

**Картотека игр и упражнений  
с элементами здоровьесберегающих технологий  
для детей дошкольного возраста**



Составил: инструктор  
по физической культуре  
1 кв. категории  
Маева Алена Алексеевна

№ п/п	Содержание	Стр.
1	Аннотация	3
2	Физкультминутки	4-6
3	Пальчиковая гимнастика	7-11
4	Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки	12-13
5	Дыхательная гимнастика	13-14
6	Гимнастика для глаз	15-17
7	Психогимнастика	18-19
8	Ритмопластика	20-22
9	Жестовые игры	22-23
10	Игры - импровизации	24-25

## **1. Аннотация.**

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) ставит обязательной целью сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном учреждении – это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья воспитанников.

Ведущим направлением здоровьесберегающих технологий является физкультурно-оздоровительное направление.

Физкультурно-оздоровительные технологии – это созидание здоровья через различные формы двигательной активности.

В дошкольном образовании физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья детей:

- развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости;
- увеличение двигательной активности, оптимизация двигательного режима;
- становление физической культуры детей дошкольного возраста;
- закаливание;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия;
- формирование навыка рациональной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Реализация этих технологий в дошкольном учреждении осуществляется инструктором по физической культуре и воспитателями в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Картотека здоровьесберегающих технологий для детей раннего возраста включает в себя: бодрящую и утреннюю гимнастику, физкультминутки, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз и пальчиковую гимнастику.

Картотека разработана для оказания помощи педагогов при организации разных видов деятельности с детьми, практический материал имеет самостоятельное значение и может быть использован как педагогами, так и студентами педагогического колледжа, а также – родителями воспитанников.

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни – это главная цель здоровьесберегающих технологий используемых в ДОУ.

### 1. Физкультминутки.

Физкультминутки – это динамические паузы на занятиях с дошкольниками. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Чрезмерное умственное и (или) физическое напряжение может стать причиной сильного стресса. Поэтому, примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка.

Это комплекс двигательных упражнений длительностью до 1 минуты, большей частью проводимая под веселую ритмичную музыку.

#### Физкультминутка «Белки»

Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко! (*Прыжки на месте.*)

#### Физкультминутка «Зайка»

Скок-поскок, скок-поскок,  
Зайка прыгнул на пенек.  
Зайцу холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть,  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочках подтянись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-поскок.  
А затем вприсядку,  
Чтоб не мерзли лапки. *Движения по тексту стихотворения.*

#### Физкультминутка «Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, (*Туловище вправо, влево.*)  
Больше спать не захотел, (*Туловище вперед, назад.*)  
Шевельнулся, потянулся, (*Руки вверх, потянуться.*)  
Взвился вверх и полетел. (*Руки вверх, вправо, влево.*)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется. (*Покружиться.*)

#### Физкультминутка «Три медведя»

Три медведя шли домой *Дети шагают на месте вперевалочку*  
Папа был большой-большой. *Поднять руки над головой, потянуть вверх.*  
Мама с ним поменьше ростом, *Руки на уровне груди.*  
А сынок — малютка просто. *Присесть.*  
Очень маленький он был, *Присев, качаться по-медвежьи.*  
С погремушками ходил. *Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*  
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. *Дети имитируют игру с погремушками.*

### **Физкультминутка «Аист»**

И.п. Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

*(Аист отвечает.)*

- Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова - правой ногою,

Снова - левой ногою.

После - правой ногою,

После - левой ногою.

И тогда придешь домой. *(Движения по тексту стихотворения)*

### **Физкультминутка «Один, два, три, четыре, пять»**

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже присесть. *(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. *(Ходьба на месте.)*

### **Физкультминутка «А над морем мы с тобой»**

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

*(Дети машут руками, словно крыльями.)*

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

*(Дети делают плавательные движения руками.)*

### **Физкультминутка «А теперь на месте шаг»**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания - руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

### **Физкультминутка «Ракета»**

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз...

