

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ ЦРР д/с «Танюша»

«Танюша» Е.В.Сулманова

«01» 29 2022г.

**АДАптированная программа
«ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ
ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Разработали:

Асаналиева М.И. – воспитатель

Джемалиева З.Х. – воспитатель

Раенко А.Н. - воспитатель

2022 ГОД

Содержание

Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Организация психопрофилактической работы.....	3
1.3. Цель, задачи программы.....	4
1.4. Принципы психопрофилактической программы.....	4
1.5. Диагностический этап.....	5
1.6. Структура программы.....	6
1.7. Специфика занятий.....	6
1.8. Материально-техническое обеспечение.....	7

2. Содержательный раздел

2.1. <i>Технология психопрофилактики эмоционально – личностного развития детей.....</i>	<i>7</i>
---	----------

3. Организационный раздел

3.1. Критерии результативности деятельности психопрофилактической работы в группах детского сада	10
3.2. Взаимодействие с семьями воспитанников	10
3.3. Методическое обеспечение.....	11

Приложения

Приложение 1. Комплексы игровых упражнений.....	12
Приложение 2. Анализ проведенного комплекса игровых упражнений	24
Приложение 3. Протокол анализ проведения комплекса игровых упражнений педагогом.....	27
Приложение 4. Дневник игротренинга	28
Приложение 5. Рисунки детей.....	30

I. Пояснительная записка

1.1. Введение

Авторская программа «Игровые комплексные упражнения детьми раннего и дошкольного возраста» – программа психопрофилактики эмоционально – личностного развития детей.

По данным обследования педагога - психолога, количество детей эмоционально – личностными проблемами развития составило 59 % от вновь поступающих. Из них у 21% наблюдается устойчивая патология, у 38 % дошкольников функциональные нарушения. Обе категории детей отличаются от нормально развивающихся сверстников тем, что испытывают стойкие и выраженные нарушения в социально-психологической адаптации в силу тех или иных причин. *Именно эмоциональное выпадение ребенка из коллектива ровесников является одним из первых признаков «социального вывиха»* (Л. С. Выготский) и может привести к отклонениям в формировании личности (Г. М. Бреслав), даже при наличии нерезко выраженных нарушений в развитии. Кроме того, около 60 % родителей неадекватно оценивают возможности и проблемы своих детей, что существенно затрудняет формирование у первых — позиции сотрудничества с персоналом детского сада, у последних — устойчивой самооценки и мотивации к преодолению трудностей.

Методические задачи предлагаемых игровых упражнений нацелены на умение:

- ✓ осуществлять действие по заданному образцу;
- ✓ корректировка действия по указанию взрослого;
- ✓ развитие зрительного, слухового, тактильно-двигательного восприятия;
- ✓ формирование взаимосвязи между всеми анализаторными системами (зрительной, слуховой, тактильной, двигательной).

Эффективность занятий определяется следующими показателями:

- ✓ общее оздоровление, укрепление организма;
- ✓ развитие двигательных способностей, сознательного управления движениями;
- ✓ развитие нервной системы (быстрота реакций, координация движений);
- ✓ формирование организованности, дисциплины;
- ✓ развитие памяти, внимания, мышления, активного словаря.

1.2. Организация психопрофилактической работы

Разработанная программа индивидуального, подгруппового, дифференцированного сопровождения детей, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральных государственных образовательных стандартов (далее ФГОС), утвержденных приказом Минобрнауки РФ от 17.11.2013 г., № 1155, нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность педагога-психолога образовательного учреждения.

Программа составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой), локальными актами учреждения.

Программа определяет содержание и структуру деятельности педагога-психолога по психопрофилактическому направлению, поддерживает деятельность ДООУ в работе с детьми от 1,6 до 7 лет, включает в себя организацию психологического сопровождения по социально-коммуникативному направлению (психопрофилактика эмоционально – личностных проблем в адаптационный и послеотпускной период), обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования. Основа игрового комплекса - игровая деятельность, как ведущая в дошкольном детстве (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин). Содержание программы реализуется с учетом возрастных особенностей дошкольников и спецификой МБДОУ.

1.3. Цель, задачи программы

Цель: предупреждение возможных социально-психологических и психологических проблем в адаптационный и послеотпускной период, через индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом регионального компонента.

Задачи:

- ✓ - создание положительного, эмоционального настроя;
- ✓ - снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- ✓ - снижение импульсивности, изменений активности, тревожности, агрессивности;
- ✓ - развитие навыков общения и взаимодействия со взрослыми;
- ✓ - развитие слухового, зрительного, тактильного восприятия;
- ✓ - развитие внимания, воображения, чувства ритма;
- ✓ - формирование игровых навыков;
- ✓ - формирование произвольного поведения;
- ✓ - развитие общей и мелкой моторики, координации движений;
- ✓ - формирование познавательных процессов;
- ✓ - укрепление взаимосвязей: «Дети – Воспитатель – Семья»;
- ✓ - овладение умениями: выжидать, подчиняться правилам – агрессивных и расторможенных дет;
- ✓ - формирование умения - улавливать, понимать, и различать чужие эмоциональные состояния.

Арсенал методических средств:

- рассказ;
- рисунок;
- лепка;
- вырезание;
- загадки;
- игры разной подвижности;
- релаксационные упражнения.

1.4. Принципы психопрофилактической программы

Основой взаимодействия специалистов, педагогов и родителей стали принципы:

- Принцип единства диагностики и коррекции развития
- Принцип индивидуального подхода
- Принцип поддержки самостоятельной активности ребенка
- Принцип комплексности (взаимодействие специалистов)
- Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения ребенка к участию
- Принцип вариативности в организации процессов обучения и развития
- Принцип динамического развития образовательной модели детского учреждения

Предполагаемый результат: для каждого ребенка игровые занятия являются откликом на его внутреннее стремление к полноценному развитию. С разной степенью интенсивности такое развитие в процессе занятий происходит у каждого ребенка:

- Улучшение физического и психического здоровья ребенка, оздоровление через индивидуальный подход к каждому ребенку;
- Ребенок делится своими впечатлениями, испытывает потребность в сотрудничестве с педагогом, обращается за помощью.
- Проявляет доброжелательность по отношению к окружающим, стремится утешить обиженного, порадовать, помочь.
- Стараются выполнять общепринятые правила поведения в детском саду, отрицательно реагирует на явное нарушение правил.
- Объединяется со сверстниками в группу из 2-3 человек на основе личных симпатий; участвует в коллективных играх, поддерживая положительные взаимоотношения.
- Умеет организовать или поддержать ролевой диалог в игровых сюжетах с двумя действующими лицами.
- Умеет занять себя игрой (любой: предметной, режиссерской, образно-ролевой, игрой-экспериментированием).
- Формируется сплоченность детского коллектива;

