

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 432 комбинированного вида»

Проект

«Настроение здоровья»

(Развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного  
возраста, как условие сохранения психологического компонента  
здоровья воспитанников)

Подготовила и провела: педагог-психолог Шураева Е.В.

**ВЕРНО**  
**ЗАВЕДУЮЩИЙ**  
**МКДОУ Д/С № 432**  
**ТЕРЕНТЬЕВА Т. П.**



г.Новосибирск, 2019

**Участники проекта:** дети старшей группы, родители, педагоги.

**Проект** долгосрочный (ноябрь - апрель), реализуется в трёх направлениях:

1. педагог–психолог – родители: групповые, индивидуальные консультации, информация в «родительских уголках», индивидуальные рекомендации, организация совместной деятельности родителей и детей.

2. педагог- психолог - педагоги группы: ознакомление с индивидуальными особенностями развития детей дошкольников; обучение адекватным способам взаимодействия с детьми, имеющим определённые трудности; помощь в создании условий, способствующих эмоциональному комфорту в группе и стимулирующих развитие положительных сторон личности ребёнка;

3. педагог – психолог – дети: реализация коррекционно – развивающей работы в форме словесных и подвижных игр, психогимнастические этюды, рисование, прослушивание музыкальных произведений, беседы и проблемные ситуации, сказкотерапия.

Современные условия жизни, являются источником большого количества стрессовых факторов, оказывающих влияние на физическое и психическое благополучие детей.

Наступило время, когда требования мира, окружающего ребенка столь высоки, что ему жизненно необходимы эффективные навыки адаптации и умение сохранять свои силы, внутренние ресурсы даже в самых сложных ситуациях.

Все понимают необходимость научить ребенка разговаривать, читать, писать, считать. Но не всегда взрослые задумываются, что не менее важно научить ребенка правильно сидеть, ходить, дышать, научить его сохранять свое здоровье и управлять возможностями своего организма.

На сегодняшний день безусловно признается эффект взаимовлияний «духа», «души» и «тела» на общее состояние здоровья человека.

**Актуальность:** Многие специалисты по дошкольному образованию констатируют, что эмоциональная сфера современных малышей развита достаточно слабо. Опираясь на свой личный опыт работы с детьми дошкольного возраста, могу сказать, что в наше время редко можно встретить по-настоящему веселого, эмоционально благополучного ребенка. Современные дети менее отзывчивы к чувствам других, они не всегда способны осознать не только чужие, но и свои эмоции. Отсюда возникают проблемы общения со сверстниками и взрослыми. У детей, которые имеют обедненную эмоциональную сферу, процесс социализации проходит довольно трудно. Родители и педагоги нередко сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как частая смена настроения, повышенная раздражительность, агрессивность, плаксивость, утомляемость. Дети грызут ногти, крутят волосы, плохо засыпают, много и бесцельно двигаются. Дети мало общаются с взрослыми и сверстниками, замыкаясь на телевизоре, компьютере; а ведь именно общение обогащает чувственную сферу. В результате дети практически разучились чувствовать эмоциональное состояние и настроение другого человека, реагировать на них.

Поэтому на наш взгляд, слова Иоанна Златоуста: «Важно здоровье телесное, но гораздо важнее здоровье душевное», приобретают сейчас особую актуальность.

**Итак, в чем заключается ценность психологического компонента здоровья?** Оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, а также обеспечивает человеку

возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Психологически здоровый ребенок – веселый, активный, самостоятельный и

доброжелательный, помогающий и любознательный, инициативный и уверенный в себе, открытый и сопереживающий.

Гуманистическая направленность программы «Детство», которая

реализуется в нашем дошкольном учреждении, выделяет социальное и эмоционально – личностное развитие ребенка. Однако результаты психолого-

педагогической диагностики и анализ анкет «Культура здоровья детей дошкольного возраста» показали отсутствие у детей старшего дошкольного

возраста четких представлений о влиянии поведения и настроения человека на его здоровье. Особую сложность вызвало осознание своих чувств и умение выразить их словами. Результаты исследований в 2011 – 2012 учебном году в нашем учреждении показали, что от 18% до 25% детей в одной группе старшего дошкольного возраста имели повышенный уровень тревожности. Только 30% детей имели адекватную самооценку и всего 17% детей имели высокий уровень удовлетворенности взаимоотношениями в коллективе. Диагностический срез по изучению страхов у детей старшего дошкольного возраста показал, что 12% детей от общего числа старших дошкольников имели большое число страхов – от 22-х и выше (при норме 7 – у мальчиков и 10 – у девочек).

Такие дети проявляли неуверенность в себе, повышенную чувствительность к оценке окружающих, болезненно реагировали на критику и замечания, были менее успешны в ситуациях повышенного напряжения, в условиях ограниченного времени выполнения заданий, не стрессоустойчивы, тяжело адаптировались к новым условиям, имели трудности саморегуляции. Это послужило поводом для создания проекта «Настроение здоровья».

**Необходимость создания проекта:** формирование культуры здоровья детей дошкольного возраста.

**Цель:** формирование у воспитанников понимание значимости сохранения и укрепления психологического компонента здоровья.

