

**Календарно - тематическое планирование интегрированного
кружка « Клуб Здоровячков» 1 класс**

№	ТЕМА	КОЛ- ВО ЧАСОВ	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	ДАТ А	КОРРЕКТИ РОВКА.
1 четверть					
Ритмическая пластика. Лечебная физкультура. Точечный массаж.					
1	-Знакомство с правилами по ТБ. Беседа о разнообразии упражнений и их влияния на организм.		Изучить новые движения, упражнять в поворотах полуприседаниях. Учить расслабляться		Конец сентября
2	- Комплекс ОРУ под музыку «Лиса Алиса и кот Базилио». -Корригирующая гимнастика №1 /правильная осанка/. -Точечный массаж №1.		Отрабатывание движений, закрепить навыки кружения вокруг себя на подскоках. Учить двигаться в такт музыке.		
3	- Комплекс ОРУ под музыку «Лиса Алиса и кот Базилио». Корригирующая гимнастика №1. -Точечный массаж №2.		Отрабатывание движений, закрепить навыки кружения вокруг себя на подскоках. Учить двигаться в такт музыке		
4	- Комплекс ОРУ под музыку «Лиса Алиса и кот Базилио». -Корригирующая гимнастика. -Точечный массаж №2.		Самостоятельное выполнение движений, творческая передача образа мимикой лица; последовательно выполнять упражнения точечного массажа.		
5	- Комплекс ОРУ под музыку «Лиса Алиса и кот Базилио». -Корригирующая гимнастика. -Точечный массаж №2.				
6	- Комплекс ОРУ под музыку «Где водятся волшебники». -Корригирующая гимнастика №2. -Точечный массаж №2.		Разучивание новых движений: кружение, выбрасывание ног, выполнение ритмических движений. Воспитывать чувство ритма.		
7	- Комплекс ОРУ под музыку «Где водятся волшебники». -Корригирующая гимнастика №2. (профилактика нарушения осанки и деформации позвоночника). -Точечный массаж №2.		Закрепить движения корригирующей гимнастики, добиваться чёткого, самостоятельного выполнения упражнений		

8	- Комплекс ОРУ под музыку «Где водятся волшебники». -Корригирующая гимнастика №2. (профилактика нарушения осанки и деформации позвоночника). -Точечный массаж №2. - ПОД. ИГРЫ.		Снятие эмоционального напряжения, упражнять, в умении выражать эмоции движениями. Обучение ауторелаксации.	.	
9	- Комплекс ОРУ под музыку «Где водятся волшебники». -Корригирующая гимнастика №2. (профилактика нарушения осанки и деформации позвоночника). -Точечный массаж №2. - ПОД. ИГРЫ.		Закреплять умение выполнять точечный массаж	.	
10	-Комплекс ОРУ под музыку «Где водятся волшебники». -Корригирующая гимнастика №2. (профилактика нарушения осанки и деформации позвоночника). -Точечный массаж №2. - ПОД. ИГРЫ.		Закреплять умение выполнять точечный массаж		
	- Комплекс ОРУ под музыку «Три белых коня». -Корригирующая гимнастика №3. /Для профилактики поясничного лордоза./ -Точечный массаж №2.		Изучить новые движения, упражнять в полуборотках и полуприседаниях.		
	- Комплекс ОРУ под музыку «Три белых коня». -Корригирующая гимнастика №3 /Для профилактики поясничного лордоза./ -Точечный массаж №2.		Отрабатывание движений, закрепить навыки кружения вокруг себя на подскоках. Учить двигаться в такт музыке.		
7/8	Комплекс ОРУ под «Три белых коня». -Корригирующая гимнастика №3 /Для профилактики поясничного лордоза./ -Точечный массаж №2.		Отрабатывание движений, закрепить навыки кружения вокруг себя на подскоках. Учить двигаться в такт музыке.		
	- Комплекс ОРУ под музыку «Три белых коня». -Корригирующая гимнастика. -Точечный массаж №2.		Самостоятельное выполнение движений, творческая передача образа мимикой лица; последовательно выполнять упражнения точечного массажа.		
9	Психогимнастика. Лечебная физкультура. Точечный массаж.				
10/12	-Психогимнастика -Игровые упражнения. -Точечный массаж №3		Общее укрепление организма, снятие эмоционального напряжения, развивать		

