг за другом, внимательно слушая команды педагога, и выполняют следующие движения:

= по команде «Солнце!» идут по кругу на носках, руки поднимают вверх;

= по команде «Дождик!» останавливаются, складывают руки «домиком» над головой (руки согнуть в локтях, пальцы рук касаются друг друга);

= по команде «Ветер!» бегут по кругу в медленном темпе.

Примечание. На начальном этапе разучивания игры педагог повторяет команды подряд; по мере усвоения детьми команд вразбивку.

Релаксация

Вкусные конфеты (*Этюд на имитацию выразительных движений*)

У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное. Этюд сопровождается музыкой Т. Кассера «Медовые конфетки».

Выразительные движения: мимика, жевательные движения, улыбка.

Звери и птицы спят

Обошел Медведь весь лес

И в берлогу спать залез.

Лапу в пасть засунул он

И увидел сладкий сон.

Дети на спину легли

И, как и Мишка, видят сны.

Тише, тише, не шумите,

Наших деток не будите!

Птички станут щебетать,

Будем глазки открывать,

Просыпаться и вставать.

Дети шагают на месте.

Дети ложатся на спину на ковер и закрывают глаза.

(Звучит фонограмма колыбельной.)

Звучание меняется, дети слышат пение птиц (звучит фонограмма или пьеса «Все птички в гости к нам»).

Дети открывают глаза, встают с ковра.

Любопытная Варвара

Цель: расслабление мышц шеи.

Поверни те голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены. Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные.

Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...
А потом опять вперед –
Тут немного отдохнет.
Шея не напряжена,
А расслаблена.
Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

Невесомость (на координацию движений)

Дети расходятся по залу и, стоя на месте на одной ноге, имитируют движения тела в состоянии невесомости, делая медленные подъемы рук в стороны — вверх с выносом прямой ноги в различных направлениях. Упражнение повторяется при смене ноги.

Овощи устали

Устали овощи, сели отдыхать.
Отдувается капуста: «Ах! Ах!»
Морковка: «Эх! Эх!»
Горох: «0-хо-хох!»
Огурец: «Ух! Ух!»
Обмахивать лицо ладошками.
Хлопать по коленям.
Легко ударять пальчиками по коленям.
Хлопать в ладоши.

Огонь и лед

Цель: развитие мышечного контроля, элиминации (исчезновения) импульсивности. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела.

И.п. - лежа.

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. Необходимо несколько раз чередовать обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Плывем в облаках

Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо.

Вы абсолютно спокойны.

Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе.

Дышите свободно.

Во время выдоха вы медленно поднимаетесь над землей. С каждым выдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете.

Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам. Вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день.

Поссорились и померились (Этюд на выражение различных эмоциональных состояний).

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей.

Выразительные движения: дети стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Затем изображают помирившихся детей.

Выразительные движения: дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце, в конце обнимаются.

Звучит музыка Т. Вилькорейской «Помирились».

Сильный ветер (Этюд на осознание собственных мышечных и эмоциональных ощущений)

Ветер подул такой сильный. Никак не дает подняться. Прямо к земле валит. Встали гномики на четвереньки, так легче против ветра подняться. Поставили ножки пошире, устойчивее, чуть вперед наклонились, голову ручками прикрываем и идем против ветра.

Ветер на нас давит, идти не дает. А гномики хитрее, то одним боком, то другим повернутся, ножки пошире ставят. Вот уже до леса дошли, здесь ветер нас не достанет. Ух, пришли!

Шарик

Цель: расслабление мышц живота.

Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно!

Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох – пауза, выдох – пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко...

Ровно...Глубоко...

Приложение 2

I. Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабление мышц рук

Поза покоя. Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами:

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая,

Замедляется движение,

Исчезает напряжение...

И становится понятно –

Расслабление приятно.

II. Упражнение на расслабление мышц ног

Перед началом работы с этими упражнениями дети должны освоить упражнения на расслабление мышц рук. Неплохо, если ребенок повторит эти упражнения.

Повторение может быть закончено стихами:

Руки не напряжены,

А расслаблены.

Наши руки так стараются,

Пусть и ноги расслабляются!

«Загораем». Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на стуле). Поднимаем ноги, держим. Ноги напряглись. Здесь можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы. Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустили ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох – выдох!

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем.

Держим... Держим...

Напрягаем... Загораем!

Опускаем! (ноги резко опустить на пол)

Ноги не напряжены, А расслаблены.

III. Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса

«Штанга». Будем заниматься спортом. Встань. Представь, что ты поднимаешь тяжелую штангу. Наклонись, возьми ее. Сожми кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится? Вдох – выдох!

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом. (наклониться вперед)

Штангу с пола поднимаем, (выпрямиться, руки вверх)

Крепко держим... И бросаем.

Наши мышцы не устали

И еще послушной стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

IV. Упражнение на расслабление мышц живота

«Стульчик». Ребенок лежит на спине, руки вдоль тела. Медленно он начинает подниматься и садиться, как будто на стульчик. При подъеме мышцы живота напрягаются, а когда он садится, они расслабляются.

Хорошо, приятно стало. Постепенно, медленно опускается опять на спину. Снова напрягаются, а затем расслабляются мышцы.

V. Упражнение на расслабление мышц шеи

«Любопытная Варвара». а) Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены. Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернемся в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – выдох!

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед –

Тут немного отдохнет

Шея не напряжена, а расслаблена. Движения повторяются по два раза в каждую сторону.

б) Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад. Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямились. Легко стало, свободно дышится.

Вдох – выдох!

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, все дальше вверх.
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена.

в) А сейчас опускаем голову медленно вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – выдох!

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена.

VI. Упражнение на расслабление речевого аппарата (губ, нижней челюсти)

«Лягушки». Губы вытягиваются, как при произношении звука «и», а затем возвращаются на место.

Тянем губы прямо к ушкам!

Вот понравится лягушкам!

Потяну – перетяну

И нисколько не устану!

Губы не напряжены и расслаблены.

VII. Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата (губ, челюстей, языка)

«Горка». Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Неприятно так долго держать язык.

Спинка языка у нас

Станет горочкой сейчас!

Я растаять ей велю –

Напряженья не люблю.

Язык на место возвращается

И чудесно расслабляется.

Приложение 2

Танцы.

Голландский танец «Слаапмутс», или «Танец с приветствиями».

Танцующие, взявшись за руки, двигаются вправо по кругу на первые четыре такта. На пятый-шестой такты они сходятся сначала к центру круга, говоря «Здравствуйте!», а потом растягивают круг до первоначальной позиции со словами «До свидания!». На седьмой–восьмой такт все делают поворот на месте (четыре шага). Можно помахивать одной или двумя поднятыми вверх руками.

Этот простенький танец очень нравится маленьким детям – наверное, из-за приветствий. Он позволяет включить в круг сколько угодно танцующих, даже таких, которые давно забыли, что такое «танцевать». Им можно заканчивать праздники.

«Клапданс» – в переводе со шведского «Танец с хлопками».

Доступен для маленьких детей, начиная с 4-летнего возраста.

На первые четыре такта танцующие взявшись за руки, двигаются по кругу направо (восемь шагов, начиная с правой ноги), потом налево (восемь шагов с левой ноги), затем сближаются к центру (четыре шага с правой ноги) и возвращаются, двигаясь спиной, в прежнюю позицию (четыре шага с правой ноги). На девятый-двенадцатый такты вежливо кланяются соседи справа и хлопают три раза в ладоши, приседают и снова хлопают в ладоши, затем ритуал повторяется по отношению к соседу слева. На тринадцатый-пятнадцатый такты – удар по коленям и три хлопка в ладоши, а на шестнадцатый – три притопа. Затем движения девятого-шестнадцатого тактов повторяются. Это,

правда, похоже на «три притопа – три прихлопа». Но представьте, ведь этот танец танцевали шведские крестьяне – высокие, сильные и солидные. Картина сразу изменится. И как приятно быть вежливым!

Хоровод.

