

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 2 станицы Павловской

РМО инструкторов по физической культуре: «Коммуникативно-игровой
технологии образования дошкольников, технология системно-деятельного
подхода (Ситуация)»

Тема выступления: «Использование коммуникативных игр в работе с детьми
в рамках ФГОС ДО»

Из опыта работы МКДОУ детский сад № 2
инструктора по физической культуре
Морозовой Ольги Николаевны
1 квалификационной категории

2019 год

Используя коммуникативные игры в течение года, мы смогли заметить ценность и пользу их введения в нашу оздоровительную работу в процессе НОД. Дети стали легче вступать в контакт, стали более инициативны, готовы к общению.

Играя с детьми в коммуникативные игры на физкультурных занятиях, мы оказываем практическую помощь детям в социальной адаптации. Развиваются средства невербальной коммуникации: мимика, пантомимика, жестикуляция. Таким образом, создается позитивное отношение к собственному телу и развивается способность управлять им. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому ребёнку.

Соревновательные игры дают возможность общаться друг с другом, доверять товарищу, соперничать, помогают ребёнку выразить собственное «Я» через сравнение с другими, проявить свою индивидуальность, позволяют увидеть в сверстнике равноценную личность.

Игры с правилами способствуют познавательному, двигательному развитию, а также умению договариваться.

Поэтому при формировании коммуникативных навыков необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей и обеспечить наиболее благоприятные условия для реализации целей. При подборе игр и пособий учитываются особенности разного уровня умственного и физического развития детей.

Компонентный состав коммуникативных способностей

Эмоциональный компонент	Когнитивный (рациональный) компонент	Поведенческий (волевой) компонент
представляет собой эмоции, которые переживает ребёнок по отношению к образовательному заведению (детскому саду) и занятиям в нем.	это наличие у ребёнка знаний и представлений о том, что данная среда (детский сад) развивает его личность, интеллект, способности.	определяется как способность ребёнка управлять своим поведением. Ребенок впервые оказывается в ситуации, когда безопасной для себя средой будет ощущать среду, в которой он может управлять своим поведением.

Основу для формирования коммуникативных способностей составляют подвижные игры, которые в зависимости от взаимодействия в них играющих детей, объединены в группы. Параллельно с этой работой дети осваивают подвижные игры и имеют возможность в совместной деятельности закрепить

полученные навыки. На основе проведенного анализа мною была выполнена систематизация подвижных игр с учетом формируемых коммуникативных и социальных навыков.

Классификация подвижных игр	Коммуникативные умения	Социальный навык
Игры в кругу	Расположение детей в пространстве	Умение видеть друг друга, взаимодействовать в коллективе
Сюжетные игры	Жесты, переживание чувств и эмоций: мимика, пантомимика, тональность, модуляция голоса, разделительные речевые звуки: смех, шепот, вздохи.	Умение самостоятельно регулировать конфликты
Бессюжетные игры	Прикосновение в ситуации, умение управлять своими эмоциями	Умение избегать конфликтных ситуаций
Игры с выбором водящего (при помощи считалок)	Умение вызывать желание общаться у партнеров	Умение устанавливать и поддерживать контакты
Игры с делением на группы (при помощи жеребьевки)	Умение взаимодействовать	Умение кооперироваться и сотрудничать
Оценка игры	Умение высказывать свое мнение	Анализ причин межличностных конфликтов.

При этом каждая группа игр целенаправленно способствует развитию одного из компонентов коммуникативных способностей.

Комплексное воздействие подвижных игр

Компонентный состав коммуникативных способностей	Направленность подвижных игр	Содержание игр	Развитие коммуникативных способностей
Эмоциональный компонент	Развивают эмоциональную отзывчивость, эмпатию,	«Цепочка слов», «Водяной», «Городки», «Совушка-сова»,	формирование у детей умений распознавать эмоции