1.5. Диагностический этап

В последние десятилетия увеличивается количество детей от 1 года до 7 лет, имеющих различные отклонения в развитии, в том числе эмоционально – личностного направления. Об этом свидетельствуют данные психолого-медико-педагогического обследования детей раннего и дошкольного возраста, которые проводятся ежегодно в нашем детском саду. Современные научные исследования психологов, педагогов выявили критическое значение в развитии ребенка первых лет жизни, роль семьи, отношений с матерью, раннего опыта и социального окружения в формировании личности ребенка и его развитии. На данное время определилось особое направление в психологии – раннее воздействие на психическое развитие ребенка. Ранняя диагностика и комплексная психопрофилактика позволяют не только предусмотреть возможные отклонения в психофизическом развитии, но и предупредить появление дальнейших, достичь более высокого уровня общего развития детей.

В целях выявления особенностей психического развития детей, установления нарушений или отклонений в интеллектуальной, эмоционально-волевой, мотивационно-личностной сферах проводится плановое и текущее обследование групп детского сада, с помощью фиксированного наблюдения в естественных или моделируемых ситуациях (эмоциональная сфера, игровая деятельность). В результате комплексного анализа выявляются дети с нарушениями в общении, страхами, агрессивностью, психомоторной гиперактивностью, неустойчивым настроением, тревожным состоянием, заниженной самооценкой и другими проблемами. Для этих детей проводится обследование в виде наблюдения, дополнительная индивидуальная диагностика по проективным методикам «Несуществующее животное», «Кактус», «Рисунок человека».

1.6. Структура технологии

Технология психопрофилактики эмоционально – личностного развития детей раннего и дошкольного возраста состоит из 10 - 11 занятий. Занятия проводятся в сентябре и январе.

Игровые комплексные упражнения проводятся в течение 10 -11 дней, в зависимости от возраста детей.

Структура проведения комплексных игровых упражнений:

- Игра – 3-5 мин;
- Дыхание по БОСу – 3-5 мин;
- Сказка, песня – 15 мин., (имитация движений по тексту);
- Рисование 10-15 мин. (предлагаются: глина, краски, карандаши цветные, пластилин);
- Игры малой подвижности 3-5 мин;
- Релаксация.

1.7. Специфика занятий

Данные занятия предназначены для детей раннего и дошкольного возраста, посещающих обыкновенную группу, имеющих нарушения эмоционально – личностной сферы в постадаптационный период, и детей пришедших после отпуска (*учет регионального компонента*).

Последовательность вхождения в игровые комплексные упражнения в раннем возрасте:

1 день – 3 минуты.

2 день – 5 минут.

3 день – 10 минут.

4 день – 15 минут.

5-10 день – 15 минут.

После полдника дети учатся полоскать рот теплым раствором из океанической соли (2 ст. ложки на 1,5 литра воды, можно добавить 2-3 капли эфирного масла.)

Последовательность вхождения в игровые комплексные упражнения в дошкольном возрасте:

1 день – 3 минуты

2 день – 5 минут

3 день – 10 минут

4 день – 20 минут

5-11 день – 20 - 25 минут.

После обеда полоскание рта и горла помогает снять воспаление слизистой полости рта, неприятный запах. Во время проведения *игровых комплексных упражнений*, и после него отслеживается состояние здоровья, эмоциональное состояние, индивидуальная реакция на игротренинг каждого ребенка.

В настоящее время педагоги и специалисты по работе с детьми все чаще сталкиваются с трудностями детской адаптации к меняющимся социальным условиям. В силу своих возрастных особенностей дети оказываются особенно восприимчивы к негативным, природным и социальным воздействиям. Основой стрессовой устойчивости личности в неблагоприятных социальных условиях является внутренний психологический комфорт: ощущение благополучия, внутренняя уравновешенность, устойчивость «Я». Данная программа помогает детям более комфортно адаптироваться к детскому саду в первый раз, или приехав после отпуска через два месяца.

Педагогам дан и каждый год корректируется теоретический и практический материал по проведению комплексных игровых упражнений которые мы начали проводить с 2000г. Родителям – помещены консультации в уголках психологической службы. На родительских собраниях предоставляется информация о пользе, а далее и результатах проводимых комплексных игровых упражнений. Педагоги после проведения комплексных игровых упражнений сдают первые и последние рисунки детей, и дневник проведенного игротренинга. Приложение №

1.8. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий игровых комплексных упражнений используются групповые комнаты детского сада

Функциональное использование помещения	Оснащение
Групповые комнаты детского сада	<i>Оснащение занятий:</i> • свободная зона групповой комнаты • игрушки, игровые пособия, атрибуты для профилактической работы • развивающие игры • раздаточные материалы • интерактивная доска для работы с детьми • аудио-видеотека; • предметные игрушки; • доска; • цветные мелки; • пластилин; • краски, карандаши, фломастеры; • писчая и цветная бумага; • ковер

2. Содержательный раздел

2.1. Программа психопрофилактики эмоционально – личностного развития детей содержит развивающую работу по следующим областям:

1. — социально – коммуникативное развитие: овладев начальными навыками эмоциональной саморегуляции, ребенок может регулировать свое общение – способность устанавливать эмоциональный контакт. *Эту способность можно развить тренировкой следующих умений:*

- улавливать, понимать, и различать чужие эмоциональные состояния;
- сопереживать (принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние);
- отвечать адекватными чувствами (в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

У детей лучше, чем у взрослых, развита интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые. Важно не упустить это благодатное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты.

2. — познавательное развитие: в работе с детьми учитываются общие закономерности формирования психики, а именно:

- эволюционность – длительность, непрерывность и поэтапность формирования механизмов произвольной психической регуляции.
- иерархичность – развитие от простого - к сложному. Высшие способности к самоконтролю будут складываться из простых умений и навыков.
- гетерохронность – разновременность созревания и развития различных психических функций.

Поэтому в развитии позже формирующихся психических функций нужно опираться на уже созревшие механизмы и функции. Для развития каждой психической функции есть свой благоприятный (сензитивный – чувствительный) период, своевременное использование которого существенно влияет на уровень достижений. Упущенное время трудно восполнить.

В процессе проведения комплексных игровых упражнений происходит:

- фиксация на предметах деятельности и сосредоточения на ней;
- процесс запечатления, хранения, переработки и последующего воспроизведения информации;
- воспроизведение образов предметов или явлений в их непосредственном отсутствии.

