Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Белый медвежонок

Рекомендации педагогам

для работы с детьми

старшего возраста

по развитию ВПФ

Составитель: педагог – психолог: Е. Ф. Зимина

с. Газ – Сале, 2011 г

**Игры на развитие внимания, памяти**

**Игра «Смотри на руки»**

Цель: развитие произвольного внимания.

Оборудование: грамзапись марша Р. Паулса «Красные цветы»

Описание. Дети, двигаясь по кругу, точно выполняют различные

движения рук, оказанные взрослым или «командиром».

Инструкция: « сейчас мы поиграем. Для игры нам нужно выбрать

командира, который будет придумывать движения для рук. Сначала

командиром буду я, а потом тот, кого мы выберем с помощью считалки. Все

играющие, стоя друг за другом кругу, должны начать двигаться под музыку.

Первым будет стоять командир - сейчас им буду я. Все внимательно следят,

какие движения рук показывает командир, и повторяют их точно за ним.

Начинаем играть».

**Игра « Четыре стихии»**

Цель: развитие внимания, координации слухового и двигательного

анализаторов.

Описание. Играющие сидят по кругу и выполняют движения в соответствии

со словами: «земля» - руки вниз, «вода» - вытянуть руки вперёд, «воздух» -

поднять руки вверх, «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных

и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

**Игра «Будь внимателен!»**

Цель: стимулирование внимания, развитие скорости реакции

Оборудование: запись С. Прокофьева « Марш».

Описание. Каждый ребёнок должен выполнять движения, соответственно

командам взрослого: «зайчики» - прыгать; « лошадки» - ударять «копытом об

пол»; «раки» – пятиться; « птицы» – бегать, раскинув руки; « аист» - стоять

на одной ноге. Кто ошибается – выходит из игры.

**Игра « Зеваки»**

Цель: развитие произвольного внимания.

Оборудование: бубен.

Описание. Держась за руки, дети двигаются под музыку по кругу. По

сигналу взрослого (взрослый бьёт в бубен), нужно остановиться, хлопнуть в

ладоши четыре раза и, повернувшись кругом (в противоположную сторону),

продолжить движение. Совершивший ошибку – «зевака» выходит из игры.

Когда все «зеваки» выйдут из игры, останутся самые внимательные – они

победители.

**Игра « Съедобное – несъедобное»**

Цель: формирование внимания, знакомство со свойствами

предметов.

Обрудование: мяч, мел.

Описание. «Я буду называть предметы (например, яблоко стул, и т.д.).

Если названный предмет съедобный, то вы должны поймать брошеный мяч

и передвинуться вперёд на одну клетку нарисованную мелом. Если

названный предмет несъедобный, то вы должны отбить брошенный мяч, а

затем передвинуться вперёд на одну клетку. Если дан неправильный ответ

(мяч не пойман, хотя предмет съедобный, или пойман, хотя предмет

несъедобный) играющий остаётся в прежнем классе. Тот ребёнок, который

первым приходит в последний класс, становится ведущим».

**Игры на развитие творческого мышления и воображения**

**Игры с заменителями предметов**

Воображение ребенка-дошкольника должно легко оперировать в игре

заменителями предметов: геометрическими фигурками, знаками. Развить это

умение помогут данные игры.

**Игра: «Шкатулка со сказками»**

В эту игру лучше играть одновременно с несколькими детьми.

Приготовьте коробочку с цветными геометрическими фигурками и

предложите детям сочинять вместе с вами сказку. Тот, кто начинает,

вытаскивает из шкатулки первый предмет. Теперь надо придумать. Кто или

что это будет в сказке (человек, животное, предмет и т.д.).

Например, если ребенок вытащил красный прямоугольник, то можно

предложить рассказать сказку про лисичку или белочку. После того как

первый играющий сказал 2–3 предложения, следующий вытаскивает другую

фигурку, говорит, кто это или что это такое, и продолжает начатую сказку.