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

*(1-2 – стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3-4 – основная стойка.)*

### **Физкультминутка «А часы идут, идут»**

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*

А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*

Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! *(Бег на месте.)*

Если их не заведут,

То они совсем встают. *(Дети останавливаются.)*

### **Физкультминутка «Бегут, бегут»**

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*

Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*

Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Утка-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индкж-хрипидюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

Баран - крутороган-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*

Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

## 2. Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика – упражнения и игры для кистей и пальцев рук. Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками (обучение грамоте, рисование, лепка и аппликация), для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий.

Комплексы этих упражнений проводят на досугах и во время прогулок, чтобы обогатить игровой опыт детей, ведь выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает работоспособность организма.

### «Однажды хозяйка с базара пришла»

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла

*(шагают пальчиками по столу)*

Картошку, капусту, морковку,

Горох, петрушку и свёклу.

*(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*

Ох! *(хлопок)*

Вот овощи спор завели на столе –

Кто лучше, вкусней и нужней на земле.

*(попеременные удары кулачками и ладонями)*

Картошка? Капуста? Морковка?

Горох? Петрушка иль свёкла?

*(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*

Ох! *(хлопок)*

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала

*(стучат ребром каждой ладони по столу)*

Картошку, капусту, морковку,

Горох, петрушку и свёклу.

*(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*

Ох! *(хлопок)*

Накрытые крышкой, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке

*(ладони складывают крест-накрест на столе)*

Картошка, капуста, морковка,

Горох, петрушка и свёкла.

*(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)*

Ох! *(хлопок)*

И суп овощной оказался неплох!

*(показывают, как едят суп)*

### «Повар»

Повар готовил обед,  
А тут отключили свет.  
*(ребром ладони стучат по столу)*  
Повар леща берёт  
И опускает в компот.  
Бросает в котёл поленья,  
В печку кладёт варенье.  
Мешает суп кочерыжкой,  
Угли бьёт поварёшкой.  
Сахар сыплет в бульон.  
*(загибают пальчики, начиная с большого)*  
И очень доволен он!  
*(разводят руками)*

### «Апельсин»

Мы делили апельсин.  
*(дети разламывают воображаемый апельсин на дольки)*  
Много нас,  
*(показывают 10 пальцев)*  
А он один.  
*(показывают 1 палец)*  
Эта долька – для ежа.  
Эта долька – для стрижа.  
Эта долька – для утят.  
Эта долька – для котят.  
Эта долька – для бобра.  
*(загибают по одному пальчику на каждую строчку)*  
А для волка – кожа.  
*(бросательные движения правой рукой)*  
Он сердит на нас – беда!!!  
*(сжимают кулаки и прижимают их к груди)*  
Разбегайтесь – кто куда!!!  
*(«бегут» пальцами по столу)*

### «Ласточка»

Ласточка, ласточка,	- За морем бывала,
Милая касаточка,	Весну добывала.
Ты где была?	Несу, несу
Ты с чем пришла?	Весну-красну.

*(на каждую строчку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного, - сначала на правой, потом на левой руке)*

### «За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,  
*(пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших)*



В лес идём мы погулять.

*(обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу)*

За черникой,

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдём

И братишке отнесём.

*(загибают пальчики, начиная с большого.)*

### **«Грибы»**

Топ-топ – пять шагов,

*дети «шагают» пальчиками по столу)*

В туесочке пять грибов.

Мухомор красный –

Гриб опасный.

*(сгибают и разгибают кулачки)*

А второй – лисичка,

Рыжая косичка.

Третий гриб – волнушка,

Розовое ушко.

А четвёртый гриб – сморчок,

Бородатый старичок.

Пятый гриб – белый,

Ешь его смело!

