

ШКОЛА
РАЗВИТІЯ

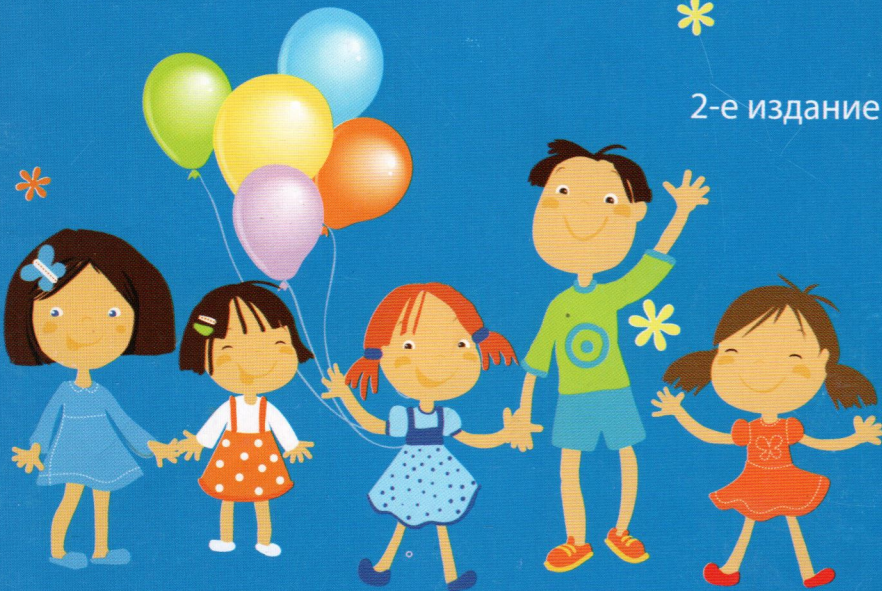
М.І.І.

Т.П. Трясорукова

ИГРЫ ДЛЯ ДОМА И ДЕТСКОГО САДА

на снижение
психоэмоционального
и скелетно-мышечного
напряжения

2-е издание



Серия
«Школа развития»

Т. П. ТРЯСОУКОВА

И Г Р Ы

ДЛЯ ДОМА И ДЕТСКОГО САДА

на снижение
психоэмоционального
и скелетно-мышечного
напряжения



Ростов-на-Дону
«Феникс»
2013

УДК 372.3/4
ББК 74.100.58
КТК 411
Т80

Об авторе: Татьяна Петровна Трясорукова — специалист в области детской психологии, автор книг и статей, посвящённых проблемам развития детей дошкольного возраста.

Трясорукова Т. П.

Т80

Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения / Т. П. Трясорукова. — Изд. 2-е, стер. — Ростов н/Д : Феникс, 2013. — 29, [1] с. : ил. — (Школа развития).

ISBN 978-5-222-20221-0

В пособии представлены игры и упражнения, которые помогут детям 4–5 лет снизить психоэмоциональное, скелетно-мышечное напряжение, импульсивность, тревогу и агрессию, расширят игровые и двигательные навыки детей.

Пособие адресовано психологам и воспитателям, работающим в массовых детских садах, а также будет интересно родителям, стремящимся укрепить, сохранить психофизическое здоровье своего ребенка.

SBN 978-5-222-20221-0

УДК 372.3/4
ББК 74.100.58

© Трясорукова Т. П., 2011
© Оформление: ООО «Феникс», 2013

ОТ АВТОРА

В настоящее время игры и упражнения на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения непременно сопровождают процесс обучения, воспитания и развития детей дошкольного возраста. Предлагаем вашему вниманию авторское пособие: «Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения».

Пособие предназначено для совместной работы взрослого и ребенка 4–5 лет. Задания сопровождаются рекомендациями к работе, в ходе которой ребенок повторяет слова и движения за взрослым, активизирует внимание, память, речь, развивает умение управлять своими движениями, реакциями, поведением. Это приводит к развитию навыков саморегуляции, к расширению возможности управлять и контролировать эмоционально-волевые процессы.

