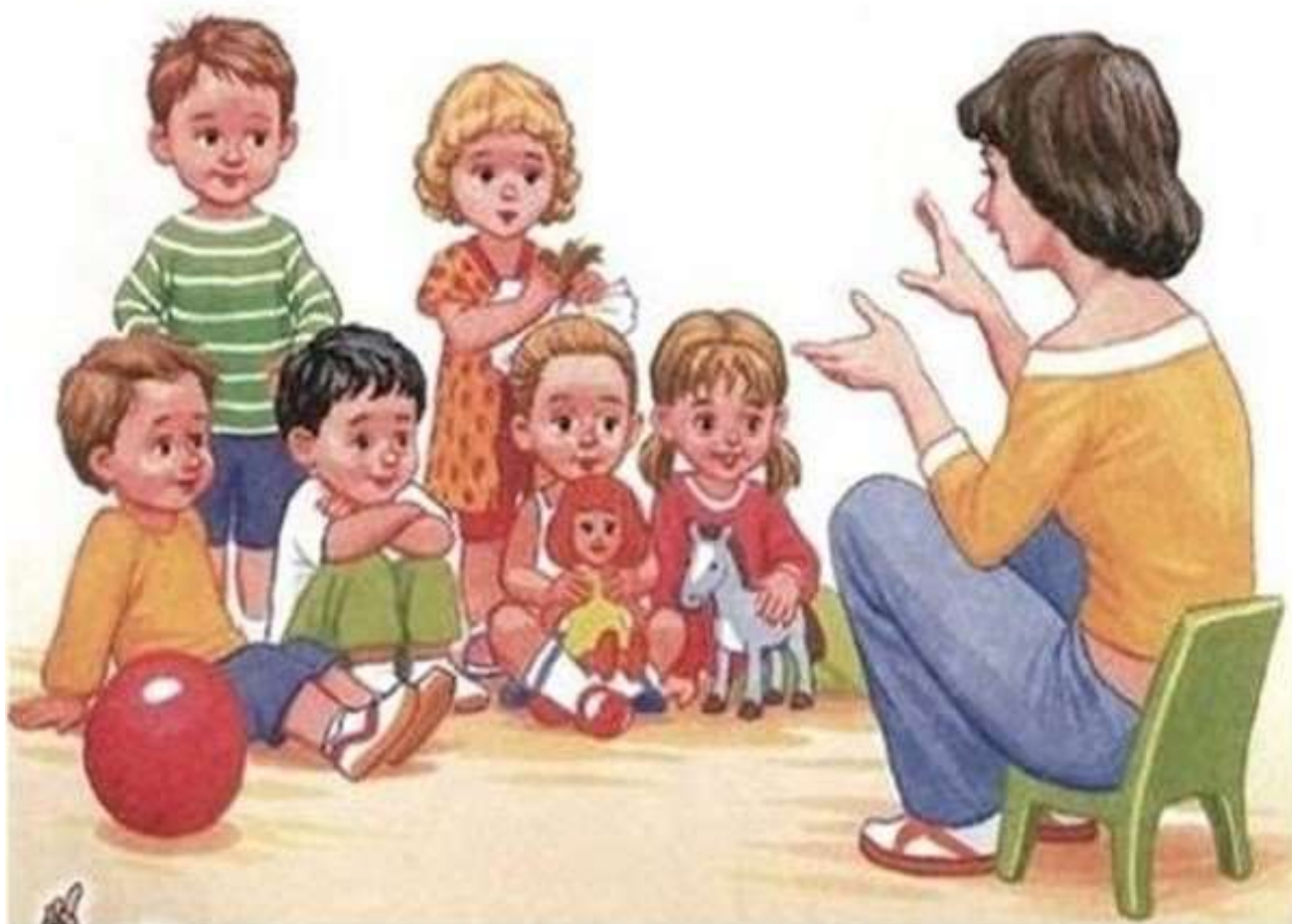


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2 г. Нижнеудинск»

***Игры и упражнения
телесно-ориентированных техник, как
компонент здоровьесберегающей технологии***



г. Нижнеудинск,

2017 г.

Цель: способствовать быстрому снятию заблокированных эмоций (радости, хорошего настроения, удовольствия)

«**Перекрестное марширование**» любим мы маршировать, руки, ноги поднимать. Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«**Мельница**» рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«**Паровозик**» правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«**Робот**» встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«**Маршировка**» выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

«**Яйцо**» спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

«**Дерево**» мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, стряхать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

«**Домик**» мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем. Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10 раз)

«**Ладонь**» с силой на ладошку давим, Сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)

«**Лезгинка**» любим ручками играть и лезгинку танцевать. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

«**Ухо-нос**» левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

«**Симметричные рисунки**» рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

«**Горизонтальная восьмерка**» нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза – сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

«**Ожерелье**» ожерелье мы составим, маме мы его подарим. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«**Взгляд влево вверх**» правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на "прямо перед собой". (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

«**Горизонтальная восьмерка**»

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

«**Глаз – путешественник**»

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.

«Скала»

1. Встань прямо, поставив ступни ног параллельно на расстояние 10 сантиметров друг от друга.

2. Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.

3. Покачайся с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.

4. Покачайся на пятках, пока не почувствуешь легкое растяжение в икрах.

5. Постой несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота и груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала.

6. Пусть партнер мягко толкнет тебя в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку. 1. Оставайся в этой позе сколько захочешь, можешь использовать «скалу» в лифте, автобусе или очереди. 2. Расслабься и пройди. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь.