*(на каждое двуступенчатое дети разгибают по одному пальчику, начиная с большого)*

### **«Алёнка»**

Алёнка-маленка

Шустра, быстра:

*(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)*

Воды наносила,

Сарафан дошила,

Носок довязала,

Ягод насобирала,

Песню допела,

*(загибают пальчики по одному)*

Везде поспела.

В охотку ей дело.

*(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)*

### **«Дрозд-дроздок»**

Дружок ты мой, дрозд,

*(машут сложенными ладонями, как крыльями)*

В крапинку хвост,

Носик – остренький,  
Бочок – пёстренький,  
Перья – тонкие,  
Песни – звонкие.

*(загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с большого)*

Весной распеваются,  
Зимой забываются.

*(машут сложенными ладонями, как крыльями)*

### **«Что принёс нам почтальон?»**

Что принёс нам почтальон?

*(сжимают и разжимают кулачки)*

С толстой сумкой ходит он.

*(«шагают» пальчиками по столу)*

Перевод, журнал, газету,

В бандероли – две кассеты

И письмо от тёти Вали,

Чтоб её приезда ждали.

*(на каждое наименование загибают по одному пальчику, начиная с большого)*

### **«Кап, кап, кап»**

Кап, кап, кап – звенит капель.

Приближается апрель.

*(Ритмично, на каждый слог стучат по столу подушечками пальцев, начиная с большого).*

### **«Весна»**

Иди, весна, иди, красна,

*(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)*

Принеси ржаной колосок,

Овсяный снопок,

Яблоки душистые,

Груши золотистые,

Большой урожай в наш край.

*(загибают по одному пальчику с мизинца)*

### **«В школу»**

В школу осенью пойду.

*(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)*

Там друзей себе найду,

Научусь писать, читать,

Быстро, правильно считать.

Я таким учёным буду!

*(загибают по одному пальчику с мизинца)*

Но свой садик не забуду!

*(грозят указательным пальчиком)*

**«Дружные пальчики»**

Пальчик, пальчик, где ты был?

*(пальчики сгибаются в кулачок и разгибаются)*

С этим пальцем в лес ходил.

С этим пальцем щи варил.

С этим пальцем кашу ел.

С этим пальцем песни пел.

*(на каждую строчку погибает один пальчик)*

**«Наша группа»**

В нашей группе все друзья.

*(ритмично стучат кулачками по столу)*

Самый младший – это я.

Это Маша,

Это Саша,

Это Юра,

Это Даша.

*(разжимают кулачки, начиная с мизинчика)*

**«Семья»**

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я!

**«Как у нас семья большая»**

Как у нас семья большая

Да весёлая.

*(ритмичные хлопки в ладоши и удары кулачками попеременно)*

Два у лавки стоят,

*(загнуть большие пальцы на обеих руках)*

Два учиться хотят,

*(загнуть указательные пальцы на обеих руках)*

Два Степана у сметаны обедаются.

*(загнуть средние пальцы)*

Две Дашки у кашки питаются.

*(загнуть безымянные пальцы)*

Две Ульки в люльке качаются.

*(загнуть мизинцы)*

### **3. Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.**

В ДОУ проводится активная работа по формированию красивой осанки и предотвращения плоскостопия – эти полезные привычки приобретаются с ранних лет.

Задачи по профилактике плоскостопия и нарушений осанки реализуются в ходе утренней гимнастики и гимнастики после сна (с использованием гимнастической палки или другого нестандартного оборудования, изготовленного руками педагогов), а также – в процессе ходьбы по массажным коврикам и дорожкам здоровья.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног (скрестным шагом). Ходьба.

