

1. Дыхательное упражнение «Ветер и листья»

После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).

2. Дыхательное упражнение «Подуй на пальцы»

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

Педагог. А Ежик вскочил на короткие ножки и побежал по дорожке. А навстречу ему Заяц.

3. Дыхательное упражнение «Мышка принюхивается»

Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем, небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномерный выдох.

Учуяла мышка, как сладко пахнет земляничка, прибежала к ней, тоже хочет ее съесть. А в это время из болота выпрыгнули лягушата.

4. Дыхательное упражнение «Ветер»

Педагог.

Дует легкий ветерок — ф-ф-ф...

И качает так листок — ф-ф-ф...

Выдох спокойный, ненапряженный.

Дует сильный ветерок — ф-ф-ф...

И качает так листок — ф-ф-ф...

Активный выдох.

Дует ветерок, качаются листочки и поют свои песенки.

Осенние листочки на веточках сидят,

Осенние листочки детям говорят:

Осиновый а-а-а... Рябиновый — и-и-и...

Березовый — о-о-о... Дубовый — у-у-у...

Дети хором поют: «а-а-а», «и-и-и», «о-о-о», «у-у-у».

5. Дыхательное упражнение «Синьор-номидор»

(по М. Лазареву)

И.п. — стоя. Кисти на грудной клетке, большие

пальцы направлены назад. На вдохе руки

сопротивляются расхождению ребер. Пауза. На

выдохе - плотно сжатые губы препятствуют выдоху

воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку.

Предельное напряжение всех мышц (лицо краснеет

от напряжения). Повторить 3—4 раза. Упражнение

создает сопротивление на выдохе.

6. Дыхательное упражнение «Аромат цветов»
Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!».

Педагог: В апреле, в апреле луга запестрели.
С прогулки букеты приносим в апреле.
Крапивы немного домой притащи
-Пусть бабушка сварит зеленые щи.

7. Дыхательные упражнения

Сделав активный вдох, на выдохе отрывисто произносятся звуки «х», «ш», «с», энергично работая мышцами живота. Во время упражнения руки кладут ладонями на живот.

Педагог: Осень угостила Зайчонка овощами:
сначала достала капусту, а потом морковку.

8. Дыхательное упражнение «Осы» (по Б. Толкачеву)

Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...»

9. Дыхательное упражнение «Пожалеем Мишку»

Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струей.

Мишка наш совсем здоров

— Даже танцевать готов.

Ну и веселье у куклы и Мишки —

Полечку пляшут без передышки.

10. Дыхательное упражнение (по Б. Толкачеву)

Педагог.

Шарик мой воздушный.

Какой ты непослушный!

Зачем ты отвязался,

Зачем помчался ввысь?

Вернись скорее, шарик!

Вернись!..

Поднять руки вверх — вдох, медленно опускать вниз

— длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш...».

Поглядим, кто еще живет в городке.

Едет, едет наш Петрушка,

Похваляется конем.

Не беда, что конь — игрушка,

Можно ездить и на нем.

(О. Высотская)

11. Дыхательные упражнения

Педагог. Как подул Дед Мороз

— В воздухе морозном

Полетели, закружились

Ледяные звезды.

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок, пока педагог читает стихотворение.

Кружатся снежинки в воздухе морозном. Падают на землю кружевные звезды. Вот одна упала на мою ладошку. Ой, не гай, снежинка, подожди немножко.

(Н. Нищева)

12. Дыхательное упражнение «Шарик»

(по Б. Толкачеву)

Педагог.

Надувала кошка шар,

А котенок ей мешал:

Подошел и лапкой — топ!

А у кошки шарик — лоп! Ш-ш-ш...

Дети кладут руки на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Животик должен стать круглым, как шар. После небольшой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука «ш». Дети должны стараться, чтобы воздух выходил равномерно.

15. Дыхательное упражнение «Ветерок»

(по Б. Толкачеву)

Дети после спокойного вдоха продолжительно произносят на выдохе: «Ф-ф-ф...»

Педагог.

Помоги мне, ветерок,

Паруса надуй, дружок,

Пусть плывет кораблик мой

К папе с мамочкой домой. (А. Белая)

А теперь, Зайчонок мой, на обед пора домой.

13. Дыхательное упражнение «Пузыри»

Хором.

Эй, мышонок, посмотри,

Звать к себе, помахивая кистями.

Мы пускаем пузыри:

Синий, красный, голубой.

Перед тем как назвать каждый цвет, сильно надуть щеки и быстро выдохнуть.

Выбирай себе любой! — (Русская народная потешка) Обе руки вверх, разведя их чуть в стороны.

Стала жаба важно квакать:

—Ква-ква-ква, не надо плакать!

Спи, мышонок, до утра,

Дам тебе я комара. —

Глупый маленький мышонок

Отвечает ей спросонок:

— Нет, твой голос нехорош.

Очень скучно ты поешь. —

Побежала мышка-мать Тетю Лошадь в няньки звать:

— Приходи к нам, тетя Лошадь,

Нашу детку покачать.

А лошадка по лугу гуляла, весело скакала.

14. Дыхательное упражнение «Пчела»

Педагог.

Пчелка, гуди, *(Легко взмахивают кистями рук.)*

В поле лети.

С поля лети —

Медок неси.

Ж-ж-ж... Ам!

(Народная приговорка)

Вращать перед собой указательными пальцами, продолжительно произнося на выдохе звук «ж». В конце сделать активный короткий вдох и, быстро выдыхая, сказать: «Ам!»

Восьмой — плясунье Уточке

В нарядной новой юбочке.

А Уточка пирожок своим утятам понесла.

Устала Утка на пруду

Учить своих утят:

Утята плавать па виду

У мамы не хотят.

Ужасно Утка мучится:

Ну что из них получится? *(Г. Висру)*

17. Дыхательное упражнение «Корова»

(по Б. Толкачеву)

Дети указательные пальцы приставляют к голове («рога»), делают глубокий вдох через нос, немного задерживают дыхание и на выдохе продолжительно тянут «му-у...», стараясь, чтобы звук был ровным.

16. Дыхательное упражнение «Ежик»

(по Б. Толкачеву)

После активного вдоха через нос ребята на выдохе произносят «пых-пых...», энергично работая мышцами живота.

Педагог. А вот и второй ежик вылез из своей норки.