Игровой ритм поддерживается авторскими стихами и позволяет регулировать психоэмоциональный и скелетно-мышечный тонус. В ходе игр ребенок осваивает различные пальчиковые позиции. Упражнения этого вида благотворно влияют на организацию мозговой деятельности ребенка, а значит, заслуживают особого внимания. Самомассаж улучшает тонус и кровообращение, стимулирует активные точки, имеющие связи с мозговыми центрами: ретикулярная формация (*движение*), лимбическая система (*поведение, эмоциональный тонус*), ядра черепно-мозговых нервов (*речь, зрение, слух*).

Сочетание речедвигательных игр с игровыми усиливает положительный результат работы. Гармонизация движений тела, мелкой моторики и органов речи способствует нормализации психоэмоционального состояния ребенка.

Рекомендации к проведению занятий:

- ◆ Взрослый является непосредственным участником занятий — заряжайте детей своим хорошим настроением, положительными эмоциями.
- ◆ Используйте для регулярных занятий особо понравившиеся ребенку игры.
- ◆ Рассказывая стихи, меняйте ритмико-интонационную структуру речи (*тихо, таинственно, громко, шепотом*).
- ◆ В процессе работы допустимо внесение различных дополнений в соответствии с возрастом, состоянием, потребностями и индивидуальными особенностями детей.

- ◆ Темп проведения упражнений и игр носит индивидуальный характер, учитывайте особенности нервной системы ребенка, проводя занятия дома.
- ◆ Некоторые игры и упражнения можно провести на прогулке.
- ◆ Используйте наглядные материалы, тематические картинки, мягкие игрушки.
- ◆ Занятия проводятся 1–2 раза в неделю в течение 5–10 минут.

Успехов и хорошего настроения вам и вашим детям!

Свои отзывы и предложения присылайте на e-mail:

Tr.tatyana2010@mail.ru



Вот такие!

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «Вот такие!», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

2. Исходное положение: сидя на ковре, спина ровная, ноги слегка согнуты в коленях.

У котенка усы — ВОТ ТАКИЕ,
(проводим пальцем под носиком)

У слоненка уши — БОЛЬШИЕ.
(гладим ушки)

У крокодила — ОСТРЫЕ ЗУБКИ,
(показываем зубки)

А у пингвинов — ТЕПЛЫЕ ШУБКИ.
(гладим ручки, ножки)

У бегемота — ТОЛСТЫЙ ЖИВОТИК,
(гладим животик)

У лягушонка — УЛЫБЧИВЫЙ РОТИК.
(улыбаемся, «фиксируем» улыбку 5–10 сек.)

У зайчонка — КОРОТЕНЬКИЙ ХВОСТИК,
(гладим поясницу)

А у мышонка — МАЛЮСЕНЬКИЙ НОСИК.
(дотрагиваемся до кончика носа)

Хрюшка Ньюша умывалась

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «Хрюшка Ньюша умывалась», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

2. Исходное положение: сидя на ковре, спина ровная, ножки выпрямлены и вытянуты перед собой. Выполняем упражнение в соответствии с текстом стихотворения.

Хрюшка Ньюша умывалась,
Видно, в гости собиралась.

(растираем ладошки между собой до тепла 5–10 сек.)

Вымыла она ножки,

(гладим ножки от кончиков пальцев к бедру)

Вымыла она животик.
 (*гладим животик по часовой стрелке*)
 Вымыла она шейку,
 (*растираем шейку от ушек к плечам*)
 Вымыла она щечки.
 (*гладим щечки круговыми движениями*)
 Вымыла она носик,
 (*гладим носик, указательным и средним пальцами правой руки*
растираем переносицу)
 Вымыла она ушки,
 (*растираем ушки*)
 Улыбнулась и сказала:
 — Чистой хрюшка Ньюша стала!
 Хрюшка Ньюша умывалась,
 Видно, в гости собиралась.
 (*растираем ладони между собой до тепла 5–10 сек.*)

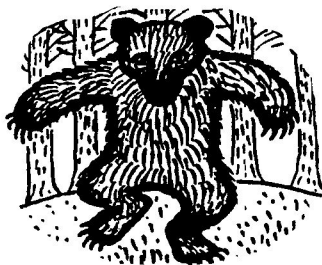
Бельчата и медведь

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «Бельчата и медведь».
2. Предлагает детям поиграть в подвижную игру по правилам: под веселое музыкальное сопровождение дети-«бельчата» прыгают, веселятся. Музыка останавливается, все дети должны вернуться в домик-«дупло» (*место домика оговаривается заранее*). Взрослый может взять на себя роль мишки.