**Для выработки навыка правильной осанки детям необходима полноценная двигательная активность, игровые упражнения.**

1. И.п. – о.с., палка на полу. «Домик» (10 раз)

2. И.п. – палка внизу. 1 – палка к груди; 2 – палку вверх, 3- палку к груди, 4 И.п. (10 раз)

3. И.п – палка впереди в прямых руках хватом кверху пошире. 1- палку повернуть вертикально; 2- И.п. (10 раз)

4. И.п. – ноги врозь, палка на лопатках. 1- поворот вправо, руки вверх, 2- И.п., 3 – поворот влево, руки вверх, 4 – И.п. При повороте ноги не сдвигать (10 раз)

5. И.п. – ноги врозь, палка вертикальным концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 -4 – присесть, сделать поворот, кругом под правой рукой; 5 – 8 – поворот кругом под левой рукой; 9 – И.п. Ноги не сдвигать (10 раз)

6. И.п. – палка к груди. 1-3- опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие; 4 – И.п. То же другой ногой (10 раз)

7. И.п. лежа на спине, палка стоит на полу. 1 - поднять палку над головой, посмотреть на нее; 2 – И.п. (8 раз)

8. И.п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1 – поднять палку вверх; 2 – И.п. (8 раз)

9. И.п.- о.с., палка внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- И.п. Прыжки в чередовании с ходьбой (два раза по десять)

10. Упражнение на дыхание «Семафор» (2 раза)

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

**Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.**

1. Катать вперед – назад мяч или скалку - сначала одной ногой, затем другой. 2. Сидя на полу с согнутыми ногами (пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в продолжении всего упражнения). Движениями пальцев постараться подтащить под пятку разложенное на полу полотенце или салфетку, на которой лежит какой-нибудь предмет. Выполнить поочередно каждой рукой.

3. Сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены) и большим пальцем ноги провести по подъёму другой ноги в направлении от большого пальца к колену. Сделать 3-4 «поглаживания» каждой ногой.

4. Сидя на полу с согнутыми коленями, собрать пальцами ног мелкие предметы, разложенные на полу, складывать их в кучки и затем точно так же перекладывать из одной кучки в другую, стараясь не уронить. Выполнять поочередно каждой ногой.

5. Зажав пальцами ноги карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.

6. Сидя на полу с согнутыми коленями, стопы прижаты к полу. Прогнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямить, и так далее (имитация движения гусеницы). Выполнять упражнение двумя ногами одновременно до тех пор, пока пальцы ещё могут касаться пола.

7. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме кораблика). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг другу и пальцы и пятки.

8. Сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в двух направлениях – снаружи и кнутри.

9. Сидя на полу с согнутыми коленями (расстояние между стоящими на полу стопами около 29 см.), «склонить» друг к другу согнутые пальцы ног, а затем развести в стороны, при этом пятки должны оставаться на месте. Повторить несколько раз.

10. Сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх- вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

11. Сидя на стуле, стопы на полу, расстояние между ними около 20 см. Сводить и разводить пятки, не отрывая от пола

12. Захватить обеими стопами мяч и приподнять его.

13. Ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп; стопы держать параллельно.

14. Перекат с пятки на носок и обратно.

15. Ходить по ребристой доске, массажному коврику, камешкам, гальке и по воде.

16. Сжимать обеими ступнями резиновую грушу или мячик.

#### **4. Дыхательная гимнастика.**

Дыхательная гимнастика – это комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Казалось бы, мы дышим бессознательно, нас не учат делать в младенчестве вдох и выдох. Однако исследования показывают, что дышать можно по-разному, а благодаря правильному дыханию укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие в целом за счет насыщения крови и внутренних органов кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.

##### **«Маятник»**

И. п.— ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

##### **«Каша кипит»**

И. п.— сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить звук «Ш-ш-ш» (5—6 раз).

##### **«Насос»**

И. п.— встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

##### **«Партизаны»**

И. п.— стоя, в руках палка («ружье»). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

##### **«На турнике»**

И. п.— стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опустить палку на лопатки — длительный выдох с произношением звука «Ф-ф-ф-ф-ф» (3—4 раза).

##### **«Регулировщик»**

И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «Р-р-р» (4—5 раз).

##### **«Гуси»**

И. п.— основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднять в стороны, на выдох — опустить вниз с длительным произношением звука «У-у-у-у» (1—2 мин).