3. — *речевое развитие:* приобретая опыт общения со сверстниками в атмосфере игры и удовлетворения, создаваемой на предыдущих этапах занятий, ребенок подготавливается к активному общению, освобождается от эмоциональной напряженности, скованности, стеснительности. Преодоление негативных симптомов общения в новых игровых ситуациях и новых ролях, помогает детям преодолевать собственные внутренние барьеры общения в реальной жизни.

4. — *художественно – эстетическое развитие* - способность детей к произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование.

Дети, а часто и сами взрослые, плохо понимают, что испытывают они сами или их близкие, и не могут правильно назвать эмоции, а тем более выразить, почему мы бываем неспособными понимать свои и чутко улавливать чужие эмоции. Этому надо тоже учиться. В процессе обыденной жизни осознание настоящих эмоций, чувств и стремлений у каждого из нас затруднено, поскольку на некоторые из них наложены запреты общества или личной совести в виде моральных норм.

Пока эмоции детей еще непосредственны, не подчинены давлению социально – культурного окружения – самое удобное время учить понимать их, принимать и полноценно их выражать. Для этого ребенку необходимо овладеть такими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивительно, страшно);
- произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

Поскольку двигательные, психомоторные функции у дошкольников являются наиболее развитыми, то в развитии других психических функций естественно опираться на движение. Таким образом, ребенок может получать опыт управления своими эмоциями посредством ярких образов фантазии и двигательной активности (через механизм функционального психофизического единства).

5. — *психофизическое развитие:* ранний и дошкольный возраст является особо чувствительным для развития различных физических умений. Движение составляет основную потребность детей этого возраста, а подвижные игры приносят наибольшее удовольствие. Но даже эта наиболее развитая сфера управления своими действиями осуществляется детьми большей частью

непроизвольно: через подражание, прямое копирование без достаточного понимания правильности своих движений.

Для того чтобы научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- различать и сравнивать мышечные ощущения;
- определять соответствие характера ощущений (напряжение – расслабление, тяжесть – легкость), характер движений сопровождаемых этими ощущениями (сила – слабость, легкость – плавность);
- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

В обыденной жизни мы лишаем ребенка богатства выбора, и следовательно, возможности совершенствования его поведения. Способность предвидеть, брать на себя ответственность и руководить своими действиями обладают лишь зрелые, сформировавшиеся личности, причем далеко не все. Если начать развивать эти способности в детстве, то в зрелом возрасте можно достичь большего согласия и совершенства в управлении самим собою.

В поведенческих играх ребенок учится искать и находить выходы из затруднений. У него появляется реальная возможность сделать выбор, а не беспомощно расплакаться, остолбенеть и убежать.

3. Организационный раздел

3.1. Критерии эффективности программы: способность детей к обучению в школе.

Ранний возраст

Результаты:

Совершенствование деятельности органов чувств, накопление представлений об окружающем мире детей раннего возраста является результатом целенаправленного применения современных технологий для сенсорного развития.

Перспектива:

Таким образом, использование современных технологий содействует сенсорному развитию детей раннего возраста и способствует повышению эффективности развивающих процессов.

Дошкольный возраст

- ✓ Развивающий и коррекционный эффект данного курса занятий проявляется прежде всего в интересе детей к разным видам упражнений, который со временем перерастает в познавательный мотив деятельности детей. Дети становятся более активными и уверенными в своих силах и возможностях и на других занятиях.
- ✓ Своевременная психопрофилактическая работа с детьми по созданию условия для адаптации детей в коллективе сверстников и взрослых с целью реализации гуманного подхода к обучению и воспитанию детей.
- ✓ Проведение комплексно-игровых занятий по данной программе может послужить толчком для более полного развития ребенка, его интеллектуальной сферы (память, внимание, мышление) и физического состояния (развитие крупной и мелкой моторики, повышения двигательной активности).

Ожидаемый результат

Положительная динамика в формировании навыков сотрудничества, умении работать в паре и группе; в формировании произвольности психических процессов. Применение педагогами групп в дальнейшем, рекомендуемых игр и упражнений.

3.2. Взаимодействие с семьями воспитанников

Организация работы с семьей

В основе системы взаимодействия нашего дошкольного учреждения с семьями воспитанников лежит принцип сотрудничества и взаимодействия

Направление деятельности	Основные задачи	Формы работы (по возрастным группам)
оздоровительное	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечение условий всестороннего развития для полного удовлетворения основных потребностей ребенка, взаимодействие медицинского персонала ДОУ, педагога – психолога, педагогов и родителей	Обеспечение благополучной адаптации: Изучение семьи Прием вновь поступивших детей с анализом данных медицинской документации Знакомство с родителями и детьми Беседы Опрос и анализ по результатам наблюдения контроль течения адаптации и проведение коррекции <i>Информирование:</i> Мероприятия по профилактике нарушений адаптации (с вновь поступившими родителями) Родительские собрания День открытых дверей Информационное пространство (мед. кабинет, группы) Общение по телефону Личные беседы <i>Совместная деятельность</i> Медико-педагогические совещания, педагогический совет Выступление на совещании родительского комитета ДОУ Закаливание <i>Консультирование:</i> Индивидуальное, подгрупповое, по запросу По выявленной проблеме <i>Просвещение:</i> По запросу родителей, по выявленной проблеме Направленность: педагогическая, психологическая, медицинская, семейно-образовательное право Приглашение специалистов Ознакомление с реализуемыми программами по данному направлению Обучение: Просмотр видеофильмов (по теме) Практические советы специалистов

Кроме основных форм работы, осуществляется постоянное взаимодействие родителей и сотрудников детского сада в процессе:

- ✓ ежедневных непосредственных контактов, когда родители приводят и забирают ребенка;
- ✓ ознакомления родителей с информацией, подготовленной специалистами и воспитателями, об их детях;
- ✓ неформальных бесед о вопросах воспитания и развития детей или запланированных встреч с родителями воспитателями или специалистами, чтобы обсудить достигнутые успехи, независимо от конкретных проблем.