Продолжительность игры 3–5 мин.

С ветки прыгает на ветку
 Озорная мама-белка.
 А в дупле ее ждут детки,
 Три бельчонка, три малышки.
 Грызть они умеют шишки,
 И орехи, и грибы.
 Поиграем с ними мы!
 Скачут белочки вприпрыжку,
 Напугал их дядя Мишка:
 — Р-р-р-р.
 Мишка, больше не реви,
 А бельчат скорей лови!



Бабка-ежка

Рекомендации к работе:

1. Проводим веселую игру «Спрячь носик». Взрослый поет песенку.
2. На последней строчке стихотворения взрослый старается дотронуться до носиков детей. Дети закрывают носики ладошками. Повторить игру 2–3 раза.

На краю лесной опушки
Живет вредная старушка.
На метле она летает
И детей за нос хватает!

Считалочка для пальчиков

Рекомендации к работе:

1. Проводим пальчиковую гимнастику в сочетании с массажем. Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

2. *Исходное положение:* сидя, спина ровная, пяточки под ягодицами, с опорой на пальчики, кисть собрана в кулак. На каждую строчку стихотворения, начиная с большого пальца левой руки, поднимаем пальчик вверх, растираем средним и указательным пальцем правой руки, затем меняем руку.

3. На последнюю строчку стихотворения собираем пальцы в кулак, вверх подняты только указательные пальцы правой/левой руки. Выполняем круговые движения, произносим звук: 3-3-3.

Раз — утенок,
(большой палец левой руки)
Два — цыпленок.
(указательный палец левой руки)
Три — усатенький котенок.
(средний палец левой руки)
А четыре — мышка, мышка-шалунишка,
(безымянный палец левой руки)
Пятый — будет лягушонок,
(мизинец левой руки)
Шесть — зубастенький волчонок.
(большой палец правой руки)
Семь — зайчишка-шалунишка,
(указательный палец правой руки)



Восемь — косолапый дядя Мишка.

(средний палец правой руки)

Девять — рыжая лиса,

(безымянный палец правой руки)

Десять — злющая оса.

(мизинец правой руки)

3-3-3-3-3.

Лягушки на зарядке

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «Лягушки на зарядке», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

2. Исходное положение: стоя, спина ровная, ноги на ширине плеч. Используйте во время зарядки музыкальное сопровождение.

На краю лесной опушки

(руки свободно опущены вдоль тела)

В теплой маленькой избушке

(руки над головой «домиком», фиксируем позу 3–5 сек.)

Жили две смешных лягушки.

(опускаем руки через стороны)

Утром делали зарядку,

Поднимали кверху лапки.

(поднимаем руки через стороны, фиксируем позу 3–5 сек.)

Два наклона, приседанье,

(2 наклона, 2–3 приседания)

Потянулись,

(становимся на носочки — тянемся вверх, фиксируем позу 3–5 сек.)

Повернулись.

И друг другу улыбнулись!

Кенгуру

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «Кенгуру», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

Начальное исходное положение: стоя, спина ровная, ноги на ширине плеч.

◆ *1-я строка стихотворения:* наклон вперед, гладим ножки снизу вверх 3–5 раз;

- ◆ 2-я строка: по очереди гладим правую/левую руку сверху вниз и обратно 2–4 раза;
 - ◆ 3-я строка: исходное положение: начальное, через стороны поднимаем руки, с усилием тянемся вверх, фиксируем позу 3–5 сек.;
 - ◆ 4-я строка: исходное положение: начальное, руки на поясе;
 - ◆ 5–8-я строка: предложите детям попрыгать на двух ногах, чередуя правую/левую ногу.
2. Предложите детям отдохнуть сидя или лежа на коврик.