Встретил в чаще еж ежа.

Как погода, еж?

Свежа.

И пошли домой дрожа, Съежась, сторбясь, два ежа.

(И. Демьянов)

Чтобы ежата не замерзли, ежик сшил им на ножки теплые сапожки.

18. Дыхательное упражнение «Дятел»

(по Б. Толкачеву)

Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

ЗВУК А

Произнесение звука «а» стимулирует работу легких, трахеи и гортани. По окончании произнесения происходит углубление дыхания и увеличение потребления кислорода.

Исходное положение (И.П.) - произвольное.

Взрослый. Положим правую руку на голову, а левую - на грудь.

Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «а-а-а...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения". При произнесении звука ты ощущал вибрацию гортани и верхней части грудной клетки? А вибрацию головы? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

ЗВУК И

Произнесение звука «и» очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.

И.П.- произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «и-и-и...». Тянем его как можно дольше. На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: ко лбу, к темени, к затылку, к шее, к груди, к верхней части живота.

Ощущения. При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

ЗВУК О

Произнесение звука «о» стимулирует работу, способствует профилактике вегетативно-сосудистой дистонии, а также заболеваний центрального происхождения, связанных с головокружениями и нарушениями походки.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «о-о-о...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к затылку, к шее, к верхней части груди.

Ощущения. При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

ЗВУК У

Произнесение звука «у» усиливает функцию двигательных и речевых центров мозга, способствует профилактике мышечной слабости и заболеваний органов слуха.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «у-у-у...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к темени, к затылку, к шее.
Ощущения. При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

ЗВУК Ы

Произнесение звука «ы» положительно влияет на общий тонус организма: снимает усталость, повышает работоспособность.

И.П. произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ы-ы-ы...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

ЗВУК Э

Произнесение звука «э» способствует усвоению железа; положительно влияет на головной мозг, глотку гортань, щитовидную и паращитовидную железы.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «э-э-э...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

Примечание. Дополнительно рекомендуется произносить следующие звуки: «щэ-щэ...» (очищает организм, успокаивает нервную систему); «рэ-рэ-...» (помогает снять стресс, снизить страхи и заикание); «тэ-тэ... >>» (укрепляет сердечно-сосудистую систему).

ЗВУК Я (ЙА)

Произнесение звука «я» положительно влияет на нижнюю часть легких, сердце, печень, желудок; избавляет от боли; придает уверенность в собственных силах.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «я-я-я...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

ЗВУК М

Произнесение звука «м» положительно влияет на сосуды головного мозга, способствует преодолению психоэмоционального напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память.

И.П. - произвольное.

Взрослый. СЛОЖИМ кисти рук в «замок». Глубоко вдохнем и на выдохе закрытым ртом протяжно произнесем звук «м-м-м...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

ЗВУК О-У-М

Произнесение звуков в данном порядке положительно воздействует на все отделы головного мозга.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки в следующем порядке «о-о-у-у-у-м-м-м...». Тянем их как можно дольше.

Ощущения. Что ты чувствуешь сейчас? Какое у тебя настроение? Какой вкус появился у тебя во рту?

ЗВУК Н

Произнесение звука «н» активизирует правое полушарие мозга, интуитивные и творческие способности.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «н-н-н...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

ЗВУК Н-А-М

Произнесение звуков «н-н-а-а-м-м» полезно при стремлении что-либо вспомнить.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки «н-н-а-а-м-м...». Тянем их как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звуков? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

ЗВУК В

Произнесение звука «в» стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «в-в-в...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

ЗВУК Ч

Произнесение звука «ч» способствует профилактике бессонницы, а также положительно влияет на состояние организма в целом.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ч-ч-ч...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

ДЫХАНИЕ, ЗВУК И ОБРАЗ

Эти упражнения являются своеобразной зарядкой нервной системы. Их цель - раскрепощение тела и избавление от двигательных стереотипов и мышечной зажатости.

В момент выполнения упражнений прислушивайтесь к себе, не задумывайтесь над тем, что вы делаете; главное - пусть упражнения доставляют вам и вашему ребенку удовольствие. Для того чтобы помочь ребенку эмоционально и физически настроиться на нужный лад, перед занятием рекомендуется выполнять несложные дыхательные упражнения.

Глубоко вдохнуть носом и на выдохе гладить подушечками указательных пальцев крылья носа. Закрыть подушечкой указательного пальца левую ноздрю. Глубоко вдохнуть правой ноздрей и на выдохе постучать по крылу носа подушечкой указательного пальца. Повторить другой ноздрей. Сделать поочередно каждой ноздрей 8-10 глубоких вдохов, закрывая другую подушечкой указательного пальца.

Закрыть подушечкой указательного пальца правую ноздрю, глубоко вдохнуть левой ноздрей и на выдохе громко и протяжно произнести звук «г-м-м...». Повторить другой ноздрей.

МАЛЮТКА

Упражнение укрепляет мышцы нижней челюсти и губ.

И.П. - лежа на спине. Ноги плотно сдвинуты. Руки вытянуты вдоль туловища.

Взрослый. Представим, что мы превратились в малютку. Сгибаем ноги в коленях и подтягиваем стопы к лицу. Беспорядочно размахиваем руками и ногами. Приподнимаем голову, не отрывая плеч от пола. Поворачиваем голову то в одну, то в другую сторону. Радостно вскрикиваем «а-гу», «а-гу». Изображаем плач - жалобно произносим «ау-ау». Имитируем движения губ, сосущих пустышку.

Хорошо мне в колыбельке,
В теплой маленькой постельке.

Я проснулась и пою
Звонко песенку мою.

Я пою: «А-гу, а-гу!
Улыбаться я могу!»

Если я кричу: «Уа!»

-Покормить меня пора,
Приласкать и обогреть,
Ползунки переодеть!

Ощущения. Какой ты малыш? Что ты чувствовал, когда изображал малютку? Что ты чувствуешь сейчас? Хорошо ли быть малюткой? Почему?

ТРАКТОР

Упражнение укрепляет мышцы языка.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Представим, что мы превратились в трактор. А как стучит трактор?

Изображаем звук работающего трактора - энергично произносим «д-т, д-т», меняя громкость и долготу звуков.

В поле трактор стоит,

Трактор новенький на вид.

Вокруг него такой простор!

«Д-т, Д-т», - стучит мотор.