3.3. Методическое обеспечение

1. Журнал « Психолог в детском саду» № 7. М. 2005г. Изд. «Детство».
2. .Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников» С-П. 2002г. Изд. «Речь»
3. Яковлева Н. А. «Психологическая помощь дошкольникам» С-П. 2002г. Изд. «Валери СПД»
4. Бардиер Г., Ромазан И. «Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей», 1996г. С-П. «Стройлеспечатль».
5. Дженни Лешли «Работать с маленькими детьми», М., Просвещение, 1991г.
6. А.И.Титарь «Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате», М.: АРКТИ, 2008г.
7. Н.Ю.Борякова. «Практикум по развитию мыслительной деятельности детей раннего возраста», Москва 2000 г.
8. Эрнст Й. Кипхард. « Как развивается ваш ребенок?». Пер. с немецкого Л.В. Хариной.— Москва. , 2012г.
9. О.Н.Истратова. «Практикум детской психокоррекции». Ростов – на – Дону Феникс – 2010г.
10. Сучкова Н.О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. - СПб.: Речь, 2008.

Педагог – психолог Н.А.Долгополова

Комплекс игровых упражнений 2019 – 2020 год
Ранний возраст: 2 - 3 года

Занятие № 1

Цели: регуляция эмоционального состояния и поведения детей, развитие внимания, памяти, мышления, воображения, обогащение сенсорного опыта; развитие зрительного восприятия, тактильной чувствительности, кинестетического анализатора, крупной моторики.

Ритуал начала занятия

Игра «Приветствие»: ребята, наши «колобки» улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Улыбнитесь им и весело их поприветствуйте, помашите рукой и скажите: «Здравствуйте!».

Игра «Идем по волшебным дорожкам» - проходим по напольным сенсорным дорожкам: с камушками, проговаривая «твердая, камушки, зеленая», затем по мягкой дорожке проговаривая «мягкая, упругая, красная», затем снова по дорожке с камушками, проговаривая «твердая, камушки, зеленая», затем по мягкой дорожке проговаривая «мягкая, упругая, красная», затем ребристый мостик: проговариваем цвет и качества моста: твердый, ребристый, узкий, длинный.

Как ритуал - игра «Кто за кем?» обязательна в начале и конце каждого занятия.

Упражнение: «Пальчики»

Цель: развитие тактильной чувствительности; мелкой моторики, обогащение сенсорного опыта.

Материалы: использование светооптических волокон.

Ход упражнения: дети рассматривают мерцающие светооптические волокна, гладят волокнами пальчики, щеки, шею, лоб. Дети делают самомассаж пальчиков, разминая их от кончиков к основанию. Педагог комментирует свои действия или рассказывает стихотворение, например:

Маленький мизинчик - плачет, плачет, плачет, безымянный не поймет, что все это значит.

Старший братец очень строгий, не желает слушать. Указательный спросил: «Может, хочешь кушать, а большой бежит за ложкой, тащит риса ложку.

Говорит: «Не надо плакать! На, поешь немножко».

Упражнение «Волшебный мешочек»

Цель: развитие зрительной и тактильной памяти, закрепление понятий о форме, цвете и величине предметов.

Материалы: сенсорная емкость, знакомые детям игрушки.

Ход упражнения: на глазах у детей педагог помещает в мешочек различные игрушки из сенсорной емкости. Дети называют их величину и цвет. Затем каждый ребенок достает по одной игрушке, на ощупь, определяя какую именно игрушку он достал.

«Зеркальный шар». Упражнение «Поймай пальчиком»

Цель: активизация зрительного восприятия, формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на крутящийся «зеркальный шар», создающий разноцветные блики - «мерцающие звезды», обращается к детям: «Смотрите, как много звезд! Заметьте, одна звездочка улыбается вам. Вон она полетела. Давайте догоним ее!? Давайте с ней поиграем». Дети ловят звездочку пальчиком, весело бегают за ней, не отрывая пальчика от отражения звездочки.

Упражнение на релаксацию «Волшебный сон» (Звучит релаксационная музыка)

Дети находятся в позе покоя. Взрослый дает им следующую установку: «Сейчас, когда я буду читать стихи, вы закроете глаза. Начинается "Волшебный сон". "Волшебный сон" закончится, когда я скажу: "Открыть глаза". Внимание, наступает "волшебный сон"...

Реснички опускаются, глазки закрываются, мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем, дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают. Ноги тоже отдыхают,.. отдыхают, засыпают (2 раза),

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать!».

Упражнение выполнять под спокойную, расслабляющую музыку.

Ритуал окончания занятия. Игра «Идем по волшебным дорожкам».

Этюд-прощание: - «Мы играли не устали, отдыхали, но не спали. А теперь пришла пора всем сказать пока - пока».

Прощание с «колобками».

— Ребята, давайте улыбнемся «колобкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!» Вспоминайте наших «колобков» и улыбайтесь, как они, и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие № 2

Цель: регуляция эмоционального состояния и поведения детей, развитие внимания, памяти, мышления, воображения, обогащение сенсорного опыта, развитие зрительного восприятия, тактильной чувствительности, кинестетического анализатора, крупной моторики.

Ритуал начала занятия

Игра «Приветствие»: ребята, наши «колобки» улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Улыбнитесь им и весело их поприветствуйте, помашите рукой и скажите: «Здравствуйте!».

Игра «Идем по волшебным дорожкам»

Упражнение «Наматывание»

Цель: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Материалы: светооптические волокна.

Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, наматывая их на пальцы и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать, напр, на пальчики». Дети вместе с педагогом наматывают волокно на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку. Педагог постоянно комментирует свои действия.

Упражнение: «Цветные шарики»

Цель: развитие сенсорного восприятия, усвоение и закрепление основных цветов.

Материалы: наборы шаров красного, зеленого цвета.

Ход упражнения: умеют ли дети различать два цвета? Для выполнения данного задания возьмите четыре предмета одинаковой формы и размера, например два красного и два зеленого цвета.

Показываем детям, как правильно подобрать предметы, одинаковые по цвету, а затем дети выполняют задание самостоятельно.

Ребенку не обязательно произносить названия цветов (формируем пассивный словарь, но поддерживаем ребёнка, если пытается назвать цвет).

«Учимся узнавать запах»

Цель: учить различать по запаху: овощи: лук, свеклу, огурец, чеснок, петрушку;

Детям предлагают определить запах огурца и чеснока, обозначить одним словом – овощи.

«Зеркальный шар». Упражнение «Поймай взглядом»

Цель: активизация зрительного восприятия, формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания за движениями; развитие воображения.

Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на крутящийся «зеркальный шар», создающий разноцветные блики - «мерцающие звезды», обращается к детям: «Смотрите, как много звезд!

Заметьте, одна звездочка улыбается вам. Вон она полетела. Давайте поймем ее взглядом (глазами) - она хочет с вами поиграть». Дети ловят взглядом звездочку.