<p>Приложение 1</p>	<p>сопереживание</p>	<p>«Зайчики и лиса», «Пантомимически е этюды», «Азбука настроений», «Отражение чувств», «Комплименты», «Каракатица»</p>	<p>других и владеть своими чувствами, обучение умению выражать свои потребности в вербальных и невербальных средствах общения, соблюдать элементарные правила общения в игре.</p>
<p>Когнитивный компонент</p> <p>Приложение 2</p>	<p>Развивают способность понять партнера по команде, предвидеть его действия, эффективно решать совместные задачи</p>	<p>«Плохое настроение», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята», «Карусель», «Караси и щука», «Медведь и пчелы», «Ловля обезьян», «Мышеловка». «Отражение чувств», «Хор животных», «Цифры».</p>	<p>развитие умения сотрудничать, помогать друг другу, взаимодействова т, уступать и обмениваться в ходе игр информацией.</p>
<p>Поведенческий компонент</p> <p>Приложение 3</p>	<p>Развивают способность к продуктивной совместной деятельности в малых группах (команде)</p>	<p>«Перебежки», «Водяной» и «Водонос» составит этапы «Водяной эстафеты», «Каракатица», «Черепашка- Путешественница» «Переправа», «Эстафета по кругу», «Пожарные на ученье» -</p>	<p>закрепление навыков нравственно- ценностных способов взаимоотношен ий со сверстниками, закрепление интереса к играм- соревнованиям</p>

		эстафеты типа «Чье звено скорее соберется?» «Кто быстрее», «Попади в обруч»	
--	--	--	--

Формы организации педагогического процесса:

- НОД по физической культуре;
- подвижные игры на прогулке;
- физкультурные досуги и физкультурные праздники.

Последовательность включения подвижных игр в педагогический процесс детского сада		
Сентябрь-октябрь	Ноябрь – февраль	Март – май
подготовительный этап	обучающий этап	формирующий этап
Цель: создание мотивации и получение удовольствия от самого процесса подвижной игры, укрепить желания детей участвовать в ней.	Цель: формировать навыки совместных игровых действий, ориентироваться на систему требований и правил, развитие и совершенствование двигательных, навыков, физических качеств	Цель: развивать интерес к играм-соревнованиям; формировать у детей чувство коллективизма и ответственности и умению устанавливать межличностные отношения в игре

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна тем, что создает условия для эмоционально - психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли и нравственности. А также способствует развитию самостоятельности и умению работать в коллективе, развитию творчества и сообразительности, активности и инициативы, ребёнок учится общаться со сверстниками. Таким образом, используя коммуникативные игры в своей работе, мы удовлетворяем естественную потребность детей в движении и способствуем своевременному овладению двигательными навыками и умениями, формируем положительную самооценку к себе и деятельности товарищей. Играя и наслаждаясь движениями, дошкольники овладевают основными когнитивными умениями, разнообразными действиями по управлению волевыми усилиями, направленными на изучение и решение проблем. (Приложение 4)

Физическая и психическая составляющие в данных подвижных играх тесно связаны: в них дети не только совершенствуют двигательную сферу путем расширения запаса двигательных умений и навыков, являющимися базовыми в двигательном развитии ребенка, но и учатся владеть собой и считаться с коллективом, согласовывать свои действия с действиями других игроков.

Примеры подвижных игр на развитие эмоционального компонента

Отражение чувств

Описание. Иногда возникают ситуации, в которых дети испытывают прилив бурных эмоций. Если в конце занятия у ребят накопилось множество сильных впечатлений, вы можете попробовать эту игру.

Инструкция детям. Давайте закроем свои лица руками. Представьте, что вы чувствуете, когда в ваш день рождения вас зовут в комнату, где стоит стол с подарками... А теперь быстро уберите ладони с лица и посмотрите друг на друга. Опять закройте лицо руками и представьте, что вы с родителями идете в кино смотреть замечательный фильм... А сейчас уберите руки и посмотрите друг на друга...

Положите ладони на лицо и подумайте об ужасном сне, который вам иногда снится... Уберите ладони и посмотрите на меня...

Теперь снова закройте ладонями лицо и подумайте о ком-нибудь, на кого вы часто сердитесь... А теперь уберите ладони и посмотрите на меня...

Снова закройте лицо и подумайте о чем-то, что вас иногда смущает..

Откройте лицо и посмотрите на других детей.

Еще разок положите ладошки на лицо и подумайте о том, как вы радуетесь, возвращаясь из детского сада домой к папе и маме... А теперь уберите ладошки с лица и посмотрите на меня...

На ваших лицах я вижу много разных эмоций. Я вижу бодрые лица. А теперь я очень хочу посмотреть на ваше бодрое тело — полминуты походите по комнате. (30 секунд.) Это было здорово! Дети очень любят подвижные игры, где имитационные движения повторяются одновременно со словами.

