

ПУТЕШЕСТВИЕ В СКАЗКУ

Опыт работы в дошкольном учреждении позволяет предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребёнка препятствует эмоциональная нестабильность. Любые психические процессы окрашиваются эмоциями — будь то ощущения или воображение, мышление или память.

Хорошее настроение обостряет восприятие, активизирует мыслительные процессы, а упадок духа ухудшает запоминание, не даёт простора фантазии. Умеренно положительные эмоции повышают чувствительность детей, мобилизуют все силы организма для активного восприятия любой информации. А отрицательные — создают напряжённость или подавленность, что ухудшает способность адекватно воспринимать окружающий мир, интенсивно «проживать» жизненные ситуации.

Избежать воздействия отрицательных эмоций невозможно. Важно научить детей не отступать перед трудностями, не падать духом, спокойно и мужественно принимать неудачи и ошибки.

Умению мягко, гармонично и выразительно проявлять себя в жизни часто препятствует эмоциональная нестабильность, «разбалансировка» чувств.

Психические процессы настолько переплетены и взаимосвязаны, что порой совершенно неясно, что первично, а что вторично. Ясно лишь одно, что **правильно воздействуя даже на какую-то одну область, мы тем самым улучшаем и совершенствуем работу всего организма.**

Проведение занятий в форме «путешествия по сказке» является попыткой создать такие условия. Сказочный мир всегда привлекает детей. Через сказки дети получают знания о мире, о взаимоотношениях людей, о моральных нормах, о проблемах и препятствиях, возникающих у человека в жизни. Через сказки ребёнок учится преодолевать барьеры, находить выход из трудных ситуаций, верить в силу добра и справедливости.

Предлагаемая программа решает и другие задачи. Главная из них — **обучение искусству расслабления.**

Современная жизнь изобилует перегрузками, и поэтому напряжение мы испытываем чаще, чем расслабление. При умственном переутомлении или в момент гнева, недовольства, страха, обиды наши мышцы непроизвольно сокращаются. Достаточно вспомнить выражения «от обиды зубы стиснул», «застыл от страха» и т.п.

Ребёнку очень трудно, практически невозможно управлять напряжёнными мышцами. Чрезмерное напряжение всегда ищет разрядки. Приучая мышцы тела расслабляться, успокаиваться, мы помогаем организму восстанавливать эмоциональное и психическое равновесие. Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы и здоровье, увеличивает запас энергии.

В процессе активных физических действий тело самопроизвольно сбрасывает излишки напряжения, а при выполнении некоторых упражнений дети даже устают. Усталость мышц — это уже непроизвольное расслабление.

Речь не является обособленной функцией. Её правильность и выразительность зависят от многих факторов. Если мы добиваемся заметных результатов в работе над дыханием, слуховым или зрительным вниманием, в способности детей чувствовать и понимать других, то это неминуемо благотворно скажется и на речи. На данных занятиях дети учатся преодолевать барьеры в общении, тонко чувствовать друг друга, находить адекватное телесное выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям, что приводит в норму эмоционально-волевую сферу детей.

Занятия по сказкам достаточно проводить один раз в неделю. Длительность их может быть разной: от 25 минут и более, в зависимости от возраста детей и их возможностей. Занятия можно проводить в любой последовательности, согласовав их с лексическими темами учителя-логопеда. Тем самым у детей появляется возможность взглянуть на изучаемую тему творчески, и не просто услышать, но и прочувствовать достаточно глубоко материал. Сказки составлены так, чтобы включить в них максимальное количество упражнений. Поэтому при необходимости любое занятие можно сократить до минимума. В случае непредвиденного утомления детей занятия можно мягко остановить, объяснив, что «волшебная сила» иссякла, и встреча с героями сказки состоится в другой раз. В занятия включены дидактические и психогимнастические игры, упражнения, обучающие различным техникам расслабления: психодинамические медитации (расслабление-медитация), упражнения на постизометрическую релаксацию (расслабление по контрасту с напряжением), дыхательные

упражнения (расслабление с фиксацией внимания на дыхание); телесно-ориентированные игры и упражнения.

Основные правила проведения занятий

1. Места для занятия должно быть достаточно много.
2. В процессе расслабления детям не рекомендуется двигаться, разговаривать, задавать вопросы, потому что в это время нужно внимательно «слушать себя», свои чувства, ощущения.
3. Вхождение в сказку очень важный момент: это волшебство. Для этого нужна «волшебная сила» или, по крайней мере, преодоление определённого барьера, препятствия. Возвращается ребёнок автоматически, поскольку «волшебная сила» заканчивается.
4. Текст сказки — связующее звено между упражнениями. Он создаёт определённую атмосферу. Сказки можно пересказывать, можно и читать, чтобы сохранить стиль и тонкую авторскую атмосферу.
5. Данные занятия предполагают движение в глубину, которая подразумевает точность, выразительность, качественность. Постепенно дети приобретают навыки расслабления и начинают осознанно воспринимать мир.
6. Все атрибуты сказок, любую наглядность, музыкальные произведения можно варьировать и заменять другими, упрощать или усложнять.
7. Любую подвижную игру, танец, бег рекомендуется заканчивать расслаблением с фиксацией на дыхании.

Занятие 1

(по мотивам сказки Дж. Родари «Чиполлино»)

Необходимые материалы: муляжи овощей и фруктов, сложенные в «волшебный мешочек», весёлая музыка, куклы или изображения героев сказки.

Цели:

- развитие координации движений;
- развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов;
- развитие устойчивости и навыков межличностного взаимодействия;
- формирование адекватной самооценки на бессознательно-символическом уровне;
- расширение представлений об эмоциях, развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами;

- стимуляция чувств симпатии, доброты, желания помочь в трудную минуту;
- формирование чувства доверия, уверенности в себе и другом.

Вступление

Ведущий: Ребята, сегодня мы отправимся в сказку, герои которой — овощи и фрукты. Но для начала давайте вспомним всё, что мы знаем об овощах и фруктах (*дети перечисляют знакомые предметы из категории «овощи» и «фрукты», вспоминают, какие блюда можно приготовить из них, рассказывают об их пользе*).

Ведущий: Ребята, а вы знаете, что люди бывают похожими на некоторые овощи и фрукты? Например, про человека, у которого грустное лицо, можно сказать: «кислый, как лимон»; когда человек злится, то он становится красным, «как помидор»; а про весёлого, активного, хорошо отдохнувшего человека говорят: «бодрый, как огурчик».

Вхождение в сказку

Игра «Волшебный мешочек». Дети на ощупь определяют овощи и фрукты и оставляют их в своих руках.

Ведущий: Я открою вам секрет. Овощи и фрукты, находящиеся в мешочке, волшебные: они наделяют нас волшебной силой, которая необходима для путешествия по сказке. Закройте глаза, сосредоточьтесь и постарайтесь почувствовать, как волшебная сила заполняет вас: вы становитесь сильными, выносливыми, внимательными и готовы отправиться в путешествие по сказке «Чиполлино».

Сказка

Это Чиполлино (психолог показывает кукол или изображения героев соответственно тексту) — мальчик-луковка. Его отца посадил в тюрьму принц Лимон и синьор Помидор, которым не нравился запах лука.

Упражнение 1. Чистим и едим лук

Дети мимикой и пантомимой изображают, как слезятся глаза, когда чистишь лук, и какой он горький, когда его кушаешь. Психолог обращает внимание детей на выразительность мимики и движений.

Чиполлино поклялся освободить отца и отомстить принцу Лимону и синьору Помидору. Чиполлино распрощался со своими родными и отправился в путь. Он был весёлый и добрый мальчик.

Упражнение 2. Весёлый Чиполлино

Дети становятся друг за другом и бодро под музыку шагают по кругу, высоко поднимая колени под весёлую музыку. Услышав хлопок веду-

щего, быстро поворачиваются и идут в противоположном направлении. Ведущий делает 5–6 хлопков с разными временными интервалами.

По пути Чиполлино познакомился с кумом Тыковкой, Редиской, мастером Виноградинкой, профессором Грушей и Фасолинкой. Все они стали его друзьями.

Упражнение 3. Волшебные превращения

По команде ведущего дети превращаются в друзей Чиполлино: «Тыковка» — надувают щеки, округляют руки, выпячивают живот; «Редиска» — садятся на корточки, руки смыкают над головой; «Виноградинка» — садятся на корточки, голову опускают на колени, руками обнимают колени; «Груша» — округляют руки над головой и становятся на носочки; «Фасолинка» — выпрямляются стрункой с вытянутыми руками над головой. Последовательность команд меняется.

Друзья решили помочь Чиполлино, но им помешал синьор Помидор, который служил управителем у графинь Вишен.

Упражнение 4. Графини Вишни

Ведущий: Графини Вишни все делали вместе. Вместе делали зарядку:

- дети делятся на пары: стоя, взявшись за руки и подняв их, делают перевороты вокруг себя, не отпуская рук партнёра;
- стоя друг против друга, сводят и разводят руки совместно с партнёром.

Ведущий: Иногда графини Вишни ссорились:

- попеременно с усилием надавливают то на одну руку партнёра, то на другую, преодолевая его противодействие;
- стоя друг против друга, пытаются перетянуть партнёра на себя;
- стоя друг против друга, соединить ладони обеих рук с ладонями партнёра и попытаться вывести партнёра из равновесия.

Ведущий: Графини Вишни вместе катались на лодке:

- сидя друг против друга и взявшись за руки партнёра, покачиваются вперёд-назад вместе с ним.

Необходимо следить за тем, чтобы позвоночник вытягивался максимально. Лучше делать это движение не торопясь, медленно отклоняясь назад и перетягивая партнёра на себя.