Основное построение хоровода – круг, его круговая композиция-подобие солнца и движение по ходу солнца, хождение за солнцем – «посолонь» берут свое начало из старинных языческих обрядов и игр. Основой хоровода является совместное исполнение хороводной песни всеми участниками. Но участники хоровода не только поют, они движутся, приплясывают и разыгрывают действие. Пляска, припляс, игра и песня в хороводе неразрывно и органично связаны между собой. Очень точно говорят об этом в народе: «Песня, игра и пляска в хороводе неразлучны, как крылья и птицы». Определение хоровода было бы неполным, если бы мы не сказали, что хоровод объединяет и собирает, сплачивает большое число участников. В хороводе всегда проявляется чувство единения, дружбы, товарищества. Песни, под которые водят хороводы, могут исполняться в различном темпе. Следовательно, и хороводы разнообразны не только по своему построению и манере исполнения, но и по темпам.

Исходя из содержания песни, хороводы с точки зрения хореографии делят на две основные группы, на два вида – орнаментальные и игровые. В игровых хороводах, которые иногда называют сюжетными, главным является разыгрывание содержания песни – раскрытие сюжета столкновение характеров и интересов действующих лиц. В.И. Даль, определяя данный вид хоровода, пишет, что в основе его лежит «ходьба», нередко с подражанием в движениях словам песни.

Игровой хоровод «Березка».

Дети становятся в круг, на середину выходит девочка-березка. Под песню она отбирает у всех играющих платки, поднимает их над головой. Когда запевают:

Березка зелененькая,

Летом веселенькая,

Кудреватенькая,

Сучковатенькая,

Среди поля стоит,

Листочками шумит,

Сучочками гремит,

Золотым венчиком звенит,

девочка-березка изображает шум листьев, движение веток (шуршит платьем, машет над головой платками). Под приговор «А осенью корни у березки усыхают, листочки опадают!» березка обходит хоровод и каждому на плечо кладет его платочек.

Для самых маленьких: «Куручка по зернышкам»

Зазывалка в круг: (большой, указательный, средний пальцы каждой руки соединены вместе)

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх! Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук!

Сделаем большой круг.

В кругу: Бабушка, бабушка, купим курочку,

Куручка по зернышкам кудах-тах-тах. (2 раза)

Бабушка, бабушка, купим уточку,

Уточка та-та-та-та,

Куручка по зернышкам Кудах-тах-тах. (2 раза)

...купим индюшонка

...купим кисоньку

...собачку

...поросенка

...коровенку

Коровенка муки-муки,

Поросенок хрюки-хрюки,

Собачонка ав-ав,

Кисонька-то мяу-мяу,

Индюшонок малты-балты,

Уточка та-та-та-та,

Куточка по зернышкам кудах-тах-тах. (2 раза)

Ходьба по кругу – движения «твиста»; движения повторяются, как в первом куплете; показ рожек; показ пяточка; показ ушек; движения ладошками, не касаясь рта («кошечка умывается»); любое движение руками; движение «твиста»; поочередные движения руками перед собой (как в первом куплете) – «клювик открывается и закрывается».

Подвижные игры с речевым сопровождением

Ай-люли, ай-люли

Дети образуют круг, поворачиваются лицом в его центр.

Ай-люли, ай-люли,

В гости к детушкам пришли

Веселые матрешки —

Красные сапожки.

Матрешки-красавицы

Детям очень нравятся.

Вот Петрушка на коне

Расписном скакуне.

Петушок в кафтане,

Утка в сарафане.

Друг за другом мы пошли,

Хоровод мы завели,

Наш веселый хоровод

Возле дома у ворот.

А потом пошли все в дом

Пить чай с пирогом.

Шагают на месте.

Ставят попеременно правую, затем левую ногу вперед на пятку, руки на поясе.

Выполняют «пружинку» с поворотом туловища вправо-влево, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте, руки вниз.

Хлопки в ладоши.

Идут по кругу, взявшись за руки.

Шагают на месте.

Руки поднять вверх, затем присесть, руки опустить вниз.

Ветерок

Ветерок, нас не пугай,

Лучше с нами поиграй.

Тучки с неба прогони

С земли лужи уברי.
Начался листопад,
Листья по ветру летят.
Раз листочек, два листочек,
Покатались вдоль обочин.
Дунул раз, дунул два,
Разлетелись кто куда.

Грозят пальчиком правой руки, левая рука — на поясе.
Хлопают в ладоши.
Поднимают руки вверх, машут руками из стороны в сторону.
Наклоняются вперед, машут руками вперед-назад.
Кружатся на месте.
Легкий бег по кругу друг за другом.
Разбегаются по площадке врассыпную. Присаживаются на корточки, руками обхватывают колени.

В огороде у ребятток

Дети образуют круг и встают лицом в его центр.

В огороде у ребятток
Много-много ровных грядок.
Там растут горох и лук,
Помидоры и капуста,
Огурцы и кабачки,
Есть их очень-очень вкусно.
Мы с корзинкою пройдем,
Овощей мы наберем.
Пробежим вдоль гряд с друзьями,
Громко-громко крикнем маме:
«Двери, мама, открывай!
Мы несем наш урожай!»

Шагают на месте, высоко поднимая колени.
Выполняют «пружинку», хлопая в ладоши.
Идут по кругу друг за другом.
Бегут по кругу друг за другом.
Имитируют стук в дверь.
Разводят руки в стороны, слегка наклоняются вперед.

Как у курочки-хохлатки

Дети образуют круг, поворачиваются лицом в центр. Выбирается лиса, становится в центр круга.

Как у курочки-хохлатки
Были желтые цыплятки.
Были желтые цыплятки —
Шаловливые ребятки.
Ко-ко-ко, ко-ко-ко,
Не ходите далеко.
Не будите вы лису,

Что живет в густом лесу.
А то рыжая придет
И цыпляток унесет.
Ой, лиса бежит, беда,
Разбегайся кто куда.

Выполняют «пружинку», руки на поясе.
Прыгают на месте на двух ногах, руки внизу, ладони перпендикулярно.
Идут по кругу друг за другом.
Останавливаются. Грозят пальчиком правой руки, левам - на поясе.
Шагают на месте.
Разбегаются по площадке врассыпную.

Примечания.

1. Участок для игры четко ограничен, за границы участка цыплятам убегать нельзя.
2. Лиса догоняет «цыплят» только после слов «Разбегайся кто куда».

Маша вышла на прогулку

Дети образуют круг, поворачиваются друг за другом. Педагог находится в центре круга, в руках у него большая варежка зеленого цвета (длина 20 см, ширина 10 см), в которой лежит 15—20 оранжевых теннисных шариков из пластмассы (диаметр 2,5—3 см).

Маша вышла на прогулку.
Посмотрите, малыши,
Башмачки у нашей Маши
Очень, очень хороши!
Есть у нашей Маши шапка,
Кофта, шарфик и пальто.

Аккуратней нашей Маши
Не оденется Никто!
Вдруг упала варежка
У нашей у Марусеньки,
И из зеленой варежки
Покатались бусинки.
Эй, ребята, помогите,
Бусы Маше соберите!

Идут по кругу друг за другом.
Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, выполняют «пружинку», руки на поясе.
Выставляют попеременно на носок сначала правую, затем левую ногу, руки на поясе.
Наклон вперед, руки вниз.
Педагог высыпает па варежки шарики. Дети хлопают в ладоши. Дети собирают шарики, складывают их обратно в варежку.

Мы корзиночку возьмем

Мы корзиночку возьмем,
В лес по ягоды пойдем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем ягоды искать.
Пробежимся по дорожке,
Перепрыгнем через лужи.

Под листочки мы заглянем —
Ягод соберем на ужин:
Ежевика и малины,
Голубики и калины.
Гроздья спелые брусники
И немного земляники.

Шагают по кругу друг за другом.
Останавливаются, выполняют «пружинку», хлопают в ладоши.
Бегут по кругу.
Прыгают на двух ногах.
Приседают.
Имитируют руками сбор ягод.
Шагают на месте.
Выполняют «пружинку», хлопают в ладоши.

Перемыл я всю посуду

Дети образуют круг, становятся лицом в центр круга.