Найди друга

По дороге я иду Дети двигаются по залу в свободном направлении

Друга я себе найду.

Где ты, друг милый мой, После слов дети встают в пары, берутся за руки, Поздравляюсь с тобой! трутся носами и жужжат, как мухи.

Лучший друг

Дети встают в два concentрических круга. Количество детей в кругах должно быть равным. Дети, стоящие во внутреннем круге движутся вправо, во внешнем влево под слова:

Круг друзей всех зовет в наш веселый хоровод!

Дети останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поворачиваются спиной к его центру, оказавшись лицом к детям, стоящим во внешнем круге, образуя пары.

Я, я, я – твой лучший друг, Прикасаются ладонью к своей груди – 4 раза
Я, я, посмотрю вокруг: Разводят руки в стороны
Лучше, лучше нет тебя. Гладят партнера по плечу.
Мы, мы, мы с тобой друзья. Пожимают друг другу руки.
Ты, ты, ты - мой лучший друг. Прикасаются ладонью к груди партнера
Ты, ты, посмотри вокруг: Разводят руки в стороны
Лучше, лучше нет меня. Прижимают обе руки к груди.
Мы, мы, мы с тобой друзья. Обнимаются.

Эмоции удивления, страха, гнева, жалости мы развивали в игре «Гуси-лебеди».

Цель игры: развитие ловкости и быстроты у детей, снятие эмоционального напряжения.

Ход игры: игровой зал делится пополам. При помощи считалки выбирается водящий – он будет волком. Остальные дети собираются в одной половине комнаты, ведущий говорит слова народной потешки «Гуси-гуси», дети отвечают:

- Гуси-гуси! – Га-га-га!
- Есть хотите? – Да-да-да!
- Так летите! – Мы не можем.
- Почему? – Серый волк под горой не пускает нас домой.
- Ну летите, как хотите, Только крылья берегите.

После этих слов дети пытаются перебежать на другую сторону комнаты. Волк, бегая вдоль черты, ловит детей. Пойманных детей волк забирает в свое логово, и они выбывают из игры. Игра продолжается, водящий переходит на другую сторону зала и снова зовет «гусей». Таким образом, игра проводится 2–3 раза, затем при помощи считалки дети выбирают нового водящего.

Примеры подвижных игр на развитие когнитивного компонента

Игра «Пазлы»

По кругу перед каждым ребенком раскладываются детали картинок (по количеству детей), с изображением животных. Дети под веселую музыку бегут по кругу. Музыка замолкает, дети останавливаются и берут каждый по пазлу. Задача – собрать 2 картинку. Они различаются по цвету и сюжету. Часть детей собирает картинку с изображением коровы, другие с изображением утки. Когда картинку собраны, ведущий предлагает разделить на команды уток и коровок.

После этого проводится игра «Хор животных».

Детям предлагается исполнение песенки «В лесу родилась елочка» не словами, а звуками животных, изображенных на картинках. Начинают утки: «Кря-кря-кря-кря-кря-кря-кря!»

Продолжают коровки: «Му-му-му-му-му-му-му-му-му-му!». Затем можно подключится ведущему и гостям (родители, педагоги) поющими, как котят: «Мяу-мяу-мяу-мяу-мяу!». Ведущий по очереди показывает на каждую из групп, она продолжает пение, потом говорит: «Поем все вместе», и общий хор животных заканчивает песню. Эта игра помогает взаимодействию отдельных объединений детей, сплачивает детский коллектив и приносит много радости и удовольствия от необычного исполнения знакомых песен.

После исполнения песен детям предлагают подвигаться.

Проводится игра «Цифры».

Дети свободно двигаются под веселую музыку в разных направлениях. Ведущий громко называет цифру, дети должны объединиться между собой, соответственно названной цифре. 2 – парами; 3 – тройками; 4 – четверками; В конце игры ведущий произносит: «Все!». Дети встают в общий круг и берутся за руки. В этот момент берет в руки маленький фонарик или мигающую игрушку-звездочку и начинает ее передавать рядом стоящему ребенку, с пожеланием сказать друг другу добрые слова.

Где твой домик?

Цель игры: развитие внимательности, командного духа, умение управлять своим поведением.