Релаксационное упражнение - «Звездочка». Свет приглушается. Включается зеркальный шар. Текст: «Звездочка заглянула тебе в глаза. Закрой их. Она побежал дальше по лицу, нежно погладь его

ладонями. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть: на лбу, на носу, на губах, на щечках, на подбородке. Она не озорник — она любит и ласкает тебя, а ты подружись с ней».

Ритуал окончания занятия. Игра «Идем по волшебным дорожкам».

Этюд-прощание: - «Мы играли не устали, отдыхали, но не спали. А теперь пришла пора всем сказать пока - пока».

Прощание с «колобками».

— Ребята, давайте улыбнемся «колобкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!» Вспоминайте наших «колобков» и улыбайтесь, как они, и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие № 3

Цели: регуляция эмоционального состояния детей, развитие внимания, памяти, мышления, воображения, обогащение сенсорного опыта, развитие зрительного восприятия, тактильной чувствительности, кинестетического анализатора, крупной моторики.

Ритуал начала занятия

Игра «Приветствие»: ребята, наши «колобки» улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Улыбнитесь им и весело их поприветствуйте, помашите рукой и скажите: «Здравствуйте!».

Игра «Идем по волшебным дорожкам»

Игра «Катаем шарики»

Цель: развитие внимания при наблюдении за движущимся предметом, зрительно-моторной координации,

Материалы: «прогон для шаров», шары разной величины и цвета.

Ход упражнения: скат для шариков предназначен для перехода от действия к деятельности, установления причинно-следственных связей. Пускаем шар по ложбинке с установкой – следить глазами за движением шарика – 3 раза. Затем показываем детям, как можно схватить движущийся шар, и даем каждому ребенку несколько попыток схватить движущийся шар. Допускается усложнение: использованием большего количества шаров или шаров разного веса и размера

Упражнение «Театр»

Цели: развитие отраженного восприятия, обогащение словарного запаса, сенсорного опыта.

Материалы: зеркало, настольный театр «Курочка Ряба»

Ход театрализации: «Курочка Ряба»

Жили-были дед - обведите двумя руками сверху вниз воображаемую бороду

и баба - изобразите, как завязывают под подбородком уголки платка.

И была у них курочка Ряба - для детей младшего возраста постучите указательным пальцем по столу, а детям постарше покажите пальчиковое упражнение «Курочка»,

Снесла курочка яичко - округлите пальцы и соедините их кончики.

Да не простое, а золотое, Дед бил, бил (постучите кулаком по «яичку») — *не разбил. Баба била, била* (стучите кулаком по «яичку») — *не разбила.*

Мышка бежала - (для детей младшего возраста — пробегите всеми пальцами правой руки по столу, а детям постарше покажите пальчиковое упражнение «Мышка»),

Хвостиком махнула - (помашите указательным пальцем) — *яичко упало и разбилось* (уроните расслабленные руки на колени).

Дед плачет - закройте лицо руками.

Баба плачет - закройте лицо руками.

А курочка кудахчет: «Не плачь, дед не плачь, баба, я снесу вам яичко (округлите пальцы и соедините их кончики) - *другое, не золотое, а простое.*

Релаксационное упражнение «Мерцающие звезды».

Цель: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания движения.

Ход упражнения : Педагог обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики «мерцающие звезды» зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Заметьте, одна звездочка улыбается вам. Вон она полетела. Давайте поймем ее глазками, - она хочет с вами поиграть».

Дети ловят взглядом звездочку.

Ритуал окончания занятия. Игра «Идем по волшебным дорожкам».

Этюд-прощание: - «Мы играли не устали, отдыхали, но не спали. А теперь пришла пора всем сказать пока - пока».

Прощание с «колобками».

— Ребята, давайте улыбнемся «колобкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!» Вспоминайте наших «колобков» и улыбайтесь, как они, и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Комплекс игровых упражнений

возраст: 3 – 4 года

Цель:

- *улучшение физического и психического здоровья воспитанника, оздоровление через индивидуальный подход к каждому ребенку;*
- *предупреждение возможных социально-психологических и психофизических проблем;*
- *развитие и стабилизация психических процессов, успокоение и расслабление.*

1 день (15 минут)

Игра «Пальчик с носиком здороваётся»

Детям предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой руки:

А) кончика носа.

Б) мочки левого уха.

Повторить точно наоборот.

Игра «Кто как кричит» - 2 раза

Ку-ка-ре-ку! Мурр-мурр...

Кур стерегу. Пугаю кур

Кудах-тах-тах! Кра-кра-кра

Снеслась в кустах Завтра дождь с утра.

Пить, пить, пить! Му-у, му-у!

Воды попить. Молока кому?

Игра «Зайцы и волк» - 3 раза

Дети – зайцы скачут на двух ногах,

воспитатель при этом приговаривает следующие слова:

Зайцы скачут: скок, скок, скок

На зеленый на лужок,

Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!»

Все зайцы должны быстро спрятаться в свой домик.

Игра «Шалтай – Болтай»

Шалтай – Болтай сидел на стене, Шалтай – Болтай свалился во сне.

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, при этом руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» ребенок резко наклоняется вперед.

2 день (15 минут)

Игра «Мчится поезд» - 2 раза

Чух- чух, чух-чух,
Мчится поезд
Во весь дух,
Паровоз пыхтит.

Тороплюсь! – гудит, -
Тороплюсь,
Тороплюсь
Тороплю-у-усть

Игра «Мы в лес пойдем» - 2 раза

Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх;
Детей позовем: руки перед собой опустить вниз;
Ау, ау, ау! На А широко открыть напряженные руки
У – вытянуть напряженные руки вперед
(выполнить три раза)

Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх;
Грибов там наберем руки перед собой опустить вниз
Ау, ау, ау (тише, чтобы На А широко открыть мягкие руки,
одновременно работать У – мягкие руки вытянуть вперед
над силой голоса) (выполнить три раза)

Игра «Воробышка и комары» - 3 раза

Все дети – «комарики» - присели на корточки и спрятались за свои модули. Воспитатель – «воробей» - летает и спрашивает: «Жив-жив-жив! А где мне присесть?» Комары, высовывая головки из-за модулей, отвечают: «З-з-з-з-з». Воробей: «А что же съесть мне?» Комары: «З-з-з-з». Воробей: «Слышу голос комара, съесть его пришла пора». Все «комарики» разлетелись и бегают по всему залу. «Воробей» ловит «комаров». Если «комарик» присел за свой домик, то «воробей» его поймать не может.

Игра «Бедная свинка»

Под тихую музыку перекачивают мячик («свинку») по кругу. У кого на конец музыки «свинка» в руках, тот хрюкает и получает приз из корзинки «сюрпризов».