У графинь Вишен жил племянник Вишенка, круглый сирота (у него не было ни мамы, ни папы). Графини не любили его и часто ругали. Вишенке было очень одиноко. Его жалела только служанка Земляничка.

Упражнение 5. Печаль Вишенки

Выбирается ребёнок на роль Вишенки. Он сидит на стульчике с печальными, грустными глазами, с опущенными уголками губ. Все остальные, играя роль служанки Землянички, по очереди подходят и утешают Вишенку: гладят по голове и говорят утешающие слова. На роль Вишенки лучше выбирать ребёнка, испытывающего недостаток в ласке и эмоционально-тесном контакте с родителями.

Чиполлино познакомился с Вишенкой, и они подружились. Вишенка стал ему помогать. Но графини Вишни очень рассердились, что их племянник дружит с простым бедным мальчиком. Они приказали синьору Помидору посадить Чиполлино и его друзей в тюрьму. Вишенка возмутился, но ничего не мог поделать.

Упражнение 6. Тюрьма

Дети встают в круг и берутся за руки. Ребёнок, играющий роль Вишенки пытается проникнуть внутрь круга, чтобы спасти «Чиполлино», сидящего внутри круга. Дети крепко смыкают руки и не пускают «Вишенку». «Вишенка» расстраивается и уходит.

Грустный Чиполлино сидел в заточении. Вдруг из отверстия в стене посыпалась земля, и на пол вывалился Крот: он прорыл подземный ход. Чиполлино обрадовался и уговорил Крота прорыть ходы к другим подземельям, где томились его друзья и отец. По кротовому ходу им будет легко убежать из тюрьмы.

Упражнение 7. Крот и Чиполлино

Из числа детей выбираются «Крот» и «Чиполлино». «Кроту» завязывают глаза, «Чиполлино» встаёт за спиной «Крота» и кладёт ему руки на плечи. Остальные дети — «заключённые», которых они спасают, — распределяются по комнате. «Крот» идёт вперёд, управляемый «Чиполлино», который даёт команды, куда идти. Каждый «освобождённый» ребёнок цепляется за «Чиполлино». Игра заканчивается, когда будут «освобождены» все дети.

На роль Чиполлино целесообразно выбирать застенчивого, тревожного ребёнка, роль Крота лучше доверить гиперактивному ребёнку, подчеркнув, что от его осторожности, аккуратности зависит судьба всех героев.

В это время синьор Помидор устроил на площади праздник. Он придумал конные бега: лошади должны были тянуть колесницы с тормозами. Принц хлестал лошадей, а они не могли сдвинуться с места. Вдруг земля задрожала, а из кротовой норы вылез Чиполлино. Он выхватил из рук синьора Помидора кнут и ударил его. От страха синьор Помидор бросился бежать, а вслед за ним убежали и принц

Лимон, и графини Вишни. И теперь Чиполлино и Вишенка вместе ходят в школу и сидят за одной партой.

Заключение

Ведущий: Сказка закончена, наши силы на исходе. Давайте вспомним и назовём всех положительных героев сказки, отрицательных героев. Какими были друзья Чиполлино? (добрыми, дружелюбными, весёлыми...) Какими были принц Лимон, синьор Помидор и графини Вишни? (злыми, грубыми, жестокими...) А как вы думаете, на какого героя сказки похожи вы?

Прощание

Занятие 2

(по украинской сказке «Колосок»)

Необходимые материалы: кусочки хлеба, нанизанные на шпажки; изображения ладоней красного, жёлтого и синего цветов; пшеничные и ржаные колосья; изображения петушков для призов, кукла «Петух».

Цели:

- формирование диафрагмального дыхания;
- развитие смысловой памяти и внимания;
- развитие выразительности движений, умение различать состояния напряжения/расслабления;
- формирование двигательной произвольности: умение расслаблять или напрягать мышцы по собственному желанию;
- уравнивание процессов возбуждения и торможения;
- повышение уровня самооценки.

Вступление

Ведущий просит детей отгадать загадку:

Рос сперва на воле в поле,
Летом цвёл и колосился,
А когда обмолотили,
Он в зерно вдруг превратился.

Из зерна — в муку и тесто,
В магазине занял место.
Вырос он под синим небом,
А пришёл на стол к нам... (хлебом)

Ведущий: Ребята, как вы думаете, о чём мы будем сегодня говорить? (О хлебе.) Откуда берётся хлеб, который мы покупаем в магазине? Сегодня мы отправляемся в сказку, которая поможет нам узнать, как колосок превращается в хлеб. Для путешествия нам необходима «волшебная сила».

Вхождение в сказку

Ведущий раздаёт детям по кусочку «волшебного хлеба», дети закрывают глаза и сосредоточенно жуют его.

Ведущий: *Этот хлеб волшебный, он делает вас сильными, добрыми, выносливыми, внимательными и уверенными в себе. Итак, в путь!*

Сказка

Жили-были два мышонка, Круть и Верть, да петушок Голосистое горлышко. Мышата только и знали, что пели да плясали, крутились да вертелись, кричали да шептали.

Упражнение 1. Кричалки — шепталки — молчалки

Для игры необходимы изображения ладоней. Это сигналы, которым дети должны следовать: красная ладонь — «кричалка», она означает, что можно кричать и бегать; жёлтая — «шепталка», она разрешает разговаривать и ходить; синяя — «молчалка», сигнализирует о том, что нужно замереть на месте или лечь и замолчать. Сигналы подаются без системы, но заканчивать игру необходимо синей ладонью.

А Петушок чуть свет поднимался, сперва всех песней будил, а потом брался за работу.

Упражнение 2. Песенка Петушка

Дети, стоя, расправляют плечи, делают вдох носом и на выдохе выкрикивают не спеша: «Ку-ка-ре-ку» (5 раз). Можно индивидуально прослушать каждого ребёнка, а затем всех вместе.

Разбудил всех Петушок и пошёл работать. Вот однажды подметал Петушок двор и видит на земле пшеничный колос.

Упражнение 3. Найди пшеничный колос

Перед детьми выкладываются три колоса: пшеничный, ржаной и овсяный. Дети должны найти пшеничный колос и мотивировать свой ответ, сравнив его с двумя другими.

— Круть, Верть, — позвал Петушок, — глядите, что я нашёл!

Прибежали мышата и говорят:

- Нужно его обмолотить.
- А кто будет молотить? — спросил Петушок.
- Только не я! — закричал один.
- Только не я! — закричал другой.
- Ладно, — сказал Петушок, — я обмолочу. И принялся за работу.

Упражнение 4. Молотьба

Детям объясняется, что такое молотьба. Затем выполняется упражнение. И.П.: ноги на ширине плеч, в руках сжимается воображаемая молотьба, выполняются движения, похожие на рубку дров.

Ведущий: Представьте, что перед вами лежат колосья, и вы выбиваете из них зерна.

Ведущий обращает внимание детей на дыхание: выпрямляемся — вдох через нос, сгибаемся — выдох через рот.

А мышата в это время играли в лапту. Кончил Петушок молотить и крикнул:

- Эй, Круть, эй, Верть, глядите, сколько я зерна намолотил!

Прибежали мышата и запищали в один голос:

- Теперь нужно зерно на мельницу нести, муки намолоть.
- А кто понесёт? — спросил Петушок.
- Только не я! — закричал один.
- Только не я! — закричал другой.
- Ладно, — сказал Петушок, — я снесу зерно на мельницу.

Взвалил себе на плечи мешок и пошёл.

Упражнение 5. Тяжёлый мешок

Дети пантомимой показывают, как «несут тяжёлый мешок», время от времени отдыхая. Ведущий обращает внимание детей на состояние мышц при этом: «несут мешок» — мышцы напряжённые, твёрдые, ощущается боль; «поставили мешок» — мышцы расслабленные, мягкие, тёплые.

А мышата тем временем затеяли чехарду. Друг через друга прыгают, веселятся.

Упражнение 6. Чехарда

Дети делятся на пары. По очереди они подходят к ведущему и под его пристальным контролем перепрыгивают друг через друга. В конце дети расслабляются, сосредоточившись на дыхании: вдох через нос, выдох через рот (5 раз).

Ведущий: Что вы ощущаете в теле (напряжение или расслабление)? Что вы ощущали, когда через вас прыгали? В каком состоянии были ваши мышцы?

Вернулся Петушок с мельницы, опять зовёт мышат.

— Сюда, Круть, сюда, Верть! Я муку принёс.

Прибежали мышата, смотрят, не нахвалятся:

— Ай да Петушок! Ай да молодец! Теперь нужно тесто замесить да пироги печь.

— А кто будет месить? — спросил Петушок.

А мышата опять своё:

— Только не я! — закричал один.

— Только не я! — закричал другой.

Подумал, подумал Петушок и говорит:

— Видно мне придётся.

Замесил он тесто, натаскал дров, затопил печь. А как печь истопилась, посадил в неё пироги. Мышата тоже времени не теряют: песни поют, пляшут.

Упражнение 7. Мышки-шалунишки

Дети под музыку прыгают, танцуют. Как только музыка прекращается, мышата останавливаются на месте и не двигаются. Игра повторяется несколько раз.

Испеклись пироги. Петушок их вынул, выложил на стол, а мышата тут как тут. И звать их не пришлось.

— Ох, и проголодался я! — пищит Круть.

— Ох, и есть мне хочется! — пищит Верть.

Скорее сели за стол. А Петушок им говорит:

— Подождите, подождите! Вы мне сперва скажите: кто нашёл колосок?

— Ты нашёл! — громко закричали мышата.

— А кто колосок обмолотил? — снова спросил Петушок.

— Ты обмолотил! — потише сказали оба.

— А кто зерно на мельницу носил?

— Тоже ты, — совсем тихо ответили Круть и Верть.

— А тесто кто месил? Дрова кто носил? Печь кто топил? Пироги кто пек?