Перемыл я всю посуду:
Чашки, ложки, блюдца.
Теперь они на солнце
Сверкают и смеются.
Вымыть я хотел кастрюлю,
Выскользнуло мыло,
Подскочило в воздухе,
По полу заюлило.
Я за мылом побежал,
Мыло быстро я догнал.
Вымыть я хотел кастрюлю,
Но не смог — устал.

Выполняют скользящие движения ладонью о ладонь вперед-назад.
Кружатся медленно на месте, руки вверх, кистями рук выполняют потряхивания.
Хлопают в ладоши.
Прыгают на месте на двух ногах, руки на поясе.
Бегут по кругу друг за другом.
Шагают на месте.
Приседают на корточки, опустив голову и руками обхватив колени.

Прогулка - 1

Раз-два-три-четыре-пять —
В лес отправимся гулять.
По извилистым тропинкам
Потихоньку мы пойдем.
Может быть, и под листочком
Сладку ягоду найдем.
На носочки дети встали,
По дорожкам побежали.
И на каблучках пойдем,
Через лужи перейдем.

Я бегу к тебе, грибок?
Полезай-ка в кузовок!
Обычная ходьба.

Ходьба «змейкой» между листьями, лежащими на полу, взявшись за руки.
Наклоны вперед при ходьбе.
Бег на носках.
Ходьба на пятках.
Обычная ходьба.
Бег с ускорением.
Присесть.

Скок-поскок

Дети образуют круг, поворачиваются друг за другом.

Скок-поскок,
Молодой дроздок,
По водичку ходил,
Коромысло носил.
Он носить-то носил,
Да неловко ступил,
Сапожок водой залил.
На пенечек сел дроздок,
Хочет скинуть сапожок.
Только скинул он другой —
Зацепил ведро с водой.
Покатилось ведро,
Все кругом залило.
Испугался дроздок
И пустился наутек.
Скок-поскок,
Без сапог бежит дроздок. Все!

Прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, руки на поясе.
Шагают друг за другом, высоко поднимая колени.
Идут в полуприседе, руки в упор на колени.
Останавливаются, выполняют «пружинку», руки на поясе.

Пойду прятать я синичку —
Очень маленькую птичку.
Быстро глазки закрывайте,
Где синичка — отгадайте.

Дети присаживаются на корточки, закрывают глаза. Педагог прячет игрушку, говорит детям: «Ищите синичку!» Дети встают, идут искать птичку.
Примечание. Педагог может помогать детям искать птичку по определенным ориентирам (куст, камень, гимнастическая лесенка и т. д.).

Солнце, дождик, ветер

Дети образуют круг, поворачиваются друг за другом. В центре круга находится педагог. Дети идут по кругу друг за другом, внимательно слушая команды педагога, и выполняют следующие движения:

- = по команде «Солнце!» идут по кругу на носках, руки поднимают вверх;
- = по команде «Дождик!» останавливаются, складывают руки «домиком» над головой (руки согнуть в локтях, пальцы рук касаются друг друга);
- = по команде «Ветер!» бегут по кругу в медленном темпе.

Примечание. На начальном этапе разучивания игры педагог повторяет команды подряд; по мере усвоения детьми команд вразбивку.

Игры на развитие внимания

Рекомендуются детям, страдающим психомоторной гиперактивностью, пониженным настроением, патологическими страхами, ранним детским аутизмом, задержкой психического развития и другими заболеваниями, при которых проявляется незрелость такого психического процесса, как внимание.

Что слышно?

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться.

1-й вариант (для детей 5-6 лет). Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2-й вариант (для детей 7-8 лет). По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что за ними происходило.

Будь внимателен!

Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под "Марш" С. Прокофьева. Затем на слово "Зайчики", произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово "лошадки" - как бы ударять "копытом" об пол, "раки" - пятиться, "птицы" - бегать, раскинув руки в стороны, "аист" - стоять на одной ноге.

Слушай звуки!

Цель игры. Развивать активное внимание.

Ведущий договаривается с детьми о том, что, когда он нажмет клавишу нижнего регистра, они должны встать в позу "плакучей ивы", когда верхнего - в позу "тополя". Затем начинают игру - дети идут по кругу. Звучит пюта нижнего регистра - дети становятся в позу "плакучей ивы" (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу). На звук, взятый в верхнем регистре, становятся в позу "тополя" (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад, смотреть на кончики пальцев рук).

Слушай хлопки!

Цель игры. Та же.

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

Канон

Цель игры. Развивать волевое внимание.

Дети стоят друг за другом. Руки лежат на плечах впереди стоящего. Услышав первый музыкальный такт, поднимает правую руку вверх первый ребенок, на второй - второй и т. д. Когда правую руку поднимут все дети, на очередной такт начинают поднимать в том же порядке левую руку. Подняв левую руку, дети также под музыку по очереди опускают руки вниз.

Канон для малышей

Цель игры. Та же.

Играющие стоят по кругу. Дети по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий приседает и встает и т. д.

Зеваки

Цель игры. Та же.

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.

"Пишущая машинка"

Каждому играющему присваивается название буквы алфавита. Затем придумывается слово или фраза из двух-трех. По сигналу дети начинают печатать: первая "буква" слова хлопает в ладоши, затем вторая и т. д. Когда слово будет напечатано, все дети хлопают в ладоши.

Четыре стихии

Цель игры. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

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.

Игры на развитие памяти

Игры будут полезны детям, страдающим церебрастеническим синдромом, апатической формой психоорганического синдрома, церебральным параличом и другими заболеваниями, одним из ярких симптомов которых является снижение памяти.

Повтори за мной

Цель игры. Развивать моторно-слуховую память. 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

Цель игры. Та же.

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

Запомни свое место

Цель игры. Та же.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

Запомни свою позу

Цель игры. Та же.

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.

Слушай и исполняй!

Цель игры. Развивать внимание и память.

Ведущий называет и повторяет 1-2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

Вот так позы!

Цель игры. Развивать наблюдательность. Играющие принимают различные позы. Ведущий,

посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

Запомни порядок!

Цель игры. Та же.

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

Кто что делал?

Цель игры. Та же.

Четверо играющих стоят рядом друг с другом. Они делают по очереди различные движения и повторяют эти движения 4 раза. Пятый ребенок должен запомнить, что они делали, и повторить их движения.

Художник

Цель игры. Та же.

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

Тень

Цель игры. Та же.

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага сзади. Второй ребенок - это "тень" первого. "Тень" должна повторить точно 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

Цель игры. Та же.

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 ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

Разведчики

Цель игры. Та же.

1-й вариант (для детей 6-7 лет). В комнате расставлены стулья в произвольном порядке. Один ребенок (разведчик) идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой ребенок (командир), запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый путь, а командир ведет по этому пути весь отряд и т. д.

2-й вариант (для детей 6-7 лет). Начало игры такое же, как в первом варианте, но командир должен начать вести отряд оттуда, куда пришел разведчик и привести туда, откуда вышел разведчик.

Игры на преодоление двигательного автоматизма

Игры рекомендуются гипер- и гипоактивным детям, а также тем, у кого снижены внимание и память.

Флажок

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

Запретный номер

Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши. Например, запретный номер 5. Начинается игра, когда первый ребенок скажет: "Один", следующий продолжает счет и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши пять раз. Шестой говорит: "Шесть". И т. д.

Противоположные движения

Дети становятся в две шеренги друг против друга. Под музыку на начало каждого такта вторая

шеренга выполняет движения, противоположные первой. Если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает. И т. д.

Стоп!

Дети идут. 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 (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 в музыке. Снова звучит музыка - оставшиеся продолжают игру. Играют до тех пор, пока останется только один играющий, который признается победителем.

Пожалуйста!

1-й вариант. 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.

2-й вариант. Игра идет так же, как в 1-м варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т. п.

Запрещенное движение

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку на начало каждого такта повторяют движения для рук, которые показывает ведущий.

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

Подвижные игры

Рекомендуются детям, страдающим психомоторными и эмоциональными расстройствами. Они полезны и для детей с заиканием и избирательным мутизмом. Подвижные игры соревновательного характера пробуждают активность каждого ребенка, они учат подчиняться определенным правилам, что организует, дисциплинирует и сплачивает играющих. С помощью этих игр можно развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей, страдающих задержкой психического развития.

