Приложение 4

Психогимнастические этюды и игры – релаксации используемые

в III части физкультурного занятия:

Занятие № 1-2

III ч: Этюд на расслабления мышц тела: «Каждый спит»

**Цель:** Развивать внимание у детей. Воспитывать чувство коллективизма. Успокоить детей.

**Ход игры:** Дети расходятся по залу и принимают удобные для них позы «засыпают». Затем ведущий читает стих:

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот, как вкопанный, сидит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

(В. А. Жуковский)

И подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах, пытается их разбудить, но дети не «просыпаются». Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается. Так проходит между всей группой играющих, затем по звону колокольчика дети «просыпаются»и потягиваются.

Занятие № **3-4**

**III** ч: Самомассаж «Мимическая зарядка»**.**

**Цель:** Учить детей с саморасслабляться с помощью самомассажа.

**Ход игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| Здесь живёт Хмурилка  Здесь живёт Дразнилка  Здесь живёт Смешилка  Здесь живёт Страшилка  Это носик – бибка!  Где твоя улыбка? | массаж точки на лбу между бровями  массаж точки на крыльях носа  массаж точки по срединной линии лица на нижней челюсти, между нижней губой и подбородком  широко раскрывая рот, вытащить как можно дальше язык, при этом потягивать с умеренной силой мочки ушей сверху вниз  указательным пальцем коснуться кончика носа  указательными пальцами массировать точки в углах рта |

Занятие № **5-6, № 16**

III ч: Игра - релаксация «На берегу моря».

Цель: Развивать внимание детей. Учить прислушиваться к своим ощущениям. Организовать детей.

Ход игры: Дети ложатся на спину, расставив руки и ноги в стороны, и закрывают глаза. Водящий (взрослый) включает музыку «Шум моря» и начинает описывать берег моря, шум волн, как греет солнце, предлагая детям представить самостоятельно эту картинку, «ощутить» ее.

Занятие №7-8

III ч: Самомассаж : «Жучок».

Цель: Успокоить и организовать детей

Ход игры:

|  |  |
| --- | --- |
| Этот маленький жучок  По земле гуляет,  Листик сладенький найдёт  И его кусает.  Чтоб ещё листочек съесть,  Хочет он повыше влезть.  Этот маленький жучок  По траве гуляет...  Этот маленький жучок  По кустам гуляет...  Этот маленький жучок  Выше залезает,  Вот он ямочку нашёл,  Лёг и отдыхает.  Он не будет вас кусать,  Хочет он чуть-чуть поспать. | Перебираем пальцами по ступням.  Щипаем ступни.  Перебираем пальчиками по ногам (со ступней до коленей).  Перебираем пальцами по коленям.  Перебираем пальцами по животу.  Перебираем пальцами по груди.  "Жучок заползает" в ямочку на плече у шеи.  Пальчики сжимаем в кулаки.  Опускаем голову вниз, глаза закрываем. |

Занятие № 9-10

III ч: Этюд«Шалтай - Болтай».

**Цель:** Учить детей передавать характер персонажа с помощью выразительных жестов. Успокоить организм ребенка.

**Ход игры:** Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

(Перевод С. Маршака)

Дети поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

Занятие № **11-12**

III ч: Самомассаж: «Ищет птичка».

**Цель:** Учить детей напрягать и расслаблять мышцы пальцев рук по сигналу.

**Ход игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| Ищет птичка и в траве,  И на ветках, и в листве,  Смена рук.  И среди больших лугов  Мух, червей, слепней, жуков! | Поочередное соединение всех пальцев с большим (перебор пальцев). На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются, затем смена рук. |

Занятие № **17-18**

III ч: Игра - релаксация «Конкурс лентяев».

**Цель**: Учить детей саморасслаблению с помощью слова и музыки.

**Ход игры**: Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко,

Хоть и зной,

Занят, весь

Народ лесной.

Лишь барсук —

Лентяй изрядный

Сладко спит

В норе прохладной.

