

02-14

Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 1»
«Выльгортса 1 №-а шёр школа» муниципальнõй велõдан сьõкмуд учреждение

Директор МБОУ «Выльгортская СОШ № 1»



Утверждаю

Белякова О.Ю.

**Рабочая программа коррекционно-
развивающих занятий обучающегося с
умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
для 3 класса (вариант I)**

Срок реализации – 1 год

Степень – начальное образование

Составитель:

Чупрова А.И., учитель начальных классов

Выльгорт, 2020 г.

Рабочая программа коррекционно-развивающих занятий составлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
2. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 утверждённая приказом директора школы №239 от 01.09. 2018г.
3. Постановление от 10.07.2015г. №26 об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
4. Уставом МБОУ «Вильгортская Основная общеобразовательная школа №1», осуществляющая деятельность по адаптированной основной образовательной программе для детей с умственной отсталостью», утвержденного от 23.04.2015г.
5. Учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1-4 класс

Пояснительная записка

Цель программы - создание условий психолого-педагогического сопровождения процесса освоения АООП НОО обучающимися с легкой степенью умственной отсталости, с учетом их особых образовательных потребностей на основе осуществления индивидуального и дифференцированного подхода в образовательном процессе.

Задачи:

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся с легкой степенью умственной отсталости, обусловленных структурой и глубиной имеющихся у них нарушений, недостатками в физическом и психическом развитии;
- осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогического консилиума);
- разработка и реализация индивидуальных учебных планов, организация индивидуальных занятий для учащегося с учетом индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся;
- реализация системы мероприятий по социальной адаптации детей с легкой степенью умственной отсталости;
- оказание родителям (законным представителям), имеющим детей с легкой степенью умственной отсталости, консультативной и методической помощи.

Принципы психокоррекционной программы:

Принцип приоритетности интересов обучающегося определяет отношение работников организации, которые призваны оказывать каждому обучающемуся помощь в развитии с учетом его индивидуальных образовательных потребностей.

Принцип системности - обеспечивает единство всех элементов коррекционновоспитательной работы: цели и задач, направлений осуществления и содержания, форм, методов и приемов организации, взаимодействия участников.

Принцип непрерывности обеспечивает проведение коррекционной работы на всем протяжении обучения школьника с учетом изменений в их личности.

Принцип вариативности предполагает создание вариативных программ коррекционной работы с детьми с учетом их особых образовательных потребностей и возможностей психофизического развития.

Принцип единства психолого-педагогических и медицинских средств, обеспечивающий взаимодействие специалистов психолого-педагогического и медицинского блока в деятельности по комплексному решению задач коррекционно-воспитательной работы.

Принцип сотрудничества с семьей основан на признании семьи как важного участника коррекционной работы, оказывающего существенное влияние на процесс развития ребенка и успешность его интеграции в общество.

Планируемые результаты освоения коррекционно-развивающей программы

Данная психокоррекционная программа должна обеспечить достижение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с легкой степенью умственной отсталости в культуру, овладение ими социокультурным опытом, включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность к их применению. Создание комфортных коррекционно-развивающих условий для обучающихся с ОВЗ, способствующих коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей должны научить обучающихся с легкой степенью умственной отсталости:

- распознавать и выражать свои эмоции;
- управлять своим поведением в зависимости от эмоционального состояния;
- элементам логического рассуждения;
- выделять существенные признаки и закономерности предметов;
- сравнивать предметы, понятия;
- уметь копировать образец, различать цвета, анализировать и удерживать зрительный образ;
- самостоятельно выполнить задания;
- осуществлять самоконтроль, оценивать себя, искать и исправлять свои ошибки;
- работать в группе (при групповых формах работы).

Состав базовых учебных действий:

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников. Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности. С учетом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью базовые учебные действия рассматриваются на различных этапах обучения.

Форма работы - индивидуальная

Периодичность – 3 часа в неделю (102 часа в год).

Структура коррекционно-развивающих занятий:

1) Приветствие. Создание благоприятного эмоционального фона. Введение в тему занятия (в основную часть).

3) Основная часть. Упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия.

4) Рефлексия прошедшего занятия.

5) Ритуал прощания.