Дракон кусает свой хвост

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок - это голова дракона, последний - кончик хвоста. Пока звучит музыка, первый играющий пытается схватить последнего - дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль головы дракона назначается другой ребенок.

Скучно, скучно так сидеть

Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Ведущий говорит:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга, все глядеть;

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

Ловишки

Ведущий выбирает ловишку. Ловишка стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены.

Под музыку дети подбегают к ловишке, хлопают в ладоши и говорят:

Раз - два - три,

раз - два - три.

Скорее нас лови!

Затем бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали.

Лисонька, где ты?

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 - 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. И игра продолжается.

Белые медведи

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей берутся за руки - это белые медведи. Со словами: "Медведи идут на охоту" - они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда переловят всех играющих, игра кончается.

Самый ловкий наездник

По залу расставляются в случайном порядке стулья. Наездники садятся на стулья лицом к спинке. Когда заиграет музыка, все встают со стульев и начинают скакать по залу, подражая движениям лошади. В это время ведущий убирает один стул. С окончанием музыки дети должны сесть на стулья, но обязательно лицом к спинке. Оставшийся без стула выходит из игры.

Тропинка

Дети делятся на две команды с одинаковым количеством участвующих. Каждая команда берется за руки, образуя два круга, и по сигналу ведущего начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока не прекратится музыка (пауза в музыке через разное количество тактов: 6, 12, 18 и т. д.). После чего ведущий дает задание, которое выполняется обеими командами. Если ведущий говорит: "Тропинка!", участники каждой команды, становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит: "Копна!", все участники игры направляются к центру своего круга, соединив руки в центре. Если "Кочки!", все участники игры приседают, положив руки на голову.

Эти задания чередуются ведущим. Кто быстрее выполнит задание, тот получит очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Игра сопровождается русской народной песней "Кума".

Веретено

Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом. Как только кто-нибудь крикнет. "Начинаем!", дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду.

Побеждает та группа, дети которой обернулись быстрее.

Реченька

В игре участвуют две группы детей. Обозначив на полу неширокую речку, подходят к ней по одному от каждой группы и пытаются ее перепрыгнуть. Кто перепрыгнул, возвращается к своей группе. А кто нет, должен перейти в соседнюю.

В какой группе под конец игры детей окажется больше, та и выиграла.

Игры, способствующие успокоению и организации

Целью данных игр являются успокоение возбужденных детей и их организация.

Слушай команду!

Дети идут под музыку в колонне друг за другом. Когда музыка прекращается, все

останавливаются и слушают команду ведущего, произнесенную шепотом, 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 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.).

Смотри на руки!

Дети стоят друг за другом, первый - командир. Во время спокойного марша по кругу, командир показывает, различные движения рук, остальные дети повторяют эти движения. Затем выбирается новый командир. Он должен придумать другие движения, остальные участники их повторяют.

Кто за кем?

По залу расставлены в случайном порядке стулья. В зале звучит музыка А. Ферро "Гавот". Одни ребенок, которого вызвал ведущий, ходит между стульями и, услышав остановку в музыке, садится на ближайший стул. Ведущий вызывает следующего, и тот повторяет действия предыдущего ребенка.

Когда все дети сядут на стулья, ведущий предлагает детям по очереди вставать и идти к выходу из зала (или на прежнее место). Идти к выходу они должны в таком порядке, как их вызывал в начале игры ведущий.

Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании

Медвежата в берлоге (вводная игра)

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук).

Мама медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам.

Повторить игру 2-3 раза.

Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног).

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: "Летит!", и медвежата дружно распрямляют свои ножки, но ловкая пчелка не попала.

Повторить игру 2-3 раза.

Игра "Холодно - жарко" (на напряжение и расслабление мышц туловища).

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

Повторить игру 2-3 раза.

Игра с шарфиком (на расслабление мышц шеи).

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

Пчелка мешает спать (игра лицевых мускулов).

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата

быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

Отдых. Мама-медведица спела медвежатам колыбельную ("Колыбельная медвежонку"), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.) Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снится один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Этюды, пройденные на занятии. Закрепление полученных впечатлений и навыков.) (Пауза.) Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся. Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза.) Поет жаворонок. Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге.

Ведущий предлагает медвежатам снова превратиться в детей. Психомышечная тренировка закончена.

Вариант отдыха. Ведущий предлагает детям удобно устроиться, расслабиться и слушать с закрытыми глазами ласковую музыку. С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают.

Этюды на выразительность жеста

Это я! Это мое!

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой, которая оказывается, ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук: ничего-то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: "Где Витя?" (называется имя играющего), "Чьи это книги?", "Чьи игрушки?". И т. п. мальчик отвечает жестом.

Выразительные движения. Рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь: "Я!". Идея обладания более обширного "я" выражается более или менее сильным прижатием кисти к груди: "Мое, принадлежит мне!"

Заколдованный ребенок.

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

Сколько звуков.

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

Вот он какой!

Ребенок должен без слов рассказать о размерах и форме хорошо известных ему предметов. Он воспроизводит отчетливые жесты, которые характеризуют предмет: маленький, большой, заостренный, крупный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

Тише!

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: "Тише!". Этюд сопровождается музыкой Б. Берлина "Спящий котенок".

Выразительные движения. Шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови "идут вверх".

Отдай!

Ребенок требует отдать ему игрушку.

Выразительные движения. Кисти рук держать горизонтально ладонями вверх.

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. Провожающие, 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. Приподняты брови, опущены уголки рта, приподняты на миг плечи, руки слегка разводятся, ладони раскрыты.

Этюды на выражение основных эмоций

Этюды этого раздела могут быть полезны детям с задержкой психического развития, аутичным, с теоретическими реакциями.

Этюды на выражение внимания, интереса и сосредоточения

Собака принюхивается

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши наострились, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

Лисичка подслушивает

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

Выразительные движения. Голова наклонена в сторону (слушает, подставляет ухо), взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт. Поза. Нога выставлена вперед, корпус тела слегка наклонен впереди.

Что там происходит?

Мальчики стояли в тесном кружке и что-то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. "Что там происходит?" - подумала она, но ближе подойти не решилась.

Выразительные движения. Голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд. Поза. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

Кузнечик

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг - и вот уже стрекочет совсем в другом месте.

Выразительные движения. Шея вытянута вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонено вперед, ступать на кончики пальцев.

Любопытный

По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил, и ему очень захотелось узнать, что же лежит в сумке. Мужчина шел большими шагами и не замечал мальчика. А мальчик прямо-таки вился, вился около прохожего: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой и, вытягивая шею, заглядывает в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, положил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик

присел на корточки около сумки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные ракетки. Мальчик разочарованно махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

Сосредоточенность

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления на врага.

Выразительные движения. Левая рука упирается локтем о стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте. Мимика. Слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.

Раздумье

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти?

Во время этюда звучит музыка.

Выразительные движения. Ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.

Этюды на выражение удивления

Удивление

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.

Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

Круглые глаза

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: "Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпки. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок".

Ведущий предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

Вожатый удивился

Ведущий читает отрывок из стихотворения С. Маршака "Рассеянный с улицы Бассейной".

Однажды на трамвае	Во что бы то ни стало
Он ехал на вокзал	Мне надо выходить.
И, двери открывая,	Нельзя ли у трамвала
Пожатому сказал:	Вокзай остановить?
- Глубокоуважаемый	Вожатый удивился -
Вагоноуважатель!	Трамвай остановился.
Вагоноуважаемый	Вот какой рассеянный
Глубокоуважатель!	С улицы Бассейной!

Затем выбирают ребенка на роль вагоновожатого. К нему со странной просьбой обратился человек рассеянный с улицы Бассейной.

Поза. Ребенок смотрит на говорящего, руки бессильно падают вниз или одна рука прикрывает рот, как бы с целью сдержать восклицание. Мимика. Брови и верхние веки приподнимаются.

Этюды на выражение страданий и печали.