Выделение составляющих психологического здоровья позволяет определить

следующие **задачи:**

- ввести в словарный запас детей понятия «внутренний мир» и «эмоциональное благополучие»;
- создать целостное представление о здоровом образе жизни у дошкольников;
- способствовать самопознанию детей, положительному самоотношению;
- развивать навыки социального поведения, чувство принадлежности к группе, принятие других людей;
- помочь детям прожить определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно означает, и дать ему словесное обозначение;
- учить детей выражать свои чувства приемлемыми способами;
- способствовать формированию положительных черт характера у детей для лучшего взаимопонимания в процессе общения;
- развивать творческие способности и воображение в процессе игрового общения;
- обучать детей способам саморегуляции и релаксации.

#### **Принципы отбора содержания материала для реализации задач проекта:**

1. Ценностно – ориентированный принцип.

Эмоция выступает как ценность личности, которая определяет благополучие ребёнка и его психологическое здоровье. Принцип предполагает так же ориентацию ребёнка на другого человека.

2. Принцип активности и свободы самовыражения ребёнка. Постановка ребёнка в позицию самоконтроля и саморегуляции.

3. Принцип симпатии и участия. Ребёнок должен чувствовать себя в полной безопасности. Взрослый оказывает поддержку сам и , не навязывая, организует её со стороны сверстников.

**Ожидаемый результат:**

1. Самоутверждение личности ребёнка: снятие зажима, скованности.
2. Освоение умения ребенка выражать свое отношение у другим людям разными способами;
3. Развитие у ребёнка фантазии, спонтанности, эмоциональности; активизация словарного запаса детей.
4. Владение своим телом (перевоплощение в образ, ориентировка в пространстве) и голосом (изменение тембра, динамики, настроения).
5. Получение удовольствия от выполненной работы в коллективе.

### **Этапы работы над проектом.**

**Подготовительный этап** - Подбор методической литературы, наглядного материала и оборудования. Разработка занятий и форм работы с детьми и родителями.

**Основной этап** – Проведение цикла занятий по развитию эмоциональной сферы детей, игр и упражнений в свободное время, занятий с детьми по художественно-творческой деятельности, привлечение родителей к выполнению домашнего задания

**Завершающий этап** – оформление коллажей «Наши эмоции», создание книги «Радость – это когда...», оформление стенгазеты « Я и мой внутренний мир», ознакомление родителей с детским творчеством, подведение итогов.

### **За основу работы в проекте взяли:**

- Проведение недели психологии.
- Создание психологических уголков в каждой возрастной группе.
- Тематические проекты: - «Волшебная страна чувств» и «Мой внутренний мир»;
- Занимательный аутотренинг по Э.Джекобсону;

- Парциальную программу А.В. Шуваловой «Музыка хранительница эмоций».

Работу по проекту началась с анкетирования детей: «Что я знаю о своем здоровье» и с анкетирования родителей по вопросам состояния здоровья ребенка и его образа жизни в семье, что помогло определить задачи по направлению формирования представлений о здоровом образе жизни у воспитанников.

### **Примерные виды деятельности:**

- ✓ создание совместных творческих проектов детей (газет, коллажей, коллекции, книг, выставок и т. д.),
- ✓ беседы,
- ✓ развивающие игры (игры – драматизации, сюжетно – ролевые игры, игры на развитие навыков общения);
- ✓ упражнения на мышечную релаксацию,
- ✓ рассматривание картин, рисунков и фотографий;
- ✓ работа со стендами.
- ✓ моделирование и анализ заданных ситуаций;
- ✓ чтение художественных произведений;
- ✓ Рисование, аппликация;
- ✓ Мини – конкурсы, игры – соревнования;
- ✓ Слушание музыки. Демонстрационный материал «Наши чувства и эмоции».

Наглядно-дидактическое обеспечение:

□ Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. «Эмоции».

□ Плакат «Калейдоскоп эмоций»

□ Д/и «Найди друзей»

□ Д/и «Королевство внутреннего мира»

□ Д/и «Домик настроений»

□ Д/и «Уроки вежливости» Маслова, Т. М. Развитие эмоциональной сферы

дошкольников с помощью шедевров мировой живописи.— СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. — 30с. +15 цв.илл.

□ Уроки доброты: Комплект наглядных пособий для дошкольных учреждений и начальной школы.- Харьков: «Ранок», 2009.- 18 илл.

□ Воспитываем сказкой: Комплект наглядных пособий для дошкольных учреждений и начальной школы.- Харьков: «Ранок», 2009.- 18 илл.

□ Чувства. Эмоции: Комплект наглядных пособий для дошкольных учреждений и начальной школы.- Харьков: «Ранок», 2009.- 18 илл.

□ Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Методические рекомендации по работе с плакатами «Как я преодолеваю трудности». —

#### Список литературы

1. Алябьева, Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего

дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. — М.: ТЦ Сфера, 2002.

2. Баринаева, Н. Ярмарка эмоций. // Школьный психолог, 2008, №17

3. Гаврина, С.Е., Кутявина, Н.Л., Топоркова, И.Г., Щербинина, С.В. Популярное пособие для детей и родителей. Азбука настроений. — Ярославль: Академия развития, 1997.



4. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
5. Захаров, А.И. Игра как способ преодоления неврозов у детей. – СПб: КАРО, 2006.
6. Капшук, О.Н. Игротерапия и сказкотерапия: развиваемся играя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
7. Ковалец, И.В. Азбука эмоций: Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере: Метод. Пособие для педагогов общего и спец. образования. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
8. Коломийченко, Л.В., Югова, Л.И. Блочно-тематический план реализации «Программы социального развития детей дошкольного возраста». – Пермь, 2003.
9. Кошелева, А.Д., Перегуда, В.И., Шаграева, О.А. Эмоциональное развитие дошкольников. – М.: АСАДЕМА, 2003.
10. Крупицкая, Л.И., Орлова, Г.И., Горохова, Л.Л. Будь здоров. – Челябинск: Издательство ЧГПУ, 1999.
11. Крюкова, С.В. Здравствуй, Я сам! Тренинговая программа работы с детьми 3-6 лет. – М.: Генезис, 2002.
12. Крюкова, С.В., Слободяник, Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и

младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Генезис, 1999.

13. Кудрявцева, О.Н. Релаксационные упражнения для дошкольников. // «Воспитатель ДООУ», 2008, №1.

14. Кулакова, В.Д. Охрана психологического здоровья дошкольников. // «Воспитатель ДООУ», 2009, №7.

15. Лободин, В.Т., Лавренова, Г.В., Лободина, С.В. Как сохранить здоровье

педагога. Методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005.

16. Лютова, Е.К. Моница, Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь, 2007.

17. Маслова, Т. М. Развитие эмоциональной сферы дошкольников с помощью

шедевров мировой живописи. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.

18. Пазухина, И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция

эмоционального мира дошкольников 4 – 6 лет: Пособие для практических работников детских садов. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2004.

19. Погосова, Н.М. Погружение в сказку. Коррекционно-развивающая программа для детей. – СПб.: Речь, 2006.

20. Рылеева, Е. Как помочь дошкольнику найти своё «Я». Книга – путеводитель для ребёнка 6 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2000.

21. Рытов, Д. Развиваем эмоциональную сферу дошкольников с помощью деревянных ложек. // «Дошкольное воспитание», 2010, №4.

22. Свирская, Л.В. Утро радостных встреч. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2010.

«Волшебная страна чувств»

Тематический проект для детей старшего дошкольного возраста

Шураева Е.В. – педагог-психолог

Программное содержание:

- Формировать знания о здоровье и здоровом образе жизни.
- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Совершенствование практических навыков здорового образа жизни.
- Научить детей понимать себя и уметь быть в мире с самим собой.
- Воспитывать интерес к окружающему миру.
- Развивать чувства понимания и сопереживания к другим людям.
- Развивать оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей.
- Развивать творческие способности в процессе коммуникативной деятельности.

**Методы работы и обучения:**

Свободное и тематическое рисование, лепка, игры с песком. Упражнения творческого характера, беседы, чтение художественной литературы, релаксационные упражнения, наблюдение. Сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные, музыкальные игры.

**Словарь по теме:** Чувство, эмоция, релаксация, поступки, дружба, забота,

терпение, порядок, доброжелательность, трудолюбие, помощник.

*Письмо к родителям*

*Уважаемые родители!*

*Продолжая изучать тему «Мир здоровья», мы начинаем раздел «Волшебная*

*страна чувств». Путешествуя по этой стране, дети научатся:*

*• Познавать свой внутренний мир – мир чувств, мир эмоций (радость, грусть, удивление, страх, злость и др.).*

*• Понимать и принимать свои чувства и чувства других людей.*

*• Передавать свое эмоциональное состояние.*

*Ребята узнают о влиянии эмоционального состояния на физическое здоровье*

*человека. А также, о способах снятия психо-эмоционального напряжения. Мы надеемся на сотрудничество и поддержку с Вашей стороны. Закрепляют*

*знания, полученные в детском саду, в форме беседы и личного примера.*

### **Домашнее задание**

Уважаемые родители, мы предлагаем Вам принять участие в создании семейных газет и дома вместе с детьми изготовить газету на тему «Мои эмоции». Ваша задача показать эмоции Вашей семьи. Можно оформить это в

виде коллажа используя вырезки из газет, журналов, изображений или фотографии людей. Или фотографии Вашей семьи. Оформлять желательно на листах формата А1, А2 или А3. Подключайте свое творчество и фантазию.

С нетерпением ждем ваши работы!

Итоговое мероприятие:

Занятие – развлечение «Путешествие в Играй – город».

Совместная деятельность:

### **Здоровье**

1. Знакомство с «Волшебной страной чувств».

2. Знакомство с эмоциями – радость, грусть, удивление, страх,
3. Злость, гнев.
4. Мой внутренний мир.
5. Мое настроение.
6. Мир моих фантазий.
7. Язык чувств.
8. Умей расслабиться.
9. Хозяин своего Я.
10. Игры и опыты с песком. При взаимодействии с песком стабилизируется

эмоциональное состояние ребенка, развивается мелкая моторика.

11. Занимательный аутотренинг по Э.Джекобсону. (см. приложение 7)

Дети усваивают:

Между мыслями, чувствами и поведением в процессе общения существует тесная связь и это отражается на здоровье человека.