Ход игры: дети делятся на три команды: рыбки, птички, зайчики.

Педагог объясняет детям, что у каждого животного есть своя среда обитания, ведущий т. е. птицы летают в небе, рыбки плавают в воде, зайчики прыгают на суше.

В середине игровой площадки рисуется небольшой круг диаметром приблизительно 1,5 м. Включается негромкая веселая музыка, под нее дети

бегают, прыгают, танцуют. Через некоторое время музыка выключается и педагог командует: «Небо», «Суша» или «Вода». Дети, персонажи которых относятся к названной среде, должны быстро забежать в круг. Дети, которые ошиблись, выбывают из игры. Игра повторяется несколько раз. Затем дети меняются ролями, и игра продолжается до тех пор, пока к ней наблюдается интерес.

Сосны, елочки, пенечки

Цель игры: развивать внимательность, умение управлять своим поведением.

Ход игры: дети встают в круг, взявшись за руки. Педагог находится в центре круга. Звучит негромкая музыка, дети движутся по кругу. По команде педагога «Сосны», «Елочки» или «Пенечки» дети должны остановиться и изобразить названный предмет: «Сосны» – подняв руки высоко вверх, «Елочки» – раскинув руки в стороны, «Пенечки» – присев на корточки. Ошибившиеся игроки выбывают из игры или получают штрафное очко. Затем игра продолжается.

Розовые очки

Цель игры: помочь детям разглядеть друг в друге положительные черты, повышение самооценки и хорошего настроения у детей.

Ход игры: игра проводится в небольшой группе детей. Педагог объясняет детям смысл выражения «розовые очки» – это выражение подразумевает, что человек видит окружающее в «розовом свете», т. е. только хорошее, не замечая всего неприятного и негативного. Педагог одевает заранее приготовленные очки с розовыми стеклами, глядя на каждого ребенка, дает ему краткую положительную характеристику, описывает его сильные стороны и достоинства. После этого педагог может предложить каждому ребенку надеть очки и посмотреть вокруг – посмотреть на других детей и увидеть в каждом хорошие черты.

Примеры подвижных игр на развитие поведенческого компонента

Для того чтобы сплотить детский коллектив мы используем групповые игры (особенно командные), которые объединяют игроков общей целью – победой в соревновании. Члены команд будут помогать друг другу быстрее справиться с поставленной вами задачей, а после игры дети еще долго станут обсуждать свои впечатления и делиться эмоциями.

Основное влияние на характер проявления контактов детей в таких играх оказывают игровые правила. Они определяют последовательность выполнения действий, способы их выполнения, необходимость проявления определенных физических качеств.

Указывая детям способы выполнения действий, правила побуждают играющих регулировать свое поведение.

Являясь для всех участников обязательными, они требуют от каждого ребенка наличие умений соблюдать и подчиняться определенным требованиям, способствуя тем самым формированию опыта регуляции поведения.

В процессе игровых действий у детей формируется морально - волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

При этом главной задачей педагога являлось: на фоне радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарищей.

В дошкольный период игра – ведущая, основная форма деятельности ребенка. Это объясняется тем, что игра наиболее созвучна с «природой» ребенка, то есть максимально соответствует его возрастным особенностям (реализует потребность ребенка в активности, общении, самостоятельности).

«Ветер, дождь и гром»

Описание. Это замечательная игра, дающая в дождливую погоду ощущение уюта. Она способствует повышению групповой сплоченности: по завершении игры дети часто начинают чувствовать большую близость друг с другом.

Инструкция детям. Сядьте в круг на пол. Каждый должен в точности повторить то, что я буду делать. Мы поиграем вместе в игру, которая называется «Ветер, дождь и

гром». Сначала я буду тереть ладони друг о друга — это ветер.

Теперь я буду мягко хлопать руками по коленям — это дождь...

А сейчас я буду попеременно стучать ногами по полу — это гром...

(Каждое из этих трех действий совершайте приблизительно в течение

минуты. Закончите игру, перевернув первоначальную последовательность, чтобы погода успокоилась.)

Положите руки на колени и закройте глаза. Представьте красивую радугу. (15 секунд.)

Теперь вы можете открыть глаза и поаплодировать себе за то, что так хорошо справились с этим заданием.

Зоопарк

Описание. Воображая себя различными животными, дети двигаются всем телом и одновременно расслабляются занимательным способом.