Ощущения. Какой ты трактор? Понравилось ли тебе быть трактором? Почему? Что ты чувствуешь сейчас?

КОЛЕЧКО

Упражнение укрепляет мышцы языка и шеи.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Представим, что у нас во рту находится колечко.

Потрогаем его кончиком языка, а потом прижмем к нёбу и со звуком «л-л-л...» или «ль-ль-ль...» будем задвигать колечко как можно глубже. Теперь двигаем колечко к зубам. Колечко возле зубов?

Тогда произнесем звук «о-о-о...».

Попробуем задвигать колечко, не произнося при этом ни звука, а затем закрыв рот.

Положим ладонь на горло и станем продвигать колечко быстро-быстро. Чувствуете, как напряглись мышцы?

Я с кольцом играю:

Я во рту кольцо катаю.

Быстро бегают кольцо

И поет: «Ль-ль-ль-о-о...».

Ощущения. Какое колечко находилось у тебя во рту? Чувствовал ли ты напряжение? Где? Что ты чувствуешь сейчас?

СТРЕЛЬБА

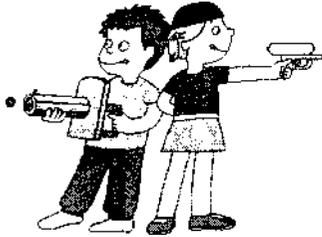
Упражнение укрепляет мышцы глотки и губ.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Представим, что мы находимся на стрельбище.

Сначала мы будем «стрелять из пулемета» - энергично и четко произносить «к-г», «к-г».

А теперь «постреляем из пистолета» - энергично и четко произносить «пиф-паф», «пиф-паф».



«К-г, К-г, - застрочил пулемет. -

Неприятель не пройдет!»

«Пиф-паф, пиф-паф»,

- отвечает пистолет,

Выстрелив ему в ответ.

Ощущения. Из чего тебе понравилось стрелять больше - из пулемета или пистолета? Почему?

Чувствовал ли ты напряжение во время «стрельбы»? Что ты чувствуешь сейчас?

ФЕЙЕРВЕРК

Упражнение укрепляет мышцы губ.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Представим, что сегодня праздник и что мы стоим на улице и запускаем в небо разноцветные фейерверки.

Энергично и четко произносим звуки «п-б, п-б», постепенно ускоряя «запуски фейерверка».

А теперь давайте запустим в небо еще несколько фейерверков: энергично и четко произносим звуки «б-п, б-п», постепенно ускоряя темп.



«П-б, б-п», - это фейерверк шумит,

Праздничный салют звучит.

Разлетаются огни,

Очень яркие они!

Ощущения. Что ты чувствовал, когда «запускал фейерверки»? Какое у тебя настроение сейчас?

Изменилось ли оно? Как?

ЗЕВОТА

Упражнение улучшает кровоснабжение сосудов мозга, помогает снять стресс. И.П. - произвольное.

Взрослый. Представим, что день подошел к концу и мы все почувствовали усталость.

Опускаем голову, широко-широко раскрываем рот и, не закрывая его, вслух или мысленно произносим «о-о-хо-хо-хо...». Вот и пришла к нам сладкая зевота.

Позеваем еще немного, а теперь поднимем руки вверх и, не отрывая пяток от пола, потянемся высоко-высоко, после чего расслабим все мышцы.

Ночь настала,

Спать нора,

Трет глазенки

Детвора.

Ротики мы раскрываем:

Сладко перед сном зеваем.

Ощущения. Прислушайся к себе: все ли части тела расслаблены? Изменилось ли твоё настроение?

Как?

ПЛАКСЫ

Упражнение активизирует центральную нервную систему и позволяет снять усталость.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Представим, что мы превратились в плакс. А как режут плаксы?

Глубоко вдохнем и громко-громко поплачем, произнося звук «ы-ы-ы...»

Дети выполняют описываемые взрослым действия. Дети перестают «плакать», «вытирают слезы» и все вместе танцуют.



Что же ты не скачешь?

«Ы-ы-ы» все плачешь?

Вытри слезки, улыбнись,

В круг с друзьями становись.

Будем вместе мы играть,

Будем петь и танцевать!

Ощущения. Какое настроение у тебя было в начале упражнения? Каким оно стало сейчас? Что ты чувствуешь?

УПРЯМЫЕ ОСЛИКИ

Упражнение укрепляет голосовые связки и является профилактикой храпа.

И.П. - стоя.

Взрослый. Представим, что мы превратились в маленьких осликов и погонщиков. Кто будет изображать осликов? Кто будет «погонщиками»? «Ослики» весело бегут по дорожке.

Участники, изображающие осликов, бегут, высоко поднимая ноги.

Но вдруг «ослики» останавливаются, они не хотят идти дальше и кричат: «Й-а, й-а».

«Погонщики» уговаривают «осликов» идти дальше, но те стоят на месте и громко кричат: «Й-а, й-а».

Дети выполняют описываемые взрослым действия.

«Погонщики» спрашивают «осликов»:

- Что же ты хочешь, мой Иа?

Сена или молока?

«Ослики» получают желаемое, после чего перестают кричать и бегут дальше.

Через некоторое время дети меняются ролями, упражнение возобновляется.



Ослик бегал по дорожке,

У него устали ножки.

Ослик попросил овса,

Закричал: «И-а, и-а!»

«Что ты хочешь, мой Иа?

Сена или молока?»

Ощущения. Какое настроение было у тебя во время упражнения? Почему? Каким ты был осликом?

Кем тебе понравилось быть больше - осликом или погонщиком? Почему?

Примечание. Роль «погонщика» может исполнять один ребенок.

ГУДОК ПАРОХОДА

Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Представим, что мы превратились в огромный пароход. А как гудят пароходы, когда здороваются друг с другом?

Делаем резкий короткий вдох, задерживаем дыхание на 1-2 секунды и выполняем длинный протяжный выдох со звуком «у-у-у...».

Я огромный пароход,

У меня отличный ход.

По волнам вперед иду,

Прочь с дороги: «У-у-у!»

Ощущения. Каким пароходом ты был? Что ты чувствовал, когда был пароходом? Почему?

ГУСИ-ЛЕБЕДИ ЛЕТЯТ

Над полями, над лугами,

Над речными берегами

Гуси-лебеди летят,

«Гу-у, гу-у, гу-у», - они кричат.

Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга, положительно влияет на состоянии организма в целом.

И.П. - стоя в колонне «паровозиком».

ГУДОК ПАРОВОЗА

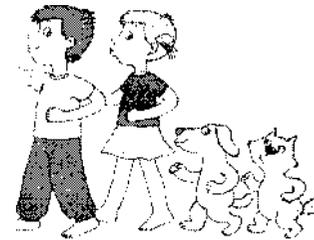
Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга, положительно влияет на состоянии организма в целом.

И.П. - стоя в колонне «паровозиком».

Взрослый. Представим, что мы превратились в паровоз с вагончиками. Цепляйтесь друг за друга и поехали!

Дети колонной, не спеша, передвигаются по комнате, попеременно работая согнутыми в локтях руками и произнося «чух- чух- чух».

А как гудит паровоз? Делаем резкий короткий вдох, задерживаем дыхание на 1-2 секунды и выполняем длинный протяжный выдох со звуком «у-у-у...».



Точно сказочная птица

Паровоз по рельсам мчится.

Он несется во весь дух

И пытит: «Чух-чух, чух-чух!»

«У-у-у», - гудок дает,

Паровоз летит вперед!

Ощущения. Каким паровозом ты был? Что ты чувствовал, когда был паровозом? Почему?

ЛЕБЕДИНЫЙ КЛИН

Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга, положительно влияет на состояние организма в целом.

И.П. — стоя.

Взрослый. Представим, что мы превратились в летящих на юг серых гусей или белых лебедей.

Голова приподнята, спина - ровная. Вытягиваем руки-крылья в стороны и плавно, не спеша, передвигаемся, имитируя полет.

Приподнимая «крылья», делаем глубокий вдох, а на выдохе опускаем «крылья» и произносим «гу-у...» или «кур-! лы-ы...».

Лебедей прекрасных клин

Над просторами равнин

В синем небе пролетает,

Нас с тобою окликает:

«Кур-лы, кур-лы, - он кричит.

Дальний путь нам предстоит».

Ощущения. Что ты чувствовал во время движения?

Кем ты был, гусем или лебедем? Почему? Каким ты был? Что изменилось в твоём настроении?

Примечание. Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6-10 раз.

АИСТ

Упражнение способствует снижению двигательного и психоэмоционального напряжения.

И.П. - стоя, ноги вместе. Руки опущены.

Взрослый. Представим, что мы превратились в аиста, разгуливающего с важным видом по болоту.

Голова гордо поднята, спина - прямая. Руки-крылья вытянуты в стороны. На вдохе поднимаем «крылья» и одну ногу, сгибая ее в колене. Затем колено разгибаем, вытягиваем носок вперед. На выдохе медленно опускаем руки и ногу, делая шаг и произнося «ш-ш-ш...». Так же - с другой ногой.

По болотам, без дороги

Ходит аист длинноногий.

Поют с ветром камыши,

Подпевает аист: «Ш-ш-ш».

Ощущения. Что ты чувствовал во время движения?

Какой ты аист? Изменилось ли твоё настроение?

Как? Когда?

Примечание. Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6-7 раз.

ГУСЬ

Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

И.П. - стоя, ноги вместе. Руки опущены.

Взрослый. Представим, что мы превратись в гуся, гуляющего во дворе. Немного вытягиваем вперед шею, руки слегка расставляем и отводим их в стороны. Делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся вперед, вытягиваем шею и произносим «ш-ш-ш...».

Во дворе гуляет гусь,



Выступает важно:

«Никого я не боюсь -

Я гусак отважный!»

«Ш-ш, - шипит сердито гусь. -

Уходите, я сержусь!»

Ощущения. Какой ты гусь? Что ты чувствовал, когда был гусем? Что изменилось в твоём настроении?

Примечание. Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 3-4 раза.

БУДИЛЬНИК

Упражнение способствует профилактике мышечной слабости, улучшает мозговое кровообращение.

И.П. - сидя по-турецки. Ладони - на затылке.

Взрослый. Представим, что мы превратились в будильник.

Вспомним, как тикает будильник - ритмично раскачиваем туловище из стороны в сторону 3-4 раза, произнося на наклоне «тик», а при возвращении в исходную позицию «так».

Но вот настало утро: пора будильнику разбудить всех тех, кто еще спит. Появляется кукушка - вытягиваем шею вперед и произносим «ку-ку».

Я не сплю и не лежу

-Ребятишек я бужу.

Колокольчик зазвенит,

Просыпаться он велит.

Или выглянет кукушка

Из хорошенькой избушки,

Закукует: «Ку-ку-ку!

Солнце светит на лугу!»

Ощущения. Какие мышцы напрягались во время упражнения? Какие части тела устали? Какие отдохнули?

Примечание. Упражнение можно выполнять из положения стоя.

МАЯТНИК

Упражнение положительно воздействует на все отделы головного мозга.

И.П. - стоя. Одна рука - на какой-либо опоре.

Взрослый. Представим, что мы превратились в большие настенные часы с двумя маятниками.

Не сгибая левой ноги, помашем ею, как маятником, взад-вперед 5-6 раз. На каждый взмах произносим «бом». А теперь машем правой ногой.

Изобразим еще один маятник: не сгибая левой ноги, поднимаем ее в левую сторону, а затем опускаем на пол и произносим «бом». Повторяем 5-6 раз. Выполняем упражнение правой ногой.

Часы висели на стене,

Показывали время мне.

У маятника плавный ход...

Пока не кончится завод,

Качается он взад-вперед.

Свое он знает дело:

Сперва качнется влево,

Потом качнется вправо.

Ощущения. Какими ты был часами? Что ты чувствовал? Что ты чувствуешь сейчас? Какие ощущения в ногах? Какое у тебя настроение?

ДРОВОСЕК

Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

И.П. - стоя. Ноги широко расставлены. Руки опущены.

Взрослый. Представим, что мы превратимся в дровосека. А чем обычно занимается дровосек? Давайте тоже попробуем наколоть дров.

Глубоко вдыхаем, на выдохе поднимаем руки над головой и соединяем ладони.

Резко и быстро, словно «топор» очень тяжелый, наклоняемся, опускаем руки и со звуком «бах» «разрубаем» пространство между ступнями.

Дровосек топор берет,

Он дрова рубить идет.

По бревну ударит крепко,

«Бах!» - и полетела щепка!