### **Социально-личностное**

1. Игра «Азбука настроения»
2. Общение с детьми: «Шутки и юмор в нашей жизни»
3. Общение с детьми: «Что делать, если у тебя плохое настроение?»
4. Общение с детьми: «Встреча с таинственным незнакомцем»
5. Общение с детьми: «Как определить настроение»
6. Игра «Море волнуется»
7. Этюд «Живая шляпа»
8. Игра «Гуси-лебеди»
9. Игра «Тигр на охоте»
10. Этюд «Гневная гиена»
11. Упражнение «Уходи, злость, уходи»
12. Игра «Повтори фразу»
13. Игра «Кривые зеркала»
14. Общение с детьми: «Мой цветок волшебства»

15. Общение с детьми: «Над чем можно смеяться, а над чем нельзя»

16. Общение с детьми: «Поссорились - помирились»

17. Гимнастика успеха.

18. «Похвалюшки»

19. Приветствие.

20. Игра «Доскажи словечко».

21. Сюжетно-ролевые игры:

1. Словесные и музыкальные игры: «Чувства», «Мир чувств», «Волшебный мешочек».

2. Дидактические игры: «Чего я боюсь?», «Мои достижения», «Два друга»,

«Три характера», «Чертенок».

3. Этюды: «Добрый мальчик», «Хочу, и все!», «Эгоист», «Ябеда», «Злюка»,

«Кривляка».

### **Физическое развитие**

- Игра «Жмурки»
- Дыхательная гимнастика
- Точечный массаж.
- Физминутки (см.приложение 4)

### **Познавательное-речевое развитие**

1. Беседа о дружбе.

2. Заполнение карты «Волшебная страна чувств».

3. Составление рассказов на темы:

«Как побороть страх?»

«Когда у меня хорошее настроение, то я ...»

«Как определить какое настроение у человека?»

«Что такое радость?»

4. Заполнение «Дневника жизни».
5. Чтение художественной литературы юмористического содержания.
6. Составление и рассказывание смешных историй.
7. Эстетическими беседами об эмоциях на темы: «Язык эмоций», «Как возникают эмоции?», «Эмоции и лицо человека», «Эмоции и жесты», «Эмоции и движения тела», «Эмоции и слова».
8. Разучивание стихотворений:
  - Р.Сеф «Чудо»
  - Пер. с болгар. А.А.Александровой «Это правда или нет?»
  - О.Князева, Р.Стеркина «Веселые, грустные»
  - К.Чуковский «Закаляка»
  - В.Кудрявцев «Страх»
9. Дидактические игры:
  - ✓ «Расскажи свой страх»
  - ✓ «Домик настроений»
  - ✓ «Ругаемся овощами»
10. Игры на угадывание и передачу эмоциональных состояний с помощью мимики:
  - ✓ «Угадай и собери»
  - ✓ «Назови и покажи»
  - ✓ «Глаза в глаза»
  - ✓ «Кто лучше?»
11. Строительство «Волшебной страны чувств», «Замка Короля «Я».
12. Итоговое мероприятие «Путешествие в Игрой – город».(см.приложение 2)

**Художественно-эстетическое**

1. Рисование:

- «Мое настроение» (на песке, манке)
- «Удивленный человечек»
- «Мой страх»

2. Аппликация:

- «Что может поднять мне настроение?»
- «Злой человечек»

3. Лепка «Наши эмоции». Работа с глиной помогает снять стресс, выразить свои чувства, приобщает к социальной активности необщительных детей.

4. Программа «Музыка – хранительница эмоций» Автор А.В. Шувалова.

**Работа с родителями**

1. Дискуссия «Идеальная семья, какая она?»
2. Родительское собрание «Семья глазами детей».
3. Выпуск газеты в виде коллажа на тему «Мои эмоции».
4. Мини-сочинение «Идеальный родитель».
5. Релаксация «Мой огонёк»
6. Консультация «Мама, папа, я – счастливая семья или забываемый выходной».
7. Выставка семейных фотографий «Как мы играем дома»



Итоговое занятие с элементами развлечения  
«Путешествие в Играй – город».

Задачи:

- ❖ формировать понимание себя и умение «быть в мире с собой»;
- ❖ развивать навыки общения в различных ситуациях со сверстниками с
- ❖ ориентацией на ненасильственную модель поведения;
- ❖ совершенствовать способности произвольной регуляции мышечных и
- ❖ эмоциональных ощущений;
- ❖ развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- ❖ закреплять приемы мышечного и эмоционального расслабления.

**Материалы:** аудиозапись песни « Дорогой добра», звуков леса; эскиз ворот с замком; указатели с названиями улиц; эскиз дома с окнами; пиктограмма настроений; свиток с правилами общения.

**Методы и приемы:** упражнения имитационного и творческого характера, этюды, игры, решение проблемной ситуации, элементы психогимнастики,

тренинг поведения в обществе, релаксация.

Ход занятия:

Дети входят в зал под веселую, бодрую музыку и становятся в круг.

Воспитатель. Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада вас снова видеть. А вы рады нашей встрече? (Ответы детей)

Воспитатель. Посмотрите, у нас на занятии присутствуют гости. Хотели бы вы с ними познакомиться?

Воспитатель. А наши гости готовы к общению с ребятами? Тогда я предлагаю и гостям и ребятам поприветствовать друг друга.

Доброе утро, кто улыбнулся.