Лежебока видит сон,

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на коврик и, пока звучит Песня Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.  
Занятие № 1**9-20, № 27**

III ч: Самомассаж**:** «Ёжик».

**Цель:** Организовать и успокоить детей. Учить детей выполнять движения соответственно тексту.

**Ход игры**:

|  |  |
| --- | --- |
| Наш волшебный мудрый ёжик  Не нашёл в лесу дорожек.  Ежик колет нам ладошки,  Поиграем с ним немножко.  Если будем с ним играть  Ручки будем развивать.  Ловкими станут пальчики,  Умными — девочки, мальчики.  Ежик нам ладошки колет,  Руки нам готовит к школе.  Уходи, колючий ёж,  В тёмный лес, где ты живёшь!  Ёж ушёл к себе домой  Отдохнём и мы с тобой! | прокатываем по левой руке  прокатываем по правой руке  катаем между ладоней вертикально  катаем между ладоней горизонтально  катаем между ладоней по кругу  правая рука вверху  катаем между ладоней по кругу,  левая рука вверху  убирают ёжика  Дети закрывают глаза и отдыхают, руки встряхивают |

Занятие № 21-22, № 61-62

III ч: Игра - релаксация**:** «Медвежата в берлоге».

**Цель:** Познакомить детей с повадками животных, показать движение медведей. Продолжать учить детей саморасслаблению.

**Ход игры:** Мама-медведица (ведущий) спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата (дети), устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.) Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. Чайковский. «Сладкая греза»). Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза.) Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге.

Ведущий предлагает медвежатам снова превратиться в детей.   
Занятие № 23-24

III ч: Самомассаж «Точечный массаж».

**Цель:** С помощью активных точек оздоровить детский организм.

**Ход игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| "Греем наши ручки"    "Проверяем носик"  "Лепим ушки"  "Правая ноздря, левая ноздря"  "Сдуваем листик" | Соединить ладони и потереть ими  до нагрева  Нажимать указательным пальцем точку  под носом  Указательным и большим пальцем "лепим" ушки  Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем  Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот |

Занятие № 25-26

III ч: Этюд «Фея сна».

**Цель:** Учить детей расслаблять мышцы по сигналу.

**Ход игры:** Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсейкеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это фея сна (мальчик — волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.

Занятие № 29-30

III ч: Игра - релаксация «Пылесос и пылинка».

**Цель:** Учить детей передавать движения с помощью выразительных жестов. Учить детей расслабляться.

**Ход игры:** Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

Занятие № 31-32, № 45-46

III ч: Игра - релаксация «На зимней поляне».

**Цель:** Развивать у детей воображение. Учить детей чувствовать музыку.

**Ход игры:** Дети медленно под музыку расходятся по залу. По сигналу воспитателя выполняют определенные действия:

Снег – садятся на корточки;

Вьюга – кружатся;

Мороз – стоят.  
**Занятие № 33-34**

III ч: Игра - релаксация«Насос и мячик».   
**Цель:** Учить детей напрягать и расслаблять мышцы щек, рук, туловища по сигналу.

**Ход игры:** Играют парами. Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подаче воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.

Играющие, меняются ролями.

Занятие № 35-36

III ч: Самомассаж «Умывайся».

**Цель:** Учить детей расслаблять и напрягать мышцы рук.

**Ход игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| Кран откройся,  Нос умойся,  Мойтесь сразу оба глаза.  Мойтесь ушки,  Мойся шейка.  Шейка мойся хорошенько.  Мойся, мойся, обливайся.  Грязь смывайся,  Грязь смывайся. | Правой рукой показать, как открыть кран Указательными пальцами массировать крылья носа  Указательными пальцами массировать веки  Ладошками массировать уши.  Поглаживание шеи сверху вниз ладошками  Ладошками массируют щеки  Трут ладошку об ладошку |

Занятие № 37-38

III ч: Этюд «Качели».