##### **«Лыжник»**

И. п.— ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» (1,5—2 мин).

## **6. Гимнастика для глаз**

**Гимнастика** для глаз - это система упражнений, направленная на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Она способствует снятию напряжения, предупреждению утомляемости, тренировку глазных мышц.

### **«Глазки»**

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (и.п. – сидя).

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.).

### **«Игрушка»**

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек). Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек). А теперь опять посмотрите на свою ... (2—3 сек)». Повторить 4 раза.
2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: ... подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.
3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.
4. «Моя ... очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раз

### **«Регулировщик»**

Способствует снятию утомления, улучшения кровообращения, расслаблению мышц глаза (и.п. – стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставив указательный палец на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (четыре – пять раз).
2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (три – четыре раза).
3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ним взглядом, назвать транспорт, проезжающей мимо или стоящий на обочине дороги.
- 4.

### **«Лягушонок»**

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (три – пять раз).

2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).

3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; тоже самое в обратную сторону (четыре – пять раз).

### **«Смотритель»**

Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п.- стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три – четыре раза).

2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелке (два – три раза).

3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два – три раза).

### **«Спрячь глазки»**

Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И.п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (два раза).

2. И.п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать подающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить три – четыре раза).

3. И.п. – стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки больше» (широко открыть глаза).

### **«Мячик»**

1. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.

2. И.п. – стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево и вправо, следить глазами за мячом (пять – шесть раз)

3. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (четыре – пять раз).

4. И.п. – стоя, мяч на вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и.п., следить за мячом (четыре – пять раз).



### «Жмурки»

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.
2. Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.
4. Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
5. Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

### «Диагональ»

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

### «Вверх-вправо-вниз-влево»

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

### «Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.

*Смотрят вверх.*

Капай, капель не жалей.

*Смотрят вниз.*

Только нас не замочи.

*Делают круговые движения глазами.*

Зря в окошко не стучи

## 7. Психогимнастика

**Психогимнастика** - это один из видов здоровьесберегающих технологий, которая направлена на развитие эмоциональной сферы ребенка и укрепления его психического здоровья. Она помогает сделать психофизическую разрядку, нормализует детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами, корректирует отклонения в поведении.

### «Злюка»

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле и смотрит на каждого со злостью и недоверием. Мимика. Брони сдвинуты, верхняя губа закушена.

### «Смелый заяц»

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк. Выразительные движения. Поза — положение стоя, одна нога чуть впереди другой; руки заложены за спину, подбородок поднят. Мимика. Уверенный взгляд.

### «Жадный пес»

Ведущий читает стихотворение.

Жадный пес дров принес,  
Йоды наносил, тесто замесил,  
Пирогов напек, спрятал в уголок  
И съел сам: «Гам-гам-гам!»

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

### «Гроза»

За окном гроза. Хлещет дождь, сверкают молнии. Грозно гремит гром. Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно. Звучит музыка М. Раухвергера

### «Гром»

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута, в плечи, плечи приподняты; брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты, так что виден верхний ряд зубов; одна рука с силой сжимает другую.

### «Цветок»

Теплый луч упал на землю и согрел в земле зернышко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед солнцу.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны — цветок расцвел. Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

### **«Ласка»**

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки.

### **«Вкусные конфеты»**

1. У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами.
  2. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку.
  3. Разворачивают бумажки и берут конфеты в рот.
  4. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.
- Мимика. Жевательные движения. Мимика удовольствия.

### **«Король Боровик не в духе»**

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком.

Был король Боровик не в духе,

Короля покусали мухи.

### **«Лисенок боится»**

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду: вода такая холодная, да и глубоко тут. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть на место.