Глазки откройте и посмотрите:

Мы вас любим, и вы нас любите!

С другом всегда приятно разделить радость и грусть, отдать ему частичку своей души. Поэтому давайте возьмемся за руки и по цепочке, через рукопожатие, передадим наше хорошее отношение друг к другу, заботу, внимание, улыбку.

(Дети выполняют упражнение «Цепочка доброты»)

Почувствовали, как сразу стало уютней и теплее в зале от наших улыбок и добрых слов?

Дети. Да!

Воспитатель. А теперь я предлагаю вам присесть на подушки, а нашим гостям на стулья. Всем удобно? Мне хотелось бы узнать, любите ли вы игры, и какие?

(Дети называют свои любимые игры)

А в какие игры любили играть наши гости, когда были маленькими?

(Гости отвечают)

Спросила я вас про игры неслучайно. Сегодня утром я получила письмо от своего друга музыканта, который живет в волшебном Играй-городе. Его

жители очень любят играть, петь, танцевать и веселиться. Самая веселая среди

них принцесса Игруля. Но в последнее время она загрустила, ни с кем не играет, только плачет. Жители города расстроились из-за этого и тоже загрустили. Мой друг просит нас помочь развеселить принцессу и вернуть в город смех и радость. Но смогут это сделать только дружные, смелые, добрые дети. Как вы думаете, справитесь ли вы с этой задачей?

Дети. Да!

Воспитатель. Почему вы так считаете?

Дети. Мы веселые и любим играть.

Воспитатель. Тогда можно отправляться в путь! Я знаю дорогу и поведу вас. К сожалению, в Играй-город могут попасть только дети, поэтому мы вынуждены попрощаться с гостями, они будут ждать нашего возвращения в детском саду.

Итак, я надеваю волшебный бант и превращаюсь в ребенка. Ну вот, я готова.

Нас солнца луч смешит и дразнит,

Нам нынче весело с утра.

Отправимся сейчас мы в город,

В котором главный гость - игра!

### **Проводится комплекс психогимнастики.**

Отправляемся в поход.

Много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
Раз, два, три, четыре-  
Полетели, закружились.

Мостик в стороны качался,  
А под ним ручей смеялся,  
На носочках мы пойдем  
На тот берег попадем.

Дальше – глубже в лес зашли,  
Налетели комары.  
Руки вверх – хлопок над головой,  
Руки вниз – хлопок другой.

Комаров всех перебьем  
И к болоту подойдем.  
Перейдем преграду вмиг  
И по кочкам прыг, прыг, прыг.  
Прыгать дружно мы умеем,  
Прыгать будем мы дружнее:  
Раз, два, раз, два.  
Позади уже вода.

Под кустом пролезть не страшно  
И под елкой не опасно.  
Друг за другом успевайте,  
Только ветки не ломайте.

Вдруг мы видим:

У куста выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад его кладем.

Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем.

Посмотрите, ребята, медведь спит, разлегся посреди дорожки. Как же нам пройти мимо него и не разбудить?

Дети. Тихо, на носочках, друг за другом.

Воспитатель. Ух, прошли. А теперь бегом от медведя на полянку.

Устали?

Давайте отдохнем. Полежим на травке, послушаем голоса леса, позагораем. Как приятно пригревает солнышко. Солнечные лучики ласкают ваше лицо, шею, руки, ноги, живот. Все тело расслаблено. Но нам некогда лежать, нам пора уже вставать! Веселы, бодры мы снова, к приключениям готовы!

Ребята, посмотрите, а вот и ворота Играй-города. Здесь живет простой народ,

он танцует и поет. Ворота города закрыты. Мой знакомый музыкант

предупреждал меня, что замок на воротах волшебный. Он открывается

сам

если выполнить три задания.

Задание 1. Вспомнить вежливые слова и поставить их на свое место в тексте.

- ✓ Растает даже ледяная глыба от слова теплого...(спасибо).
- ✓ Зазеленеет старый пенек, когда услышит...(добрый день).
- ✓ Если больше есть не в силах, скажем маме мы...(спасибо).

✓ Мальчик вежливый и грамотный говорит, встречаясь...(здравствуйте)

✓ В России, во Франции и Дании на прощание говорят...(до свидания).

Задание 2. Что можно сказать загрустившему человеку, чтобы его развеселить?

Дети отвечают.

Задание 3. Показать мимикой грустного клоуна, веселого зайчонка, испуганного бельчонка, удивленного мальчика, злого волка.

Воспитатель. Молодцы, ребята! справились с заданиями. Ворота открыты,

можно входить в город. А вот и улица Музыкальная. Здесь живет мой друг.

Давайте к нему зайдем. А вот и он, какой он грустный. Может, попробуем его как-то развеселить?

Дети. Да!

Воспитатель. Давайте ему покажем смешные рожицы.

Дети показывают смешные рожицы музыканту.

Не помогает. Чем же мы можем тебе помочь, чтобы ты не грустил?

Музыкант. Ребята, я такой грустный потому, что мне не с кем играть в мои

любимые игры. Все жители города грустят. Может, вы сыграете со мной в

мою любимую игру «Эхо»? Тогда мне сразу станет веселее.

Игра «Эхо».