«Глазки бегают по кругу»

Широко раскрыть глаза и максимально перевести взгляд влево -вправо, вверх - вниз, по диагонали. Затем сильно зажмурить глаза. После чего раскрыть их как можно шире (большим и указательным пальцами, оттягивая верхнее веко вверх, а нижнее вниз) и снова вращать глазами.

Глазки бегают по кругу: влево, вправо, вверх и вниз, а затем еще по кругу пробежались друг за другом.

Не догнали - спрятались (зажмурить глаза).

Посидели, посидели, распахнулись, осмелели,

Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза), снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом.

«Гляделки»

Сидя напротив друг друга, смотреть в глаза друг другу, стараясь запомнить цвет глаз, угадать настроение (грустные они или веселые и т.д.).

«Недовольный»

Наморщить лоб, поднять брови вверх, затем опустить вниз. Сдвинуть брови, максимально напрягая их. Затем расслабить мышцы. Я сегодня недоволен, я сегодня недоспал.

«Пчела на носу»

Сморщить нос, стараясь двигать им в разные стороны.

Села на нос мне пчела, не легка, не тяжела.

Я руками не машу, носом я ее толкну.

Я наморщил сильно нос, а
когда его расслабил, то пчелы и след
растаял.

«Надуваем и втягиваем щеки»

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы «задувая» свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

«Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот «на замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их.

У меня есть свой секрет,
Не скажу его вам, нет
(поджать губы). Ох, как
сложно удержаться, ничего не
рассказав (4-5 секунд). Губы
все же я расслаблю, а секрет
себе оставлю.

«Хоботок»

Вытянуть губы «хоботком», напрячь их и произнести звук «у». Затем слегка приоткрыть рот, расслабить губы.

Подражаю я слону,
Губы хоботком тяну (вытянуть губы, произнести «у»),
Славный слоник получился –
Я немножко удивился (приоткрыть рот).

«Конфета»

Представить, что во рту вкусная конфета. С большим удовольствием, не спеша «сосать» ее.

«Лягушки»

Растянуть губы, как произнесении звука «и». Затем расслабить мышцы.

Тяну губы прямо к ушкам!

Вот понравится лягушкам (растянуть губы)! Как устану-перестану (расслабить мышцы)!

«Орешек»

Представить, что нужно разгрызть твердый орешек. Крепко сжать зубы. (Челюсти напряжены, стали как каменные. Это неприятно.) Затем разжать челюсти.

«Молчаливая злюка»

Встать на четвереньки. Слегка открыв рот, расслабить мышцы челюсти. Выдвинуть челюсть вперед, напрячь мышцы. Затем расслабить мышцы.

«Злюка успокоилась»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

А когда я сильно злюсь,
Напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю

И рычаньем всех пугаю (*рычать*).

Чтобы злоба улетела,

И расслабилось все тело,

Надо глубоко вздохнуть

Потянуться, улыбнуться,

Может даже и зевнуть (*широко открыв рот, зевнуть*).

«Попробуй отними»

Используется резиновое (аптечное) кольцо. Один конец кольца ребенок захватывает коренными зубами, а другой держит взрослый. Ребенок кусает кольцо и пытается вырвать его из рук взрослого.

Примечание. Вместо кольца можно использовать чистое полотенце.

«Горошина»

Прижать кончик языка к правой щеке и надавливать на нее. Пауза. Затем прижать кончик языка к левой щеке и надавливать на нее. Расслабить мышцы.

«Горка»

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Затем расслабить мышцы.

«Сердитый язык»

Упереть переднюю часть языка в верхние зубы. Затем расслабить мышцы.

С языком случилось что-то:

Он толкает зубы! Будто хочет их
за что-то вытолкнуть за губы.

«Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо.

А потом опять вперед

Тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дальше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы. А Варвара смотрит вверх

Дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно

Расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А теперь посмотрим вниз
Мышцы шеи напряглись!
Возвращается обратно
Расслабление приятно!

«Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнеся звук «а».

«Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем «бросить» лимон и расслабить руку. Выполнить то же упражнение левой рукой.

Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю
Сок лимонный выжимаю.
И всю руку напрягаю
Сок до капли выжимаю.
Все в порядке, сок
готов.
Я лимон бросаю,
А руку расслабляю.

«Полное дыхание»

Встать прямо или лечь на пол. Положить руки на верхнюю часть живота. Представить, что под ладонями - воздушный шарик. Вдох - шарик надувается, живот округляется. Продолжается вдох - воздух перемещается в грудь, и шарик надувается там, а в это время шарик на животе сдувается, так как живот втягивается. Задержать дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдыхать, «выпуская воздух» сначала из верхнего «шарика», потом - из нижнего «шарика».

«Палуба»

Представить себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. руки сцепить за спиной. Качнуло палубу - перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола), выпрямиться! Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону прижать левую ногу к полу. Выпрямитесь! Вдох - выдох! Стало палубу качать!

Ногу к палубе
прижать! Крепче
ногу прижимаем,

А другую
расслабляем.

«Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по команде, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».

«Наш веселый, звонкий мяч»

Присесть и прыгать вперед на полусогнутых в коленях ногах, как мячик.

«Пружинки»

Представить, что ноги стоят на пружинках, которые отталкивают носки ног от пола так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Сильно «нажать на пружинки». Напрячь ноги. Удерживать позу как можно дольше. Затем расслабить ноги.

Что за странные
пружинки
Упираются в
ботинки? Ты
носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай...

Постарался? Отдыхай!