			внимание и память.		
13	-Психогимнастика -Игровые упражнения (элементы йоги). -Точечный массаж №3.		Отрабатывать навыки, полученные на занятиях, учиться слышать свой организм.		
	- Психогимнастика -Игровые упражнения (элементы йоги). -Точечный массаж №3.		Отрабатывать навыки, полученные на занятиях, учиться слышать свой организм.		
	- Психогимнастика -Игровые упражнения. -Точечный массаж.		Выполнение движений самостоятельно, ритмично, умение слушать преподавателя.		
	-Корректирующая гимнастика -Игровые упражнения (элементы йоги). -Точечный массаж №3. -П./игра.		Общее укрепление организма, снятие эмоционального напряжения, развивать внимание и память.		
	-Корректирующая гимнастика «Цветы». Игровые упражнения. -Точечный массаж №3. -П./игра.		Самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения.		
	-Психогимнастика «Прогулка в лес». -Корректирующая гимнастика №1. -Точечный массаж №2.		Снятие эмоционального напряжения, упражнять, в умении выражать эмоции движениями. Обучение ауторелаксации.		
	-Психогимнастика "Прогулка в лес". -Корректирующая гимнастика №1. -Точечный массаж.		Закреплять умение выполнять точечный массаж		
	Психогимнастика "Весна" Подвижные игры Точечный массаж		Закреплять умение выполнять точечный массаж		
	"Знай своё тело".				
	-Опора и двигатели нашего организма. -Лечебная физкультура №1. -Точечный массаж №1.		Познакомить детей с функциями скелета и мышечной системы организма. Закреплять умение выполнять точечный		

			массаж		
	«Преодолей себя». Эстафеты.		Вырабатывать осознанное отношение к спортивным упражнениям, обучать правилам оказания первой помощи при повреждении мышцы или кости.		
	-Опора и двигатели нашего организма. -Эстафета «Первая помощь».		Вырабатывать осознанное отношение к спортивным упражнениям, обучать правилам оказания первой помощи при повреждении мышцы или кости.		
	ОБЖ /ситуативные игры; знакомство с мед. оборудованием, оказание первой мед. помощи/.				
14/15	ОБЖ				
	«Детские забавы» /эстафеты и подвижные игры/				
	<u>Повторение</u>				
	Круговая тренировка Подвижные игры Точечный массаж				
	Круговая тренировка Подвижные игры Точечный массаж				
	Обще развивающие упражнения без предметов. -Игровые упражнения (элементы йоги). -Точечный массаж №3.				
	Подвижные игры на свежем воздухе				
	Подведение итогов				

Игры на развитие внимания

Рекомендуются детям, страдающим психомоторной гиперактивностью, пониженным настроением, патологическими страхами, ранним детским аутизмом, задержкой психического развития и другими заболеваниями, при которых проявляется незрелость такого психического процесса, как внимание.

Что слышно?

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться.

1-й вариант (для детей 5-6 лет). Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2-й вариант (для детей 7-8 лет). По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что за ними происходило.

Будь внимателен!

Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под "Марш" С. Прокофьева. Затем на слово "Зайчики", произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово "лошадки" - как бы ударять "копытом" об пол, "раки" - пятиться, "птицы" - бегать, раскинув руки в стороны, "аист" - стоять на одной ноге.

Слушай звуки!

Цель игры. Развивать активное внимание.

Ведущий договаривается с детьми о том, что, когда он нажмет клавишу нижнего регистра, они должны встать в позу "плакучей ивы", когда верхнего - в позу "тополя". Затем начинают игру - дети идут по кругу. Звучит пюта нижнего регистра - дети становятся в позу "плакучей ивы" (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу). На звук, взятый в верхнем регистре, становятся в позу "тополя" (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад, смотреть на кончики пальцев рук).

Слушай хлопки!

Цель игры. Та же.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Канон

Цель игры. Развивать волевое внимание.