Затем фигурку вытаскивает следующий играющий и т.д. Когда у каждого

играющего будет по фигурке, то новые фигурки не вытаскиваются. Сказка

сочиняется дальше по очереди: каждый игрок придумывает действия со

своим персонажем или предметом, но так, чтобы они ложились в общее

русло произведения. В итоге должна получиться не очень длинная, но

обязательно законченная история. Следите за тем, чтобы персонажи и

предметы не повторялись. Желательно, чтобы их было не более 5–6. Когда

сказка закончится, разложите на столе использованные геометрические

фигурки и попросите детей вспомнить, какая фигурка какую роль играла

(кем или чем она была).

В заключение похвалите детей. Обратите внимание, какую интересную

сказку они придумали все вместе.

**Игра «Фигурки-заменители**

Для игры понадобятся карточки с изображением геометрических фигур и

различные игрушки или предметы, которые у вас есть.

Предложите малышу поиграть в игру, где вместо игрушек нужно

пользоваться карточками с фигурками. Для начала можно взять три фигурки

и три игрушки и с помощью первых – обозначить вторые.

Например, кукла будет квадратом, мячик – треугольником, а машинка –

кругом. Разложите карточки с фигурками возле соответствующих игрушек.

Когда ребенок запомнит все обозначения, покажите ему первую карточку-

задание, на которой все фигурки изображены в определенной

последовательности (эта последовательность должна отличаться от той, в

которой реально размещены ваши игрушки). Задача состоит в том, чтобы

малыш разместил игрушки в такой же последовательности, в какой идут

фигурки на карточке–задании. После того как первое задание выполнено,

дайте малышу вторую карточку (с другой последовательностью) и т.д.

Если малыш легко замещает игрушками фигурки и наоборот, то эти

задания не вызовут у него особых проблем. В случае затруднений поиграйте

в эту игру несколько раз, меняя игрушки и фигурки. Причем желательно

постепенно перейти от заменителей, которые по форме чем-то напоминают

замещаемый предмет, к заменителям, которые на такой предмет совершенно

не похожи.

**Игра «Путешествуем по дороге»**

Эта игра тоже на использование заменителей.

Приготовьте 5–10 карточек с дорожными знаками, обозначающими:

движение на велосипедах запрещено.

Скажите малышу, что сейчас он будет водителем такси. Эта профессия

очень интересная. Водителю приходится много ездить, и в дороге его могут

поджидать разные неожиданности. Например, пассажир может

почувствовать себя плохо, и его нужно срочно доставить в больницу, или

дорога проходит мимо школы или детского сада, и маленькие дети могут

нечаянно выбежать на дорогу, или в машине заканчивается бензин, и ее

нужно срочно заправить и т.д.

Пусть ребенок представит себе, что он едет на машине и ему встречается

первый знак. Что он обозначает? Предложите малышу подумать и высказать

свои предположения. Затем «едем» дальше и определяем назначение второго

знака и т.д.

Если у малыша будут возникать затруднения, подскажите ему и детально

проанализируйте, почему данный знак обозначает именно это, а не что-то

другое. Скажите ребенку, что эти и другие знаки он может встретить на

улице, когда будет куда-нибудь идти или ехать на автобусе, трамвае или

троллейбусе. Пусть обращает внимание на эти знаки и подсказывает

взрослому, что они означают.

**Игра «Подарки из мешочка»**

Игра развивает воображение, исходя из словесного описания и

тактильного восприятия.

Приготовьте два мешочка и игрушки или предметы небольшого размера.

Лучше, если это будут предметы, которые вы купили ребенку в подарок, и о

которых он еще не знает. Нужно положить по несколько игрушек в каждый

мешочек. Причем один мешочек готовите вы, а другой – ребенок.

Суть игры состоит в следующем. Вы описываете один из предметов,

лежащих в вашем мешочке, а затем предлагаете малышу найти его на ощупь.

«Подарки», находящиеся в мешочке ребенка, таким же образом отгадываете

вы.

Например, вы купили ребенку конструктор. Опишите его так: «Это игра,

из которой можно составить множество башенок, замок или что-то другое,

что захочется». Если ребенок не отгадает, добавьте к описанию какие-нибудь

детали предмета (скажите, «он имеет множество деталей»). В последнюю

очередь описывайте все функции игры. Когда малыш отгадает, что это такое,

и найдет его на ощупь, наступает ваша очередь отгадывать.