Спасибо, ребята! У меня теперь такое хорошее настроение. Но я знаю, что вы торопитесь к принцессе Игруле, и не стану вас задерживать.

Попрощаемся с вами Дети прощаются с музыкантом и продолжают свой путь.

Воспитатель. А вот и переулок «Эмоции». Он приведет нас к дворцу принцессы. Посмотрите, какие любопытные жители этого дома. Выглянули

в окна, чтобы посмотреть на нас. Как вы думаете, какое настроение у этого

жильца?

Дети отвечают.

А у этого?

Дети отвечают.

К кому можно было бы зайти сейчас в гости, а к кому удобнее зайти в другой раз?

Дети отвечают.

Почему вы так считаете?

Дети отвечают.

Продолжаем наш путь. А вот и площадь Радости, и дворец Счастья. А вот и

сама принцесса Игруля. Давайте поздороваемся с ней.

Дети. Здравствуй, принцесса!

Принцесса начинает рыдать и стучать ногами об пол.

Принцесса. Не хочу с вами здороваться, не буду с вами дружить! Все злые.

Никто меня не любит, не жалеет, никто не хочет со мной играть!

Воспитатель. Ну что ты, Игруля! Мы тебя любим и хотим с тобой дружить.

Правда, ребята?

Дети. Да.

Воспитатель. Хочешь, мы тебя обнимем, пожалеем?

Принцесса. Хочу! Хочу!

Дети обнимают принцессу, жалеют ее.

Воспитатель. Ну, вот ты и успокоилась. Игруля, ты сказала, что с тобой никто не хочет играть. Что случилось? Может, ты сама что-то не так сделала?

Принцесса. Нет! Я всегда все делаю правильно. Я лучшая! Я главная!

Всегда

хочу быть первой!

Воспитатель. Ай-яй-яй! Игруля, как не хорошо! Поэтому никто и не хочет

с

тобой играть и дружить. Ребята, что можно посоветовать Игруле, чтобы у нее опять появилось много друзей?

Дети дают советы Игруле.

Принцесса. Ой, ребята! Какие вы молодцы! Я же эти правила поведения и общения когда-то знала, они у меня записаны на волшебном свитке,

только я

их забыла. Спасибо, что напомнили. А чтобы никто из вас не забыл, как вести себя с друзьями, я подарю вам свой свиток. Пусть он будет у вас в группе, и если кто-то из ребят начнет забывать эти правила, то вы ему напомните.

Воспитатель. Спасибо, Игруля! Нам бы очень хотелось погостить у тебя,

но

пора возвращаться в детский сад. Прощай!

Принцесса. Прощайте, ребята! Спасибо вам за все и счастливого пути!

Воспитатель. Ребята, задержались мы с вами в волшебном городе. А времени у нас осталось очень мало, чтобы вернуться в детский сад вовремя.

Предлагаю проделать обратный путь домой с помощью силы мысли.

Встаньте в круг, возьмитесь за руки, закройте глаза. Прокрутите в своей памяти весь наш путь от детского сада до дворца принцессы шаг за шагом.

Дети выполняют.

Открывайте глаза! Вот мы и вернулись. И гости нас дождались.

Волновались

за нас, соскучились?






А давайте, ребята, расскажем, где мы были, что хорошего сделали.  
Дети делятся впечатлениями о своем путешествии с гостями.  
Да, молодцы ребята! Сколько добрых дел сделали, стольким помогли. А  
теперь пора и нам прощаться. Не забывайте наказ, который вы дали  
Игруле,  
будьте дружными и добрыми






## Приложение 3

### Пословицы и поговорки




#### О здоровье:

-  В здоровом теле – здоровый дух!
-  «Надо заботиться о своем теле, чтобы душе не расхотелось  
в нем  
жить» У. Черчилль
-  Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!

#### О человеке:

-  Где смелость, там и победа.
-  Грамоте учиться – всегда пригодится.
-  Мир не без добрых людей.
-  На вкус, на цвет товарища нет.
-  От вежливых слов язык не отсохнет.

#### О поведении:

-  Будь как дома, не забывай, что в гостях.
-  Дома – как хочу, а в людях – как велят.
-  Других не суди – на себя погляди.

- ✚ Не мучь мухи: и ей больно.
- ✚ После драки кулаками не машут
- ✚ Хорошо в гостях, а дома лучше.

### О дружбе:

- ✚ Дружба дороже денег.
- ✚ Дерево держится корнями, а человек – друзьями.
- ✚ Крепкую дружбу и топором не разрубишь.
- ✚ Как аукнется, так и откликнется.
- ✚ Легко друзей найти, да трудно сохранить.
- ✚ Лучше матери друга не сыщешь.

### О настроении:

✚ Дурное настроение есть одна из разновидностей лени. Управляй своим настроением, ибо оно, если не повинуется, то повелевает.

✚ Мужественный человек не имеет права чувствовать себя несчастным.

✚ Мрачное настроение - это глухая стена между нами и остальным миром.

✚ □ Лучшее украшение жизни - хорошее настроение.

✚ □ Хорошее настроение делает терпимыми все вещи.

✚ Ум не спасает нас от глупостей, совершаемых под влиянием настроения.

✚ Хорошее настроение - это доброта и мудрость вместе.

✚ Хорошее настроение - радость по поводу дел благоразумного человека.