Дети стоят друг за другом. Руки лежат на плечах впереди стоящего. Услышав первый музыкальный такт, поднимает правую руку вверх первый ребенок, на второй - второй и т. д. Когда правую руку поднимут все дети, на очередной такт начинают поднимать в том же порядке левую руку. Подняв левую руку, дети также под музыку по очереди опускают руки вниз.

Канон для малышей

Цель игры. Та же.

Играющие стоят по кругу. Дети по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий приседает и встает и т. д.

Зеваки

Цель игры. Та же.

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры.

"Пишущая машинка"

Каждому играющему присваивается название буквы алфавита. Затем придумывается слово или фраза из двух-трех. По сигналу дети начинают печатать: первая "буква" слова хлопает в ладоши, затем вторая и т. д. Когда слово будет напечатано, все дети хлопают в ладоши.

Четыре стихии

Цель игры. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов. Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово "земля", все должны опустить руки вниз, если слово "вода" - вытянуть руки вперед, слово "воздух" - поднять руки вверх, слово "огонь" - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Игры на развитие памяти

Игры будут полезны детям, страдающим церебральным синдромом, апатической формой психоорганического синдрома, церебральным параличом и другими заболеваниями, одним из ярких симптомов которых является снижение памяти.

Повтори за мной

Цель игры. Развивать моторно-слуховую память. Дети стоят около стола ведущего. Ведущий предлагает одному ребенку прохлопать все, что ему простучит карандашом ведущий. Остальные дети внимательно слушают и оценивают исполнение движениями: поднимают вверх большой палец, если хлопки правильные, и опускают его вниз, если неправильные.

Ритмические фразы должны быть короткими и ясными по своей структуре.

Запомни движения

Цель игры. Та же.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

Запомни свое место

Цель игры. Та же.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

Запомни свою позу

Цель игры. Та же.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу.

Слушай и исполняй!

Цель игры. Развивать внимание и память.

Ведущий называет и повторяет 1-2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

Вот так позы!

Цель игры. Развивать наблюдательность. Играющие принимают различные позы. Ведущий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

Запомни порядок!

Цель игры. Та же.

4-5 играющих выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на детей, должен отвернуться и перечислить, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой.

Кто что делал?

Цель игры. Та же.

Четверо играющих стоят рядом друг с другом. Они делают по очереди различные движения и повторяют эти движения 4 раза. Пятый ребенок должен запомнить, что они делали, и повторить их движения.

Художник

Цель игры. Та же.

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать, потом отворачивается и дает его словесный портрет.

Тень

Цель игры. Та же.

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага сзади. Второй ребенок - это "тень" первого. "Тень" должна повторить точно все действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камушком, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

В магазине зеркал

Цель игры. Та же.

В магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

Разведчики

Цель игры. Та же.

1-й вариант (для детей 6-7 лет). В комнате расставлены стулья в произвольном порядке. Один ребенок (разведчик) идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой ребенок (командир), запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый путь, а командир ведет по этому пути весь отряд и т. д.

2-й вариант (для детей 6-7 лет). Начало игры такое же, как в первом варианте, но командир должен начать вести отряд оттуда, куда пришел разведчик и привести туда, откуда вышел разведчик.

Игры на преодоление двигательного автоматизма

Эти игры рекомендую гипер- и гипоактивным детям, а также тем, у кого снижены внимание и память.

❖ Флажок

Играющие ходят по залу. Когда ведущий поднимет вверх флажок, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

❖ Запретный номер

Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши. Например, запретный номер 5. Начинается игра, когда первый ребенок скажет:

"Один", следующий продолжает счет и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши пять раз. Шестой говорит: "Шесть". И т. д.

❖ Противоположные движения

Дети становятся в две шеренги друг против друга. Под музыку на начало каждого такта вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой. Если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает. И т. д.

❖ Стоп!

Дети идут. Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: "Стоп!"

❖ Замри!

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны - вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается - играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка - оставшиеся продолжают игру. Играют до тех пор, пока останется только один играющий, который признается победителем.