Инструкция детям. Давайте устроим зоопарк в нашей комнате. Сейчас вы должны превратиться в разных зверей и птиц и показать мне, как они ведут себя.

Станьте птицам. Машите руками, как птица, когда она хочет взлететь...

А теперь расставьте руки, как красивая птица, парящая в небе...

Широко взмахивайте крыльями так, как это делает гигантская птица: альбатрос или орел...

Теперь машите крылышками очень быстро и часто, как совсем маленькая птичка, к примеру, колибри или королек... У вас хорошо получается!

А сейчас изобразите мне, как выглядит черепаха, когда она опрокинута на спину... Ложитесь на спину, поднимите руки и ноги вверх и быстро притяните их к себе. Повторите это пару раз... У вас хорошо получается!

А как ведет себя кошка? Станьте на четвереньки и покажите мне, как она изгибает спину, когда ссорится с другой кошкой или хочет напугать собаку. Теперь расслабьтесь и опустите спину вниз, чтобы ваш кошачий «горб» исчез. Два раза выгните и выпрямите спину по-кошачьи. Делайте это очень медленно и мягко, как только что проснувшаяся кошка... У вас замечательно получается!

Изобразите мне очень высокого жирафа. Станьте, широко расставив ноги, и вытяните шею. Откройте свои красивые огромные глаза и вытяните шею вперед, вниз, в одну сторону, в другую... У вас получается великолепно! А сейчас изобразите молодого кенгуру. Я знаю, что этот зверь очень хороший прыгун. Прыгайте на месте вверх и покажите мне, какой высоты может быть прыжок... У вас хорошо получается!

Покажите мне, как ведет себя змея. Ложитесь на пол и вытяните руки, ноги, растяните все тело как можно сильнее... А теперь покатайтесь по полу... Свернитесь в клубок... Снова немного вытянитесь... Еще чуть-чуть покатайтесь и снова свернитесь. У вас хорошо получается!

Встаньте и встряхните руками и ногами.

Необычный человек

Описание. В этой игре шесть детей составляют на полу из своих тел человека. В качестве образца вы можете показать ребятам фигурку человека, состоящую из шести элементов: головы, туловища, рук и ног.

Инструкция детям. Я хочу узнать, сможем ли мы сделать на полу из шести детей человека. Кто хочет быть туловищем?.. Хорошо, ложись на пол и выпрямись. Кто хочет быть головой?.. Ложись на пол над ребенком, который составляет туловище, и свернись калачиком. Кто хочет стать руками?.. Ложитесь так, чтобы руки человека были распростерты. А кто хочет быть ногами?.. Ложитесь так, чтобы ноги человека были немного разведены в стороны.

Теперь я хочу посмотреть, может ли наш человек двигаться. Вы можете сделать так, чтобы человек поднял руки над головой?.. А так, чтобы одна рука осталась поднятой, а другая коснулась бока?.. (Предлагайте человеку совершать руками и ногами движения, с которыми дети могут справиться.)

На другую сторону

Описание. Ребята могут научиться сосредотачивать внимание, «читать» свое окружение, развить кинестетическое сознание.

Инструкция детям. Станьте, пожалуйста, в два ряда, так чтобы расстояние между рядами было приблизительно три метра. Когда я скажу: «Марш!», идите на другую сторону и попытайтесь при этом не задеть ни одного ребенка. Идите очень аккуратно, так как у вас не так уж много места. (Вы можете внести некоторые изменения в игру, например, попросить детей держать руки на голове или на бедрах, вытянуть их в стороны, вперед и т.д. Так дети почувствуют, что новое положение тела создает новую форму личного пространства. Меняйте также и способ передвижения. Пусть дети идут на цыпочках, скачут или движутся замедленно, вертятся, как волчки, идут задом наперед или взявшись за руки.) Дети, которые нарочно или из-за невнимательности сталкиваются с другими, должны быть заморожены. Я разбужу их, легко дотронувшись до их плеча. Таким образом, эти дети получают поцелуй бабочки.

(Особенно эффективен способ замедленного движения, так как он дает детям возможность активно переживать происходящее. Замедления ходьбы можно достичь путем таких дополнительных заданий, как ношение на голове салфеток и скольжение через комнату на ковриках.)