— Всё ты. Всё ты. — чуть слышно пропищали мышата.

Упражнение 8. Запомни — повтори

Взрослый предлагает детям воспроизвести последовательность действий Петушка, т.е. схему превращения зерна в хлеб. Петушок: нашёл зернышко, обмолотил его, перемолол в муку, замесил тесто, натаскал дров, затопил печь, посадил в неё пироги.

— А вы что делали? — спросил Петушок. Что сказать в ответ! И сказать нечего. Стали Круть и Верть вылезать из-за стола, а Петушок их не удерживает. Не за что таких лодырей и лентяев пирогами угощать!

Упражнение 9. «Ах, какой я молодец!»

Дети движутся по кругу поскоками, изображая петушков. Ведущий называет любые числа. Когда прозвучит число «пять», дети останавливаются, хлопают в ладоши и произносят: «Ах, какой я молодец!»

Заключение

Ведущий раздаёт призы (изображения петушков, которые дети должны раскрасить вне занятия) и хвалит за выдержку, выносливость, выразительность, внимательность и т.д.

Прощание.**Занятие 3**

(по мотивам сказки Братьев Гримм «Бременские музыканты»)

Необходимые материалы: трафареты собак различной породы, бумажные листья по количеству детей, записки для жребия с указанием героев сказки.

Цели:

- формирование диафрагмального дыхания и развитие силы голоса;
- развитие связной речи;
- знакомство с приёмами постизометрической релаксации;
- развитие внимания и наблюдательности;
- расширение представлений об эмоциях, развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами.

Вступление

Ведущий уточняет знания детей о домашних животных и спрашивает:

— Всегда ли люди обращаются с животными хорошо? (Подводит к выводу о том, что нельзя обращаться с животными грубо, жестоко и бросать их на произвол судьбы, избавляться от них.)

Ведущий: Сегодня мы отправляемся в сказку Братьев Гримм «Бременские музыканты», а помогать нам в путешествии будет наше сердце. Сердце обладает невероятной силой, если оно доброе, любящее и радостное. Я думаю, что у каждого из вас такое сердце.

Вхождение в сказку

Ведущий: А теперь положите правую руку себе на грудь, закройте глаза и тихо-тихо послушайте, как бьётся ваше горячее доброе сердце. Попросите своё сердце дать вам силу для путешествия по сказке. Молча, про себя. Получилось? Молодцы. Поблагодарите своё сердце.

Сказка

Много лет тому назад жил на свете мельник. И был у мельника Осёл. А когда он состарился, мельник выгнал его из дому. Думал, думал Осёл, что делать, и решил: «Пойду в город Бремен, стану уличным музыкантом». И пошёл по дороге к Бремену.

Упражнение 1. Осёл

Дети производят звукоподражание Ослу по следующей схеме: вдох через нос (следить, чтобы плечи находились в состоянии покоя), выдох через рот с одновременным «пропеванием» звукосочетания «и-и-и-а-а-а». Упражнение повторяется 5–6 раз.

Идёт Осёл и видит: лежит на дороге Собака. «Что с тобой?» — спросил он у Собаки. «Да я от охотника убежала. Стара стала, он и задумал меня убить».

— Пойдём со мной в Бремен. Станем уличными музыкантами. Ты будешь петь, а я на гитаре играть.

Пошли они вместе.

Упражнение 2. Моя любимая собака

Детям предлагают выбрать из изображений (силуэты собак различных пород) ту породу, которая больше всего нравится, и объяснить свой выбор, затем раскрасить силуэты собак в желаемый цвет.

Идут они и видят: сидит Кот и вздыхает. «Что случилось?» — спрашивают. «Стар я стал, — говорит, — мышей ловить не могу. Хозяйка решила меня утопить, и я убежал».

— Пойдём с нами в Бремен. Будем петь и на скрипке играть.

Кот согласился и пошли они все вместе.

Упражнение 3. Ленивый кот

Дети пантомимой изображают ленивого кота: поднять руки вверх, затем вытянуть вперёд, потянуться, как кошечка. Почувствовать,

как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а-а-а». Ведущий акцентирует внимание детей на состоянии мышц «напряжение-расслабление» и уточняет ощущения детей.

Идут они и видят: сидит на воротах Петух и кричит во всё горло: «Ку-ка-ре-ку! Помогите!». «Кто тебя обидел?» — спрашивают.

— *Да хозяйева хотят меня зарезать и суп сварить!*

— *Пойдём с нами. Голос у тебя хороший. Будешь петь и на балалайке играть.*

Упражнение 4. Петух

Дети, стоя, расправляют плечи, делают вдох носом и на выдохе выкрикивают не спеша: «Ку-ка-ре-ку» (5 раз). Взрослый следит за тем, чтобы плечи находились в состоянии покоя, а звукоподражание было мелодичным и громким.

Шли друзья, шли. Ночь настала. Они проголодались. Смотрят: дом стоит, и в окне огонек горит. Заглянул Осёл в окно, а там разбойники пируют. Тогда он поставил передние копыта на подоконник, Собака взобралась ему на спину, Кот вскочил на Собаку, а Петух взлетел Коту на голову. И закричали: Осёл по-ослиному, Собака — по-собачьи, Кот — по-кошачьи, а Петух закукарекал.

Упражнение 5. Испугаем разбойников

Между детьми распределяются роли. Сначала детям можно предложить самим выбрать роли. Если согласие не будет достигнуто, можно прибегнуть к жеребьевке, предварительно спросив у детей: «Как найти выход из сложившейся ситуации?». После распределения ролей дети по очереди демонстрируют своего героя, а затем по команде ведущего одновременно кричат, пугая воображаемых разбойников.

Испугались разбойники и убежали. А друзья сели вокруг стола и принялись за еду. Наелись и легли спать: Осёл во дворе, Собака перед дверью, Кот у печи, а Петух на воротах. Увидели разбойники, что свет в окне погас, и послали одного из своих разведать, что в доме делается.

Зашёл разбойник в дом. Видит: в печи два уголька горят. Ткнул он в один лучиной — думал огонь разжечь. А это был кошачий глаз. Кот зашипел, да как цапнет разбойника когтем! Тот за дверь. А здесь его Собака укусила. Он — во двор. А там его Осёл лягнул. Разбойник за ворота, а Петух вдогонку: «Ку-ка-ре-ку!».

Упражнение 6. Волшебные превращения

Дети перевоплощаются в героев сказки по сигналу ведущего. Сигналом служат цифры:

«1» — Осел: медленно идут, наклонившись, на вытянутых руках и ногах, с грустным выражением лица;

«2» — Собака: быстро передвигаются на четвереньках;

«3» — Кот: плавно и грациозно передвигаются на четвереньках;

«4» — Петух: осуществляют подскоки, руки сомкнуты за спиной, гордо подняв голову.

Разбойник кинулся бежать.

— Беда, — говорит своим. — В доме поселились страшные чудища. Один мне копьём лицо исцарапал, другой ногу ножом порезал, третий дубинкой стукнул, а четвёртый орёт: «Держи вора!». Еле ноги унёс.

Ушли разбойники в леса. А Осел, Собака, Кот и Петух остались в их доме жить и большие горя не знали.

Заключение

Дети встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!». Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!».

Вдох — все делают шаг вперёд, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же бьётся его большое доброе сердце. Стук — шаг вперёд, стук — шаг назад» и т.д.

Прощание.

Занятие 4

(по мотивам сказки Бианки «Красная горка»)

Необходимые материалы: обруч, мячи по количеству детей, стульчики по количеству детей, картинки с изображением перелетных, водоплавающих и зимующих птиц, газové платки.

Цели:

- развитие слухового внимания;
- отработка агрессии;
- развитие координации движений;
- достижение постизометрической релаксации (расслабления по контрасту);
- развитие выразительности мимики, движений, интонации;
- формирование умения планировать движения, ориентироваться в пространстве;

— отработка диафрагмального дыхания, координация движений с дыханием;

— активизация добрых чувств.

Вступление

Перед детьми выложен ряд картинок с изображением птиц. Ведущий просит помочь рассортировать их, выделив из общего количества перелетных, водоплавающих и зимующих птиц. После того, как занятие выполнено, картинки с перелетными и водоплавающими птицами убираются, остаются — зимующие. Ведущий загадывает загадку об одной из зимующих птиц:

*Маленький мальчишка
В сером армячишке
По двору шныряет,
Крохи собирает. (Воробей)*

Ведущий: Ребята, сегодня мы отправимся в гости к воробью Чику и его жене воробыхе Чирике.

Вхождение в сказку

Возьмитесь за руки, закройте глаза и почувствуйте, как от меня волшебная сила переходит к вам: сначала к Свете, теперь к Илюше... Чувствуете, какие мы стали сильные, дружные, добрые. Нам эти качества сегодня очень понадобятся. Итак, мы отправляемся в путь.

Сказка

Чик был молодой красноголовый воробей. Когда ему исполнился год от рождения, он женился на Чирике и решил зажить своим домиком. Но все гнёзда в саду были уже заняты.

Упражнение 1. Займи гнездо

Дети становятся вокруг стульчиков, установленных по кругу, количество которых на один меньше, чем детей. Пока звучит музыка, дети — «воробьи» «летают» — бегают вокруг гнезда. Когда музыка останавливается, дети стараются занять стульчик — «гнездо». Ребёнок, которому не хватило «гнезда», выбывает из игры. Один стул убирается, игра продолжается. Так до последнего «гнезда».

Чик очень любил драться и решил выгнать соседа из гнезда. Только Чик просунул в дырку голову — рраз! — кто-то больно щёлкнул его по носу. Сзади уже мчался на него сосед. И они сцепились.