❖ Пожалуйста!

1-й вариант. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово "пожалуйста". Кто ошибется, выбывает из игры.

2-й вариант. Игра идет так же, как в 1-м варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т. п.

❖ Запрещенное движение

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку на начало каждого такта повторяют движения для рук, которые показывает ведущий.

Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

❖ Подвижные игры

Рекомендуются детям, страдающим психомоторными и эмоциональными расстройствами. Они полезны и для детей с заиканием и избирательным мутизмом. Подвижные игры соревновательного характера пробуждают активность каждого ребенка, они учат подчиняться определенным правилам, что организует, дисциплинирует и сплачивает играющих. С помощью этих игр можно развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей, страдающих задержкой психического развития.

❖ Дракон кусает свой хвост

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок - это голова дракона, последний - кончик хвоста. Пока звучит музыка, первый играющий пытается схватить последнего - дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль головы дракона назначается другой ребенок.

❖ Скучно, скучно так сидеть

Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше.

Ведущий говорит:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга, все глядеть;

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

❖ Ловишки

Ведущий выбирает ловишку. Ловишка стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены.

Под музыку дети подбегают к ловишке, хлопают в ладоши и говорят:

Раз - два - три,

раз - два - три.

Скорее нас лови!

Затем бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали.

Лисонька, где ты?

Дети становятся в круг, ведущий в середине. Затем они отворачиваются и закрывают глаза. В это время ведущий ходит по кругу и незаметно для ребят условленным заранее прикосновением назначает лису, остальные-зайцы. По сигналу все открывают глаза, но никто не знает, кто же лиса. Ведущий зовет первый раз: "Лисонька, где ты?" Лиса не должна выдавать себя ни словом, ни движением, так же и второй раз, а в третий - лиса отвечает: "Я здесь" - и бросается ловить зайцев. Зайца, присевшего на корточки, ловить нельзя.

Пойманные зайцы выходят из игры.

Сова

Дети выбирают водящего - сову, которая садится в гнездо и спит. В это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: "Ночь!" Сова открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Кто пошевелится или засмеется, становится совой. И игра продолжается.

Белые медведи

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей берутся за руки - это белые медведи. Со словами: "Медведи идут на охоту" - они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда переловят всех играющих, игра кончается.

Самый ловкий наездник

По залу расставляются в случайном порядке стулья. Наездники садятся на стулья лицом к спинке. Когда заиграет музыка, все встают со стульев и начинают скакать по залу, подражая движениям лошади. В это время ведущий убирает один стул. С окончанием музыки дети должны сесть на стулья, но обязательно лицом к спинке. Оставшийся без стула выходит из игры.

Тропинка

Дети делятся на две команды с одинаковым количеством участвующих. Каждая команда берется за руки, образуя два круга, и по сигналу ведущего начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока не прекратится музыка (пауза в музыке через разное количество тактов: 6, 12, 18 и т. д.). После чего ведущий дает задание, которое выполняется обеими командами. Если ведущий говорит: "Тропинка!", участники каждой команды, становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоня голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит: "Копна!", все участники игры направляются к центру своего круга, соединив руки в центре.

Если "Кочки!", все участники игры приседают, положив руки на голову.

Эти задания чередуются ведущим. Кто быстрее выполнит задание, тот получит очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Игра сопровождается русской народной песней "Кума".

Веретено

Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом. Как только кто-нибудь крикнет. "Начинаем!", дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду.

Побеждает та группа, дети которой обернулись быстрее.

Реченька

В игре участвуют две группы детей. Обозначив на полу неширокую речку, подходят к ней по одному от каждой группы и пытаются ее перепрыгнуть. Кто перепрыгнул, возвращается к своей группе. А кто нет, должен перейти в соседнюю.

В какой группе под конец игры детей окажется больше, та и выиграла.

Игры, способствующие успокоению и организации

Целью данных игр являются успокоение возбужденных детей и их организация.

Слушай команду!

Дети идут под музыку в колонне друг за другом. Когда музыка прекращается, все останавливаются и слушают команду ведущего, произнесенную шепотом, и тотчас же ее выполняют. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа хорошо слушает и точно выполняет задание.