Что за зверь на двух ногах?

(гладим ножки)

Сумку держит он в руках.

(гладим правую/левую руку)

Прискакал к нам поутру

(тянемся вверх)

Австралийский кенгуру.

(руки на поясе)

Прыгать кенгуру горазд,

Он подпрыгнул десять раз!

Вы, ребята, не сидите,

И попрыгать выходите.

(прыгаем)



Кот по имени Щекот

Рекомендации к работе:

1. Взрослый поет песенку «Кот по имени Щекот» весело, в достаточно быстром темпе.

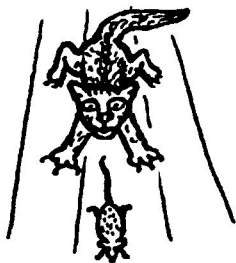
◆ 1–2-я строка песенки: поем;

◆ 3–5-я строка: «ходим» указательным и средним пальцами по руке, ножке, животу или спинке ребенка;

◆ 6-я строка: ласково щекочем ребенка по ребрышкам.

Повторить игру 1–2 раза.

Жил на свете рыжий кот,
Звали все его Щекот.
Он по улицам ходил,
Всех смешил и щекотил.
Хочешь, и к тебе придет?
Щекотушки принесет.



Тихий час для мышат

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «Тихий час для мышат», сопровождая его движениями. Дети повторяют движения.
 - ◆ 1–2-я строка стихотворения: исходное положение: стоя, спина ровная, руки на поясе, бег на месте 15–20 сек.;
 - ◆ 3-я строка: исходное положение: то же, шагаем в спокойном ритме 15–20 сек.;
 - ◆ 4-я строка: сидя на ковре, плечи опущены, руки на коленях, глаза закрыты. Потребуется музыкальное сопровождение «Шум дождя» или «Звуки леса», фиксируем позу 1–2 мин.

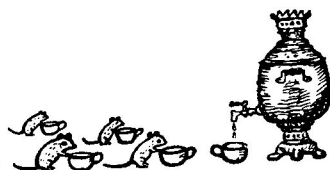
Мышки бегать подустали
(бег на месте)

И тихонько пропищали:

— В норку мы к себе пойдем,
(шагаем на месте)

— И немножко отдохнем.

(Садимся на ковер, закрываем глаза.)



Белочка и бельчата

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «Белочка и бельчата», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.
 2. Исходное положение: сидя, спина ровная, пяточки под ягодицами, с опорой на пальчики.
- Упражнение проводим в соответствии с текстом, на каждую строчку стихотворения для правой/левой руки по очереди.

Скачет белочка по веткам,
(растираем ладошки между собой до тепла 5–10 сек.)

А за ней бельчата детки.

(собираем кисть в кулак)

Один рыженький,

(поднимаем вверх большой палец правой/левой руки)

Второй пушистенький.

(поднимаем вверх указательный палец правой/левой руки)

Третий усатенький,

(поднимаем вверх средний палец правой/левой руки)

Четвертый мохнатенький.
(поднимаем вверх безымянный палец правой/левой руки)
Ой! Смотрите, он отстал
(все пальчики, кроме мизинца, собираем в кулак)
И за мамой поскакал.
(выполняем сгибание мизинца)
Быстрее! Быстрее! Быстрее!
Маму-белочку догнал,
Крепко мамочку обнял.
(большим пальцем правой/левой руки обнимаем остальные пальцы,
собранные в кулак)

Крокодил

Рекомендации к работе:

Проводим подвижную игру «Крокодил». Взрослый рассказывает стихотворение «Крокодил» и предлагает детям поиграть в игру по правилам игры в лова. Для игры выбирается один из детей — «крокодил», он «спит» в условленном месте, остальные дети медленно приближаются к нему. На последней строчке стихотворения «крокодил» просыпается и пытается кого-либо поймать, тех, кто не успел спрятаться в «домик» (заранее обговоренное место), если в игру играют дети 4-х лет, то роль «крокодила» берет на себя взрослый.