3 день (15 минут)

«Звериная зарядка» - 2 раза

Раз – присядка,	(присесть)
Два – прыжок	(подпрыгнуть)
Это заячья зарядка.	(ладошки на голову – «ушки на макушке»)
А лисята как проснутся,	(кулачками «протереть» глаза)
Любят долго потянуться,	(потягивание с отводом рук)
Обязательно зевнуть,	(зевнуть, прикрывая рот ладонью)
Ну и хвостиком вильнуть.	(движение бедрами из стороны в сторону)
А волчата – спинку выгнуть	(прогнуться в спине вперед)
И легонечко подпрыгнуть	(легкий прыжок вверх)
Ну а мишка косолапый,	(руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)
Широко расставив лапы:	(ноги на ширине плеч)
То одну, то обе вместе,	(переступание с ноги на ногу)
Долго топчется на месте	(раскачивание туловищем из стороны в сторону)
А кому зарядки мало -	(развести руки в стороны на уровне пояса)
Начинает все сначала!	ладонями вверх)

Игра «Тик-так»

Тик-так, тик-так...	(два наклона головы влево и вправо)
Я умею делать так:	(поднимать одновременно плечи)
Влево - тик, вправо - так...	два наклона головы влево и вправо;
Тик – так, тик – так.	по два наклона головы влево и вправо

Игра «Комары и лягушки» - 2 раза

Модули свободно лежат на полу. Дети – «Комары» летают по залу, а воспитатель при этом приговаривает слова: Сел комарик под кусточек, На еловый на пенечек,
Свесил ножки под листочек. Спрятался!

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои модули. Другой ребенок – «лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

Рисование творческое – 3 недорисованных предмета.

(чайная чашка без ручки, машина без колес, дом без крыши), можно придумать свои предметы.

Игра «Шалтай – Болтай»

Шалтай – Болтай сидел на стене, Шалтай – Болтай свалился во сне.

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, при этом руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» ребенок резко наклоняется вперед.

Комплекс игровых упражнений

возраст: 4 – 5 лет

Цель:

- улучшение физического и психического здоровья воспитанника, оздоровление через индивидуальный подход к каждому ребенку;
- предупреждение возможных социально-психологических и психофизических проблем;
- развитие и стабилизация психических процессов, успокоение и расслабление.

1 день – 20 минут

Игра «Угадай, кто подал голос»

(Дети стоят полукругом, ведущий стоит к ним спиной. Любой ребенок называет ведущего по имени, а тот угадывает, кто его позвал)

Игра «Мы в лес пойдем» - 2 раза

Мы в лес пойдем,	Руки перед собой поднять вверх;
Детей позовем:	руки перед собой опустить вниз;
Ау, ау, ау!	На А широко открыть напряженные руки
	У – вытянуть напряженные руки вперед (три раза)
Мы в лес пойдем,	Руки перед собой поднять вверх;
Грибов там наберем	руки перед собой опустить вниз
Ау, ау, ау(тише, чтобы	На А широко открыть мягкие руки,
одновременно работать	У – мягкие руки вытянуть вперед
над силой голоса)	(выполнить три раза)

Игра «Пингвины на льдине»

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Модули – «льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «Пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на модуле, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

Этюд «Все спят»

На дворе встречает он тьму людей, и каждый спит: тот как вкопанный стоит, тот стоит, раскрывши рот, тот, не двигаясь, идет,

Ведущий подходит к детям, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки и тормоща, но все бесполезно: дети не просыпаются.

Этюд «Штанга». Ребенок поднимает «тяжелую штангу», потом бросает ее и отдыхает.

2 день – 20 минут

Игра «Кто к тебе прикоснулся» - 3-5 раз

(Дети стоят полукругом, ведущий стоит к ним спиной. Любой ребенок, подходит сзади и трогает его за спину, а тот угадывает, кто к нему прикоснулся)

Игра «Тик - так» - 2 раза

Тик-так, тик-так...

(два наклона головы влево и вправо)

Я умею делать так:

(поднимать одновременно плечи)

Влево - тик, вправо - так...

два наклона головы влево и вправо;

Тик – так, тик – так.

по два наклона головы влево и вправо

Игра «Успей передать» - 3-5 раз

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких – либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три – беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

Этюд «Сосулька»

У нас под крышей, белый гвоздь висит Солнце взойдет – гвоздь упадет

Во время произнесения первой и второй строчек дети держат руки над головой, во время третьей и четвертой – роняют расслабленные руки и приседают.

Этюд «Шалтай - Болтай»

Шалтай – Болтай сидел на стене, Шалтай – Болтай свалился во сне

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, при этом руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» ребенок резко наклоняется вперед.

3 день – 20 минут

Игра «Слушай хлопок» - 3 минуты

Дети идут по кругу. На один хлопок в ладоши они должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, вторая поджата, руки – в стороны), на два хлопка – позу «лягушки» (присесть на корточки), на три – возобновить ходьбу.

Игра «Поглядите: боком, боком» - 2 раза

Поглядите: боком, боком

Поворот туловища влево, отвести

правую руку назад, посмотреть на нее

Ходит галка мимо окон

Поворот туловища вправо, отвести

левую руку назад, посмотреть на нее

Скок-поскок да скок- поскок

Руки на поясе, покачивание на модуле

Дайте булочки кусок!

Игра «Космонавты» - 3 раза

Играют две команды. Дети строят две ракеты». Для этого все модули располагаются в двух равных колонках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет

После этих слов дети разбегаются по своим ракетам. Выигрывает та команда, которая дольше всех «пробудет в полете». Дети должны сесть на модули, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

Этюд «Винт». Пятки и носки вместе, корпус поворачивается влево и вправо, руки свободно следуют за корпусом.

Игра «Бедная свинка»

Под тихую музыку перекатывают мячик («свинку») по кругу. У кого на конец музыки «свинка» в руках, тот хрюкает и получает приз из корзинки «сюрпризов». *Усложнение:* дети стоят по кругу и перебрасывают через круг в любом направлении мяч под музыку. Одновременно с этим быстро в правую или левую сторону (по часовой или против часовой стрелки) из рук в руки передается какая-либо мягкая игрушка или маленький мяч.

Курс игровых упражнений

Возраст: 5 – 6 лет

Цель:

- улучшение физического и психического здоровья ребенка, оздоровление через индивидуальный подход к каждому ребенку;
- предупреждению возможных социально-психологических и психологических проблем;
- Развитие и стабилизация психических процессов, успокоение и расслабление.