Упражнение 2. Воробьиные драки

Дети делятся на пары и «превращаются» в драчливых «воробьёв» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыги-

вают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадёт или уберёт руки со своих колен, тот выбывает из игры («лечит крылышки и лапки у доктора Айболита»). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

Чик дрался на славу, и соседу его приходилось уже плохо. Но тут слетелись старики-воробьи. Они быстро разобрались, кто прав, кто виноват, и задали ему такую трепку, он еле вырвался.

Упражнение 3. Вырвись из круга

Выбирается ребёнок — «Чик». Остальные дети — «воробьи-старички» делают замкнутый круг. «Чик» стоит в середине круга и пытается вырваться. «Воробьи-старички» его не выпускают. Игра заканчивается, когда все дети побудут в роли Чика.

Чик понимал, что ему нельзя больше попадаться на глаза старикам-воробьям. Он поправил клювом свои растрёпанные перышки и сказал:

— Ничего, найдём себе другое место, ещё получше.

И они отправились куда глаза глядят.

Чик и Чирика прилетели на крышу сарая. Чик сразу заметил, что тут нет воробьев.

— Вот где житьё-го! — радостно сказал он Чирике. — Гляди, сколько разбросано по двору зерна и крошек. Мы будем тут одни и никого к себе не подпустим.

Они выбрали широкую щель под крышей сарая, сделали гнездо. Чик в первый же день поссорился с новыми соседями.

Вскоре Чирика положила в гнездо первое яичко.

Упражнение 4. «Я яйцо несу и не уроню!»

В одной стороне комнаты на полу лежит обруч — гнездо. У каждого ребёнка мяч — яйцо. Дети по очереди зажимают мяч ногами и вместе с ним допрыгивают до «гнезда», опускают в него мяч без помощи рук, т.е. «откладывают яйцо».

Когда в гнезде стало 6 яичек, Чирика села высидывать. Но как-то раз на Чирику напал Кот. Она вырвалась, но рыжий разбойник съел все 6 драгоценных яиц. И никто из соседей им не помог.

Упражнение 5. Беседа

Ведущий спрашивает у детей: «Почему соседи не помогли Чик и Чирике? Как бы поступили они на месте соседей?» — подводя детей к выводу о том, что никогда не следует ссориться с «соседями», потому что когда-нибудь понадобится их помощь.

В тот же день воробьи навсегда покинули сарай и переселились в рощу, подальше от Рыжего Кота.

В роще они нашли свободное дупло в горке из красной глины и песка.

В соседях у них жили Щегол со Щеголихой, Мухолов с Мухоловкой. Жили спокойно, пока вдруг не гряслась беда — к ним пожаловал их лютый враг — Кот.

Упражнение 6. Рыжий Кот

Дети, стоя на четвереньках, по команде ведущего меняют состояние «лапок». И.П.: «лапки» — руки в кулачки, делают глубокий вдох через нос и произносят на выдохе «мяу»; «коготки» — распрямляют и напрягают пальцы, произнося на выдохе «ш-ш-ш».

Внимание детей акцентируется на состоянии мышц рук: напряжение/расслабление.

Чик и Чирика вылетели из дупла и сели на ветку. Кот понял, что не поймает их. Он вскарабкался на дерево и запустил в дупло лапу, но яиц в гнезде не оказалось. Тогда Кот ушёл.

Чик и Чирика решили найти другое место для гнезда и прилетели под самую Красную горку. Они вновь выстроили гнездо. Чик с нетерпением ждал птенцов. А когда у Чирики начали выклевываться птенчики, началась тревога. Ласточки закричали, что Рыжий Кот карабкается по обрыву. Чик вылетел из норки и стал кидаться на Кота, а в это время одна пустельга клюнула его в хвост, другая — в голову и две галки ударили его в спину. Кот зашипел от боли и кубарем покатился вниз. С той поры ни разу не видели на Красной горке Рыжего Кота. Чирика спокойно вывела шестерых птенцов, и все они остались жить в свободных ласточкиных гнёздах. А Чик перестал ссориться с соседями и подружился с ласточками.

Заключение

Ведущий задаёт детям ряд вопросов:

- Каким был Чик в начале сказки, а каким стал в конце?
- А вы часто ссоритесь со своими друзьями?
- Как лучше жить — в мире или в ссоре?

Прощание.

Занятие 5

(по мотивам сказки Братьев Гримм «Четверо искусных братьев»)

Необходимые материалы: мишень с шариками.

Цели:

- развитие способности действовать совместно друг с другом, согласовывая свои действия в соответствии с правилами;
- развитие воображения;
- развитие координации и произвольности движений;
- развитие организаторских способностей и чувства ответственности;
- повышение уверенности в себе;
- снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов;
- отработка диафрагмального дыхания;
- развитие вазомоторной координации;
- нравственное воспитание.

Вступление

Беседа с детьми о необходимости знаний и умений. Ведущий подводит к выводу о том, что они необходимы для получения желаемой профессии, и спрашивает детей об их предпочтениях.

Ведущий: Сегодня мы отправимся в сказку Братьев Гримм «Четверо искусных братьев». В этой сказке знания и умения помогли братьям успешно решить самые трудные задачи.

Вхождение в сказку

Воспитатель: Возьмитесь за руки, закройте глаза и почувствуйте, как от меня волшебная сила переходит к вам: сначала к Свете, теперь к Илюше... Чувствуете, какие мы стали сильные, дружные, добрые. Нам эти качества сегодня очень понадобятся. Итак, мы отправляемся в путь.

Сказка

Жил когда-то бедняк, у него было четыре сына. Вот сыновья подросли, и тогда он позвал их к себе и сказал:

— Милые мои сынки, настало вам время отправиться странствовать по свету. Мне нечего дать вам с собой в дорогу. Ступайте в чужие края, выучите какое-нибудь ремесло и живите себе с Богом.

И вот каждый из братьев отправился своим путём.

Упражнение 1. Тропинка

Ведущий: И отправились сыновья в путь, а дорога была долгой и трудной.

Дети берутся за руки, образуя круг, и под музыку идут вправо. Как только музыка смолкает, они останавливаются и выполняют задания, которые даёт ведущий.

«Тропинка!» — дети кладут руки на плечи впереди стоящему, приседают и наклоняют головы вниз.

«Копна!» — дети соединяют руки, сделав круг.

«Кочки!» — все приседают, обхватив руками голову.

Ведущий даёт команды в любом порядке.

Старшему брату повстречался странник и спросил:

— Куда, парень, путь держишь?

— Иду в чужие края, хочу научиться какому-нибудь ремеслу, — ответил старший брат.

— Пойдём со мной, — предложил странник, — я научу тебя воровать.

— Нет, — ответил парень, — нечестное это ремесло.

Упражнение 2. Беседа

Ведущий: Ребята, как думаете, почему старший брат отказался учиться воровству? (Очень плохо брать чужое и т.п.)

— Да что ты, не бойся! — воскликнул странник, — я просто обучу тебя, как взять то, чего не может взять другой человек, и как сделать, чтобы тебя не поймали.

Старший брат подумал и согласился. Вскоре он стал ловким вором.

Второй брат сделался звездочетом, от которого ничего не могло укрыться. На прощанье он получил от своего учителя подзорную трубу, в которую можно было разглядеть на небе и на земле всё до последнего муравья.

Упражнение 3. Подзорная труба

Дети подставляют к глазу «подзорную трубу» — сложенные соответствующим образом кулачки — и воображают, что всматриваются в даль. Затем по очереди описывают то, что они «увидели».

Третий брат пошёл в учение к охотнику и научился метко стрелять. На дорогу охотник дал ему ружье, которое било без промаха по любой цели, попавшей в его визир.

Упражнение 4. Охотник и звери

Дети изображают различных зверей, которые ведут дневной образ жизни: питаются, двигаются, взаимодействуют друг с другом.

По команде «Ночь!» — все звери замирают в той позе, в какой их заставила команда.

Водящий — «охотник» — обходит зверей и смотрит, не шевелится ли кто из них. Проигравшего (шевельнувшегося) «охотник» забирает с собой — ребёнку предлагается сесть на стульчик. Затем водящий меняется, игра продолжается.

Младший брат стал портным. Мастер дал ему на прощанье иглу и сказал:

— Этой иглой ты можешь сшить всё, что угодно, хоть пух, хоть твердую сталь.

Упражнение 5. Иголка с ниткой

Выбирается ведущий — «иголка», а все остальные — «нитка». «Иголка» бегаёт по комнате, меняя направление, остальные дети бегут за ним, держась друг за друга. Время от времени ведущий меняется, чтобы каждый ребёнок успел побыть в ведущей роли.

Через четыре года братья встретились. В это время на их край обрушилась большая беда. Королевскую дочку похитил дракон. Король объявил на весь свет, что тот, кто спасёт принцессу, возьмёт её в жёны. Четыре брата сказали друг другу:

— Мы можем показать наше умение и освободить королевскую дочку.

Упражнение 6. «Я спасу принцессу!»

Дети встают в круг и по очереди, распрямив плечи и гордо подняв голову, громко произносят: «Я спасу принцессу!». Ведущий обращает внимание детей на интонацию, выражение лица и позу.

— Сейчас мы узнаем, где она находится, — пообещал звездочет. Он поглядел в подзорную трубу и объявил:

— Я её уже вижу. Она сидит далеко в море на скале, а рядом с ней дракон стережёт её.

Звездочет отправился к королю и попросил корабль для себя и братьев. И они немедленно поплыли по морю освободить принцессу.

Упражнение 7. Корабль

Дети изображают «корабль», т.е. обнимают друг друга за талию и качаются вправо — влево. Ведущий «дирижирует» процессом: вправо — вдох носом, влево — выдох ртом через вытянутые округлённые губы. На выдохе получится шум, напоминающий звук «ф-ф-ф».

Упражнение выполняется спокойно, ритмично, согласованно.