**Цель:** Учить детей расслаблять и напрягать мышцы ног.

**Ход игры:** Предлагаем детям представить, что они стоя качаются на качелях.

Выразительные движения. 1. Ноги слегка расставить, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. 2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Занятие № 39-40

III ч: Самомассаж «Упражнения с мячиком».

**Цель:** Учить детей расслаблять и напрягать мышцы рук.

**Ход игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| Я мячом круги катаю,  Взад вперед его гоняю.  Им поглажу я ладошку,  Будто я сметаю крошку.  И сожму его немножко,  Как сжимает лапу кошка.  Каждым пальцем мяч прижму  И другой рукой начну.  А теперь последний трюк:  Мяч летает между рук. | Катают мячик между ладоней, мнут его пальчиками, соответственно тексту. |

Занятие № 41-42

III ч: Этюд «Факиры».

**Цель:** Учить детей расслаблять и напрягать все группы мышц. Учить детей расслабляться под музыку.

**Ход игры:** Дети садятся на пол (на маты), скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), факиры отдыхают.

Занятие № 43-44

III ч: Самомассаж«Точечный массаж».

**Цель:** Учить детей с помощью активных точек расслаблять организм. Учить детей соотносить свои действия с текстом.

**Ход игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| "Греем наши ручки"  "Проверяем кончик носа"  "Сделаем носик тоненьким"  "Примазываем ушки, чтоб не отклеились"  "Как мычит теленок"  "Сдуем снежинку с ладони" | Соединить ладони и потереть ими до нагрева  Слегка подергать кончик носа  Указательными пальцами массировать ноздри  Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами  Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа  Вдох через нос, выдох через рот |

Занятие № 47

III ч: Самомассаж «У жирафа».

**Цель:** Учить детей с помощью активных точек расслаблять организм. Учить детей соотносить свои действия с текстом.

**Ход игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.  У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.  На лбу, ушах, на шее, на локтях,  На носах, на животах, на коленях и носках.  У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  На лбу, ушах, на шее, на локтях,  На носах, на животах, на коленях и носках.  У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.  У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.  На лбу, ушах, на шее, на локтях,  На носах, на животах, на коленях и носках.  А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.  А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.  На лбу, ушах, на шее, на локтях,  На носах, на животах, на коленях и носках. | Хлопаем по всему телу ладонями.  Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.  Щипаем себя, как бы собирая складки.  Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела  Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку  Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.  Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)  Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела. |

Занятие № 57-58

III ч: Этюд «Спящий котенок».

**Цель:** Учить детей расслаблять и напрягать мышцы живота. Развивать у детей воображение. Учить детей расслабляться под музыку.

**Ход игры:** Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

Занятие № 59

III ч: Самомассаж «точечный массаж».

**Цель:** Учить детей с помощью массировать свои активные точки. Учить детей соотносить свои действия с текстом.

**Ход игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| "Моем руки"  "Шагаем по пальчикам"  "Лебединая шея"  "Крепко спим"  "Мы проснулись" | Движения кистями, как при мытье рук  Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки  Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка  Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот  Несколько раз зевнуть и потянуться |

Занятие № 63-64

III ч: Самомассаж«Точечный массаж».

**Цель:** Учить детей с помощью активных точек расслаблять организм. Учить детей соотносить свои действия с текстом.

**Ход игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| Грудку мы слегка надавим,  Шейку гладить мы начнём,  Головку низко мы наклоним,  Сзади косточку найдём,  Эту косточку нажмём.  Бровки гладим мы слегка.  Мы над глазками надавим,  Носик вычистим вот так,  Ушкам сделаем зарядку.  Каж-дый паль-чик ра-зот-рём  Рас-ти-ра-ем!  Здесь вот ямочку найдём,  И на ямочку нажмём.  Ручки гладим мы слегка, Отдохнуть теперь пора! | массажируется выпуклая косточка шейного позвонка  растираем мочки ушей  Каждый слог на палец  Ямочка между большим и указательным пальцем  гладить от плеч, до кистей  потрясти кистями рук |