Наибольшие затруднения могут возникнуть при описании малышом

предмета, находящегося в мешочке. Ребенку еще довольно трудно выделять

существенные признаки предмета, поэтому описания могут быть неточными

и даже не совсем отражающими данный предмет. В таких случаях не следует

сразу поправлять ребенка, подсказывать ему, так как это исказит

естественный ход игры. После того как вы угадаете, что это за предмет, и

получите его в подарок, можете вместе с ребенком обсудить, действительно

ли названные им признаки являются существенными и какие детали были

упущены.

**Игра «Собери картинку**

Эта игра на умение конструировать целое из частей. Материалом к игре

могут стать любые цветные рисунки из старых книг, из альбомов с детскими

иллюстрациями, можно взять коробки от конфет или цветные упаковки для

игрушек.

Разрежьте эти картинки на несколько частей (начать лучше с 4–5 частей),

но оставьте пока в виде целой картинки. Попросите ребенка внимательно

посмотреть на картинку и запомнить, что и где на ней изображено. Затем

перемешайте ее части и предложите малышу собрать целую картинку. При

этом обратите внимание на то, что существует только одно единственное

решение.

Усложнить игру можно, если не показывать ребенку картинку в

«собранном» виде, а сразу предъявить перемешанные части. Узнать, что на

ней нарисовано, он сможет только тогда, когда соберет ее.

Если в игру одновременно играет несколько детей, то можно ввести еще и

соревновательный момент – «Кто быстрее соберет картинку».

конвертах получают картинки, разрезанные на одинаковое количество

частей.

По вашей команде они высыпают составленные элементы на стол и

складывают их.

Побеждает тот, кто первый соберет картинку правильно. После того как

дети поменяются конвертами, игру можно повторить еще раз. Если ребенку

не удается собрать картинку, возьмите любые две части и предложите ему

их соединить.

При этом вместе с ним последовательно прикладывайте эти части

разными сторонами и рассуждайте вслух, почему они подходят или не

походят друг другу. Затем оставьте одну часть и поменяйте другую. И так,

пока не достигнете совпадения.

Научите ребенка последовательно и терпеливо сопоставлять эти части по

цвету, контуру, по изображенному на них рисунку.

**Игра «Разверни салфетку»**

Суть игры состоит в том, чтобы ребенок мысленно развернул салфетку,

которая изображена, сложенной вдвое или вчетверо. Ребенку нужно

определить, как она будет после этого выглядеть.

Что делать, если малыш не может найти правильный ответ? Не спешите

объяснять ему суть задания «на пальцах» и, тем более, давать готовый ответ.

Предложите ему сначала вырезать похожую (но не такую же) салфетку из

листочка бумаги. Затем, пусть малыш сам сложит круглый листочек пополам

и сделает какой-нибудь простой вырез. Возможно, для этого ему

понадобится ваша помощь, например, чтобы начертить линию выреза. Но

разворачивать готовую салфетку малыш должен сам. Только так он сможет

усвоить, что в процессе вырезания появляются одинаковые прорези на

каждой из двух (или четырех, если салфетка была сложена вчетверо) ее

частей. Кроме того, важно обратить внимание на то, что вырезы по форме

зеркально отражают друг друга. Как только это станет понятным, можно

вернуться к игре с нарисованной салфеткой.

**Игры для обучения приему«переформулирование»**

**Игра «Изобретатель»**

Материалом к игре могут служить различные предметы. Вы выбираете

какой-нибудь предмет и просите малыша назвать как можно больше

вариантов, для чего этот предмет можно использовать. При этом обратите

внимание ребенка на то, что в этой игре можно и даже нужно выходить за

рамки обычного (традиционного) применения предметов и придумывать

необычное.

Например, книга. Она предназначена для чтения, но, кроме того, ее

можно использовать как груз (когда нужно прижать друг к другу два

склеивающихся предмета), как подставку для фильмоскопа (когда нам нужно

его немного приподнять), как «кирпичик» при построении замка из книг, как

предмет, который легко возгорается (когда нужно разжечь костер, а ничего

другого нет), как бумагу, на которой можно что-то записать (если под руками

нет листочка), как веер (когда нам жарко), как заслонку от света. Книгу

можно использовать также для того, чтобы спрятать в ней письмо или

записку, для самообороны и т.д.