Расставить посты!

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир. Когда командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Так командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (линейка, круг, по углам и т. д.).

Смотри на руки!

Дети стоят друг за другом, первый - командир. Во время спокойного марша по кругу, командир показывает, различные движения рук, остальные дети повторяют эти движения. Затем выбирается новый командир. Он должен придумать другие движения, остальные участники их повторяют.

Кто за кем?

По залу расставлены в случайном порядке стулья. В зале звучит музыка А. Ферро "Гавот". Одни ребенок, которого вызвал ведущий, ходит между стульями и, услышав остановку в музыке, садится на ближайший стул. Ведущий вызывает следующего, и тот повторяет действия предыдущего ребенка.

Когда все дети сядут на стулья, ведущий предлагает детям по очереди вставать и идти к выходу из зала (или на прежнее место). Идти к выходу они должны в таком порядке, как их вызывал в начале игры ведущий.

Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании

Медвежата в берлоге (вводная игра)

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

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

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

Повторить игру 2-3 раза.

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

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: "Летит!", и медвежата дружно распрямляют свои ножки, но ловкая пчелка не попалась.

Повторить игру 2-3 раза.

Игра "Холодно - жарко" (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки - греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер.

Повторить игру 2-3 раза.

Игра с шарфиком (на расслабление мышц шеи).

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

Пчелка мешает спать (игра лицевых мускулов).

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

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

Ведущий предлагает медвежатам снова превратиться в детей. Психомышечная тренировка закончена.

Вариант отдыха. Ведущий предлагает детям удобно устроиться, расслабиться и слушать с закрытыми глазами ласковую музыку. С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают.

Этюды на выразительность жеста

Это я! Это мое!

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой, которая оказывается, ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук: ничего-то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: "Где Витя?" (называется имя играющего), "Чьи это книги?", "Чьи игрушки?". И т. п. мальчик отвечает жестом. Выразительные движения. Рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь: "Я!". Идея обладания более обширного "я" выражается более или менее сильным прижатием кисти к груди: "Мое, принадлежит мне!"

Заколдованный ребенок.

Ребенка заколдовали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления: шкаф, стол, внизу, сверху, там.

Сколько звуков.

Ведущий стучит несколько раз карандашом по столу. Ребенок должен показать на пальцах, сколько звуков.

🌀 Вот он какой!

Ребенок должен без слов рассказать о размерах и форме хорошо известных ему предметов. Он воспроизводит отчетливые жесты, которые характеризуют предмет: маленький, большой, заостренный, крупный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

🌀 Тише!

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: "Тише!". Этюд сопровождается музыкой Б. Берлина "Спящий котенок".

Выразительные движения. Шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови "идут вверх".

🌀 Отдай!

Ребенок требует отдать ему игрушку.

Выразительные движения. Кисти рук держать горизонтально ладонями кверху.

☞ Иди ко мне.

Мальчик манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно.

Выразительные движения. Присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу.

Уходи!

Ребенок отталкивает обидчика.

Выразительные движения. Кисти рук держать вертикально, ладонями наружу.

☞ До свидания!

От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожающие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров, машут им высоко поднятой рукой: "До свидания! До встречи!"

☞ Не покажу!

Мама подарила девочке маленькое зеркальце, чтобы она могла пускать солнечные зайчики. Дети обступили девочку, просят показать, какое оно. Но девочка, прижав ладонями зеркальце к груди и расставив локти, вертится из стороны в сторону: "Не покажу!"

☞ Я не знаю!

Мальчика-незнайку о чем-то спрашивают, а он только пожимает плечами да разводит руками: "Не знаю", "Не имею понятия", "Ничего не видел".

Выразительные движения. Приподняты брови, опущены уголки рта, приподняты на миг плечи, руки слегка разводятся, ладони раскрыты.