Ощущения. Какой ты дровосек? Понравилось ли тебе быть дровосеком? Что ты чувствуешь сейчас? Что чувствует твоё тело?

Примечание. Упражнение рекомендуется повторить 5-8 раз.

БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ

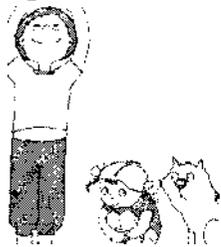
Упражнение способствует осознанию и нормализации психоэмоционального состояния.

И.П. - стоя.

Взрослый. Представим, что мы выросли и стали большими-пребольшими.

Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом вверх и произносим: «Какой я большой!»

Медленно вдыхаем, а затем со звуком «ух» приседаем,



обхватываем руками колени, опускаем голову и произносим: «Какой я маленький!»

Совсем большой Мой старший брат

-Пойдет он скоро в школу.

С ним поиграть всегда я рад,

Брат добрый и веселый!

А я хотя росточком мал,

Но все же очень я удал!

Ощущения. Каким тебе понравилось быть - большим или маленьким? Почему? Что ты чувствуешь сейчас?

Примечание. Упражнение рекомендуется повторить 3-4 раза.

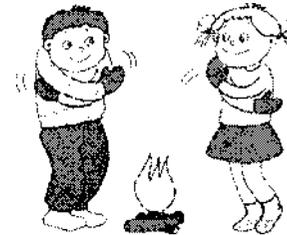
ПОГРЕЕМСЯ

Упражнение активизирует центральную нервную систему, улучшает настроение.

И.П. - стоя.

Взрослый. Представим, что зимой мы долго гуляли по лесу и сильно замерзли. Вдруг видим - костер.

Давайте погреемся около него!



Разводим руки в стороны и быстро скрещиваем их перед грудью, обнимая себя за плечи. Произносим «ух-ух» и энергично хлопаем себя ладонями по плечам.

Очень холодно зимой,

Дует ветер ледяной.

Мы замерзли и пора

Нам погреться у костра.

Мы протянем две руки

-Пусть нас греют огоньки.

Ножками потопаем,

По плечам похлопаем.

Гори, гори веселей,

Ребятишек обогрей.

Ощущения. Какие части твоего тела замерзли?

Согрелись ли они? Какое ощущение у тебя внутри?

Примечание. Упражнение рекомендуется повторить 8-10 раз.

ВЕЛИКАН И КАРЛИК

Упражнение способствует осознанию и нормализации психоэмоционального состояния.

И.П. - стоя.

Взрослый. Представим, что мы превращаемся в великана. Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом как можно выше.

А теперь мы превращаемся в карлика. Медленно опускаем руки и сгибая в коленях ноги, опускаемся до тех пор, пока не коснемся руками пола.

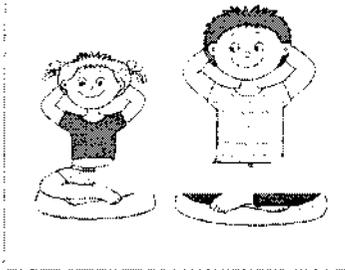
Наклоняем голову, прижимаем подбородок к шее.

Устали великан и карлик, решили они отдохнуть.

Садимся по-турецки, кладем руки на затылок.

Спинка ровная.

Откинув голову назад, делаем глубокий вдох, а затем наклоняемся вперед и делаем выдох.



Выпрямляем спинку, соединяем подошвы ступней ног. Руки лежат на коленях, ноги плотно прижаты к полу.

Делаем глубокий вдох, гордо распрямляем плечи и высоко поднимаем голову. На выдохе наклоняемся, стараясь коснуться ступней ног головой.

Шел огромный великан,
Напевал он: «Трам-пам-пам!»

Если карлика я встречу,
То пройду и не замечу.

Потому что карлик мал,
Я его не увидал!

Ощущения. Кем тебе понравилось быть больше - великаном или карликом? Почему? Что ты чувствовал, когда был великаном? А карликом? Что ты чувствуешь сейчас?

Примечание. Каждую часть упражнения рекомендуется повторить 3-4 раза.

МЕЛЬНИЦА

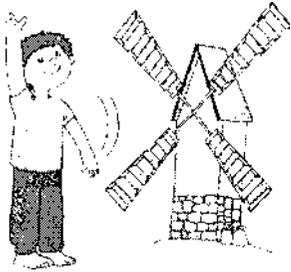
Упражнение способствует снижению двигательного и эмоционального напряжения.

И.П. - стоя.

Взрослый. Представим, что мы превратились в ветряную мельницу с большими жерновами.

Поднимаем руки вверх и разводим их немного в стороны. Со звуками «ж-р-р» начинаем медленно вращать руками. Постепенно убыстряем темп звуков и движений.

Мельница, как птица,



Крылышками машет.

//

А мука струится -

Будет хлеб и каша!

«Ж-р-р, запели жернова. -

Подсыпать зерно пора!»

Ощущения. Какой мельницей ты был? Какие части тела были напряжены? Что ты чувствуешь сейчас?

Примечание. Упражнение рекомендуется повторить 6-7 раз.

КОНЬКОБЕЖЕЦ

Упражнение способствует снижению двигательного и эмоционального напряжения.

И.П. - стоя.

Взрослый. Представим себя конькобежцами.

Складываем руки за спиной «замком», туловище немного наклоняем вперед. Подражая движениям конькобежца, со звуками «к-р-р» поочередно сгибаем правую и левую ноги, всем телом поворачиваясь в сторону согнутой ноги.

Конькобежец режет лед,

«К-р-р, к-р-р», - конек поет.

Ощущения. Понравилось ли тебе быть конькобежцем? Почему? Какие части тела были напряжены? Что ты чувствуешь сейчас?

Примечание. Упражнение рекомендуется повторить 5-6 раз.

СЕРДИТЫЙ ЁЖИК

Упражнение способствует снятию мышечных зажимов, стабилизирует состояние нервной системы.

И.П. - стоя.

Взрослый. Представим, что мы превратились в ежика. Ежик бежал по лесу. Вдруг он заметил что-то подозрительное и остановился. Вспомним, как во время опасности ежик сворачивается в клубочек. Складываем руки перед грудью, обнимаем себя за плечи, опускаем голову и прижимаем к груди подбородок. Находясь в таком положении, со звуками «п-ф-ф» и «ф-р-р», произносимыми на одном дыхании, наклоняемся как можно ниже, не сгибая коленей и не отрывая ступней от пола. Вот и минула опасность. Ежик разворачивается и бежит дальше.