Попробуйте изобрести новое применение для таких предметов как ложка,

стул, карандаш, скрепка, орех, полиэтиленовый пакет, пробка от бутылки,

спички.

Можно устроить соревнование, кто больше назовет вариантов

применения одного и того же предмета.

Если у ребенка не получается, помогите ему, придумайте новое

применение предмета сами.

**Игра «Что можно сделать из …?**

В этой игре задается материал, из которого можно делать разные

предметы. Вы называете этот материал, например, дерево, а ребенок должен

придумать как можно больше предметов (обычных и необычных), которые

можно сделать из этого материала. При этом желательно, чтобы ребенок

учитывал свойства этого материала.

Итак, что же можно сделать из дерева? Вот небольшой перечень

возможных изделий: стул, стол карандаш, шкаф, книжная полка, тумбочка,

оконная рама, дверь, статуэтка, рама для картины, шахматы, шахматная

доска, корабль, дом, детский конструктор, книга, лестница и т.д. Попробуйте

продолжить этот перечень.

Возьмите другой материал: ткань, металл, стекло, пластмассу, воду,

воздух и т.п. После этого предложите малышу пофантазировать и

представить себе материал, который обладает и свойствами дерева, и

свойствами стекла, скажем, прозрачное дерево или деревянное стекло. Что

можно сделать из таких материалов?

**Игра «Художник»**

Предложите ребенку изобразить с помощью красок разные настроения,

чувства, эмоции. Например, веселье, страх, обиду, злость, любовь и т. п.

Лучше, если вы эти чувства, эмоции, настроения сформулируете не

абстрактно, а конкретно: «У тебя веселое настроение – ты идешь в цирк»,

«Ты обиделся на своего друга, потому что он не захотел с тобой играть.

Подбери цвет, который, на твой взгляд, больше всего подходит к этой

обиде». «Ты очень сильно любишь маму. Каким цветом ты бы отобразил эту

любовь?» и т.д.

Объясните малышу, что сам рисунок (т.е. что рисовать) значения не

имеет, важен только цвет. Это могут быть просто мазки краски, цветные

линии, круги и т.п. Однако, если у ребенка появится желание что-то

изобразить, предоставьте ему такую возможность.

**Игры для развития способности генерирования идей**

Игра «Пантомима»

Предложите ребенку отгадывать ваши пантомимы. Попробуйте

изобразить:

– хитрую лису;

– медвежонка, который поедает мед;

– веселую обезьянку с бананом;

– ласковую кошечку, пьющую из миски молоко;

– смелую собачку, виляющую хвостиком;

– трусливого зайчишку и др.

Объектом пантомимы могут быть не только животные, но также люди

(например, выполняющие разную работу), предметы (неподвижные или

двигающиеся) и многое другое.

Малыш должен внимательно смотреть на то, что вы показываете, и

угадывать, кого вы изображаете и что этот персонаж делает. Он должен

называть версию за версией, пока не угадает или не приблизится к отгадке

максимально близко.

Когда ребенок хоть немножко научится распознавать ваши пантомимы,

предложите сыграть главную роль ему. Пусть подумает, что бы он хотел

изобразить, а затем покажет это вам; вы должны угадать, что это было. После

игры обсудите вместе с ребенком, что ему удалось хорошо изобразить, а что

не очень.

Можно также устроить соревнование (в том числе и между детьми), кто

больше разгадает пантомим (конечно, при условии, что их правильно и

выразительно покажут).

**Игра «Составь предложение»**

Игра на генерацию идей. Задание состоит в том, чтобы, используя три

заданных слова, составить как можно больше осмысленных предложений.

Вот примеры слов:

1) автомобиль, мартышка, человек;

2) альбом, собака, кошка;

3) лампочка, дерево, высокий;

4) грустный, покрывало, жевать;

5) комар, ползать, тяжелый.

Можно взять и большее количество слов (например, 4–5), однако лучше

начать с трех.

Нельзя бессмысленно объединять слова, но возможно составление

**Развитие интеллекта и навыков общения**

а) Знакомство

(Один ребенок бросает мяч другому, называя свое имя и т.д.)