✚ Если вы хотите, чтобы жизнь вам улыбалась, подарите ей сначала

✚ хорошее настроение.

### Русские пословицы

✚ Умей находить радость в жизни – вот лучший способ привлечь счастье

✚ От радости и старики со старухами помолодели.

✚ От радости кудри вьются, в печали секутся.

✚ Радость прямит, кручина крючит.

✚ У горькой беды нет сладкой еды.

✚ Радость горю не попутчик.

✚ Радость не вечна, печаль не бесконечна.

✚ Не узнав горя, не узнаешь и радости.

### Японские пословицы

✚ Беда превратилась в счастье.

✚ В радости есть семя печали, в печали — семя радости.

✚ Радости и огорчения в жизни зависят от других людей.

### Китайская пословица

✚ Умей находить радость в жизни - вот лучший способ привлечь счастье.

✚ Древнеиндийская пословица

✚ Радость кончается горем, горе – радостью.

### Ингушская пословица

✚ Если ты будешь делить с людьми их горе и радость, они ответят тебе тем же.

### 1. Физкультминутки

2. Дети встают в позу кошечки и начинают по музыку двигаться по комнате, по хлопку ведущего кошечки начинают мяукать, ползти, прыгать, лежать, рычать.

3. «Салют». Дети кладут руки друг на друга и по команде ведущего вскидывают их вверх, получается салют.

4. «Подыши как...». Ведущий просит подышать детей так, как дышит спокойный, разозлившийся, испуганный или засыпающий человек.

5. «Будь внимательным». Дети под музыку веселятся. Затем на слове «зайчики» дети должны прыгать, изображая радость, удовольствие.

6. «Лошадки» - как бы ударять копытом об пол изображая злость, гнев.

7. «Раки» - пятится, изображая обиду. «Птицы» - ходить, раскинув руки, «Собачка хочет ласки». Дети по очереди превращаются изображая эмоцию страх. в собачек, которым хочется быть счастливыми, чтобы их погладили. Ребенок – собачка подходит к

остальным, машет хвостиком и просит ласки. Остальные глядят и пытаются сделать его счастливым.

## Приложение 5

### Загадки «Угадай эмоцию, изобрази мимикой»

#### **Радость**

♪ Я улыбаюсь

Мои глаза слегка прищурены  
Уголки рта слегка приподняты  
Я смеюсь Я хохочу  
Я пою.

♪ Весела я, весела

Ножками я топаю,  
Я танцую, я пою  
И в ладоши хлопаю

#### **Печаль**

♪ Мне грустно.

Глаза слегка сужены  
Уголки рта опущены  
Я плачу.

♪ Плакали ночью

Желтые клены.  
Вспомнили клены,  
Как были зелены...

### Спокойствие

ρ Мои движения плавны,  
Руки свободно опущены.  
Мое лицо спокойно.  
Глаза слегка приоткрыты. Я засыпаю.

ρ Тихо все. На ветке замер каждый лист.  
Из кустов несется соловьиный свист.  
Потемнело небо там, в дали лесной.  
Солнце закатилось, и настал покой.

### Злость

ρ Мои брови нахмурены и сдвинуты.  
Зубы стиснуты.  
Губы плотно сжаты.  
Ноздри расширены и дрожат.  
Я сжимаю кулаки.

Я хочу ударить. Я кричу.

ρ У забора сиротливо  
Пригорюнилась крапива.  
Может, кем обижена?  
Подошел поближе я.  
А она-то злюка,  
Обожгла мне руку.

### Удивление

ρ Мои брови приподняты.

Рот слегка приоткрыт, округлен.

Глаза раскрыты.

Я восклицаю: «О-О-О!» или «АХ!».

♪ Строим дом, строим дом.

Снежный ком кладем на ком.

Сами носим, сами льем воду из ведерка.

Ой, хотели сделать дом - получилась горка!

## Страх

♪ Мои брови приподняты и слегка сведены на переносице.

Глаза очень широко открыты.

От испуга я дрожу.

Я хочу защититься, спрятаться, убежать.

♪ Гром гремит, грозит, грохочет.

Напугать гроза нас хочет.

Небо было голубое –

Стало грозное, стальное...

Град горошинами бьет, град гулять нам не дает.

## Вина, стыд

♪ Я опускаю и отворачиваю голову в сторону.

Я прячу глаза.

У меня краснеет лицо, уши

Ваза синяя разбита, лужа на паркете...

Мать на мальчиков сердита:

«Отвечайте дети, кто из вас с цветами вазу уронил с окошка?»

Может быть, ответить маме:

«Виновата кошка?».

И Володя, и Сережа покраснели сразу

Мама спрашивает строже:

«Кто же трогал вазу?»

Младший прячется за брата, старший смотрит прямо

Говорит: «Прости нас мама, оба виноваты»

## Приложение 6

### Программа «Музыка – хранительница эмоций»

Автор А.В. Шувалова

Содержание программы

#### Тема 1. «Как музыка рассказывает об эмоциях (язык музыки)»:

- познакомить с тем, что каждое музыкальное произведение несёт эмоциональные чувства и состояния, которые по-разному отражают композиторы в своих произведениях;

- познакомить с тем, что эмоциональное содержание музыки передаётся через комплекс средств музыкальной выразительности (ритм, лад, динамика, регистр, тембр и т.д.);

- показать способы установления связи средств музыкальной выразительности с



эмоциональным содержанием музыки (радостное настроение – быстрая, мажорная; спокойная – медленная, мажорная; грусть – медленная, минорная;

гнев – быстрая, минорная и др.).

