

МУРАВЬИ.

Цель: Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться на площадке, не сталкиваться друг с другом. Двигаться в разных темпах. Тренировка внимания.

Ход игры: По хлопку педагога дети начинают хаотически двигаться по залу, не сталкиваясь с другими детьми и стараясь все время заполнять свободное пространство.

КАКТУС И ИВА.

Цель: Развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.

Ход игры: По любому сигналу, например, хлопку, дети начинают хаотично двигаться по залу. По команде педагога «Кактус» дети останавливаются и принимают позу кактуса- ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены как колючки, все мышцы напряжены. По хлопку педагога хаотическое движение возобновляется, затем следует команда «Ива». Дети останавливаются и принимают позу «ивы»: слегка разведенные в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены. Движение возобновляется, команды чередуются.

ПАЛЬМА.

Цель: Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

Ход игры. «Выросла пальма большая- пребольшая»: правую руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.

«Завяли листочки»: уронить кисть.

«Ветви»: уронить руку от локтя.

«И вся пальма»: уронить руку вниз.

Упражнение повторить левой рукой.

МОКРЫЕ КОТЯТА.

Цель: Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться враспынную мягким, пружинящим шагом.

Ход игры: Дети двигаются по залу мягким, слегка пружинящим шагом, как маленькие котята. По команде «Дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнышко» медленно встают и стряхивают капельки дождя по очереди с каждой из четырех «лапок», с «головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

ШТАНГА

Цель: Попеременное напряжение и расслабление мышц плечевого пояса и рук.

Ход игры: Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее, отдыхает.

САМОЛЕТЫ И БАБОЧКИ

Цель: Учить детей владеть мышцами шеи и рук; ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться на площадке.

Ход игры: Дети двигаются врассыпную, по команде «самолеты» бегают стремительно, вытянув руки в стороны (Мышцы рук, шеи, корпуса напряжены); по команде «Бабочки» переходят на легкий бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону «Бабочка ищет красивый цветок», кисти, локти, плечи и шея не зажаты.

Упражнение можно делать под музыку.

БУРАТИНО И ПЬЕРО.

Цель: Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

Ход игры: Дети хаотически двигаются по залу. По команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в стороны, кисти прямые, пальцы растопырены, все мышцы напряжены. Движение по залу возобновляется. По команде «Пьеро»- опять замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу. В дальнейшем можно предложить детям двигаться, сохраняя образы деревянного крепкого Буратино и расслабленного, мягкого Пьеро.

НАСОС И НАДУВНАЯ КУКЛА.

Цель: Умение напрягать и расслаблять мышцы, взаимодействовать с партнером, тренировать три вида выдыхания, артикулировать звуки «С» и «ш»; действовать с воображаемым предметом.

Ход игры :Дети распределяются на пары. Один ребенок- надувная кукла, из которой выпущен воздух, он сидит на корточках, все мышцы расслаблены, руки и голова опущены ;второй накачивает воздух в куклу с помощью насоса; наклоняясь вперед, при каждом нажатии на «рычаг», он выдыхает воздух со звуком «с-с-с-с» (второй вид дыхания), при вдохе выпрямляется. Кукла, «наполняясь воздухом», медленно поднимается и выпрямляется, руки раскинуты вверх и немного в стороны. Затем куклу сдувают, вытаскивают пробку, воздух выходит со звуком «ш-ш-ш» (первый вид выдыхания), ребенок опускается на корточки, вновь расслабляя все мышцы. Затем дети меняются ролями. Можно предложить надувать куклу быстро, подключая третий вид дыхания: «с-с-с».

СНЕГОВИК.

Цель: Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног, корпуса.

Ход игры. Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

БАБА- ЯГА.

Цель: Умение напрягать и расслаблять в движении то правую, то левую ногу.

Ход игры. Дети ходят по залу врассыпную, приговаривая потешку и выполняя движения под текст.

Бабка- Ёжка, костяная ножка,

С печки упала, ножку сломала!

(дети идут врассыпную по залу)

А потом и говорит: «у меня нога болит!»

(дети останавливаются)

Пошла на улицу- раздавила курицу,

Пошла на базар- раздавила самовар!

Вышла на лужайку- испугала зайку!

(дети продолжают движение, напрягая сначала левую, а потом правую ногу, прихрамывают).

СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА.

Цель: Умение напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела, координировать движения.

Ход игры: Сначала педагог, в дальнейшем ребенок превращается в «Снежную королеву» и начинает постепенно «замораживать» всех детей: называет при этом определенные части тела (правая рука, левая рука и т.д.), соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги), дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол).

КОНКУРС ЛЕНТЯЕВ.

Цель: Обучение полному расслаблению мышц всего тела.

Ход игры. Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук- лентяй изрядный

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон, будто занят делом он.

На заре и на закате все не слезть ему с кровати.

Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на ковер и стараются как можно больше расслабиться.

ГИПНОТИЗЕР.

Цель: Обучение полному расслаблению мышц всего тела.

Ход игры. Педагог превращается в гипнотизера и проводит «сеанс усыпления»; делая характерные плавные движения руками, он говорит: «Спите, спите, спите.. Ваши головы, руки и ноги становятся тяжелыми, глаза закрываются, вы полностью расслабляетесь и слышите шум морских волн». Дети постепенно опускаются на ковер, ложатся и полностью расслабляются.

Можно использовать аудиокассету с музыкой.

НЕ ОШИБИСЬ.

Цель: Развивать чувство ритма, произвольное внимание, координацию.

Ход игры. Педагог в разных сочетаниях и ритмах чередует хлопки в ладоши, притопы ногой и хлопки по коленям. Дети повторяют вслед за ним. Постепенно ритмические рисунки усложняются, а темп убыстряется.