б) Слушай хлопки

Дети идут по кругу. Ведущий хлопает в ладоши один раз – дети принимают

позу «плакучей ивы»; два – поза «лягушки» – присесть, пятки вместе, носки

и колени в стороны, руки между ногами на полу); три – поза «аиста» – на

одной ноге, руки в стороны; четыре раза – ходьба по кругу.

б) Послушай, что за окном

Послушайте и запомните, что происходит за дверью, за окном. Расскажите,

что вы слышите.

**«Делай, как я»**

(развитие произвольного внимания)

Дети стоят друг за другом. Руки лежат на плечах впереди стоящего. По

первому сигналу ведущего первый ребенок поднимает вверх правую руку,

по второму сигналу – второй ребенок и т.д. Когда правую руку поднимут

все дети, на сигнал – начинают поднимать левую руку. Затем по сигналу –

опускают сначала поднятую правую руку, затем левую. Игра повторяется с

ускорением. Те, кто допустили ошибки, выбывают.

**Игры для детей на развитие мышления.**

**«Что лишнее»**

Выбрать из нескольких карточек с картинками изображение с лишним предметом.

**«Опиши словами»**

Открывая карточку с картинкой, и не показывая ее другим игрокам нужно постараться описать словами, что изображено у тебя на картинке, при этом само название предмета называть нельзя.

«**Нравится - не нравится»**

Можно играть с карточками, а можно словесно. Выбираем предмет, или явление и рассказываем что именно нравится, а что нет, то есть оцениваем предмет. Например, картинка кошки: нравится - мягкая, приятная на ощупь, игручая, ловит мышей…; не нравится - царапается, убегает и т.д.

**Назови одним словом**

Называем несколько предметов одним словом. например, при названных словах тарелка, чашка, ложка - нужно озвучить слово “посуда”.

**Бывает - не бывает**

Вариант игры “съедобное -не съедобное”. Бросаем мяч и говорим правду либо небылицы. При правильной фразе ребенок мяч ловит, при обнаружении ошибки - нужно мяч отбросить. Примерные небылицы: самолет плывет по морю, квадратный мячик, соленый сахар.

**Отвечаем быстро**

Тоже игра с мячом. Взрослый бросает мяч ребенку с названием предметов (существительным), а ребенок должен быстро назвать прилагательное. Можно договорится что малыш будет называть только цвета предметов. Например: огурец - зеленый, солнце - желтое, потолок - белый… Как вариант, можно игру усложнить: взрослый будет говорить то существительные, то прилагательные по очереди. Если игрок сказал ответ невпопад, и он не соответствует действительности - родитель и ребенок меняются местами.

**Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми**

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть! Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию и особенно в летний период. Научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность  положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Когда окружающие с пониманием относятся к ребенку, признают и не нарушают его права, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. Это, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Невнимание или недостаточное внимание к эмоциональной жизни детей, напротив, приводит к негативным последствиям. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью предлагаем использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Их можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную тренинговую систему.

В приложении представлены эти упражнения и конспект летнего занятия в подготовительной группе с включением упражнений на расслабление. Для удобства применения данных упражнений мы классифицировали их по следующим направлениям:

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

Упражнения на расслабление мышц лица.

Упражнения на расслабление мышц шеи.

Упражнения на расслабление мышц рук.

Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения на расслабление всего организма.

Занятие с использованием упражнений на расслабление.

**Упражнения на расслабление**

***Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании****:*

**Задуй свечу**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

"Ленивая кошечка"

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

***Упражнения на расслабление мышц лица:***

**Озорные щечки**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

**Рот на замочке**

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы). Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с). Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

**Злюка успокоилась**

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть: «А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь. Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать). Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело, Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться, Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть)».

***Упражнения на расслабление мышц шеи:***

**Любопытная Варвара**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: «Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед – тут немного отдохнет».

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: «А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно – расслабление приятно!» Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: «А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – расслабление приятно!»

***Упражнения на расслабление мышц рук:***

**Лимон**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:   «Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю.  Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю».  Выполнить это же упражнение левой рукой.