Этюды на выражение основных эмоций

☞ *Этюды этого блока могут быть полезны детям с задержкой психического развития, аутичным, с теоретическими реакциями.*

Этюды на выражение внимания, интереса и сосредоточения

Собака принюхивается

☞

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши наострились, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

Лисичка подслушивает

☞

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с пегушком, и подслушивает, о чем они говорят. Выразительные движения. Голова наклонена в сторону (слушает, подставляет ухо), взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт. Поза. Нога выставлена вперед, корпус тела слегка наклонен впереди. Что там происходит?

☞

Мальчики стояли в тесном кружке и что-то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. "Что там происходит?" - подумала она, но ближе подойти не решилась.

Выразительные движения. Голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.

Поза. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

☞ **Кузнечик**

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться.

Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг - и вот уже стрекочет совсем в другом месте.

Выразительные движения. Шея вытянута вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонено вперед, ступать на кончики пальцев.

☞ **Любопытный**

По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил, и ему очень захотелось узнать, что же лежит в сумке. Мужчина шел большими шагами и не замечал мальчика.

А мальчик прямо-таки вился, вился около прохожего: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой и,

вытягивая шею, заглядывает в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, положил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки около сумки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные ракетки. Мальчик разочарованно махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

🔗 Сосредоточенность

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления на врага. Выразительные движения. Левая рука упирается локтем о стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте. Мимика. Слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.

🔗 Раздумье

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти?

Во время этюда звучит музыка.

Выразительные движения. Ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.

Этюды на выражение удивления

🔗 Удивление

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

Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

🔗 Круглые глаза

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: "Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок".

Ведущий предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

🔗 Вожатый удивился

Ведущий читает отрывок из стихотворения С. Маршака "Рассеянный с улицы Бассейной".

Однажды на трамвае
Во что бы то ни стало

Он ехал на вокзал
Мне надо выходить.

И, двери открывая,
Нельзя ли у трамвала

Пожатому сказал:
Вокзай остановить?

- Глубокоуважаемый
Вожатый удивился -

Вагоноуважатый!
Трамвай остановился.

Вагоноуважатый
Вот какой рассеянный

Глубокоуважатый!
С улицы Бассейной!

Затем выбирают ребенка на роль вагоновожатого. К нему со странной просьбой обратился человек рассеянный с улицы Бассейной.

Поза. Ребенок смотрит на говорящего, руки бессильно падают вниз или одна рука прикрывает рот, как бы с целью сдержать восклицание. Мимика. Брови и верхние веки приподнимаются.

Этюды на выражение страданий и печали.

Ой, ой, живот болит

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но невымытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит!

Ой, ой, меня тошнит!

Он, мы яблок не хотим!

Мы хвораем. Том и Тим!

Жалоба медвежат сопровождается музыкой.

Выразительные движения. Брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены; туловище согнуто, живот втянут; руки прижаты к животу.

Очень худой ребенок

Ребенок плохо ест. Он стал очень худым и слабым, даже муравей может повалить его с ног.

Это кто там печально идет? До калитки дошел,
И печальную песню поет? Но дальше идти он не смог!
Муравей пробежал, Он каши, он каши, он каши не ел,
Повалил его с ног, Худел, худел, болел, слабел!
И вот он лежит одинок, И вот он лежит одинок,
Муравей повалил его с ног, Муравей повалил его с ног!
Митя из дому шел,

(Э. Мошковская)

Дети по очереди показывают, какое худое лицо у Мити. Затем дети распределяют между собой роли бабушки, муравья и Мити. Бабушка кормит Митю с ложечки. Митя с отвращением отодвигает от себя ложку. Бабушка одевает Митю и отправляет его гулять. Звучит песня. Мальчик, пошатываясь, идет по направлению к калитке (специально поставленный стул). Навстречу ему выбегает муравей и трогает его своим усиком (пальцем) - Митя падает (приседает).

Старый гриб

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскисшей шляпки. Выразительные движения. Стоять, ноги расставлены, колени слегка согнуты; плечи опущены, руки висят вдоль тела; голова клонится к плечу.

Я так устал

Маленький гномик несет на плече большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит:

Я так устал,

Я очень устал.

Звучит музыка.