Ой, ой, живот болит

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но невымытые яблоки. У них разболелись животы.

Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит!

Ой, ой, меня тошнит!

Он, мы яблок не хотим!

Мы хвораем. Том и Тим!

Жалоба медвежат сопровождается музыкой.

Выразительные движения. Брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены; туловище согнуто, живот втянут; руки прижаты к животу.

Очень худой ребенок

Ребенок плохо ест. Он стал очень худым и слабым, даже муравей может повалить его с ног.

Это кто там печально идет? До калитки дошел,

И печальную песню поет? Но дальше идти он не смог!

Муравей пробежал, Он каши, он каши, он каши не ел,

Повалил его с ног, Худел, худел, болел, слабел!

И нот он лежит одинок, И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног, Муравей повалил его с ног!

Митя из дому шел,

(Э. Мошковская)

Дети по очереди показывают, какое худое лицо у Мити. Затем дети распределяют между собой роли бабушки, муравья и Мити. Бабушка кормит Митю с ложечки. Митя с отвращением отодвигает от себя ложку. Бабушка одевает Митю и отправляет его гулять. Звучит песня.

Мальчик, пошатываясь, идет по направлению к калитке (специально поставленный стул).

Навстречу ему выбегает муравей и трогает его своим усиком (пальцем) - Митя падает (приседает).

Старый гриб

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскисшей шляпки.

Выразительные движения. Стоять, ноги расставлены, колени слегка согнуты; плечи опущены, руки висят вдоль тела; голова клонится к плечу.

Я так устал

Маленький гномик несет на плече большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит:

Я так устал,

Я очень устал.

Звучит музыка.

Выразительные движения. Стоять, руки висят вдоль тела; плечи опущены.

Золушка

В зале звучит музыка.

Девочка изображает Золушку, которая приходит домой после бала очень печальной: она потеряла туфельку...

Выразительные движения. Поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.

Остров плакс

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Во время этюда звучит музыка.

Мимика. Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

Этюды на выражение отвращения и презрения

Соленый чай

Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахарного песка мелкую соль.

Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения. Голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен - ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.

Грязная бумажка

На полу в коридоре лежит грязная бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив...

Ему кажется, что эта бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумажку кончиками двух пальцев и, отведя руку в сторону, относит ее в ведро для мусора. ("Грязная" бумага делается из чистой, которая закрашивается акварельными красками в неопределенный цвет и затем мнется.

Если брезгливый ребенок не решается ее поднять, то на следующем занятии он совместно с другими детьми изготавливает "грязную" бумагу сам, т. е. сам раскрашивает, мнет и бросает ее на пол. Затем проводится игра.)

Грязь

Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти дорогу, где шли ремонтные работы и было все раскопано. Недавно прошел дождь, и на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки.

Выразительные движения. Походка должна производить впечатление, что ребенок идет по грязи, ступая на кончики пальцев как бы нехотя и делая вид, что он выбирает более чистое место.

Девочка, наступившая на хлеб

В одной из своих сказок Г.-Х. Андерсен рассказал о девочке Инге. Инге была прехорошенькой, но вместе с тем гордой и спесивой. Жила она у богатых людей, а мать у нее была бедной. Инге стыдилась бедности матери. Однажды ее послали навестить мать.

"Инге нарядилась в самое лучшее платье, надела новые башмаки, приподняла платьице и осторожно пошла по дороге, стараясь не запачкать башмачков,- ну, за это упрекать нечего. Но вот тропинка свернула на болото, идти надо было по грязи. Не долго думая, Инге бросила в грязь свой хлеб, чтобы наступить на него и перейти лужу, не замочив ног. Но едва она ступила на хлеб одной ногой, а другую приподняла, собираясь шагнуть на сухое место, хлеб стал погружаться с нею все глубже и глубже в землю,- только черные пузыри пошли по луже!"

Инге провалилась к Болотнице. Болотница жила на болоте и варила там пиво.

"Помойка - светлый роскошный покой по сравнению с пивоварней Болотницы! От каждого чана разит так, что человека тошнит, а таких чанов видимо-невидимо, и стоят они плотно-плотно один возле другого; если же между некоторыми и отыщется щелочка, то тут сейчас же наткнешься на съезжившихся в комочек мокрых жаб и жирных лягушек. Да, вот куда попала Инге! Очнувшись среди этого холодного, отвратительного живого месива, Инге задрожала и почувствовала, что ее тело начинает коченеть". Инге превратилась в каменную девочку.

(Дети по очереди показывают позу каменной девочки и выражение ее лица, застывшее в брезгливой гримасе.)

Гадкий утенок

Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Г.-Х. Андерсена "Гадкий утенок", затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе. В нем птицы и человек демонстрируют свое презрительное и брезгливое отношение к утенку, который не был похож на других утят. Они считали его безобразным и гадким.

"Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: "Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!" А мать прибавляла: "Глаза бы на тебя не глядели!" Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою".

Утенок не выдержал пренебрежительного и враждебного отношения к себе. Он убежал через изгородь с птичьего двора.

Выразительные движения. 1. Отвращение: голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, углы губ опущены или, наоборот, верхняя губа подтягивается вверх. 2. Униженность: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед.

Дюймовочка у майских жуков

Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Г.-Х. Андерсена "Дюймовочка" и останавливают свое внимание на том эпизоде, в котором майский жук приносит Дюймовочку на дерево, где он жил.

"Он (майский жук) уселся с крошкой на самый большой лист, покормил ее сладким цветочным соком и сказал, что она прелесть какая хорошенькая, хоть и совсем непохожа на майского жука.

Потом к ним пришли с визитом другие майские жуки, которые жили на том же дереве. Они оглядывали девочку с головы до ног, и жучки-барышни шевелили усиками и говорили:

-У нее только две ножки! Жалко смотреть!

-У нее нет усов!

-Какая у нее тонкая талия! Фи! Она совсем как человек! Как некрасиво! - сказали в один голос все жуки женского пола.

Дюймовочка была премиленькая! Майскому жуку, который принес ее, она тоже понравилась сначала; а тут вдруг и о" нашел, что она безобразная, и не захотел больше держать ее у себя - пусть идет, куда знает. Он слетел с нею с дерева и посадил на ромашку".

Дети, взявшиеся изображать майских жуков, с презрением рассматривают девочку-Дюймовочку. Выразительные движения; Смотреть сверху вниз; голова откинута назад, брови приподняты, лицо вытянуто. Выражать пренебрежение движением: отстраняться, отходить от презираемого существа, как бы испытывая тошноту.

Этюды на выражение гнева

Сердитый дедушка

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, что Петя ушел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с Петей? Мимика. Нахмуренные брови. Во время этюда звучит музыка.

Король Боровик не в духе

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

(В. Приходько)

Хмурый орел

Звучит музыка. Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Вот за решеткой хмур и зол

Сидит орел.

Могучих крыльев гордый взмах

Внушает страх.

Давно ль громады грозных скал

Он облетал

И камнем падал свысока

На врага.

Он был свободный властелин

Седых верши".

Теперь в неволе, хмур и зол,

Сидит орел.

Затем ребенок изображает орла, который, медленно взмахивая крыльями, взбирается на камень (стул) и хмуро разглядывает детей из-за решетки (составленной из стульев).

Гневная Гиена

Гиена стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит а ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная Гиена, Я гневная Гиена, От гнева на моих губах Всегда вскипает пена.

Выразительные движения. Усиленная жестикуляция. Мимика. Сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

Разъяренная медведица

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к мальчику и

стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Почему бы с таким пушистым несмышленишом и не поиграть? Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик подбежал к большому дереву и быстро влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стала яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на мальчика. Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды. Мальчик еще немного посидел на дереве, потом спустился и побежал домой.

Выразительные движения. Ярость: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.

Два сердитых мальчика

Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся...

Этюды на выражение страха

Лисенок боится

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут.

Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место.

Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

Собака лает и хватается за пятки

Ребенок гуляет. Мимо на поводке идет собака. Она лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног.

Во время этюда звучит музыка.

Страх

Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь...

Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?

За время этюда звучит музыка.

Выразительные движения. Голова откинута назад и втянута в плечи. Мимика. Брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.