1 день (25 минут)

Игра «Стоп» 3-5 раз - дети идут под музыку. Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!».

Дыхание по методу БОС

Игра «Мы в лес пойдем» - 2 раза

Мы в лес пойдем,	Руки перед собой поднять вверх;
Детей позовем:	руки перед собой опустить вниз;
Ау, ау, ау!	На А широко открыть напряженные руки
	У – вытянуть напряженные руки вперед
	(выполнить три раза)
Мы в лес пойдем,	Руки перед собой поднять вверх;
Грибов там наберем	руки перед собой опустить вниз
Ау, ау, ау(тише, чтобы	На А широко открыть мягкие руки,
одновременно работать	У – мягкие руки вытянуть вперед
над силой голоса)	(выполнить три раза)

Сказка «Настоящая красавица» (имитация движений по тексту)

Жила на свете зеленая гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и любовалась природой (*гусеница*). Посмотрелась в лужу: «Как я хороша!» — сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея (*змея*).

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели. Ползла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любитесь (*горка*).

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает (*ходьба*). Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!»

Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше ее никто не заметил (*веточка*). Лежит она и думает: «Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели».

Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу (*ящерица*), выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула. Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит. А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить (*муравей*). Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спряталась!» — слышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» — любопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают (*пчелка*). Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась (*бабочка*). Взмахнула бабочка крыльями и улетела.

Рисование «Что запомнилось, рисуем»

Игра «Бедная свинка»

Под тихую музыку перекачивают мячик («свинку») по кругу. У кого на конец музыки «свинка» в руках, тот хрюкает и получает приз из корзинки «сюрпризов».

2 день (25 минут)

Игра «Четыре стихии»

Играющие сидят по кругу. Если ведущий говорит слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» - вытянуть руки вперед, «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Дыхание по методу БОС

Игра «Тик-так, тик-так»

Тик-так, тик-так...

(два наклона головы влево и вправо)

Я умею делать так:

(поднимать одновременно плечи)

Влево - тик, вправо - так...

два наклона головы влево и вправо;

Тик – так, тик – так.

по два наклона головы влево и вправо

Песенка «Бурадино» - 2 раза

1. Кто с доброй сказкой входит в дом?	Покачиваясь, сидя на стуле вытянуть правую ногу вперед
(Проигрыш)	ладонью вперед, поставить ее на колено, затем то же проделать левой Поставив обе руки на колени, сделать движение плечами вперед-назад («цыганочка»)
Кто с детства каждому знаком?	Вытянуть правую руку и правую ногу (носок на себя), с разведенными пальцами то же левой рукой – ногой
(Проигрыш)	Так же, как первый
Кто не ученый, не поэт, А покорил весь белый свет? Кого повсюду узнают? Кого повсюду узнают? Скажите как его зовут?	Одновременное вытягивание напряженных рук и ног в стороны (выполнить шесть раз) Наклон вперед к вытянутым вперед на ширине плеч ногам
-Бу-ра-ти-но!	Встать справа от стула, вытягивая при этом левую руку вверх, затем то же в другую сторону (выполнить по два раза в каждую сторону).
(Проигрыш)	Обойти стул вокруг по часовой стрелке, придерживая правой рукой, вернуться в положение сидя на стуле, руки на коленях
2. На голове его колпак,	Правую руку на затылок, вернуть обратно, затем то же левой Движение предплечий вверх-вниз поочередно
(Проигрыш)	Выполнить, как в предыдущей фразе
Но околпачен будет враг	
(Проигрыш)	

Злодеям он покажет нос И рассмешит друзей до слез Он очень скоро будет тут Скажите, как его зовут?	Поворот туловища вправо, влево, прямо, поставив ногу на пятку и показывая «нос» (приставить к носу разведенные пальцы)
-Бу-ра-ти-но!	Так же, как в первом куплете
3. Он окружен людской молвой, Он не игрушка, он живой! В его руках от счастья ключ, И потому он так везуч Все песенки о нем поют!	Вытянуть ногу (носок на себя) И одновременно хлопнуть в ладоши
Скажите, как его зовут?... - Бу-ра-ти-но!	Одновременно поднять две вытянутые вперед ноги, руки в упоре на стул

Игра «Пожалуйста» 3-5 раз

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий показывает разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибается, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например: улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.п.

Этюд «Фея сна»

Дети сидят на ковре на достаточно большом расстоянии друг от друга. К ним подходит девочка с тоненькой палочкой в руке – фея сна (если мальчик, то волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Затем фея обходит остальных детей, касаясь волшебной палочкой, смотрит на детей (все спят), улыбается и тихонько уходит.

3 день (25 минут)

Игра «Ухо – нос»

По команде «Ухо!» дети должны схватиться за ухо, по команде «Нос!» - за нос. Ведущий выполняет вместе с детьми действия по команде, но через некоторое время «ошибается». Дети, не обращая внимания на «ошибки» ведущего, должны показывать только ту часть лица, которая называется ведущим.

Дыхание по методу БОС

Игра «Поглядите, боком, боком» - 1 раз

Поглядите: боком, боком

Поворот туловища влево, отвести правую руку назад, посмотреть на нее

Ходит галка мимо окон

Поворот туловища вправо, отвести левую руку назад, посмотреть на нее

Скок-поскок да скок- поскок

Руки на поясе, покачивание на модуле

Дайте булочки кусок!

Сказка «Про то, как дети птицу радости искали» (имитация движений по тексту)

В одном городе случилось несчастье. У жителей этого города радость пропала. Все они были несчастны: они не улыбались, ничего не делали и все время ссорились между собой. Решили они отправить двух мальчиков радость искать.

Вышли мальчишки из города, идут по лесу, видят – на дереве куница сидит (*куница*). «Ты, куница, все знаешь, - говорят они, - подскажи нам, где радость находится». Посоветовала им куница до самой высокой горы добраться и оглядеться там – может радость на той горе спряталась. Так они и поступили, добрались до самой высокой горы, сели на вершину, отдышались и стали по сторонам оглядываться (*горка*).

На вершине горы орешек золотой катается (*орешек*). Решили расколоть его, вдруг там радость находится. А оттуда как вылетит птица, да не простая – птица радости (*птица*). Мальчики

помчались за ней, но никак не догнать птицу, устали, присели отдохнуть, змею увидели. Стали у нее спрашивать, как птицу счастья поймать (*змея*). Выслушала их змея и говорит: «Разве вы не знаете, что птица радости только там обитает, где все дружат и помогают друг другу? Оглянитесь вокруг!» Посмотрели мальчики: стрекозки вокруг летают, радуются (*стрекоза*). Одни корм добывают, другие малышей охраняют, третьи за больными ухаживают. И так у них все ладно получается.