Он зеленый,
Он зубастый.
Он огромный,
Он глазастый!
Притворился, будто спит,
И на нас он не глядит.
Потихоньку мы пойдем,
И его мы позовем:
— Хватит, хватит уже спать,
— Ты попробуй нас поймать!

Лисичка

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «Лисичка», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

- ◆ 1-я строка стихотворения: исходное положение: стоя, спина ровная, руки на поясе. Шагаем на месте 10–15 сек.;
- ◆ 2-я строка: отводим руки в стороны, возвращаем перед грудью, изображаем игру на гармошке (3–5 повторений);
- ◆ 3-я строка: исходное положение то же: возвращаем руки на пояс;
- ◆ 4-я строка: исходное положение: стоя, спина ровная, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делаем плавный вдох через нос, плавный выдох через рот. (5–6 повторений)

Шла лисичка по дорожке,
 (шагаем)
 И играла на гармошке:
 — Ти-ля-ля, ти-ля-ля,
 Дышите носиком, как я!
 (руки на поясе)
 Плавный вдох — через нос.
 Плавный выдох — через рот.
 Плавный вдох — через нос.
 Плавный выдох — через рот.

Сова

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «Сова», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

2. Исходное положение: сидя на ковре, пяточки под ягодицами, с опорой на пальчики.

1–2-я строка стихотворения: руки согнуты в локтях, кисти рук прижаты друг другу «под щекой», фиксируем позу 5–10 сек.;

3–4-я строка: руки отведены в стороны на уровне плеч, выполняем плавное движение вверх–вниз, «летим»;

5–6-я строка: руки согнуты в локтях, кисти рук прижаты друг другу «под щекой», фиксируем позу 5–10 сек.;

3. Предложите детям поиграть в игру «Сова».

Правила игры: участники игры — совы. По команде «день» — все совы спят, по команде «ночь» — бегают, прыгают, ходят, «летают».

Продолжительность игры 3–5 мин.

Днем сова спала на ветке,
 (ладони правой/левой руки соединены, прижаты к левой щеке)

Рядом с ней — соята детки.
(ладони левой/правой руки соединены, прижаты к правой щеке)

Ночью по лесу летали,
(плавные движения вверх—вниз, «летаем»)

Криком всех зверей пугали:

— Уф-уф-уф.

(громко произносим):

— Уф-уф-уф.

День наступит, и опять

(ладони правой/левой руки соединены, прижаты к левой щеке)

Совы сладко будут спать.

(ладони левой/правой руки соединены, прижаты к правой щеке)



Повторялки

Рекомендации к работе:

1. Проводим пальчиковую гимнастику. Взрослый рассказывает стихотворение «Повторялки», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

2. Исходное положение: сидя на ковре, спина ровная, пяточки под ягодицами, с опорой на пальчики. Кисть левой руки собрана в кулак, начиная с большого пальца левой руки, правой рукой поднимаем пальчики вверх. Сочетаем с легким массажем, растираем кончик пальца круговыми движениями в течение 5–10 сек.

Для правой руки проводим ту же гимнастику, в сочетании с массажем, но начинаем упражнение с мизинца правой руки.

Вот цветочек,

(поднимаем вверх большой палец левой руки)

Вот клубочек,

(поднимаем вверх указательный палец левой руки)

Вот носочек,

(поднимаем вверх средний палец левой руки)

Вот грибочек,

(поднимаем вверх безымянный палец левой руки)

Вот с вареньем пирожочек.

(поднимаем вверх мизинец левой руки)

А теперь наоборот,

Повторим слова все — вот!