Гроза

За окном гроза. Хлещет дождь. Сверкают молнии. Грозно гремит гром.

Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно. Звучит музыка.

Выразительные движения. Голова запрокинута и втянута в плечи; глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.

Момент отчаяния

Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь. Он в смятении, не знает, куда идти. Звучит музыка.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.

Этюды на выражение вины и стыда

Провинившийся

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела. Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

Ваське стыдно

Жила-была девочка Галя. У нее была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила ее, спать

укладывала.

Один раз положила свою куклу спать на кровать. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол.

Пришла Галя домой, увидела, что ее кукла лежит на полу, подняла куклу и стала ругать Ваську: "Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?" А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему.

Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.

Стыдно

Мальчик Коля случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.

Чуня просит прощения

От хвастунишки-поросенка Чуни ушли его друзья - ежик и белочка, а волк тут как тут. Чуня зовет друзей:

Где вы, верные друзья?

Чуне помогите!

За бахвальство и за смех

Вы меня простите.

(П. Соколов, Т. Дмитриева)

Выразительные движения. Первая-вторая строчки: поворачивать головы в разные стороны, брови приподняты, руки протянуты вперед. Третья-четвертая строчки: опущенная голова, брови приподняты, губы вытянуты и слегка надуты, руки висят вдоль тела.

Этюды на расслабление отдельных групп мышц

Штанга

Ребенок поднимает "тяжелую штангу". Потом бросает ее. Отдыхает.

Каждый спит

В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот, как вкопанный, сидит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

(В. А. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

Сосулька.

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

Шалтай-Болтай

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы.

На слова "свалился во сне" резко наклонить корпус тела вниз.

Винт

Исходное положение: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

Этюд сопровождается музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка" (отрывок).

Насос и мяч

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

Качели

Ребенок стоя качается на качелях.

Выразительные движения. 1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. 2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Этюд сопровождается музыкой.

Петрушка прыгает.

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает.

Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висющими руками и опущенной головой.

Выразительные движения. Ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки висят вдоль тела, голова наклонена вниз.

Этюд сопровождается музыкой.

Кукушонок кланяется

Кукушка кукушонку

Купила капюшон.

Кукушкин кукушонок

В капюшоне смешон.

Этюд сопровождается музыкой. Во время этюда ребенок наклоняет корпус вперед-вниз без всякого напряжения, как бы бросая его, затем выпрямляет корпус.

Спать хочется

Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает.

Этюд сопровождается музыкой. Выразительные движения. Зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.

Спящий котенок

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Этюд сопровождается музыкой.

Конкурс лентяев

Ведущий читает стихотворение В. Викторова "Конкурс лентяев":

Хоть и жарко, Сладко спит

Хоть и зной, В норе прохладной

Занят весь Лежебока видит сон,
Народ лесной. Будто делом занят он.
Лишь барсук - На заре и на закате
Лентяй изрядный Все не слезть ему с кровати.
Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит музыка, стараются как можно глубже расслабиться.

Фея сна

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга.
Звучит музыка. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке - это фея сна (мальчик - волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Затем фея обходит остальных детей, касаясь из волшебной палочкой... Фея смотрит на детей: все спят, улыбается и тихонько уходит.

Игры на выражение различных эмоций

Целью этих игр является закрепление и воспроизведение различных эмоций.

Таня-плакса

Дети водят хоровод, в центре его Таня, и читают стихотворение:

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

- Тише, Тенечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч.

(А. Барто)

Пока дети читают стихотворение Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается.

Поссорились и помирились

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей.

Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Затем изображают помирившихся.

Выразительные движения. Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются.

Звучит музыка.

Разные настроения

Ох, как плачет малыш -

Что медведь рычит.

А смеется малыш -

Что ручей журчит.

А уж слезы! текут -

Будто дождик льет.

Улыбается малыш -

Будто солнце взойдет.

Вот какой малыш -

Сын мой.

Ведущий читает стихотворение Еф. Юдина "Вот какой малыш", а ребенок изображает мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте.

Разное настроение

Капризуля, мальчик Марк,

Не унять его никак.

Улыбнется он на миг.

Засияет солнца лик.

(И. Померанцева)

Дети по очереди мимикой показывают эмоциональное состояние мальчика Марка.

Выразительные движения. 1 - 4-й такты - капризное настроение: брови опущены и сдвинуты, губы полуоткрыты, уголки губ опущены вниз, голова слегка наклонена вниз, плечи опущены. Капризная гримаса на лице дополняется легкими движениями поочередно обоими плечами вперед и назад.

5 - 8-й такты - хорошее настроение: брови приподняты, губы тронуты улыбкой, голова слегка откинута назад, плечи развернуты.

Потерялся

Мальчик с родителями приехал в незнакомый ему город. Они только что сошли с поезда и идут по перрону. Вдруг мальчик увидел очень большую собаку и от удивления даже остановился (этюд "Удивление"), а родители пошли дальше. Собака убежала. Мальчик оглядывается, но мамы и папы (бабушки, брата, сестры) нигде нет. Он бежит к выходу в город (специально поставленные стулья), выходит... и застывает в позе отчаяния: мамы и папы здесь нет (этюд "Момент отчаяния"). Родители тоже ищут мальчика. Они подходят к нему сзади и трогают за плечо. Радость встречи. Мама и папа берут его за руки и весело идут с ним по городу (этюд "Хорошее настроение").

Змей-Горыныч

Сказочный город (поставленные по кругу стулья). В нем живут царевич, царевна и ремесленники. Сторожит город Стражник. Иван-царевич уходит на охоту. Царевна вышивает. Ремесленники заняты каждый своим делом (кузнец кует, маляр красит и т. д.). Стражник обходит город. Налетает Змей-Горыныч, (Звучит музыка). Он смертельно ранит Стражника, убивает ремесленников, а царевну уносит (уводит) в свою пещеру (специально поставленные стулья). Змей-Горыныч летает перед входом в пещеру, сторожит царевну. Иван-царевич возвращается с охоты. Стражник приподнимается, показывает направление, куда Змей-Горыныч унес царевну, бессильно падает. Иван-царевич берет меч и идет сражаться со Змеем-Горынычем (этюд "Битва". Звучит музыка). Борется и побеждает его. Как только Змей-Горыныч падает, стражник и ремесленники оживают, а из пещеры выходит царевна. Иван-царевич ведет царевну в город. Царевна снова вышивает, ремесленники работают. Стражник обходит город, а Иван-царевич собирается на охоту.

Три подружки

Жили-были три подружки: свинка Хрюшка, кошка Мурка и утка Крякушка. Однажды в теплый летний день они пошли гулять. На них были новые платья, и мамы наказали им строго-настрого не пачкаться и далеко друг от друга не уходить.

Но Мурка, гоняясь за птичкой (этюд "Кузнечик"), зацепилась за пенек и разорвала платье, а Хрюшке захотелось полежать и понежиться в луже (этюд "Лентяй"). Утка Крякушка потеряла шляпу и башмачок, когда помогала Хрюшке вылезти из лужи. Вот идут они после прогулки, опустив головы, громко плача... Что-то будет? Что скажут мамы (этюд "Остров плакс")?

Мамы встретили малышей около дома, страшно удивились, рассердились и хотели их наказать. Но когда они узнали, как Крякушка спасала Хрюшку, перестали браниться и даже похвалили ее!

Два рыболова

На мосту стояли два мальчика и удили рыбу. У них были одинаковые удочки, одинаковые ведерки для рыб, да и стояли они неподалеку друг от друга. Но один мальчик то и дело вытаскивал из воды рыбку за рыбкой, а другой только с досадой поглядывал на него. В его ведерке плавала всего одна небольшая рыбешка. Вот и сейчас у него не клюет, а у соседа опять дергается поплавок. У неудачливого удильщика на лице все сильнее выражалась досада, а у удачливого лицо было, как у задаваки, насмешливое.

Котята

Воспитатель читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

Два маленьких котенка поссорились в углу,

Сердитая хозяйка взяла свою метлу

И вымела из кухни дерущихся котят,

Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.