Она сидела на скале, а дракон спал, положив голову ей на колени. Вор тихо подкрался и утащил принцессу у дракона, да так, что тот ничего не заметил и продолжал громко храпеть.

Братья обрадовались, скорей побежали на корабль и отплыли прочь от скалы. Дракон вскоре проснулся и обнаружил, что принцесса пропала. И полетел вдогонку. Вот он подлетел к кораблю и собрался на него сесть, но охотник поднял ружье и выстрелил ему прямо в сердце.

Упражнение 8. Убей дракона

На стене висит мишень. Дети по очереди стараются попасть в середину, представляя, что это дракон.

Ведущий объясняет, что прежде чем сделать «выстрел», нужно прицелиться, затаить дыхание и не спешить.

Дракон рухнул вниз, но он был такой громадный и тяжёлый, что корабль развалился. Остались от него только брёвна и доски, плававшие по морю. Тут портной взял свою чудесную иглу и поскорей сшил корабль несколькими стежками, так что скоро он смог продолжить плавание. Вскоре братья благополучно привезли принцессу домой.

Но они не смогла решить, кто жениться на принцессе, и король вмешался в их спор.

Заключение

Ведущий задаёт детям ряд вопросов:

- Как вы думаете, что сказал король братьям?
- Что помогло братьям спасти принцессу?

Король сказал:

— Вы все искусные мастера и у каждого из вас равные права. И раз вы не можете договориться, то принцесса не достанется никому. Зато я дам каждому из вас часть королевства.

Решение это понравилось братьям, и они зажили счастливо со своим отцом.

Прощание.

Занятие 6

(по мотивам сказки Д.Ч. Харриса «Большие гонки»)

Необходимые материалы: демонстрационный материал по теме «Спорт», разрезные картинки «Виды спорта», разметочные столбики, медаль, изготовленная из картона, карточки с цифрами.

Цели:

- снятие эмоционального напряжения;
- развитие координации и произвольности движений;
- развитие произвольного внимания;
- стабилизация психических процессов, развитие умения восстанавливать внутреннее равновесие;
- повышение уверенности в себе;
- развитие мимической и интонационной выразительности.

Вступление

Беседа о спорте с опорой на демонстрационный материал. Ведущий просит детей перечислить виды спорта. Затем предъявляет разрезные картинки и просит их сложить.

Ведущий: Ребята, какие вы внимательные, умные и находчивые! Сегодня мы будем путешествовать по сказке «Большие гонки». Главный герой этой сказки Тихоня (черепаха) тоже очень находчивый.

Вхождение в сказку

Взрослый: Давайте вспомним, какими бывают черепахи (медлительные, пугливые, неуклюжие). Внимание, мы превращаемся в черепаху Тихоню.

А) «Тихоня сидит в домике»: сядьте на колени, голову прижмите к ногам. Закройте глаза. Представьте себе уединённое место в своём домике. Сделайте вдох, затем выдох. Представьте себе, какие звуки вас окружают. Почувствуйте запахи, окружающие вас. Вдруг вы услышали звуки, которые пугают вас. Поднимите выше плечи, обхватите себя руками, напрягите руки, ноги, всё тело. А теперь расслабьте всё тело — вы в безопасности.

Б) Черепахе надоело сидеть в своём домике. Хотя так тепло и безопасно, но так хочется посмотреть, что же делается снаружи, и она начинает медленно выползать из домика. Вначале она вытягивает левую переднюю лапку. Вытяните и вы левую руку, напрягите её, а затем расслабьте. Потом она вытягивает правую лапу. И вы сделайте то же самое с правой рукой. Затем черепаха медленно вытягивает шею, высовывая голову наружу. Поверните голову вправо, затем влево. Что вы там видите? Хорошо. Светло и совсем не страшно. Здравствуй, мир! Ты так хорош и интересен. Мы полны волшебной силы и готовы путешествовать по сказке.

Сказка

Самым большим шутником в своём лесу слыл Заяц-Длинноух. Над кем он только не подшучивал?! Но некоторые лесные обитатели

были так умны, что, бывало, умудрялись сыграть шутку и с Длинноухом.

Однажды собирал он в лесу грибы. Вдруг видит — ползёт по тропинке черепаха Тихоня.

Упражнение 1. Тихоня ползёт

Дети выстраиваются у линии старта, обозначенной разметочными столбиками. Ведущий объявляет соревнование на звание «Самая медленная черепаха». Выигрывает тот, кто самым последним доползёт до обозначенного финиша. Главное правило: на дистанции останавливаться нельзя. Выигравшему вручается медаль.

— Здорово, Тихоход! — захихикал Длинноух. — Куда это ты так торопишься?

Тихоня очень рассердился.

— Может, по земле я и не очень быстро ползаю, — обиженно ответил он, — зато посмотрел бы ты, как я плаваю!

Длинноух знал, что Тихоня умеет плавать. Но плавал он так же быстро, как и ползал по земле.

— Слушай, а давай устроим гонки, — продолжал, ухмыляясь, заяц. — Я берегом побегу, а ты по реке поплывёшь...

Упражнение 2. Слушай хлопки

Дети идут по кругу: на один хлопок ведущего дети «прыгают», как зайцы; на два хлопка «плывут» медленно, как черепаха (руки расслаблены). Внимание акцентируется на состояние мышц: напряжение/расслабление. Команды предъявляются поочередно.

К удивлению Длинноуха, Тихоня, не задумываясь, согласился. Отметили звери пять миль по дорожке, которая шла вдоль берега реки. Каждую милю поместили, врыв в землю разметочные столбики. Получилось пять столбиков, как раз столько, сколько у Тихони черепашек в его семействе.

Упражнение 3. «Ну-ка, цифры, встаньте в ряд»

Дети рассчитываются на 1-й, 2-й, 3-й и т.д. (по количеству малышей): «Я первая черепашка», «я — вторая черепашка» и т.д. и запоминают свои номера. Ведущий раздаёт детям карточки с соответствующими цифрами. Затем дети начинают двигаться по кабинету, по команде ведущего: «Цифры, в ряд» — они должны построиться в шеренгу с первого до последнего номера. При повторном проигрывании дети должны построиться с последнего до первого номера. Игра проводится 3–4 раза.

Все члены семьи были похожи на Тихоню как две капли воды. И вот расставил он всех своих домочадцев у разметочных столбиков, а сам спрятался в кустах, у финишной черты.

Жена Тихони, черепаха Еле-Еле, оказалась на старте, у первого столбика.

— Готово? Начали! — громко скомандовала она, нырнула в воду и поплыла.

Заяц-Длинноух побежал рядом, в полной уверенности, что в реку плюхнулся Тихоня.

Упражнение 4. «Начали!...»

Дети стоят в кругу в состоянии готовности к действию. По команде взрослого «Начали!» они приседают — «ныряют» и выполняют руками плавательные движения. По команде «На старт!» дети вновь становятся по стойке «мирно». Игра повторяется 5–6 раз.

Прибежал заяц ко второму столбику и видит — Тихоня только что оттолкнулся от него и поплыл дальше. И так, каждый раз подбегая к очередному разметочному столбу, Длинноух не переставал удивляться, что черепаха Тихоня плывёт с ним наравне.

Упражнение 5. Гонки

Между детьми распределяются роли: один из них Заяц-Длинноух, остальные — черепашня семья.

По периметру помещения выставляются столбики, у каждого из них становится «черепашка». «Заяц» бежит наперегонки с каждой из «черепашек». Каждая последующая «черепашка» начинает бежать как только «заяц» приближается к ней. В конце гонки все дети расслабляются, сконцентрировав внимание на дыхании.

Ведущий: Ребята, кому было легче бежать: одному «зайцу» или нескольким «черепашкам»?

— Никогда бы не подумал, что Тихоня такой хороший пловец, — недоумевал заяц. Запыхавшись, прибежал он наконец к последнему столбику и разинул рот от удивления — Тихоня уже поджидает его, прогуливаясь по дорожке у финишной черты.

Упражнение 6. Удивление

Дети, стоя, изображают немую сцену удивления. Обращается внимание на выразительность мимики.

— Ты что, потерял дорогу? — засмеялся он. — Я устал тебя ждать! Заяц-Длинноух не смог и слова в ответ вымолвить. Никак не ожидал он от Тихони такой прыти. Много с тех пор прошло времени.

Но больше Длинноух никогда не подсмеивался над черепашьей скоростью, встречая Тихоню, медленно ползущего вдоль дороги.

Заключение

Ведущий задаёт детям ряд вопросов:

- Вспомните, в каких видах спорта нужна скорость?
- В каких видах спорта скорость не нужна?
- Каким видом спорта вы занимаетесь или хотели бы заниматься?

Прощание.

Занятие 7

(по мотивам сказки Г.Х. Андерсена «Стойкий оловянный солдатик»)

Необходимые материалы: оловянный солдатик или его изображение, газетная бумага, бумажный кораблик, сердечки и розетки, вылепленные из пластилина по количеству детей.

Цели:

- развитие координации и произвольности движений;
- расширение представлений об эмоциях и связанных с ними физических состояниях;
- формирование уверенности в себе, внутренней стойкости;
- развитие наблюдательности и внимания;
- развитие произвольного внимания, способности действовать соответственно инструкции;
- развитие чувства опоры, «подзарядка энергией»;
- расширение представлений об эмоциях, обучение основам саморегуляции.

Вступление

Ведущий: Наверное, у каждого из вас дома есть много игрушек, но любимая только одна или две. Расскажите мне о своей любимой игрушке.

Вхождение в сказку

Взрослый: Представьте, что вы держите в руках свою любимую игрушку, попросите её дать вам много «волшебной силы». Закройте глаза и почувствуйте, как «волшебная сила» заполняет вас с головы до ног: вы становитесь сильными, выносливыми, внимательными, спокойными. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза. Мы полны

энергии и готовы отправиться в сказку Г.Х. Андерсена «Оловянный солдатик».