### **«Удивление»**

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл чемодан, а когда открыл его, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака. Мимика. Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

### **«Золотые капельки»**

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки на лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен летний дождь. Звучит музыка Д. Христова «Золотые капельки». Выразительные движения. Голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза раскрыты. Мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

### **«Сосулька»**

У нас под крышей Белый гвоздь висит. Солнце взойдет — Гвоздь упадет. Выразительные движения. Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: расслабленные руки, присесть.

## **8. Ритмопластика**

**Ритмопластика** - это гимнастические упражнения, которые выполняются под музыку. Они имеют оздоровительную направленность: развивают двигательную деятельность ребёнка, укрепляет мышечный корсет.

### **«Мороженое»**

Цели: развивать умение владеть мышечным напряжением-расслаблением; ориентироваться в пространстве; координировать движения. Дети «превращаются в мороженое»: руки подняты вверх, все мышцы напряжены. Педагог: «Мороженое достали из холодильника. В тепле оно начинает таять». Дети постепенно расслабляют мышцы.

### **«Кактус и ива»**

Цели: развивать умение владеть мышечным напряжением-расслаблением; ориентироваться в пространстве; координировать движения.

По команде педагога «Кактус» дети «превращаются в кактус» (напрягают мышцы), по команде «Ива» - «превращаются в иву» (расслабляют мышцы).

### **«Мокрые котят»**

Цель: та же, что и в игре «Мороженое».

Дети изображают котят. По команде «Дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы; по команде «Солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя с лапок».

### **«Конкурс лентяев»**

Цель: обучать полному расслаблению мышц всего тела. Педагог читает:

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук — лентяй изрядный.

Сладко спит в норе прохладной.

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

### **«Заяц-барабанщик»**

Цели: развивать чувство ритма; согласованность действий с партнером; слуховое внимание.

Ведущий - заяц отстукивает ритмический рисунок на барабанах, дети - зайчата повторяют ритмический рисунок.

### **«Не ошибись»**

Цель: развивать чувство ритма, произвольное внимание, координацию.

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

### **Этюд «Осенние листья»**

Цель: передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкальных произведений (та же для последующих игр).

Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию: «Ветер играет осенними листьями, они кружатся в причудливом танце, постепенно опускаясь на землю» (М. Глинка «Вальс-фантазия»).

#### **«Новая кукла»**

Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию: «Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой» (П. Чайковский «Новая кукла»).

#### **«Вальс снежинок»**

Предлагаемая ситуация: «То медленно, то быстро опускаются на землю снежинки, кружась и искрясь в своем волшебном танце».

#### **«Заколдованный лес»**

Страшно и таинственно в заколдованном лесу; ветви деревьев шевелятся, медленно извиваясь, заманивая путников в самую чашу (М. Мусоргский «Гном», «Картинки с выставки»).

#### **«Утро»**

Дети лежат на ковре, «спят», ощущают, как солнечный луч скользнул по лицу, медленно открывают глаза, потягиваются, поднимаются, любуются ранним утром (Э. Григ «Утро», М. Мусоргский «Рассвет на Москве-реке»).

#### **«В царстве золотой рыбки»**

В морском царстве золотой рыбки покой и тишина. Его обитатели занимаются своими делами: плавают рыбки, извиваются водоросли, раскрывается и закрывается раковина, быстро перемещается по дну краб... (К. Сен-Сане «Аквариум» («Карнавал животных»).

#### **«В Стране цветов»**

В Стране цветов праздничный бал. Каждый цветок импровизирует свои движения, выражая общее и радостное настроение (П. Чайковский «Подснежник» («Времена года»), «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»).

#### **«Танец огня»**

Огонь то разгорается, то затухает, языки пламени то рвутся вверх, то наклоняются под порывами ветра, в разные стороны разлетаются маленькие искры (Де Фалла «Ритуальный танец огня» из балета «Любовь-волшебница»).

#### **«В стране гномов»**

Гномы отправляются проверить, все ли их клады на месте, не появился ли кто-нибудь чужой в их землях. Они приходят к лесному озеру, отдыхают на мягкой траве и вновь, полные сил, отправляются дальше (Э. Григ «Шествие гномов»).