А дело было ночью, зимою, в январе.

Дна маленьких котенка озябли на дворе.
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца.
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.
Но сжалилась хозяйка и отворила дверь"
"Ну что,- она спросила,- не ссоритесь теперь?"
Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег
И оба перед печкой заснули сладким сном,
А вьюга до рассвета шумела за окном.

Дети, послушав песенку, по очереди показывают мимику хозяйки, озябших котят, сладкий сон согретых котят. Затем разыгрывают всю сценку полностью.

Маленький скульптор

Ребенок изображает скульптора, остальные дети - глину. Скульптор задумывает вылепить из глины злого волка. Он ведет одного ребенка на середину зала и показывает ему, как он должен встать, какое надо сделать лицо, чтобы походить на злого волка. Ребенок-глина застывает в заданной позе. Скульптор обходит вокруг статуи, любуется ею, а если он неудовлетворен своей работой, снова показывает позу и мимику ребенку-глине. В следующий раз выбирается другой скульптор, который задумывает, например, вылепить смешного человека.

Этюды на отображение положительных черт характера

Смелый заяц

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Поза. Положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят. Мимика. Уверенный взгляд.

Часовой

Ребенок изображает пограничника. Ведущий читает стихотворение:

Стоит он в дозоре,
И зорек, и смел.
Чтоб мир потревожить,
Никто не посмел.

(С. Погореловский)

Выразительные движения. Голова держится прямо и немного откинута назад, взгляд устремлен вперед, ноги слегка расставлены, руки как бы держат воображаемый автомат.

Капитан

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения. Выразительные движения. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносить к глазам воображаемый бинокль.

Добрый мальчик

Зима. Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла варежку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руку свою рукавицу.

Внимательный мальчик

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчика.

Посещение больного

Мальчик заболел. К нему пришел друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом дает ему попить, заботливо поправляет одеяло.

Любящий сын

Мальчик потихоньку входит в комнату с подарком, спрятанным за спиной. Он идет на носочках и улыбается. Мама не знает, что мальчик в комнате и сейчас сделает ей подарок.

Честный шофер

В такси (специально поставленные стулья) сел мужчина, у него был фотоаппарат. Он сказал шоферу, куда ему надо ехать, и они быстро прибыли на место. Пассажир расплатился с водителем, вышел из машины и направился к дому. Шофер посмотрел на то место, где сидел пассажир, и увидел оставленный на сидении фотоаппарат. Он остановил машину, взял забытую пассажиром вещь и пошел к подъезду, в который вошел владелец фотоаппарата. Водитель не знал, в какой квартире живет рассеянный пассажир, поэтому он стал звонить во все квартиры подряд. Наконец на втором этаже одну из дверей открыл сам хозяин фотоаппарата. Таксист, улыбаясь, протянул ему потерю. Мужчина поблагодарил водителя.

Этюды на отображение отрицательных черт характера

Робкий ребенок

Ребенок первый день в детском саду. Он робеет. Ему кажется, что воспитательница им недовольна, а дети вот-вот обидят.

Выразительные движения. Сидеть на кончике стула очень прямо, колени сдвинуты, пятки и носки сомкнуть, локти прижать к телу, ладони лежат на коленях, голову опустить.

Во время этюда звучит музыка.

Застенчивый мальчик

Однажды в пионерский лагерь приехал писатель, ветеран Великой Отечественной войны, и стал рассказывать пионерам о подвигах советских разведчиков. Он обратил внимание на одного мальчика, который слушал его особенно внимательно. Когда писатель кончил свой рассказ, ребята поблагодарили его и разошлись, а этот мальчик остался. Мальчик стоял и пристально смотрел на писателя, не решаясь, казалось, с ним заговорить.

Писатель подошел к нему:

- Ты хочешь о чем-нибудь спросить?

Мальчик опустил голову.

- Что же ты... Спрашивай...

Он потупился еще больше. Потом неожиданно повернулся и медленно пошел прочь.

Дети вместе с ведущим делают предположения, что хотел, но не решился сказать писателю мальчик.

Затем ведущий берет на себя роль писателя, а дети по очереди разыгрывают с ним ситуацию, изображая застенчивость.

Детям постарше ведущий сообщает, что писатель - это Альберт Вениаминович Цессарский. Он во время Великой Отечественной войны был врачом в партизанском отряде.

Жадный пес

Ведущий читает стихотворение Василия Квитка:

Жадный пес

Дров принес,

Воды наносил,

Тесто замесил,

Пирогов напек,

Спрятал в угол

И съел сам -

Гам-гам-гам!

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

Хочу и все!

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить чешки. В этом же магазине продавались двухколесные велосипеды.

- Я хочу этот велосипед,- сказал мальчик. Мама показала ему деньги в кошельке и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.

- А мне что до этого! - громко закричал мальчик и даже топнул ногой.- Хочу и все!

Мама оглянулась и увидела, что покупатели и продавец смотрят на ее сына.

Она потянула мальчика за руку, чтобы выйти с ним поскорее из магазина, но он подогнул ноги

под себя и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку сына в своей руке... И вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками об пол, пинает ногами воздух и, выгибая спину, повторяет плачущим капризным голосом: "Хочу! Хочу и все!"

Эгоист

Мама принесла к чаю три пирожных. Мальчик взял себе одно пирожное и показал пальцем на два других: "А эти я съем вечером". Мама подумала: "Мой сын - эгоист".

Наглец

Мальчик сел с гармошкой на скамейку под окнами и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчика перейти на другое место: "Ты играешь как раз под нашими окнами, а у меня только-только заснула больная дочка!" - "А мне-то что!" - сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.

Во время этюда звучит музыка.

Ябедник

Мальчик мешает рисовать сидящим за столом ребятам. Он то забирает к себе все карандаши, то портит чужие рисунки, чиркая в них карандашом. Дети прогоняют его. Мальчик плача бежит к своей маме (к воспитателю) и говорит, что его обидели.

Игры на сопоставление различных черт характера

Молчок

Ведущий читает стихотворение А. Бродского "Новичок*".

В детский сад пришел Молчок -

Очень робкий новичок.

Он сначала был не смел,

С нами песенок не пел.

А потом, глядим, привык:

Словно зайка - скок да прыг.

До чего же осмелел:

Даже песенку запел.

Ребенок, исполняющий роль Молчка, сначала робко сидит на стуле (этюд "Робкий ребенок"), затем согласно тексту преобразается в смелого: прыгает вокруг стула, а потом поет какую-нибудь знакомую песенку (этюд "Смелый ребенок").

Страшный зверь

Прямо в комнатную дверь

Проникает страшный зверь!

У него торчат клыки

И усы топорщатся,

У него горят зрачки -

Испугаться хочется!

Хищный глаз косится,

Шерсть на нем лоснится...

Может, это львица?

Может быть, волчица?

Глупый мальчик крикнул:

- Рысь!!

Храбрый мальчик крикнул:

- Брысь!!

Ведущий читает стихотворение В. Семерина "Страшный зверь". А дети, получившие роли кошки, глупого и храброго мальчиков, действуют согласно тексту.

Два друга

Пришли два юных друга

На речку загорать.

Один решил купаться -

Стал плавать и нырять.

Другой сидит на камушке,
И смотрит на волну,
И плавать опасается:
"А вдруг я утону?!"
Пошли зимой два друга
Кататься на коньках.
Один стрелою мчится -
Румянец на щеках!
Другой стоит растерянный
У друга на виду,
"Тут место очень скользкое,
А вдруг я упаду?!"
Гроза дружкой застала
Однажды на лугу.
Один пробежку сделал -
Согрелся на бегу.
Другой дрожал под кустиком,
И вот дела плохи:
Лежит под одеялами -
"Кха - кха!..
Аппчхи!!!"

Дети слушают в исполнении ведущего стихотворение Т. Волгиной "Два друга", дают оценку поведению обоих ребят, распределяют роли. Ведущий снова читает стихотворение, а дети пантомимически его иллюстрируют.