Выразительные движения. Стоять, руки висят вдоль тела; плечи опущены.

Золушка

В зале звучит музыка.

Девочка изображает Золушку, которая приходит домой после бала очень печальной: она потеряла туфельку... Выразительные движения. Пониженная голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.

Остров плакс

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Во время этюда звучит музыка.

Мимика. Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

Этюды на выражение отвращения и презрения

Соленый чай

Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахарного песка мелкую соль.

Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения. Голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен - ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.

Грязная бумажка

На полу в коридоре лежит грязная бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив... Ему кажется, что эта бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумажку кончиками двух пальцев и, отведя руку в сторону, относит ее в ведро для мусора.

("Грязная" бумага делается из чистой, которая закрашивается акварельными красками в неопределенный цвет и затем мнется.

Если брезгливый ребенок не решается ее поднять, то на следующем занятии он совместно с другими детьми изготавливает "грязную" бумагу сам, т. е. сам раскрашивает, мнет и бросает ее на пол. Затем проводится игра.)

Грязь

Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти дорогу, где шли ремонтные работы и было все раскопано. Недавно прошел дождь, и на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки.

Выразительные движения. Походка должна производить впечатление, что ребенок идет по грязи, ступая на кончики пальцев как бы нехотя и делая вид, что он выбирает более чистое место.

Девочка, наступившая на хлеб

В одной из своих сказок Г.-Х. Андерсен рассказал о девочке Инге. Инге была прехорошенькой, но вместе с тем гордой и спесивой. Жила она у богатых людей, а мать у нее была бедной. Инге стыдилась бедности матери. Однажды ее послали навестить мать.

"Инге нарядилась в самое лучшее платье, надела новые башмаки, приподняла платьице и осторожно пошла по дороге, стараясь не запачкать башмачков,- ну, за это упрекать нечего. Но вот тропинка свернула на болото, идти надо было по грязи. Не долго думая, Инге бросила в грязь свой хлеб, чтобы наступить на него и перейти лужу, не замочив ног. Но едва она ступила на хлеб одной ногой, а другую приподняла, собираясь шагнуть на сухое место, хлеб стал погружаться с нею все глубже и глубже в землю,- только черные пузыри пошли по луже!"

Инге провалилась к Болотнице. Болотница жила на болоте и варила там пиво.

"Помойка - светлый роскошный покой по сравнению с пивоварней Болотницы! От каждого чана разит так, что человека тошнит, а таких чанов видимо-невидимо, и стоят они плотно-плотно один возле другого; если же между некоторыми и отыщется щелочка, то тут сейчас же наткнешься на съезжившихся в комочек мокрых жаб и жирных лягушек. Да, вот куда попала Инге! Очнувшись среди этого холодного, отвратительного живого месива, Инге задрожала и почувствовала, что ее тело начинает коченеть". Инге превратилась в каменную девочку.

(Дети по очереди показывают позу каменной девочки и выражение ее лица, застывшее в брезгливой гримасе.)

Гадкий утенок

Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Г.-Х. Андерсена "Гадкий утенок", затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе. В нем птицы и человек демонстрируют свое презрительное и брезгливое отношение к утенку, который не был похож на других утят. Они считали его безобразным и гадким.

"Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: "Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!" А мать прибавляла: "Глаза бы на тебя не глядели!" Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою".

Утенок не выдержал пренебрежительного и враждебного отношения к себе. Он убежал через изгородь с птичьего двора.

Выразительные движения. 1. Отвращение: голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, углы губ опущены или, наоборот, верхняя губа подтягивается вверх. 2. Униженность: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед.

Дюймовочка у майских жуков

Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Г.-Х. Андерсена "Дюймовочка" и останавливают свое внимание на том эпизоде, в котором майский жук приносит Дюймовочку на дерево, где он жил.

"Он (майский жук) уселся с крошкой на самый большой лист, покормил ее сладким цветочным соком и сказал, что она прелесть какая хорошенькая, хоть и совсем непохожа на майского жука.