#### **«Игра с камушками»**

Дети гуляют по берегу моря. Они то останавливаются, нагибаясь за приглянувшимся камушком, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду руками. Затем садятся на песок и начинают играть с камушками: подбрасывают их вверх и ловят или кидают вдаль (Т. Ломов «На берегу»).

### **«Снегурочка»**

Наступила весна. Все оживает и расцветает. Грустно лишь одной Снегурочке: солнечные теплые лучи несут ей гибель; она прощается со всем, что ей дорого, и медленно тает (романс Г. Свиридова из кинофильма «Метель»).

### **«Факир и змеи»**

Факир играет на дудочке, спокойно лежащие на полу змеи начинают свой танец, плавно покачиваясь и извиваясь (П. Чайковский «Арабский танец» из балета «Щелкунчик»).

### **«Времена года»**

Феи весны, лета, осени и зимы импровизируют свои волшебные танцы (отрывки из балета С. Прокофьева «Золушка»).

Предложенные в данном разделе игры могут быть дополнены и заменены педагогом по своему усмотрению.

## **9. Жестовые игры**

Жестово-двигательные игры построены на подражании ребенка выразительным действиям взрослого. Это могут быть отобразительные игры с повседневными сюжетами (умывание, одевание, зарядка, прогулка), отображения движений и действий людей, архетипичных животных, явлений природы.

### **Игра «Прятки»**

Используется для успокоения.

- Сыграем в прятки, - сказала луна,
- С неба скатившись в лес.
- Сыграем в прятки, - сказал ветерок
- И за холмом исчез.
- Сыграем в прятки, - увидев звезду,
- Сказали ей облака.
- Сыграем в прятки, - сказала волна
- Причалу у маяка.
- Сыграем в прятки, - сказали часы,
- Тик-так, динь-динь, диги-дон.
- Сыграем в прятки, - сказал я себе
- И погрузился в сон.

А утром глазки проснулись

И увидели мир вокруг,

А утром ушки проснулись

И слышали тишину.

### **Игра «День и ночь»**

Используется для успокоения и концентрации внимания. Чередуются жесты рук снизу вверх (бодрость) и сверху вниз (успокоение).

Солнышко восходит,  
Солнышко заходит.  
Месяц восходит,  
Месяц заходит.  
Звёздочки сияют,  
Звёзды засыпают.  
А ребятки встали,  
«Здравствуйте!» - сказали.

Завершение стихотворения - активное чередование открытого жеста (А) и жеста закрытия (Е). Можно использовать прыжки.

### **Игра «Я вижу мир - мир видит меня»**

Чередование открытого жеста и жеста, направленного к себе (Е, - обращение к окружающему миру и внутреннему миру человека.

Я вижу солнце –  
Солнце видит меня.  
Я вижу звёзды  
- Звёзды видят меня.  
Я вижу травы –  
Травы видят меня.  
Я вижу людей –  
Люди видят меня.

### **Игра «Успокоение»**

Жесты строятся по принципу, аналогичному предыдущей игре.

- Ты откуда, облако?  
- Из страны дождей!  
- Ты откуда, речка?  
- Я сестра морей!  
- Ты откуда, ветер?  
- Из степной страны!  
- Ты откуда, речка?  
- Я из тишины.

### **Дружеское приветствие**

Руки через стороны поднимаются вверх над головой и формируют округлый жест - солнышко. Пальцы рук сцепить, средние просунуть вниз - это язычок колокольчика, пальцы ритмично постукивают друг по другу. Руки слегка покачиваются из стороны в сторону. Затем свободным открытым жестом опускаются вниз.

Утром солнышко взойдёт,  
Колокольчик свой возьмёт.  
Колокольчиком звенит,  
«Здравствуйте, дети!» - говорит.