Жадный поросенок

Котенок встречает скулящего щенка. Щенок голоден, он потерял родителей. Котенок решает ему помочь. В этот момент мимо проходит толстый поросенок и жует большую булку. Котенок и щенок просят поросенка дать им кусочек булки, на что тот отвечает грубым хрюканьем. Тогда котенок хватается за хвостик, и поросенок с визгом убегает жаловаться своей маме.

Три характера

Дети слушают музыку. Вместе с ведущим дают моральную оценку злости и плаксивости, сравнивают эти состояния с хорошим настроением резвухи. Трое детей договариваются, кто какую девочку будет изображать, а четвертый ребенок должен догадаться по мимике и пантомимике, какая девочка кого изображает.

При повторении игры Злюка, Плакса и Резвуха встают рядом и отгадывающий ребенок должен узнать их теперь без музыкальной подсказки, только по мимике и пантомимике.

Если в группе только одна девочка, то Злюку и Плаксу изображают мальчики.

Повар - лгун

Ведущий читает стихотворение:

Идет кисонька из кухни.

У ней глазоньки опухли.

- О чем ты, кисонька, плачешь?

- Как же мне, кисоньке, не плакать?

Повар пеночку слизал

И на кисоньку сказал.

Звучит музыка. Ребенок изображает повара. Он делает вид, что лижет пенку с молока, разливая его по воображаемым кружкам. Повар идет к ребятам и раздает им кружки с молоком. Дети спрашивают: "Где пеночка?" Повар отвечает: "Кисонька слизала". Они выпивают молоко и отдают свои кружки повару. Повар уходит. Входит ребенок, изображающий плачущую кисоньку. От нее дети узнают, что повар - лгун. Повар слышит это и прячется. Дети ищут повара, находят его и ведут к кисоньке. Повар просит прощения у кисоньки.

Просто старушка

По улице шли мальчик и девочка. Л впереди них шла старушка. Было очень скользко. Старушка поскользнулась и упала.

-Подержи мои книжки! - крикнул мальчик, передал девочке свою сумку и бросился на помощь старушке. Когда он вернулся, девочка спросила его:

- Это твоя бабушка?

- Нет,- ответил мальчик.

- Мама? - удивилась подружка.

- Нет!

- Ну, тетя? Или знакомая?

- Да нет же, нет! - ответил мальчик.- Это просто старушка.

Дети, прослушав рассказ В. Осеевой "Просто старушка", разыгрывают ситуацию: как бы поступила девочка, если бы она была одна и увидела упавшую старушку. После этого разыгрывается ситуация так, как она дана в рассказе В. Осеевой, Затем этюд проигрывается еще раз: мальчик и девочка вместе помогают старушке.

Чертенюк, или Мальчик-наоборот

Мальчик-чертенюк жил на болоте. Иногда по тропинке мимо болота проходили люди. Чертенюку очень нравились люди, он хотел тоже им понравиться, поэтому, как увидит он кого-нибудь, тотчас вспрыгнет на кочку и давай плясать на ней - только грязная вода во все стороны летит. Проходящие почему-то ускоряли шаг, зажимали себе нос, отворачивали от чертенюка лицо...

Чертенюк не знал, что запах тухлой воды неприятен, что кривляние и гримасы пугают, а его мокрая драная одежда, усеянная пиявками и улитками, вызывает у всех тошноту.

Но вот однажды по этой тропинке шел добрый человек. Он не отвернулся от чертенюка, не зажал нос, хотя все это ему очень хотелось сделать, а подозвал его к себе. Добрый человек вытащил из кармана волшебную булавку и пристегнул ее к одежде чертенюка. И в тот же миг не стало болота, а перед ним стоял красивый и чистенький мальчик.

Мальчик, бывший чертенюк, попросился жить к доброму человеку.

Вот стали они жить вместе. Добрый человек говорит: "Открой дверь" - а мальчик ее плотнее закрывает; "Причешись" - а мальчик лохматит себе волосы; "Делай уроки" - а мальчик бежит на улицу.

Добрый человек понял, что из чертенюка получился мальчик-наоборот. Он не ругал мальчика, а стал сам говорить все наоборот: "Поколоти эту плаксу-девочку" - а мальчик начинал ее ласкать и успокаивать; "Включи свет, когда пойдешь гулять" - а мальчик его выключал и т. д. Так они и жили.

Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании.

На берегу моря.

Дети играют на берегу моря. Плещутся в воде. Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

Игра с песком (на напряжение и расслабление мышц рук)

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивая песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигатель тяжелыми руками.

Повторить игру с песком 2-3 раза.

Игра с муравьем (на напряжение и расслабление мышц ног)

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бежит по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают. Повторить игру 2-3 раза.

Солнышко и тучка (на напряжение и расслабление мышц туловища)

Солнце зашло на тучку, стало свежо - сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание).

Солнце вышло из-за тучки. Жарко - расслабиться - разморило на солнце (на выдохе).

В уши попала вода (на напряжение и расслабление мышц шеи)

В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

Лицо загорает (на напряжение и расслабление мышц лица)

Подбородок загорает - подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе).

Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает - подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови - качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

Отдых. Сон на берегу моря.

Дети слушают шум моря (В. Успенский). Ведущий говорит детям, что им снится всем один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза). Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснуться (по счету, когда заиграет дудочка, и т. д.). (Пауза). Звучит сигнал. Дети энергично (или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно) встают. Тренировка закончена.

Вариант отдыха. Ведущий сообщает детям название пьесы, которую они будут слушать, и предлагает им принять удобную позу и закрыть глаза. Звучит музыка (К. Сен-Санс. "Лебедь"). С окончанием музыки дети тихо встают и подходят к ведущему.

Примеры игр и упражнений, направленных на профилактику и снятие тревожного состояния

Упр. "Конкурс хвастунов".

Ход: "Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс - конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Чем мы будем хвастаться? Соседом справа. Посмотри внимательно на своего соседа справа. Подумайте, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается.

Например, так: "Лена - очень умная, очень красива, быстро бежит, весело смеется" и т. п."

После того, как будет пройден круг, дети определяют победителя - лучшего "хвастуна". Можно обсудить, кому, что понравилось больше: рассказывать-хвастаться о соседе или слушать, как о нем рассказывают.

Цель: Упражнение помогает ребенку свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми.

Упр. "Путанка".

Ход: Выбирается водящий, который выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и становятся в круг, они начинают запутываться, кто как может. Когда образовалась путанка, водящий заходит в комнату и пытается распутать то, что получилось, также - не разжимая рук.

Цель: Эта игра поможет детям почувствовать свою принадлежность к группе, понять, как неприятно быть вне ее.

Упр. "Волшебный мешочек".

Ход: Воспитатель спрашивает у детей, что для них самое страшное (в другой раз плохое, злое). Затем предлагает ребенку сложить в волшебный мешок все самое страшное. Затем этот мешок со всем, что в нем есть, выбрасывается. Хорошо, если взрослый тоже сложит в этот мешок свои отрицательные эмоции.

Упр. "Поводырь".

Ход: Выполняется в парах. Сначала ведущий водит ведомого с повязкой на глазах, испытывая чувство руководства и ответственности за его благополучие. Затем дети меняются местами.

Цель: Это упражнение развивает чувство ответственности за другого человека, доверительного

отношения друг к другу.

Упр. "Зеркало"

Ход: Дети участвуют по очереди, по два человека. Один ребенок смотрится в "зеркало" (другой ребенок), которое повторяет все его движения. Потом они меняются местами.

Цель: Эта игра очень полезна для пассивных, неуверенных в себе детей. Она помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно, а также увидеть себя как бы со стороны.

Упр. "Зайки и слоники"

Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

"Ребята, я хочу предложить вам игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся. Дети это показывают. Покажите, что делают зайцы, если слышат шаги человека? Дети разбегаются по кабинету, прячутся. А что делают зайцы, если видят волка?

А теперь мы будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, если видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона".

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Упр. "Солнышко и тучка"

Ход: Солнце зашло за тучку, стало свежо - сжаться в комочек, чтобы согреться, задержать дыхание. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко, разморило на солнце - расслабиться на выдохе.

Цель: Упражнение направлено на снятие психического напряжения, обучающее ребенка регулировать свое эмоциональное состояние