Сказка

Было когда-то 25 оловянных солдатиков, родных братьев: ружье на плече, голова прямо, красный с синим мундир — ну прелесть, что за солдаты! Первые слова, которые они услышали, когда открыли их домик-коробку, были: «Ах, оловянные солдатик!». Это закричал, хлопая в ладоши, маленький мальчик, которому подарили оловянных солдатиков в День рождения. Все солдатик были одинаковые, кроме одного, который был с одной ногой.

Упражнение 1. Оловянный солдатик

Дети идут по кругу. По команде ведущего: «Солдатик» дети останавливаются и стоят по стойке смирно на одной ноге, не шевелясь. Кто первый потеряет равновесие, выбывает из игры. В конце игры остаётся самый стойкий оловянный солдатик.

Этого солдатика отливали последним, и олова немножко не хватило, но он стоял на своей одной ноге так же твёрдо, как другие на двух; и он-то как раз и оказался самым замечательным из всех.

На столе, где оказались солдатик, было много разных игрушек, но больше всего бросался в глаза чудесный дворец из картона. На его пороге стояла милая барышня. Она стояла на одной ножке, вытянув руки, — она была танцовщицей, а другую ногу подняла так высоко, что солдатик её и не увидел. И подумал, что красавица тоже одноногая, как он.

Упражнение 2. Танцовщица

Дети встают, опускают руки, затем сгибают левую ногу и, захватив левой рукой голеностопный сустав, поднимают носок выше. При этом туловище наклоняют вперёд, прогибаясь в пояснице. Правая рука вытягивается вперёд ладонью вниз. Поза удерживается 5 секунд. Плавно вернуться в исходное положение. Через несколько секунд повторить позу, сменив ногу. Детям, испытывающим затруднения, ведущий помогает.

«Вот бы мне такую жену!» — подумал солдатик и решил с ней познакомиться. Он притаился за табакеркой, которая стояла тут же на столе.

Поздно вечером всех других солдатиков уложили в коробку, и все люди легли спать. Теперь игрушки сами стали играть в гости, в войну и в бал.

Пробило двенадцать. Щёлк! — табакерка раскрылась. Там сидел маленький чёрный Троль.

Упражнение 3. Игрушки и Тролль

Дети — «игрушки»: каждый самостоятельно выбирает, какую игрушку будет показывать. Они двигаются, прыгают, танцуют соответственно показываемой игрушке. Когда ведущий произносит «Щёлк!», дети замирают и дрожат от страха. В это время ведущий интересуется, что дети чувствуют и в каком состоянии находятся их мышцы (страх, напряжение). Затем дети расслабляются, отпускают страх, дышат ровно и спокойно (вдох — через нос, выдох — через рот).

— Оловянный солдатик, — сказал Тролль, — нечего тебе заглядываться!

Оловянный солдатик будто и не слышал.

— Ну, постой же! — сказал Тролль.

Упражнение 4. Тролль и оловянный солдатик

Дети по очереди играют роль солдатика, все остальные — «тролли».

«Тролли» прыгают вокруг «солдатика», пытаются его испугать или рассмешить. Но «солдатик» стоит, глядя в одну точку, не реагируя на «троллей». Ведущий подбадривает «солдатика» и хвалит его за стойкость.

Утром дети встали и поставили оловянного солдатика на окно. Вдруг по милости ли тролля или от сквозняка — окно распахнулось, и наш солдатик полетел головой вниз с третьего этажа, — только в ушах засвистело!

Мальчик и служанка сейчас же выбежали на поиски, но так и не нашли его.

Упражнение 5. Найди солдатика

Ведущий перед занятием прячет оловянного солдатика, детям даётся установка найти его: «Солдатик очень маленький, поэтому будьте очень внимательны».

Начал накрапывать дождик; затем хлынул ливень. Когда прояснилось, пришли двое уличных мальчишек.

— Гляди! — сказал один. — Вон оловянный солдатик! Отправим его в плавание!

И они сделали из газетной бумаги лодочку, посадили туда солдатика и пустили в канаву.

Упражнение 6. Сделай лодочку

Детям предлагаются заготовки из газетной бумаги. Ведущий показывает, как делают лодочку. Дети, пошагово повторяя за ведущим,

изготавливают лодочку. В конце занятия они могут забрать лодочку с собой.

Волны ходили по канавке! Лодочку бросало и вертело во все стороны, так, что оловянный солдатик весь дрожал, но он держался стойко: ружье на плече, голова прямо, грудь вперед!

Упражнение 7. Лодочка

Дети по очереди играют роль солдатика. Остальные дети становятся в круг тесно плечом к плечу — это «лодочка». «Солдатик» внутри «лодочки». Дети слегка раскачивают его из стороны в сторону, имитируя качку. Ведущий следит за тем, чтобы дети выполняли это аккуратно, не причиняя боли «солдатику». «Солдатик» должен стараться стоять ровно: голова смотрит прямо перед собой, руки по швам. Ведущий подбадривает его и хвалит за стойкость.

Каждый ребёнок должен побывать в роли солдатика.

Течение несло лодку всё быстрее и быстрее. Вдруг оловянный солдатик услышал такой страшный шум, что струсил бы любой храбрец. Представьте себе, вода из канавки устремлялась в большой канал! Это было для солдатика так же страшно, как для нас нестись на лодке к большому водопаду.

Лодка завертелась... Раз, два — наполнилась водой до краев и стала тонуть. Оловянный солдатик пошёл ко дну, но в ту же минуту его проглотила рыба.

Упражнение 8. У рыбы в животе

Дети встают в тесный круг. Внутри находится ребёнок, играющий роль солдатика. Дети тесно обступают его и смыкают над его головой руки. Ведущий обращает внимание детей на то, что солдатика было страшно. Но он не показывал свой страх, не паниковал, не кричал и не плакал, потому что был стойким и храбрым.

Каждый ребёнок должен побывать в роли солдатика.

Вдруг блеснул свет, и кто-то закричал: «Оловянный солдатик!». Дело в том, что рыбу поймали, свезли на рынок, потом она попала на кухню, и кухарка распоролла ей брюхо большим ножом. Кухарка взяла оловянного солдатика двумя пальцами и понесла в комнату. Он оказался в той же самой комнате, увидел те же игрушки и чудесный дворец с прелестной танцовщицей! Он смотрел на неё, она на него, но они не обмолвились ни словом.

Упражнение 9. Гляделки

Дети делятся на пары. Ведущий устраивает соревнования: чья пара дольше всех будет смотреть молча, не моргая. Затем дети закрывают

глаза и расслабляют их, стараясь почувствовать, как веки становятся слабыми, тяжёлыми, тёплыми.

К мальчику пришли в гости ребята. Вдруг один из мальчиков схватил оловянного солдатика и ни с того ни с сего швырнул его прямо в печку. Наверное, это всё Троль подстроил! Оловянный солдатик стоял охваченный пламенем. Он смотрел на танцовщицу, она на него, и он чувствовал, что тает, но всё ещё держался стойко. Вдруг дверь в комнате распахнулась, ветер подхватил танцовщицу, и она порхнула прямо в печку к оловянному солдатику, вспыхнула разом и — конец! Остались лежать лишь маленькое оловянное сердечко и розетка от танцовщицы, да и та вся обгорела.

Заключение

Ведущий раздаёт детям заранее вылепленные из пластилина сердечко и розетку на память о героях сказки: «Ребята, когда у вас что-то не получается, вам трудно и страшно, встаньте по стойке смирно, как оловянный солдатик, опустите руки по швам и представьте, что вы стойкий оловянный солдатик на посту. Оглянитесь по сторонам, посмотрите, что происходит вокруг, кто чем занят, кому надо помочь. И не заметите, как страх пройдёт и у вас всё получится. Давайте потренируемся. Молодцы! Вы настоящие стойкие солдатики!»

Прощание.

Занятие 8

(по мотивам английской народной сказки «Три поросёнка»)

Необходимые материалы: коробки со спичками и стульчики по количеству детей.

Цели:

- создание чувства уверенности и защищённости;
- расширение представлений об эмоциях и связанных с ними физических состояниях;
- отработка страхов, обучение навыкам избавления от страхов;
- развитие креативного мышления;
- развитие вазомоторной координации;
- формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения;
- развитие произвольного внимания;
- развитие координации и произвольности движений, быстроты реакции;
- формирование чувства единства, создание ощущения общего важного дела.

Вступление

Ведущий: Ребята, скажите, пожалуйста, каким должен быть дом, чтобы в нём хорошо жилось? (Крепким, красивым, большим, маленьким, с большими окнами, с добротной крышей, светлым...) Расскажите мне о своём доме. Вы любите свой дом? Вы чувствуете себя в нём защищёнными? Вам хорошо в своём доме?

Вхождение в сказку

Превращение в дом. Взрослый рассказывает детям, как можно победить злое сказочное существо. Для этого нужно превратиться в крепкий волшебный дом. Делается это так. Дети становятся спиной друг к другу в круге, соприкасаясь головами. Дети берутся за руки и крепко сжимают руки друг друга. Злое существо увидит этот дом и начнёт дуть, чтобы его разрушить. Дети должны выстоять, крепко держась за руки. И тогда злое существо от натуги лопнет. Далее ведущий предлагает детям потренироваться, играя роль злого героя. В конце упражнения ведущий хвалит детей за стойкость, выносливость и сообщает о том, что они готовы для путешествия по сказке «Три поросёнка».

Сказка

Жили-были три братца — поросёнка. Звали их Ниф-Ниф, Наф-Наф и Нуф-Нуф. Они беззаботно играли, веселились и даже не подозревали, что неподалёку бродит серый волк. Он вечно был голоден. И днём и ночью он только и думал, как бы ему добраться до поросят.