## Тема 2. «Я слушаю музыку»:

- рассказать, что музыку можно слушать в филармонии, театре, опере, балете,

дома по радио, телевизору, магнитофону, проигрывателю и др.;

- сформировать представления о том, что место слушания музыки определяет

особенности поведения ребёнка при её восприятии (например, в филармонии

необходимо слушать музыку молча, не мешая окружающим; дома, слушая

музыку, можно подпевать, пританцовывать и др.);

- формировать основы культуры слушания музыки:

а) во время звучания музыки должна соблюдаться тишина;

б) сохранять постоянное внимание к музыке в течение всего её звучания;

в) уметь следить за развитием музыкальной мысли – слушая музыку, подпевать про себя её мелодию;

г) переживать музыку как связанное неделимое целое, имеющее начало, продолжение и окончание.

## Тема 3. «Музыка и эмоциональное состояние человека»:

- познакомить с возможностями музыки в передаче внутреннего мира человека и окружающей жизни;

- учить способам выражения эмоций, возникших в результате слушания музыки: мимика, жесты, танцевальные движения, пение, рифмованные слова,

строки и т.д..

## Тема 4. «Музыкально – эмоциональный словарь»:

- в процессе слушания музыки обогащать словарь ребёнка понятиями, передающими оттенки эмоциональных состояний, отношений, оценок, одновременно поясняя и расширяя рамки переживаний детей;
- ввести в опыт художественно – речевого общения детей слова, позволяющие им говорить о музыке (темп – скорость движения музыки; тембр – окраска звука; динамика – степень громкости исполнения музыки);
- учить аргументировать свои суждения с помощью средств музыкальной выразительности («Музыка звучала грустная, так как темп был медленный, по динамике звучала тихо»);
- актуализировать в речевом опыте детей оценки – суждения, оценки – мнения («Эта музыка интересна, но...», «Мне думается, что у Д. Кабалевского об этом...»).

#### Тема 5. «Я рассказываю музыкой о себе»:

- дать знания о том, что музыка может раскрывать каждому самого себя.
- Слушатель видит в произведении нечто значительное для себя, что отвечает его желаниям и надеждам, вспоминает те жизненные события, которые бы
- напоминали звучание музыки, или музыка вызвала воспоминания о каких-либо событиях;
- познакомить со способами нахождения «себя» в музыке:
    - а) выявление главного настроения (весёлое, грустное, гневное и др.);
    - б) определение средств музыкальной выразительности;
    - в) рассмотрение особенностей развития музыкального образа;
    - г) выявление главной идеи произведения.
- Все виды художественной деятельности по восприятию музыкальных произведений предваряются этико – эстетическими беседами об эмоциях на
- темы: «Язык эмоций», «Как возникают эмоции?», «Эмоции и лицо человека»,
- «Эмоции и жесты», «Эмоции и движения тела», « Эмоции и слова».

## Приложение 6

Система релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается

путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное

название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ.

Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное

выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации,

у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными. «Релаксационные паузы» включены в режим дня детского сада. В предлагаемом комплексе упражнения расписаны понедельно, с учётом этапности работы (по Э. Джекобсону):

✚ Первое упражнение направлено на мышечную релаксацию по контрасту с

✚ напряжением, может быть использовано в комплексе УГГ: как физминутка на занятии, в любом режимном моменте в течение дня;

✚ Второе упражнение – это мышечная релаксация по представлению.

Проводится один раз в день, после дневной прогулки. Поскольку наши дети испытывают дефицит положительных тактильных ощущений, в сюжет настроев введены элементы тактильного взаимодействия ведущего и ребёнка («ветерок гладит тебя»). Это положительно влияет на реакцию расслабления.

Настрой для релаксации

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется

выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

**1 этап**

Лечь удобно и расслабиться.

**2 этап**

Прочувствовать, «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла. Последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

**3 этап**

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

**Вводная часть перед каждым настроем**

Дети ложатся на ковёр, устраиваются удобно. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет музыка. тихая спокойная

Ведущий: - «Ложитесь удобно. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза).

Прислушайтесь к

вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему

телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

### **1.«Воздушные шарики».**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ...(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

### **2. «Облака».**

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно

гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей).  
Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

### **3. «Лентяи».**

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение. 4.

### **4. «Водопад».**

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче, вы расслабляетесь. Этот

удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

**Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища,  
рук, ног:**

**1. «Спящий котёнок».**

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

**2. «Шишки».**

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

**3. «Холодно – жарко».**

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).

**4. «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

**5. «Драгоценность».**

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают

дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях...они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

### **6. «Игра с песком».**

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

### **7. «Муравей».**

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

### **Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица:**

#### **1. «Улыбка».**

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

#### **2. «Солнечный зайчик».**

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот –



погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

### **3. «Пчёлка».**

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

### **4. «Бабочка».**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

### **5. «Качели».**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).