Крылышками прозрачными машут, все довольны.

Паучки (*паучок*) между ветками сети натянули, радуются – одни корм добывают, другие пряжу прядут, чтобы зимой не мерзнуть, третьи малюток паучьему искусству обучают.

Так весь день и ходили мальчики по лесу тихонько-тихонько, дружную радостную лесную жизнь наблюдали (*ходьба*). Вдоволь насмотрелись они на все и отправились домой. «Ну что, нашли радость?» - спрашивают их соседи. «Птица радости живет только у тех, кто дружно работает и заботится о других», - рассказали мальчики. С тех пор в маленьком городе стали все дружно работать, делать хорошие, добрые дела и помогать друг другу. И однажды действительно увидели птицу радости, удивительно красивую, солнечную, искрящуюся. Долго смотрели на нее, но догонять не стали. Она села на веточку, стала на ней тихонько покачиваться, словно на качелях (*качели*) и петь своим звонким, как хрустальный колокольчик, голоском.

Рисование «Что запомнилось, рисуем»

Этюд «Факиры»

Дети садятся на ковер, скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены. Голова опущена (подбородок касается груди), глаза закрыты. Пока звучит тихая, спокойная музыка, факиры отдыхают.

МБДОУ ЦРР детский сад «Танюша»

Курс комплексных игровых упражнений

Возраст: 6 – 7 лет

Цель:

- улучшение физического и психического здоровья ребенка, оздоровление через индивидуальный подход к каждому ребенку;
- предупреждению возможных социально-психологических и психологических проблем;
- *развитие и стабилизация психических процессов, успокоение и расслабление.*

5 день (25 минут)

Игра «Стоп» 3-5 раз

Дети идут под музыку. Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!».

Дыхание по БОСу

Игра «Мы в лес пойдем» - 2 раза

Мы в лес пойдем,	Руки перед собой поднять вверх;
Детей позовем:	руки перед собой опустить вниз;
Ау, ау, ау!	На А-а... - широко открыть напряженные руки
	У-у... – вытянуть напряженные руки вперед (выполнить 3 раза)
Мы в лес пойдем,	Руки перед собой поднять вверх;
Грибов там наберем	руки перед собой опустить вниз
Ау, ау, ау(тише, чтобы	На А-а широко открыть мягкие руки,
одновременно работать	У-у... – мягкие руки вытянуть вперед
над силой голоса)	(выполнить 3 раза)

Сказка «Настоящая красавица» (имитация движений по тексту)

Жила на свете зеленая гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и любовалась природой (гусеница). Посмотрелась в лужу: «Как я хороша!» — сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея (змея).

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели. Полезла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любит (горка).

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает (ходьба). Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!»

Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше ее никто не заметил (веточка). Лежит она и думает: «Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели».

Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу (ящерица), выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула...

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит. А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить (муравей). Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спряталась!» — услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» — любопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают (пчелка). Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась (бабочка). Взмахнула бабочка крыльями и улетела.

Рисование *«Что запомнилось, рисуем»*

Этюд *«Винт»*

Пятки и носки вместе, корпус поворачивается влево и вправо, руки свободно следуют за корпусом.

Игра *«Бедная свинка»*

Под тихую музыку перекачивают мячик («свинку») по кругу. У кого на конец музыки «свинка» в руках, тот хрюкает и получает приз из корзинки «сюрпризов».

Педагог – психолог Н.А.Долгополова

Протокол

анализ проведения комплекса игровых упражнений педагогом

Дата _____ 2020г.

Вид занятия _____

Группа № _____

Возраст _____

Время проведения занятия _____

Ф.И.О. педагога _____

№	Факторы	Баллы		
		1	2	3
	Отрицательный, эмоциональный фон, вызванный раздраженным тоном воспитателя, его неудовлетворенностью детьми и их действиями Негативные замечания, недовольные жесты, гневные взгляды			
	Умение проявлять психологический и педагогический такт, терпение, внимание к детям и к каждому в отдельности			
	Умение использовать игру, шутки, юмор - как средство общения с детьми			
	Владение мимикой, пантомимикой			
	Владеет педагогической техникой: - речью (словарный запас, умение задавать правильные вопросы) - распределением и переключением внимания детей			
	Владеет специальными умениями: - петь и танцевать - умеет выразительно читать художественные произведения и рассказывать сказки - рисовать, лепить, конструировать			
	Владеет умением видеть и понимать внутренний мир ребенка			
	Умение создать психологический комфорт, спокойную атмосферу в группе, снять напряжение и утомление детей			
	Профессиональная и общая эрудиция			
	Опрятный внешний вид			
	Окружающая среда с гигиенических позиций (проведение игротренинга в тесных, душных помещениях, неудобство мебели, посторонние отвлекающие шумовые эффекты)			
	Дидактические материалы и средства достаточные для каждого ребенка			
	Использует в работе ТСО			
Работа с детьми				
	Развитие навыков интеллектуальной деятельности, познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения)			
	Проявление темпераментальных формально-динамических особенностей в стиле поведения и деятельности (неуравновешенность, повышенная моторная активность, сниженная переключаемость, быстрая утомляемость)			
	Неумение ребенка сосредоточиться на деятельности, отсутствие навыков самоконтроля (произвольного, осознанного саморегулирования)			
	Слабое развитие коммуникативных компонентов взаимодействия со сверстниками и воспитателем (конфликтность, неумение согласовывать свои действия с другими, непонимание «ролевых» позиций на занятии)			
	Слабое развитие у некоторых детей исполнительности, волевого напряжения, при необходимости подчинения			

Анализ:

Перечень профессиональных и личностных качеств и умений _____

Проявление организационно – методических умений _____

Внешние проявления _____

Вывод _____

Педагог – психолог _____ / Н.А.Долгополова/

Оценка по системе:

1 – высокий: все предложенные параметры выполняются, педагог – исследователь, мастер (поиск, применение оптимальных методов воспитания и обучения, передача своего опыта коллегам).

2- достаточный - все предложенные параметры выполняются, но случаются небольшие погрешности, (педагог развивающегося стиля, исполнитель).

3 – критический - кое - что из этих параметров вы осуществляете иногда, эпизодически, не всегда, от случая к случаю (педагог не владеющий методиками).



Сказка «Откуда у тигра полосочки»



Сказка «Серая звездочка»



Сказка «Просто так»



Сказка «Настоящая красавица»