Потом к ним пришли с визитом другие майские жуки, которые жили на том же дереве. Они оглядывали девочку с головы до ног, и жучки-барышни шевелили усиками и говорили:

-У нее только две ножки! Жалко смотреть!

-У нее нет усиков!

-Какая у нее тонкая талия! Фи! Она совсем как человек! Как некрасиво! - сказали в один голос все жуки женского пола.

Дюймовочка была премиленькая! Майскому жуку, который принес ее, она тоже понравилась сначала; а тут вдруг и о" нашел, что она безобразная, и не захотел больше держать ее у себя - пусть идет, куда знает. Он слетел с нею с дерева и посадил на ромашку".

Дети, взявшись изображать майских жуков, с презрением рассматривают девочку-Дюймовочку.

Выразительные движения; Смотреть сверху вниз; голова откинута назад, брови приподняты, лицо вытянуто. Выразить пренебрежение движением: отстраняться, отходить от презираемого существа, как бы испытывая тошноту.

Этюды на выражение гнева

Сердитый дедушка

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, что Петя ушел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с Петей? Мимика. Нахмуренные брови.

Во время этюда звучит музыка.

Король Боровик не в духе

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

(В. Приходько)

Хмурый орел

Звучит музыка. Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Вот за решеткой хмур и зол

Сидит орел.

Могучих крыльев гордый взмах

Внушает страх.

Давно ль громады грозных скал

Он облетал

И камнем падал свысока

На врага.

Он был свободный властелин

Седых верши".

Теперь в неволе, хмур и зол,

Сидит орел.

Затем ребенок изображает орла, который, медленно взмахивая крыльями, взбирается на камень (стул) и хмуро разглядывает детей из-за решетки (составленной из стульев).

Гневная Гиена

Гиена стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка.

Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит а ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная Гиена, Я гневная Гиена, От гнева на моих губах Всегда вскипает пена.

Выразительные движения. Усиленная жестикуляция. Мимика. Сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

Разъяренная медведица

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к мальчику и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым.

Почему бы с таким пушистым несмышленьким и не поиграть? Вдруг послышалось какое-то громкое

урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик подбежал к большому дереву и быстро влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стала яростно

царапать ствол копиями, рычать, злобно глядя на мальчика. Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды. Мальчик еще немного посидел на дереве, потом спустился и побежал домой.

Выразительные движения. Ярость: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.

Два сердитых мальчика

Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся...

Этюды на выражение страха

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 ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

Собака лает и хватается за пятки

Ребенок гуляет. Мимо на поводке идет собака. Она ласт на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног.

Во время этюда звучит музыка.

Страх

Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь... Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?

За время этюда звучит музыка.

Выразительные движения. Голова откинута назад и втянута в плечи. Мимика. Брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.

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.

Выразительные движения. Голова запрокинута и втянута в плечи; глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.

Момент отчаяния

Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь. Он в смятении, не знает, куда идти. Звучит музыка.

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.

Этюды на выражение вины и стыда

Провинившийся

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела. Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

Ваське стыдно

Жила-была девочка Галя. У нее была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила ее, спать укладывала. Один раз положила свою куклу спать на кроватку. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол.

Пришла Галя домой, увидела, что ее кукла лежит на полу, подняла куклу и стала ругать Ваську: "Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?" А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему.

Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.

Стыдно

Мальчик Коля случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно. Выразительные движения. Голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.

Чуня просит прощения

От хвастунишки-поросенка Чуни ушли его друзья - ежик и белочка, а волк тут как тут. Чуня зовет друзей: Где вы, верные друзья?

Чуне помогите!

За бахвальство и за смех

Вы меня простите.

(П. Соколов, Т. Дмитриева)

Выразительные движения. Первая-вторая строчки: поворачивать головы в разные стороны, брови приподняты, руки протянуты вперед. Третья-четвертая строчки: опущенная голова, брови приподняты, губы вытянуты и слегка надуты, руки висят вдоль тела.

Этюды на расслабление отдельных групп мышц

Штанга

Ребенок поднимает "тяжелую штангу". Потом бросает ее. Отдыхает.

Каждый спит

В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот, как вкопанный, сидит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

(В. А. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.