Тематический план занятий

3 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Коррекционно-развивающая задача
1.	Вводное занятие. Игры на познавательное развитие	2	Развитие психофизических функций Развитие мышления
2.	Развитие мелкой моторики и навыков каллиграфии	1	
3.	Развитие слухового восприятия	3	
4.	Танграм	1	
5.	Развитие пространственно-временных представлений	3	
6.	Развитие мелкой моторики и навыков каллиграфии	1	
7.	Ориентация в пространстве и времени	3	
8.	Развивающие игры на концентрацию и распределения внимания	2	Развитие психофизических функций
9.	Танграм	1	
10.	Развитие внимания	2	
11.	Развитие кратковременной памяти	2	
12.	Развитие мелкой моторики и навыков	1	

	каллиграфии		
13.	Развитие зрительной памяти	2	
14.	Танграм	1	
15.	Развитие мышления. Головоломки из пословиц	2	
16.	Что такое осадки?	1	Расширение представлений об окружающей действительности
17.	Почему идет дождь?	1	
18.	Развитие мелкой моторики и навыков каллиграфии	1	
19.	«Живой и неживой мир планеты Земля»	2	
20.	Танграм	1	Развитие мышления
21.	Игры со словами и звуками. Развитие фонематического восприятия	2	Развитие речи, обогащение словаря Развитие мышления
22.	В гостях у слов. Тема: «Школа»	2	
23.	Пословицы. Объясни смысл.	1	
24.	Развитие мелкой моторики и навыков каллиграфии	1	
25.	Танграм	1	
26.	Составляем диалог	1	
27.	Знакомство с русским народным творчеством. Народные игрушки (филимоновская игрушка)	3	Развитие эмоционально-личностной сферы
28.	Пословицы о труде.	1	
29.	Развитие мелкой моторики и навыков каллиграфии	1	
30.	Танграм	1	Развитие мышления
31.	Малоподвижные игры	1	Развитие коммуникативных навыков
32.	Командные игры на развитие крупной моторики, координации	2	
33.	Развитие артикуляционной моторики. Скороговорки	2	Развитие психофизических функций
34.	Развитие мелкой моторики и навыков каллиграфии	1	
35.	Танграм	1	
36.	Ориентация во времени. Что и когда?	2	
37.	Ориентация в пространстве. Что и когда?	1	
38.	Развитие звуковых анализаторов. Мир звуков	2	
39.	Развитие мелкой моторики и навыков каллиграфии	1	
40.	Танграм	1	Развитие мышления
41.	Развитие волевой саморегуляции	1	Развитие произвольной сферы
42.	Развитие пространственно-временного восприятия. Знакомство с репродукциями картин	2	Развитие познавательных процессов Развитие мышления
43.	Танграм	1	
44.	Развитие мышления. Комплекс	2	

	развивающих упражнений.		
45.	Развитие мелкой моторики и навыков каллиграфии	1	
46.	Развитие кратковременной и долговременной памяти. Разучивание считалок	2	
47.	Развитие объема памяти	2	
48.	Танграм	1	
49.	Развитие восприятия. «Больше-меньше»	1	
50.	Развитие мелкой моторики и навыков каллиграфии	1	
51.	КРЗ по теме «Планета Земля»	1	Расширение представлений об окружающей действительности
52.	Рассматривание глобуса	1	
53.	Чтение книг о животных	2	
54.	Танграм	1	Развитие мышления
55.	Развитие мелкой моторики и навыков каллиграфии	1	Развитие речи, обогащение словаря
56.	Развивающие игры. Мир общения	2	
57.	Развивающие игры. Слова и предложения	2	
58.	Читаем и учим стихи	2	Развитие эмоционально-личностной сферы
59.	Танграм	1	
60.	Беседа о народных промыслах.	1	
61.	Развитие мелкой моторики и навыков каллиграфии	1	
62.	Ситуативные игры	2	Развитие коммуникативных навыков
63.	Развитие органов чувств. Как я познаю мир?	2	Развитие психофизических функций
64.	Ориентация во времени. Что и когда?	1	
65.	Развитие навыков каллиграфии	2	
66.	Упражнения на развитие произвольной сферы	1	Развитие произвольной сферы
67.	Танграм	1	Развитие мышления
68.	КРУ по развитию внимания	1	Развитие познавательных процессов
69.	КРУ по развитию внимания	1	
70.	Развитие мелкой моторики и навыков каллиграфии	1	