Далее чередуем движения рук - протягиваем их очередному ребёнку, произнося его имя, и возвращаем к сердцу: И Маша здесь, И Саша здесь.

### **10. Игры-импровизации**

Игровая импровизация (Improv Game) - это новое актуально игровое искусство, которое доступно всем желающим, это открытое пространство игры, общения, фантазирования, креативности и смелости.

#### **Музыкально-двигательная импровизация «Море волнуется раз»**

Один ребёнок импровизирует на ксилофоне, остальные дети движутся свободно в пространстве помещения, как волны в море:

Море волнуется - раз,

Море волнуется - два,

Море волнуется - три –

Морская фигура, на месте замри!

Ребёнок заканчивает музыкальную импровизацию и выбирает самую красивую фигуру. Новый импровизатор садится за музыкальный инструмент.

#### **Музыкально-двигательная импровизация «На полянке»**

Строится аналогично предыдущей и используется в весеннее и летнее время. Стоящие дети перевоплощаются в цветы, их руки - лепестки. Двигающиеся дети становятся разными насекомыми или ласковыми лучами солнышка.

#### **Музыкально-двигательная импровизация «В лесу»**

Дети стоят в кругу, один ребёнок импровизирует на ксилофоне. Дети находятся в образе разных деревьев. Ноги - это корни, руки - ветви, тело - ствол дерева:

В лесу деревья стоят,

Корнями в землю упираются,

К небу веточками своими тянутся.

А между ними ветерок летает,

С веточками играет.

(Стихи автора)

Три или четыре ребёнка становятся ветерками и движутся по кругу по ходу солнца, огибая деревья. Затем другая группа становится ветерком. Чтобы сменить позу стоящих детей, можно использовать прыжки:

В лесу деревья стоят,

Подрастают.

Прыжок с топанием, чтобы почувствовать стопы.

А между ними ветерок летает,

С веточками играет.

Можно использовать разные образы для движения - снежинки, лисички или зайчики, птицы, осенние листочки.

#### **Музыкально-двигательная импровизация «Ручеёк»**

Строится аналогично предыдущей. Дети сидят на полу - они превращаются в блестящие на солнце камушки или сугробы тающего снега. Двигающиеся дети - это весёлый ручеёк



### **Музыкально-двигательная пространственная импровизация «Цветы»**

Форма движения групп детей, превратившихся в пчёлку, вокруг статично расположенной группы детей, ставших цветами, представляет собой плавную кривую. Дети располагаются по группам в пространстве комнаты, образуя четырёхугольник и его центр (цветы). По очереди каждая группа облетает вокруг цветов и возвращается на своё место. В центре могут находиться дети с трудностями в социальном общении (дети с аутичным поведением).

### **Музыкально-двигательная пространственная импровизация «Ветер»**

Движение группы детей осуществляется сначала по кругу, а затем дети следуют за педагогом по форме восьмёрки (лемнискаты). Форма лемнискаты представляет собой одну из самых гармоничных пространственных форм и широко используется в двигательной терапии. Можно обозначить середины обеих петель лемнискаты. Например, это будут скалы, двое детей будут стоять уверенно и неподвижно (можно выбрать детей с гиперактивным поведением).

### **Игра «Кругооборот года»**

Дети сидят в кругу на корточках, движение начинается снизу вверх - пробуждение, затем сверху вниз - засыпание. Движения олицетворяют сезонные процессы природы, ритмическое повторение кругооборота года. (Стихотворение создано автором для иллюстрации прохождения Солнца по Зодиакальному кругу. Каждая строка - один знак, начиная с созвездия Козерога.)

В глубокий сон погружена,  
В предчувствии затаена.  
Просыпается весной,  
Одевается травой,  
Расцветает летом,  
Солнышком согрета.  
Из сияющей дали  
Льётся свет к рукам Земли.  
Соберёт с полей колосья,  
Осенью наряды сбросит,  
А зимою спит Земля,  
В снег укутаны поля.