**Тренинг № 2**

**«ОВОЩИ»**

 Программное содержание: 

* Развитие слухового и зрительного внимания;
* Активизация самоконтроля, двигательной координации, навыков целенаправленной деятельности. 
* Снижение скелетно-мышечных зажимов.

ХОД ТРЕНИНГА

1. Разминка.

***Упражнение «Скороболтушка»***

Педагог пропевает скороболтушку в сопровождении движений. Дети повторяют за педагогом, руки согнуты в локтях на уровне диафрагмы, кисти сжаты в кулак. Делаем круговые вращательные движения 15-20 раз в одну сторону (2-3 повтора).

Солнышко с тучками в прятки играло.

Тучки попрятались, тучек не стало

Солнце на небе вовсю засияло.

1. Основная часть.

***Стихотворения с движениями с элементами артикуляционной гимнастики и дыхательных упражнений «На грядке»***

Идет на грядку курица, капустою любуется:

Спокойно двигаются шагом, поднимая высоко колени и взмахивая

руками.

- Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

Дети взмахивают руками, согнутыми в локтях. Делают артикуляционное упражнение «Птенчик» в три этапа: 1. Открывая широко рот, поворачивают голову вправо-влево; 2. Открывая широко рот, пытаются языком дотянуться до подбородка; 3. Открывая широко рот, пытаются языком дотянуться до подбородка на твердой атаке гласного А.

Вот козочка бодается, к морковке подбирается:

Приставляют к голове указательные пальцы, идут топающим шагом.

- Ме – ме – ме! Ме – ме – ме!

Качают головой вправо-влево

Вот шагает гусь: «До репки доберусь!»

Прячут руки за спину и в полу приседе,

вытягивая шею вперед, медленно ступают

- Ш – ш – ш…

Останавливаются, отводят руки назад, наклоняются вперед и

шипят

Собачка зубки показала и всех плутишек напугала!

Артикуляционное упражнение «Заборчик», раздвигают пальцы

и рычат

Р – р – р

- Дети, я приглашаю вас в огород.

***Упражнение на ориентировку в группе и координацию движений***

В огород мы все пойдем, овощей там наберем.

Ходят друг за другом

Дорога коротка, узка, идем, ступая мы с носка.

Ходят на носочках

По бордюру мы идем и приседаем мы на нем.

Ходят приставным шагом с приседанием

Потом обходим деревца

Ходят змейкой

и пробежимся мы слегка.

Бегают

У огорода отдохнем и снова вместе мы пойдем.

Ходят друг за другом

- Расскажите-ка, ребятки, что же выросло на грядке,

отгадайте-ка загадки:

* Есть пупырчатый малец – наш зеленый (огурец)
* Любят кушать с давних пор сочный красный (помидор)
* Ну-ка, поспеши Антошка! Будем мы копать (картошку)
* Очень нам нужна сноровка, чтобы вытянуть (морковку)
* Держится в земле крепко эта желтенькая (репка)
* В сто одежек нарядилась и на грядке поселилась.

Здесь теперь не пусто, здесь растет (капуста)

***Массаж биологически активных зон «Урожай»***

***(авторская разработка)***

Педагог вместе с детьми садятся по-турецки, рассказывают стихотворение, сочетая его с массажем:

Вот, вот, вот – в огороде морковь

Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам – 7 раз

Здесь, здесь, здесь – растет огурец

Провести пальцами по щекам сверху вниз – 7 раз

Ага, ага, ага – и капуста дорога

Кулачками энергично провести по крыльям носа – 7 раз

Ша, ша, ша – капуста тоже хороша

Растереть лоб ладонями, приставленными к нему козырьками

Да, да, да – и картошка молода

Поставить указательный и средний палец перед и за ухом и

энергично растереть кожу около ушей

Ох, ох, ох – урожай у нас не плох!

Хлопать в ладоши.

***Игра «Овощи» (координация слова с движением, работа над***

***темпом и ритмом речи, развитие ориентировки в групповой***

***комнате)***

Как-то вечером на грядке

Репа, свекла, редька, лук

Поиграть решили в прятки,

Но сначала встали в круг.

Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре круга –

 водящий с завязанными глазами

Рассчитались четко тут же:

Раз, два, три, четыре, пять.

Останавливаются, крутят водящего

Прячься лучше, прячься глубже,

ну, а ты иди искать.

Разбегаются, приседают, водящий ищет

***Упражнение-рисовалка «Цыпленок»***

******

1. Заключительная часть.

***Упражнение на релаксацию***

Устали овощи,

Руки свободно опущены вдоль тела, шагать на месте

Сели отдыхать.

Сесть на пол

Отдувается капуста: ах – ах – ах

Обмахивать лицо ладошками

Морковка: эх – эх – эх

Хлопать по бедрам

Горох: ох – ох – ох

Легко ударять пальчиками по коленям

Огурец: ух – ух – ух

Руки свободно опущены вдоль тела, голова опущена на грудь,

глаза закрыты (30 секунд)