Методическое и материально-техническое обеспечение

1. Минский Е.М. От игры к знаниям: Развивающие и познавательные игры для младших школьников. Кишинев, 2000.
2. Спиваковская А.С. Игра – это серьезно. М., 2001.
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы – изд. Просвещение, М., 2008 под ред. В.В.Воронковой.
4. Тарабарина Т., Соколова Е. И учеба, и игра. Русский язык 2006 г
5. Прописи для письма
6. Трафареты для штриховки

**Релаксационные упражнения
«Черепахи»**

Для начала надо спросить у ребенка: "Что делает черепаха, когда она испугана или когда ей грустно?" Большинство детей знает, что в такой ситуации она втягивает голову и ноги в панцирь. Незнающим нужно это подсказать, и только после этого начинать упражнение.

Инструкция: «Представим себе, что мы черепахи. Представили? Нас что-то испугало или расстроило. Мы как черепахи втягиваем голову в плечи и сжимаемся (собираемся) "в группировку".

Для этого сядьте, наклонитесь вперед, опустите голову на грудь, поднимите руки со сжатыми кулаками и прижмите их к голове. Держитесь крепко-крепко, как только можете. Мускулам должно быть почти больно.

Потихонечку, очень медленно начинайте расслабляться: поднимите голову, опустите плечи и вытяните руки.

Упражнение повторите несколько раз».

Чтобы детям было интереснее и веселее, можно использовать специальные карточки, на которых нарисована черепашка. Тогда можно не просто давать инструкцию, но и просить сделать так, "как на карточке".

“Кулачки!” (расслабление мышц рук)

Инструкция: «Сядьте ближе к краю стула, обопритесь о спинку стула. Руки свободно положите на колени, ноги слегка расставьте. (Поза покоя.)

Сожмите пальцы в кулачок покрепче, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало (упражнение выполняется 3 раза). А теперь слушайте и делайте, как я. Спокойный вдох - выдох, еще раз: вдох - выдох...

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко с напряжением.

Пальчики прижаты.

(Большой палец прижать к остальным.)

Пальчики сильней сжимаем -

Опускаем, разжимаем.

(Легко приподнять и уронить расслабленную кисть каждого ребенка.)

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!»

“Олени” (расслабление мышц рук)

Инструкция: «Представим себе, что мы олени (поднимаем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами). Вот такие рога у оленя! И вы поднимите так

руки. Напрягите руки (показывает напряжение, с силой раздвигая пальцы). Руки стали твердыми, как рога у оленя. Нам трудно так держать руки. Напряжение неприятное. Быстро опустите руки. Уроните на колени. Расслабились руки. Отдыхают. Слушайте и делайте, как я. Вдох - выдох! (2 раза.)

Посмотрите: мы - олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени,
А теперь - немного лени ...
Руки не напряжены
И рассла-а-бле-ны...

(Педагог легким движением пальцев проводит по руке каждого ребенка от плеча до кончика пальцев).

Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают ваши пальчики!
Дышите легко ... ровно ... глубоко...

Вот и закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились, научились внимательно слушать, и, главное, вы почувствовали, как приятно расслаблять мышцы, делать их мягкими, послушными!»

“Пружинки” (расслабление мышц ног)

Дети принимают позу покоя, руки на коленях.

Инструкция: «Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются вверх, пятки продолжают упираться в пол. Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем... Слушайте и делайте, как я. Вдох-выдох! (2 раза)

Что за странные пружинки
Упираются в ботинки?
(Дети приподнимают носки, пятки прижаты к полу).
Ты носочки опускай,
На пружинки нажимай,
Крепче, крепче нажимай,
Нет пружинок - отдыхай.
(Упражнение повторяется 3 раза).
Руки не напряжены,
Ноги не напряжены
И рассла-а-бле-ны...
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко... ровно... глубоко...»

“Загораем” (расслабление мышц ног)

Инструкция: «Представьте себе, что ваши ноги загорают (показывает, как вытянуть ноги вперед, сидя на стуле). Ноги поднимаем, держим... держим... Ноги напряглись. Теперь отпускаем ноги. Повторим упражнение. Напряженные наши ноги стали твердые, каменные. А потом ноги устали и отдыхают, расслабились... Как хорошо, приятно стало, ноги ненапряженные. Слушайте и делайте, как я. Вдох-выдох!

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим ... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем!

(Ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены

И рассла-а-бле-ны...»