Ежа руками не возьмешь

-В клубок свернулся хитрый еж.

Колючий очень еж на вид,

На нас рассерженно фырчит:

«П-ф-ф, п-ф-ф, п-ф-ф, Ф-р-р, ф-р-р, ф-р-р».

Ощущения. Какой ты ежик? Что ты чувствовал, когда был ежиком? Почему? Какое у тебя настроение сейчас? Почему?

Примечание. Упражнение рекомендуется повторить 3-5 раз.

ЛЯГУШОНОК

Упражнение активизирует центральную нервную систему, улучшает настроение.

И.П. - стоя, ноги вместе.

Взрослый. Представим, что мы превратились в лягушонка.

Сгибаем «лапки», прижимаем их к груди. Находясь в таком положении, слегка приседаем и делаем вдох. На выдохе произносим «ква-а-а», неожиданно делаем резкий прыжок вперед, раскидывая в прыжке руки и ноги.

Теплый дождик капает,

Выросла трава.

Лягушонок квакает:

«Ква-ква-ква-ква-ква!»

Надоела мошкара

-Проглотить ее пора!»

Ощущения. Понравились ли тебе лягушачьи прыжки? Почему? Какие мышцы были напряжены? Сейчас они расслабились? Каким стало твоё настроение?

Примечание. Упражнение рекомендуется повторить 3-5 раз.

ОБЕЗЬЯНКА

Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Представим, что мы превратились в маленькую озорную обезьянку. У обезьянки сегодня хорошее настроение: она прыгает, бегает, танцует, смеется и даже плачет от радости. Покажите настроение обезьянки, выполняя любые действия в течение 2-3 минут. А теперь поднимем руки вверх. Напряжем их. Опустим и расслабим руки. Со звуками «хо-о, хо-о...» легонько постучим расслабленными кистями рук по всему телу в течение 1-2 минут. Остановитесь и замрите там, где вы сейчас находитесь в той позе, в которой вы оказались. Давайте помолчим и в течение 1-2 минут внимательно «прислушаемся» к своим ощущениям. А наша обезьянка устала и решила отдохнуть. Садимся на колени и слегка покачиваемся из стороны в сторону. Не поворачивая головы, несколько раз водим глазами вправо-влево.

Обезьянка-озорница,

Ей на месте не сидится!

Скачет весело: скок-скок,

То прыжок, то кувырок!

То танцует, то хохочет,

Что-то рассказать нам хочет!

Ощущения. В какую обезьянку ты превратился?
Какая часть упражнения тебе понравилась больше?
Почему? Что ты чувствуешь сейчас?

ГИББОН

Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

И.П. - стоя.

Взрослый. Представим, что мы превратились в гиббона. У этой обезьяны очень длинные передние лапы.

Не сгибая коленей, наклоняемся немного вперед.

Передвигаемся вперевалочку на внешней стороне стопы. Опущенные расслабленные руки при этом безвольно раскачиваются.

Останавливаемся, медленно распрямляем спину, поднимаем голову вверх и с криками «хо-оо, о-хо-хо...» и «ух-ух...» стучим расслабленными кистями рук по всему телу.

Что за зверь рычит, кричит:

«О-хо-хо, у-хо-хо»?

Нас поймать он норовит

-Хорошо, мы далеко!

Да ведь это же гиббон!

Почему сердитый он?

Ощущения. Понравилось ли тебе так передвигаться? Почему? Понравилось ли тебе кричать? Что ты чувствовал, когда кричал? Что ты чувствуешь сейчас?

ЭХО В ЛЕСУ

Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга.

И.П. - стоя. Взрослый. Представим, что мы заблудились в лесу. Надо срочно докричаться до остальных!

Оказался я в лесу

И зову своих друзей,

Я им кричу: «Ау, ау!

Откликайтесь поскорей!»

По лесной тропинке

Бродит эхо-невидимка.

Если что-то крикнут дети,

Эхо тут же им ответит!

Делаем глубокий вдох, складываем ладони у рта рупором и на выдохе с различными интонациями произносим «ау-ау...». А теперь пробуем изобразить свой крик и ответ эха.

Ощущения. Что ты почувствовал, когда «заблудился в лесу»? Что ты чувствовал, когда кричал? Что ты чувствуешь сейчас? Изменилось ли твое настроение? Как? Примечание. Возможен такой вариант: дети распределяются на две команды, которые встают шеренгами друг против друга. Одна из команд громко и протяжно произносит «ау-у...», «уа-а...», «аи-и...», «ая-я...» и т.д. Участники второй команды, изображая эхо, тихо повторяют все звуки. Команды меняются ролями, упражнение возобновляется.

ВЕСЁЛАЯ ПЧЕЛКА

Упражнение способствует снижению психоэмоционального напряжения.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Представим, что мы превратились в огромную веселую пчелу.

Делаем глубокий вдох и до полного выдоха произносим долгий звук «з-з...».

Вдруг какая-то маленькая любопытная пчелка села нам на нос. Не опуская головы, смотрим на кончик носа и направляем звук в это место.

А теперь пчелка переместилась на правую руку, а затем на левую ногу и т.д.

Деловита, весела,

За медком летит она.

Если пчелку не пустить,

Она может укусить.

«З-з-з», - пчела звенит

И к цветам она летит.

Ощущения. Смог ли ты представить себя огромной пчелой? Что тебе мешало, а что помогало? Что ты чувствуешь сейчас?

ЛОВЛЯ КОМАРА

Упражнение способствует снижению психоэмоционального напряжения.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Вспомним состояние, которое мы испытываем, когда вокруг нас летает назойливый комар. Давайте попробуем его отогнать и подразнить.

Делаем глубокий вдох и до полного выдоха произносим «зь-зь...», направляя звук в разные стороны и при этом меняя его громкость.

Теперь пытаемся поймать надоедливого комара: хлопаем в ладоши в тех местах, где он «пролетает».

Вот и попался комар:

больше он нам не помешает!

Мы дразнили комара:

«Зь-зь-зь!»

Улетать ему пора:

«Зь-зь-зь!»

Не желал он отставать,

Мне пришлось его поймать!