**Пара** (*попеременное движение с напряжением и расслаблением рук*).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается  в локте, а у партнера выпрямляется.

**Вибрация**

Какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы здоровы и бодры.

***Упражнения на расслабление мышц ног:***

**Палуба**

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!  Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

**Лошадки**

Замелькали наши ножки,  Мы поскачем по дорожке.  Но внимательнее будьте. Что вам делать, не забудьте!

**Слон**

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

***Упражнения на расслабление всего организма:***

**Снежная баба**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**Птички**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

**Бубенчик**

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

**Летний денек**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

«Я на солнышке лежу. Но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица,  Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан».

**Замедленное движение**

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.  Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.   
Замедляется движенье, исчезает напряженье. И становится понятно – расслабление приятно!»

**Тишина**

«Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать, и тихонько будем спать». Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

***Упражнения на расслабление***

**Мое настроение** (подготовительная группа)

Цели: Знакомство детей со способами управления и регуляции настроения. Совершенствование умения распознавать свое настроение, уметь рассказывать о нем, рисовать его. Воспитание доброжелательности к сверстникам и окружающим людям.

Ход: (*Звучит спокойная, тихая музыка. Дети стоят в кругу*.)

Педагог или психолог: В круг широкий, вижу я, встали все мои друзья. Я для вас, мои дружки, испеку всем пирожки, быстро надо их испечь, чтобы к завтраку поспеть. *(Музыка выключается*.)

Педагог: дети, покажите мимикой, какое у вас настроение. Почему оно такое? (*Дети рассказывают о своем настроении, отчего оно меняется*.)

**Волшебный мешочек**

Педагог или психолог: Давайте спрячем наше плохое настроение в волшебный мешочек.  (Дети "складывают" в мешочек свое плохое настроение,  все отрицательные эмоции, проговаривая  при этом свои действия.) Педагог или психолог: А теперь давайте подумаем, что нужно делать, чтобы улучшить свое настроение. Педагог или психолог беседует с детьми о настроении.  Вместе делают вывод, как улучшить  свое настроение: рассмешить себя, глядя в зеркало; послушать приятную музыку; спеть веселую песенку; рассказать о своем настроении другу; попросить помощи; смыть плохое настроение водой (душ, бассейн) и др.

**Рисование на тему Мое настроение**

Педагог: Давайте попробуем нарисовать свое настроение. (После рисования психолог обсуждает с детьми, что они нарисовали, какие краски использовали).

Педагог Ребята, что интересного вы узнали на занятии? Что понравилось больше всего? Почему?  (Дети делятся впечатлениями.)

Педагог или психолог: А теперь нам нужно отдохнуть. Лягте поудобнее на ковер. (*Звучит спокойная музыка*). Педагог или психолог произносит слова тихим голосом, медленно, с паузами в начале расслабления. Затем голос приобретает силу, эмоциональность:

«Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени.   Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди. Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени. Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди.   Дети встали, потянулись и друг другу улыбнулись. Весело мы попрощались, в группу отправлялись».

**Название месяца**

Листья клена пожелтели,

В страны юга улетели

Быстрокрылые стрижи.

Что за месяц,

Подскажи!

(Октябрь)

Опустел колхозный сад,

Паутинки вдоль летят,

И на южный край земли

Потянулись журавли.

Распахнулись двери школ,

Что за месяц к нам пришел?

(Сентябрь)

Назовите-ка, ребятки,

Месяц в этой вот загадке:

Дни его – всех дней короче,

Всех ночей длиннее ночи.

На поля и на луга

До весны легли снега.

Только месяц наш пройдет,

Мы встречаем Новый год.

(Декабрь)

Дует теплый южный ветер,

Солнышко все ярче светит,

Снег худеет, мякнет, тает,

Грач горластый прилетает.

Что за месяц?

(Март)

Яростно река ревет

И разламывает лед.

В домик свой скворец вернулся,

В лесу жаворонка трель.

Кто же к нам пришел?

(Апрель)

Жаркий, знойный, душный день.

Даже куры ищут тень.

Началась косьба хлебов,

Время ягод и грибов.

Дни его

Вершина лета.

Что, скажи, за месяц это?