Упражнение повторяется 3 раза. Руки расслаблены, лежат на коленях. Можно предложить детям рукой ощупать напряжение мышц ног, а затем сравнить с их расслаблением.

“Штанга” (расслабление мышц рук, ног, корпуса)

Инструкция: «Будем заниматься спортом. Встаньте. Представим, что поднимаем тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Поддержали штангу... Устали руки и бросили штангу (руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища). Слушайте и делайте так, как я. Спокойно вдохнуть-выдохнуть!

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом

(Наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем...

(Выпрямиться).

Крепко держим...

(Ведущий прикасается к мышцам плеча и предплечья детей, обращает внимание на напряжение и последующее расслабление).

И бросаем!

(Упражнение повторить 3 раза).

Наши мышцы не устали -

И еще послушней стали!

Нам становится понятно:

Расслабление – приятно».

“Кораблик” (расслабление мышц рук, ног, корпуса)

Инструкция: «Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу - прижмем к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая - расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону - прижимаем левую ногу (напряжена левая нога, правая - расслаблена). Выпрямились! Слушайте и делайте, как я. Вдох-выдох!

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,
А другую - расслабляем!
(Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом - для левой. Ведущий обращает внимание детей на напряженное и расслабленное состояние мышц ног).
А теперь сядьте и слушайте (говорит спокойно и медленно).
Снова руки на колени,
А теперь - немного лени...
Напряженье улетело-
И расслаблено все тело...
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наша игра закончилась. Вы немного отдохнули и успокоились.
Поняли, как можно расслабить руки, ноги и все тело».

“Шарик” (расслабление мышц живота)

Инструкция: «Представим себе, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот (дети сидят на стуле, руки на коленях). Надуем живот так, будто это большой воздушный шар. Тогда мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Не станем надувать большой шар. Надуем живот спокойно, как будто у нас маленький шарик. Сделаем спокойный вдох животом, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи нельзя поднимать!

Вдохнуть! Выдохнуть! Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь! И выдох спокойный, ненапряженный! Делайте, как я.

Вот шарик надуваем!

А рукою проверяем (делается вдох).

Шарик лопнул - выдыхаем.

Наши мышцы расслабляем!

Дышится легко... ровно... глубоко... (Повторить 3 раза)»

“Любопытная Варвара” (расслабление мышц шеи)

Инструкция: «Поверните голову влево, постарайтесь повернуть ее так, чтобы увидеть как можно дальше. (Дети сидят на стульях, руки на коленях). Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, ощутите напряженность мышц. Возвращаемся в исходное положение. Посмотрите прямо. Мышцы шеи расслабились. Легко дышится. Теперь поверните голову вправо. Еще больше! Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Теперь мышцы шеи слева напряглись, стали «каменные». Даже дышать трудно... Посмотрите прямо. Расслабились мышцы шеи. Легко дышится. Слушайте и делайте, как я.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед.

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена

И рассла-абле-на...

(Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону).

Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок.

Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно!..

Выпрямились! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте, как я.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно -

Расслабление приятно!

Шея не напряжена,

И рассла-абле-на...

Закончилась наша игра. Вы немного отдохнули и успокоились. Расслабились ваши руки, ноги, шея. Руки и ноги стали послушными. Вам легко и приятно дышится».

Релаксационные этюды

“На берегу моря”

(вводная игра на обучение приемам саморасслабления)

Дети играют на берегу моря, плещутся в воде. Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

“Игра с песком” (на напряжение и расслабление мышц рук)

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхнуть песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру с песком 2-3 раза.

“Игра с муравьем” (на напряжение и расслабление мышц ног)

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают. Повторить игру 2-3 раза.

“Солнышко и тучка” (на напряжение и расслабление мышц туловища)

Солнце зашло за тучку, стало свежо - сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко - расслабиться - разморило на солнце (на выдохе).

“В уши попала вода” (на напряжение и расслабление мышц шеи)

В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

“Лицо загорает” (на напряжение и расслабление мышц лица)

Подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови - качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

“Сон на берегу моря” (отдых)

Дети слушают шум моря (В.Успенский). Педагог говорит детям, что всем снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза). Педагог сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т.д.). (Пауза). Звучит сигнал. Дети энергично (или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно) встают. Тренировка закончена.

“Шалтай-Болтай” (на закрепление навыков релаксации)

Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне.