Ощущения. Что ты чувствовал, когда отгонял комара? Что ты чувствовал, когда ловил его? Какое настроение у тебя сейчас?

КОТЁНОК

Упражнение способствует регуляции психоэмоционального состояния.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Представим, что мы превратились в котенка. Встаем на коленки, уперевшись ладонями в пол, ловим «свой хвостик» или бумажку, громко мяукаем. А теперь прикроем от удовольствия глаза и покажем, как котенок трется головой о руки хозяйки, мурлыча «мур-мур-мур». При виде собаки котенок меняет позу. Твердо встаем на колени, упираясь ладонями в пол, выгибаем спину и грозно шипим «ш-ш-ш».

Я маленький котенок,

Веселый и смешной.

Я серенький котенок,

Забавный, озорной.

Хозяйку я свою люблю,

«Мур-мур», - ей песенку пою.

Хозяйка блюдечко возьмет

И молока в него нальет.

Хозяйку я благодарю,

Ей «мяу» нежно говорю.

А если встречу псину,

Тотчас же выгну спину.

Стану я шипеть, фырчать,

Чтоб собаку напугать! Ощущения. Какой ты

котенок? Что чувствовал котенок, когда мурлыкал?

А когда шипел? Что ты чувствуешь сейчас?

БЕГЕМОТ

Упражнение рекомендуется повторить 5-6 раз.

Способствует улучшению кровоснабжения мозга.

И.П. - сидя по-турецки.

Взрослый. Представим, что мы превратились в толстого неуклюжего бегемота. Садимся поудобнее, расслабляем все тело и опускаем голову вниз. Делаем глубокий вдох, а на выдохе произносим «ох-хо-о-...».

Устал наш бегемотик:

сидит он сейчас и зевает,

широко раскрывая рот.



«Бегемот, бегемот!

Ты зачем разинул рот?

Хочешь съесть кого-то?»

Спросил я бегемота.

«Просто я зеваю,

Отчего не знаю!

О-хо-хо, о-хо-хо,

Так зевается легко!»

Ощущения. Какой ты бегемот? Понравилось ли тебе зевать, широко раскрывая рот? Что ты чувствуешь сейчас? Какое у тебя настроение сейчас?

ЦИРКОВАЯ ЛОШАДКА

Упражнение укрепляет мышцы языка.

И.П. - стоя. Руки согнуты в локтях. Взрослый.

Представим, что мы превратимся в цирковую лошадку.



Ходим и бегаем, высоко поднимая колени, как лошадка на арене цирка, цокая языком то громче, то тише в зависимости от скорости движения.

Я лошадка не простая,

Я лошадка цирковая.

Я танцую ловко -

Скок-скок-скок!

На ногах подковки

-Цок-цок-цок!

Ощущения. Какие ощущения тебе понравились?

Какие мышцы напрягались во время бега? Что изменилось в твоём настроении?

САМОЛЁТ

Упражнение способствует нормализации кровяного давления и улучшению работы почек.

И.П. - стоя. Руки вытянуты в стороны.

Взрослый. Представим, что мы превратились в быстрый реактивный самолет.

Наш самолет взлетает: со звуком «у-у...» не спеша передвигаемся, поочередно поднимая при выполнении виража «руки-крылья».

Вот мы и в небе! Самолет набирает скорость: передвигаемся быстрее, чаще меняем положение «крыльев» - чем выше поднята одна из рук, тем

выше произносим звук «у-у...» Пришло время возвращаться на землю. Идем на посадку:

уменьшаем скорость движения, понижая при этом звук «у-у...». Останавливаемся, опускаем

«крылья».

Самолет летит, как птица,

В синем небе серебрится.

А мотор гудит: «У-у-у,

Я пилоту помогу!»

Ощущения. Что тебе понравилось больше: взлет, полет,

посадка? Почему? Что ты чувствуешь сейчас?

Какое у тебя настроение?

ТРУБАЧ

Упражнение способствует нормализации кровяного давления и улучшению работы почек.

И.П. - стоя.

Взрослый. Представим, что мы превратись в веселого трубача.

«Берем» обеими руками «трубу» и «подносим» ее к губам. Имитируем игру на трубе: произносим «ту-ту» и «нажимаем» пальцами на воображаемые клавиши в течение 15-20 сек.

В руки взял трубач трубу,

На трубе сыграл: «Ту-ту!»

Весело труба поет,

Нас она в поход зовет.

Ощущения. Понравилось ли тебе играть на трубе?

Какие ощущения были у тебя во время «игры»?

Какое у тебя настроение сейчас?

ВОРОБЕЙ

Упражнение способствует снижению психоэмоционального напряжения.

И.П. - стоя на носочках. Руки слегка расставлены в стороны.

Взрослый. Представим, что мы превратились в воробушка, который ищет крошки и зернышки.

Произносим «чик-чирик» и легко прыгаем на носочках, продвигаясь вперед. Руками-крылышками поддерживаем положение тела.

«Воробьишка-воробей,

Спой мне песенку скорей!»

«Чик-чирик, чик-чирик!

К этой песне я привык.

Эту песенку мою

Во дворе с утра пою.

Всем жильцам большого дома

Песенка моя знакома.

Если слышится она,

Скоро к нам придет весна!»

Ощущения. Какой ты воробей? Какие мышцы

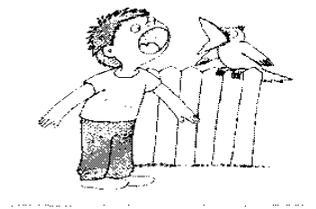
были напряжены во время прыжков? Какое у тебя настроение сейчас?

ВОРОНА

Упражнение укрепляет мышцы шеи и языка.

И.П. - стоя. Руки слегка расставлены в стороны.

Взрослый. Представим, что мы превратились в ворону.



Села ворона на забор, гордо приподняла голову и решила спеть всем свою прекрасную воронью песню. Произносим «кар-кар» и 5-6 раз поворачиваем голову вверх-вниз, вправо-влево.

Так громко каркала ворона, так ей хотелось, чтобы все услышали ее песню, что совсем охрипла.

Широко беззвучно открываем рот 5-6 раз, словно пытаюсь произнести «кар-кар».

Кричит ворона: «Кар-кар-кар!

Может, где-нибудь пожар?»