Упражнение 1. Весёлые поросята и злой волк

Дети — «поросята». Пока звучит музыка, они бегают, прыгают, танцуют. Как только музыка прекращается, ребёнок, играющий роль волка, рычит и бродит по комнате. «Поросята» прячутся и дрожат от страха. Так несколько раз. Ведущий обращает внимание детей — «поросят» на состояние мышц, когда они испытывали страх (напряжённые) и во время веселья (расслабленные). У ребёнка — «волка» также уточняется, что он испытывал, в каком состоянии находился, когда пугал «поросят» (в состоянии напряжения).

Вывод. Ведущий узнает у детей, что нужно делать, чтобы не быть напряжённым? (Ничего не бояться и не злиться.)

В один прекрасный день старший братец Нуф-Нуф сказал:

— Я думаю, самая пора подумать о хорошем крепком доме. Ведь лето не вечно.

— Время ещё есть, успеем, — беспечно ответили Ниф-Ниф и Наф-Наф и убежали.

Когда в следующий раз они пришли к старшему брату в гости, то увидели, что он трудится в поте лица.

Он строил красивый и прочный каменный дом, который был уже почти готов.

Упражнение 2. Строители

Ведущий предлагает детям построить себе дом, используя предметы, находящиеся в игровой комнате.

После выполнения задания задаются вопросы:

— Из каких частей состоит дом? Кто будет в этом доме жить вместе с тобой? Поможет ли такой дом защититься от врагов?

— Думаю, что и вам пора взяться за ум, — сказал Нуф-Нуф.

Средний братец, Наф-Наф, решил побыстрее справиться со строительством и смастерил дом из палочек, жердочек, хворостинок, а сверху покрыл его веточками.

— Вот и готов домик! И не надо так тяжело и долго работать, как Нуф-Нуф, — довольный думал он.

А младшему поросенку, Ниф-Нифу, работать ещё меньше охота была. Он в один день поставил дом, сделав его из соломы.

— А сейчас можно беззаботно играть и веселиться дальше, ведь дом готов. И даже очень симпатичный...

Упражнение 3. Кто быстрее?

Ведущий предлагает детям на скорость построить домик из спичек. Всем раздаётся одинаковое количество спичек. После завершения работы рассматриваются домики, и дети отвечают на вопросы:

— Как думаете, эти домики прочные? Могут они защитить от врагов? Устоять во время разгула стихии, например, при сильном ветре?

Дети дуют на свои домики и наблюдают, что с ними происходит.

Пришли холодные осенние дни.

— Что ж, мои поросятки обросли жирком за лето, — решил волк, — пора ими полакомиться. Начну-ка я с младшего. Его соломенный дом его не спасёт. И правда, поднатужился волк, дунул вполсилы, и дом Ниф-Нифа рассыпался.

Упражнение 4. Злой волк

Дети превращаются в злого волка: громко рычат, оскаливая зубы и напрягая пальцы рук, пытаются сдуть воображаемый домик: делают глубокий вдох через нос и медленно напряжённо дуют. Затем

расслабляются: дышат ровно, спокойно и отпускают злость. Затем сравнивают состояние мышц: напряжение/расслабление.

Кинулся поросёнок к среднему братцу.

— Раз так, съем сразу двоих, — решил волк. Подошёл он к домику Наф-Нафа поближе. Поднатужился. Дунул вполсилы — стоит домик. Поднатужился он сильнее прежнего, да как дунет — домик и рассыпался.

В ужасе, что было духу бросились Ниф-Ниф и Наф-Наф к старшему братцу. А серый волк по пятам бежит. Совсем настигает.

Еле-еле успели поросята укрыться в каменном крепком доме Нуф-Нуфа. Закрыли дверь на тяжёлый засов и говорят:

— Иди себе, волк, подобру-поздорову, не доберешься тебе до нас.

Упражнение 5. Крепкий дом

Дети встают в круг и берутся за руки, изображая крепкие стены дома. Ребёнок-«волк» пытается проникнуть внутрь круга, стараясь разорвать руки детей.

Ведущий следит за выполнением задания, чтобы дети не причиняли боль друг другу, и обращает внимание детей на состояние мышц рук.

В роли волка должен побывать каждый ребёнок.

— Ничего, — говорит волк, — сейчас я дуну, и от вашего дома одни щепочки останутся!

Тужился волк, тужился, но сколько ни дул, ни один камень не шелохнулся. Тогда волк полез на крышу. Но хитрый поросенок ещё раньше нагрел на огне полный котёл воды. Волк из каменной трубы прямо в котёл и угодил, так что чуть не сварился. С тех пор жили поросята дружно и весело все вместе.

Упражнение 6. Займи свой домик

Дети садятся на стульчики, расположенные по кругу — «поросята» прячутся в свои «домики». Но им очень хочется погулять, порезвиться и похрюкать. По сигналу взрослого «поросята» выбегают и веселятся. Взрослый в это время убирает один стул. Наступает вечер, пора возвращается домой, по сигналу взрослого дети спешат в свои «домики». Как следствие, один ребёнок остаётся без домика, он оказался менее шустрым. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один самый шустрый «поросёнок».

Заключение

Ведущий подводит детей к выводу о том, что всё надо делать хорошо, как следует.

Прощание.

Занятие 9

(по мотивам сказки Г.Х. Андерсена «Гадкий утёнок»)

Необходимые материалы: релаксационная музыка, картинки с изображением домашних, перелётных и водоплавающих птиц.

Цели:

- активизация мышления;
- формирование умения произвольно концентрироваться на заданных группах мышц;
- расширение представлений об эмоциях и связанных с ними физических состояниях;
- активизация добрых чувств;
- развитие выразительности движений;
- развитие произвольного внимания;
- снятие эмоционального и телесного напряжения.

Вступление

Ведущий закрепляет с детьми обобщающие понятия «перелётные птицы», «зимующие птицы» в игровой форме: при показе изображения перелётной птицы дети расправляют руки-крылья, зимующей птицы — садятся на корточки, «крылышки» опущены.

Вхождение в сказку

Ведущий предлагает детям представить себя птицами: «Закройте глаза... Мы медленно машем крыльями, представляя, что летим в дальние сказочные страны... вдох — крылья поднимаются... выдох — крылья опускаются... вверх... вниз... дышим ровно и спокойно... без напряжения... Откройте глаза. Вот мы и прилетели в сказочную страну, в которой живёт Гадкий утёнок».

Сказка

Жила-была утка. Вывелись у неё утята. Все они были очень красивые, кроме одного, последнего. Мама утка очень удивилась, что он такой большой и уродливый, но решила: ничего не поделаешь, пусть живёт вместе со всеми.

Упражнение 1. Яйцо

Дети садятся на корточки. Группируются и обхватывают голову руками. Прислушиваются к ощущениям в теле. Ведущий говорит: «Ребята, вы утята, которые ещё не вылупились. Удобно вам в скорлупках?» (Неудобно, тесно, всё тело напряжено.) Надоело утятам сидеть внутри, и решили они вылупиться: руки постепенно раскрываются,

появляется голова, спина выпрямляется. «Вот вы и вылупились. Как вы себя чувствуете теперь, когда вылупились?» (Свободно, легко, светло, мышцы расслаблены.)

Однако утятам не понравился уродливый братец. «Ты гадкий утёнок!» — закричали они и прогнали его со двора. Бедный Утёнок убежал на пруд. Однажды на пруд пришли охотники. Они стреляли из ружей и очень напугали Утёнка. Он спрятался в камышах, и охотники не заметили его.

Упражнение 2. Утёнок и охотники

Ведущий распределяет роли охотника и утят. Когда охотник сидит в «кустах» — в обруче, «утята» молча «плавают», перебирая «лапками» (выполняя волнообразные движения кистями рук). Когда «охотник» «выходит из кустов» (из обруча), «утята» прячутся и не шевелятся. Каждый ребёнок должен побыть в роли охотника. В конце игры все расслабляются.

Пришла зима. Выпал снег. Плохо приходилось бедному Утёнку. Утёнок замерзал. К счастью, мимо проходила старушка из деревни. Она увидела несчастного Утёнка, пожалела его и принесла домой.

Упражнение 3. Спаси птенца

Дети перевоплощаются в старушку, которая спасла птенца.

Воспитатель: Представьте себе, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согрейте его, медленно по одному пальчику сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая своим ровным дыханием, приложите ладони к своей груди, дайте птенцу тепло своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладони и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он ещё прилетит к нам!

Старушка отогрела Утёнка и кормила его до самой весны. Старый Кот, который считал себя главным в доме, ревновал Утёнка к хозяйке. Как-то утром Кот не выдержал и прогнал Утёнка на улицу. Утёнок очень обиделся. Он решил, что никогда больше не вернётся в дом, а будет жить во дворе.

Но во дворе на Утёнка набросилась злая собака. Тогда он побежал к озеру и опустился на воду. Ведь всю долгую зиму ему так хотелось поплавать.

Упражнение 4. Тихое озеро

Ведущий включает релаксационную музыку. Дети ложатся на ковёр.

Ведущий: Закройте глаза. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь

ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя всё лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете телом тепло солнца. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... А теперь открываем глаза. Мы хорошо отдохнули, у нас доброе настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня.

Навстречу Утёнку плыли лебеди. Он думал, что эти прекрасные птицы тоже его прогонят, и низко опустил голову. И вдруг Утёнок увидел в воде своё отражение. О счастье! — он был уже не гадкий Утёнок, а прекрасный лебедь. И большие лебеди приняли его в свою стаю.

Упражнение 5. Птицы

Ведущий: Мы превращаемся в стаю лебедей. Закройте глаза и присядьте — «птички сидят и спят». Вот пригрело тёплое весеннее солнышко и лебеди проснулись, расправили крылышки. Потянулись.