Коммуникативный танец «Маленький крокодил»

Помогает детям преодолеть скованность, развивает коммуникабельность.

Методика разучивания: Жил да был крокодил. У него были очень сильные лапы, покажите какие? (Дети шлепают себя по коленям, ритмично пружиня

ногами и проговаривая «ла-пы, ла-пы»). У него были очень острые зубы, покажите какие? (Вытягивают перед собою прямые руки, правая над левой, пальцы-зубы, смыкают и размыкают, ритмично пружиня ногами и проговаривая «зу-бы, зу-бы»). Все зверята боялись крокодила, покажите как? (дети «дрожат») и не хотели с ним дружить (недовольно машут рукой и отворачиваются). И вот решил крокодил отправиться на поиски друга (подскоки врассыпную). Здесь повстречал он другого крокодила (встать парами). Посмотри, какие у меня зубы (движение «зубы»). А какие у меня лапы (движение «лапы»). Давай с тобой дружить (Кружатся парами на подскоке). Один друг хорошо, а два лучше! Отправился крокодил искать нового друга! (Танец повторяется, образуется новая пара). Далее все движения повторяются, непременно условие образовать новую пару с новым партнером. Когда танец выучен, неожиданно дать задание: встаем по 3(4) человека в кружок.

Замри на месте

1. Это что за маскарад? И зверей и птиц парад.
Ничего не разберешь: Где тут белка, где тут еж.
Приготовься и смотри: Лесная фигура на месте замри!
2. Это море или нет? Кто мне точно даст ответ?
И тюлени, и моржи, и лягушки, и ужи.
Приготовься и смотри: Морская фигура на месте замри!
3. В гости сказки к нам пришли. Кто есть кто? Определи.
Буратино и Кашей, Водяной и Бармалей.
Приготовься и смотри: Фигура из сказки на месте замри!

Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании

Медвежата в берлоге (вводная игра)

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук).

Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в разные стороны и роняют лапки вдоль тела – лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам. Повторить игру 2–3 раза.

Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног).

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки, но ловкая пчелка не попала. Повторить игру 2–3 раза.

Холодно – жарко (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Мама-медведица ушла, Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. Повторить игру 2–3 раза.

Игра с шарфиком (на расслабление мышц шеи).

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

Пчелка мешает спать (игра лицевых мышц).

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке, погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не

стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх – вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать. Отдых. Медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, 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. (Пауза). Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. И. 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. Вариант отдыха. Ведущий предлагает детям удобно устроиться, расслабиться и слушать с закрытыми глазами ласковую музыку. С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают.

Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании **На берегу моря (вводная игра)**

Дети играют на берегу моря (игра с камушками), плещутся в воде. Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают приятной лени руки и ноги.

Игра с песком (на напряжение и расслабление мышц рук).

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру с песком 2–3 раза.

Игра с муравьем (на напряжение и расслабление мышц ног).

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают. Повторить игру 2–3 раза.

Солнышко и тучка (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнышко зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко – расслабиться – разморило на солнце (на выдохе).

В уши попала вода (на напряжение и расслабление мышц шеи).

В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

Лицо загорает (на напряжение и расслабление мышц шеи).

Подбородок загорает – подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на выдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает – подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови – качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

Отдых. Сон на берегу моря.

Дети слушают шум моря (В. Успенский). Ведущий говорит детям, что им снится всем один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят то, чем они занимались в течение дня. (Пауза). Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснуться (по счету, когда заиграет музыка и т. д.). (Пауза). Звучит сигнал. Дети энергично (или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно) встают.

Вариант отдыха. Ведущий сообщает детям название пьесы, которую они будут слушать, и предлагает им принять удобную позу и закрыть глаза. Звучит музыка (К. Сен-Санс, «Лебедь»). С окончанием музыки дети тихо встают и подходят к ведущему.

Таким образом, не ждите, что ваши дети будут такими, какими вы хотите их видеть. Такого никогда не бывает. Дети всегда идут своим путем.

Поэтому меньше думайте о том, какими они должны стать и внимательнее смотрите, какие они есть в реальности. Больше думайте о том, как им помочь, меньше о том, как их исправить. Не забывайте, что раздражение, обида и разочарование, которые всегда являются следствием неоправданных ожиданий, - самый неэффективный и опасный метод воздействия на человека в любом возрасте.