«Чтобы не было беды,

Нужно принести воды!»

Кричит ворона: «Кар-кар-кар!

Скорей спешите на пожар!»

Ворона так кричала,

Что голос потеряла!

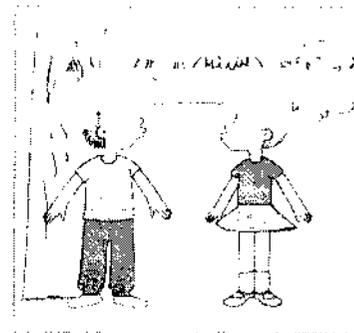
Ощущения. Какая ты ворона? Что ты чувствовал, когда был вороной? Какое настроение у тебя сейчас?

ФИЛИН И СОВА

Упражнение укрепляет мышцы шеи, языка и губ.

И.П. - стоя. Руки слегка расставлены в стороны.

Взрослый. В одной лесной чаще живут филин и сова, которые очень любят ходить друг к другу в гости. Представим, что мы превратились в филина, который сидит на суку и зовет в гости сову. Резко поворачиваем из стороны в сторону голову, произнося низкоотрывисто «ух-ух-ух». Вот прилетела сова: плавно поворачиваем из стороны в сторону голову, произнося более высоко «ху-ху-ху».



Сидит филин на суку,

Филин стонет: «Ух-ху-ху!

Узнаю тебя, сова,

Пребольшая голова,

Сидишь тоже на суку

И кричишь: «Ху-ху, ху-ху!»

Ощущения. Кем тебе понравилось быть больше - совой или филином? Почему? Что ты чувствовал, когда был филином? А когда был совой? Какое настроение у тебя сейчас?

ВЕСЁЛЫЕ ПЛАКАЛЬЩИКИ

Упражнение способствует снятию напряжения, улучшает вентиляцию легких.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Почему маленькие обезьянки плачут?
Да они просто не поделили между собой банан!
Давайте поможем им плакать, чтобы обида поскорее прошла.

Приподнимаем голову, нахмуриваем брови, уголки губ опускаем вниз. Громко всхлипываем - делаем несколько коротких вдохов без выдоха, сопровождая их резкими прерывистыми движениями плеч и легкими потираниями глаз кулачками.

«Две глупышки-обезьяны

Подрались из-за банана

Разделить фрукт не сумели

-Оттого банан не съели!»

Ощущения. Понравилось ли тебе так плакать?

Почему? Как изменилось твое настроение? Что ты чувствуешь сейчас?

СМЕШИНКА

Упражнение способствует развитию лицевых мышц, снижению психоэмоционального напряжения.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Представим, что нам в рот залетела самая настоящая смешинка, и нам всем вдруг стало весело-весело. Прищуриваем глаза, растягиваем губы в радостной улыбке и, нажав указательным пальцем на «хохотательную точку» на кончике носа, начинаем смеяться, произнося: «ха-ха-ха», «хе-хе-хе», «хи-хи-хи», «хо-хо-хо», «ху-ху-ху».

Залетела в рот смешинка,

Засмеялась я: «Ха-ха!»

Ах, смешинка, ты пушинка,

До чего же ты легка!

До чего ж с тобой легко,

«Хи-хи-хи!» и «Хо-хо-хо!»

Я хихикаю: «Хе-хе!»

У меня на языке

Тает, словно льдинка,

Вкусная смешинка!

Ощущения. Понравилось ли тебе смеяться? Какой смех понравился тебе больше всего? Что ты чувствуешь сейчас?

ЛЁВУШКА

Упражнение укрепляет мышцы гортани; полезно при воспалительных заболеваниях горла.

И.П. - сидя на пятках. Ладони - на коленях.

Взрослый. Представим, что мы превратились в сильного льва, вышедшего на охоту.



Левушка начинает высматривать добычу: не убирая с коленей рук и не отрываясь от пяток, медленно поворачиваемся в левую сторону, а затем в правую. Располагаем язык между верхними зубами и губой и облизываем зубы.

Наконец-то лев увидел добычу! Он меняет позу: приподнимаемся на коленях, поднимаем руки с растопыренными пальцами, высовываем язык и рычим сначала громко и протяжно, а затем - тихо, почти беззвучно.

Лев выходит на охоту:

Ночью медленно крадется.

Очень есть ему охота,

Кто на ужин попадетя?

Ощущения. Какой ты лев? Понравилось ли тебе рычать? Почему? Какое у тебя настроение сейчас?

ПОКОРИТЕЛИ КОСМОСА

Упражнение способствует снижению психоэмоционального напряжения, укреплению голосовых связок.

И.П. - сидя по-турецки.

Взрослый. Представим себя космонавтами, которым предстоит отправиться в космос.

Приготовьтесь к полету: сделайте глубокий вдох и выдох, расслабьтесь.

Сначала мы отправимся на Луну. Сгибаем левую руку в локте, ладонь раскрыта и делаем глубокий вдох. На выдохе со звуком «а-а-...» медленно поднимаем вверх до предела руку с раскрытой ладонью. Вот и достигли мы Луны, возвращаемся на Землю: медленно опускаем руку с раскрытой ладонью вниз и кладем ее на колено.

А теперь мы полетим на Солнце. Сгибаем правую руку в локте, ладонь раскрыта и делаем глубокий вдох. На выдохе с громким звуком «а-а-...» медленно поднимаем вверх до предела руку с раскрытой ладонью, а затем возвращаемся на Землю - медленно опускаем руку раскрытой ладонью вниз и кладем ее на колено.

Ребята, нас пригласили к себе в гости инопланетяне, живущие далеко-далеко от Земли.

Давайте навестим их! Сгибаем руки в локтях, ладони раскрыты. Делаем глубокий вдох. На выдохе с постепенно нарастающим звуком «а-а-...» медленно поднимаем вверх до предела руки с

раскрытыми ладонями, а затем возвращаемся на Землю - медленно опускаем руки с раскрытыми ладонями вниз.

Мы станем космонавтами,

Мы станем астронавтами.

Поднимем руку вверх одну

И полетим мы на Луну!

И в гостях мы побывали У инопланетян, Потом к себе позвали Пришельцев звездных к нам!

Ощущения. Что ты чувствовал до и после полета?

Какой полет тебе понравился больше всего? Какое у тебя настроение сейчас? Чувствуешь ли ты легкость, радость?