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” резко наклонить корпус тела вниз.

“Винт” (на закрепление навыков релаксации)

Исходное положение: пятки и носки вместе. Дети поворачивают корпус влево и вправо. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении. Этюд сопровождается музыкой Н.Римского-Корсакова “Пляска скоморохов” из оперы “Снегурочка”.

“Насос и мяч” (на закрепление навыков релаксации)

Играют двое. Один - большой надувной мяч, другой надувает этот мяч насосом. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки и шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком “с”.

С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямляется туловище, после третьего - поднимается голова, после четвертого надуваются щеки и даже руки отходят от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

“Качели” (на закрепление навыков релаксации)

Ребенок стоя качается на качелях.

Выразительные движения. 1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. 2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед, назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени. Этюд сопровождается музыкой Я.Степовой “На качелях”.

“Петрушка прыгает” (на закрепление навыков релаксации)

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

Выразительные движения: ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки висят вдоль тела, голова наклонена вниз. Этюд сопровождается музыкой Д.Кабалевского “Клоуны”.

“Конкурс лентяев” (на закрепление навыков релаксации)

Педагог читает стихотворение В.Викторова “Конкурс лентяев”

Хоть и жарко,
Хоть и зной,
Занят весь
Народ лесной.
Лишь барсук -
Лентяй изрядный
Сладко спит
В норе прохладной.
Лежебока видит сон,
Будто делом занят он.
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит музыка Д.Кабалевского “Лентяй”, стараются как можно больше расслабиться.

“Фея сна” (на закрепление навыков релаксации)

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит “Колыбельная” К.Дуйсекеева. К детям приходит девочка с тоненькой палочкой в руке - это фея сна (мальчик - волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Затем фея обходит остальных детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на детей: все спят, улыбается и тихонько уходит.

Релаксационные игры

“Подснежник”

Инструкция: «Вы уже готовы играть? Тогда пришла пора превращений! Ваши руки превращаются в лепестки, а тело - в нежный стебелек. Вы будете красивыми цветами - подснежниками.

В лесу, под сугробом, спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки. Прижал голову, чтобы согреться, и уснул до весны. Солнышко пригревает все сильнее, лучики солнца постепенно будят цветок, он медленно растет, пробираясь сквозь снежный сугроб, поднимается, встает.

Ласковое солнышко так далеко, а цветочку хочется почувствовать тепло. Ведь кругом еще снег: этот цветок в лесу появляется самым первым. Он тянется вверх. Поднимается все выше, выше. И вот он вырос и окреп. Лепестки стали раскрываться, наслаждаясь весенним теплом. Цветок радуется и гордится своей красотой. Он как будто улыбается. “Это я - первый весенний цветок, и зовут меня подснежник”, - кивает он всем головой.

Но весенняя погода капризна. Подул ветерок, и стал подснежник раскачиваться в разные стороны. Цветочек склоняется все ниже и ниже и совсем ложится на проталину.

Бегут ручьи, и вода подхватывает наш подснежник в долгое, сказочное путешествие. Он плывет и удивляется чудесным весенним превращениям. А вот он приплывает в какую-то сказочную страну. Поднимается, осматривается. Чему-то удивляется и радуется.

Чему удивляется подснежник? Расскажите друг другу».

“Солнечный зайчик”

Инструкция:

«Солнечный зайчик,
Милый наш друг,
Поможет нам с пользой
Провести досуг.
Выбери место удобное скорей,
Можешь лечь или сесть -
Тебе это видней.
Как глаза закроешь,
Шепотом скажи:
“Солнечный зайчик, в гости приходи!”
Пальцы рук почувствовали легкое тепло,
Выше поднимается к плечикам оно.
Прыгнул зайчик в ножки,
Стал коленки греть.
Ножкам хорошо так -
Хочется взлететь.
Вот погрел он ножки,
Притронулся к спине.
Плечики согрелись,
Как приятно мне.
Шейку зайчик греет,
Щечки, ушки, нос.
Добрую улыбку
Зайчик нам принес.
Язычок стал мягким.
Рот открылся чуть.

Солнечный наш зайчик
Приглашает в путь.
В сказку вместе с другом,
Мы с радостью пойдём.
Любуемся цветами, песенки поём.
Нам пора вернуться,
Встретимся опять.
Все, что ты увидел,
Хочешь рассказать?»