Взмахнули крыльями и полетели по голубому небу. Летали лебеди и устали, опустились на травку возле ручейка, попили водички. Снова лебеди полетели и опустились на птичий двор.

Поклевали зёрнышек и стали рассматривать обитателей птичьего двора. А во дворе кого только нет: и важный-преважный индюк, и гордый петух, и куры-хохлушки, и утята непослушные, и уточка-кряква и гусь-задира. Погостили птички у них и полетели домой обратно.

А солнышко уже садиться стало, небо потемнело, лебеди снова уселись, сложили свои крылышки и уснули.

А теперь откроем глаза и снова станем детьми.

Заключение

Ведущий: Ребята, кого мы видели на птичьем дворе? Это какие птицы? (Домашние.) А лебеди — какие птицы? (Перелетные, водоплавающие).

Прощание.

Занятие 10

(по сказке Бианки «Как муравьишка домой спешил»)

Необходимые материалы: релаксационная музыка, коньки из пластиковых бутылок, картинки с изображением насекомых.

Цели:

- развитие внимания и произвольности;
- развитие выразительности мимики и движений, снятие психомышечного напряжения;
- развитие умения чувствовать партнёра и заботиться о других;
- формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц;
- развитие умения расслабляться и восстанавливать внутреннее равновесие;
- формирование правильного диафрагмального дыхания;
- активизация мышления: процессов анализа и сравнения;
- стабилизация нервных процессов, развития умения двигаться легко и свободно.

Вступление

Ведущий уточняет знания детей о насекомых и просит припомнить сказки о насекомых. «Я тоже знаю сказку о насекомых. Называется она «Как Муравьишка домой спешил». Все герои этой сказки очень маленькие. И нам, чтобы попасть в эту сказку, тоже надо стать совсем маленькими».

Вхождение в сказку

Ведущий: Закройте глаза. Дышите ровно, спокойно. Прислушайтесь к своим ощущениям: представьте, что ваши руки, ноги, туловище, голова становятся всё меньше, меньше, меньше. Мы медленно приседаем: раз, два, три (дети сидят на корточках). Откройте глаза, вот мы с вами и в сказке.

Сказка

Залез муравей на берёзу. Долез до вершины. Посмотрел вниз, а там, на земле, его родной муравейник чуть виден.

Муравьишка сел на листок и думает: «Отдохну немножко — и вниз».

У муравьев ведь строго: только солнышко на закат — все домой бегут. А кто опоздал, тот хоть на улице ночуй.

Упражнение 1. Закат

Ведущий с детьми определяют с местом «муравейника», выбирается ребёнок-«солнышко», задача которого по сигналу взрослого «вставать» и «садиться». Остальные дети — «муравьи» «ползают» по комнате и следят за «солнцем». «Солнце встало» — «муравьи ползают», «солнце садится» — «муравьи» быстро ползут в свой «му-

равейник». «Солнце» садится под счёт ведущего: раз, два, три. Кто из «муравьев» не успел, выбывает из игры.

Солнце уже к лесу спускалось. Муравей сидит на листике и думает: «Ничего, поспею: вниз ведь скорей».

А листок был плохой: жёлтый, сухой. Дунул ветер и сорвал его с ветки.

Упражнение 2. Я — листочек

Ведущий предлагает детям закрыть глаза и представить, что они листики (открывают глаза): «Листочек висел на дереве, но вдруг подул сильный ветер, листочек оторвался с ветки, и ветер его понес далеко-далеко (имитация движений листочка по тексту):

Мы листочки осенние

На деревьях висели.

Дунул ветер — полетели,

И на землю тихо сели.

Снова ветер пробежал

И листочки все поднял.

Закружились, полетели

И на землю тихо сели.

Листочки плавно и бесшумно падали на землю (приседание). Я вижу, как красиво движется Светин листочек, Колин, Дашин...

Листочки золотистые парят в воздухе, освещены лучами осеннего солнца (произвольные движения). Но вот ветер стих. Листочки опустились на землю и остались лежать с другими листьями (приседают на корточки, опустив головы)».

Во время психодинамической медитации звучит релаксационная музыка.

Смотрит Муравей: рядом Гусеница-Землемер лежит. Муравьишка говорит Землемеру:

— Землемер, Землемер, снеси меня домой. У меня ножки болят.

— А кусаться не будешь?

— Не буду.

— Ну, садись, подвезу.

Муравьишка вскарабкался на спину к Землемеру. Тот изогнулся дугой, задние ноги к передним приставил, хвост — к голове. Потом вдруг встал во весь рост, да так и лёг на землю палкой. Муравьишка то к земле летит, то к небу, то вниз головой, то вверх.

— Не могу больше! — кричит. — Стой! А то укушу!

Упражнение 3. Гусеница-Землемер

Дети поочерёдно играют роль то Муравья, то Гусеницы. «Гусеница» становится на четвереньки, «Муравей» садится на спину. Упражнение проводится под контролем ведущего. «Гусеница» то встаёт на колени, выпрямляясь, то опускается на четвереньки. Ведущий при этом придерживает «Муравья». Затем дети меняются ролями. В конце упражнения ведущий уточняет у детей, кем им понравилось быть: Муравьем или Землемером и почему?

Муравьишка слез, еле отдышался. Видит по лугу Паук-Сенокосец шагает: ноги, как ходули, между ног голова качается.

— Паук, а Паук, снеси меня домой! У меня ножки болят.

— Ну что ж, садись, подвезу.

Начал Паук свои ходули переставлять — одна нога тут, другая там; все восемь ног, будто спицы в глазах у Муравьишки замелькали. А идёт Паук медленно. Надоела Муравьишке такая езда. Чуть было не укусил Паука.

Упражнение 4. Паук-Сенокосец

Дети «превращаются» в пауков: становятся на четвереньки, спину прогибают так, чтобы была как можно ближе к полу. И в таком положении передвигаются по комнате. Ведущий задаёт вопросы:

— Удобно вам ходить? Что вы ощущаете в теле? Какие у вас сейчас мышцы: напряжённые или расслабленные? Удобно вам разговаривать?

После такой ходьбы дети ложатся в удобное положение и расслабляются: ощущают, как уходит боль и напряжение.

Слез Муравьишка и увидел Жужелицу.

— Жужелица, Жужелица. Снеси меня домой! У меня ножки болят.

— Садись, прокачу.

Только успел Муравьишка вскарабкаться Жужелице на спину, она как пустится бежать! Ноги у неё ровные, как у коня.

Бежит шестиногий конь, бежит, не трясёт, будто по воздуху летит.

Вмиг домчались до картофельного поля.

— А теперь слезай, — говорит Жужелица. — Не с моими ногами по картофельным грядкам прыгать.

Упражнение 5. Жужелица

Дети рассматривают изображение жужелицы, обсуждают её строение и показывают, как она передвигается: идут по кругу на выпрямленных руках и максимально выпрямленных ногах. Затем выпрямляются и расслабляются, дышат ровно и спокойно.

Картофельная ботва для Муравьишки лес густой. Тут и со здоровыми ногами — целый день бежать. А солнце уж низко. Помог Муравьишке Жучок-Блошачек: вмиг весь огород отщелкал до самого забора. А через забор Муравьишку перенёс кузнечик и тихонько опустил на землю. Глядит Муравьишка вперёд, а там река. А солнце всё ниже. Глядь — бежит по воде Водомерка.

— Водомер, Водомер, снеси меня домой! У меня ножки болят.

— Ладно, садись, перевезу.

Сел Муравьишка. Водомер подпрыгнул и зашагал по воде, как посуху. Оттолкнётся ножками и катит — скользит по воде, как по льду. Живо на том берегу очутился.

— А по земле не можешь? — спрашивает Муравьишка.

— По земле мне трудно, ноги не скользят. Ищи себе другого коня.

Упражнение 6. Водомер

Детям выдаются коньки, сделанные из пластмассовых бутылок. Дети надевают их и скользят по ковру, как водомеры, выпрямив спину и положив руки за спину. Ведущий обращает внимание детей на то, что движения должны быть лёгкими и плавными. В конце упражнения дети восстанавливают дыхание.

Посмотрел Муравьишка вперёд и видит: стоит над рекой лес высокий, до самого неба. И солнце за ним уже скрылось. Попросил Муравьишка Майского Хруща помочь ему. Тот согласился, перенёс Муравьишку через лес и посадил его на сук березы. Глянул Муравьишка вниз. А там под самой берёзой его дом, а рядом Гусеница-Листовертка сидит, шелковую нитку из себя тянет и на сучок мотает. Попросил Муравьишка помочь ему, а Гусеница отказала.

— Все меня жалели, никто не гнал, ты первая!

Не удержался Муравьишка, кинулся на неё, да как куснет!

С перепугу Гусеница лапки поджала, да кувырк с листа — и полетела вниз. А Муравьишка на ней висит. Всё ниже, ниже, ниже опускается.

А внизу в муравейнике муравьи хлопчут, спешат, входы-выходы закрывают. Муравьишка с Гусеницы кувырк — и домой! Тут и солнышко зашло.

Упражнение 7. Море волнуется

Дети бегают по залу, изображая руками движения волн. Ведущий говорит:

— Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри!

Дети останавливаются и изображают то насекомое, которое больше всего понравилось, и замирают. Ведущий ходит по залу, рассматривает фигуры, хвалит каждого ребёнка за неподвижность, выразительность и отгадывает насекомых.

Заключение

Ведущий предлагает детям вспомнить способы передвижения насекомых:

Гусеница-Землемер — землю меряет.

Паук-Сенокосец — шагает.

Жужелица — бежит.

Блошачок — скачет.

Кузнечик — скачет и летит.

Водомерка — шагает по воде, скользит.

Майский Хрущ — летит.

Прощание.