Вот с вареньем пирожочек,

(поднимаем вверх мизинец правой руки)

Вот грибочек,

(поднимаем вверх безымянный палец правой руки)

Вот носочек,
(поднимаем вверх средний палец правой руки)
Вот клубочек,
(поднимаем вверх указательный палец правой руки)
Вот цветочек.
(поднимаем вверх большой палец правой руки)

Мушка

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «Мушка», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

- ◆ 1–4-я строка стихотворения: исходное положение: стоя, спина ровная, руки на уровне плеч – отведены в стороны. Ходим по комнате, «летаем», активно произносим звук «ж-ж-ж»;
- ◆ 5–6-я строка: исходное положение: сидя на ковре, спина ровная, пяточки под ягодницами, с опорой на пальчики. Фиксируем позу 10–15 сек.;
- ◆ 7–8 строка: исходное положение: стоя, спина ровная, руки на уровне плеч – отведены в стороны. Ходим по комнате, «летаем», активно произносим звук «ж-ж-ж»;
- ◆ 9-я строка: исходное положение: сидя на ковре, спина ровная, пяточки под ягодницами, с опорой на пальчики. Фиксируем позу 10–15 сек.;
- ◆ 10-я строка: исходное положение: стоя, спина ровная, руки на уровне плеч – отведены в стороны. Ходим по комнате, «летаем», активно произносим звук: «ж-ж-ж».

Веселая мушка,
Мохнатое брюшко.
По комнате летает,
Песню напевает:
— Ж-ж-ж
(«летаем» по комнате, произносим звук «ж-ж-ж»)
Устала!
Села на листок,
Подняла хоботок.
(садимся на коврик)
Кушать захотела,
На кухню полетела:
— Ж-ж-ж
(«летаем» по комнате, произносим звук «ж-ж-ж»)

Увидела сырок,
Съела кусок.
(садимся на коврик)
И опять полетела,
Песенку запела:
— Ж-ж-ж

(«летаем» по комнате, произносим звук «ж-ж-ж»)

Попугайчики

Рекомендации к работе:

1. Проводим пальчиковую гимнастику. Взрослый рассказывает стихотворение «Попугайчики», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

2. Исходное положение: сидя на ковре, спина ровная, пяточки под ягодицами, с опорой на пальчики.

◆ *1–2-я строка стихотворения:* растираем ладошки между собой до тепла, в течение 10–20 сек.;

◆ *3-я строка:* пальцы правой/левой руки разведены в стороны. Шевелим всеми пальцами одновременно 10–15 сек.;

◆ *4-я строка:* собираем пальцы правой/левой руки в кулак;

◆ *5–9-я строка:* на каждую строчку стихотворения, начиная с больших пальцев, по очереди поднимаем пальчики вверх;

◆ *10-я строка:* растираем между собой ладошки до тепла в течение 10–20 сек.

3. Второй вариант: провести гимнастику для правой, затем для левой руки по тому же принципу.

Попугай сидит на ветке,
Рядом с ним жена и детки.

(растираем ладошки между собой до тепла)

Попугайчиков семья,

(шевелим всеми пальчиками правой/левой руки одновременно)

Посчитаем их, друзья!

(собираем кисти рук в кулак)

Папа — раз,

(поднимаем вверх большие пальцы правой/левой руки)

Мама — два.

(поднимаем вверх указательные пальцы правой/левой руки)

Два сыночка — три,

(поднимаем вверх средние пальцы правой/левой руки)

Четыре.

(поднимаем вверх безымянные пальцы правой/левой руки)

И дочурка – пять,
(поднимаем мизинцы правой/левой руки)
Сосчитаем их опять!
(растираем ладошки между собой до тепла)

Кот и воробьишки

Рекомендации к работе:

1. Взрослый поет песенку «Кот и воробьишки», дети подпевают.
 2. Предложите детям походить по комнате, как «котик», произнося «Мур-мур-мур» или «Мяу-мяу-мяу» (весело, грустно, громко).
 3. Предложите детям под веселое музыкальное сопровождение попрыгать, побегать, весело чирякая, как «воробьишки».
- Продолжительность 1 минута.

Кот Тимофей на диване лежит,
Песенку котик тихо мурчит:
— Мур-мур-мур,
— Мур-мур-мур.

Кот Тимофей у окошка сидит,
На воробьишек он мило глядит.
Песню свою для них он поет:
— Мур-мур-мур,
— Мур-мур-мур.

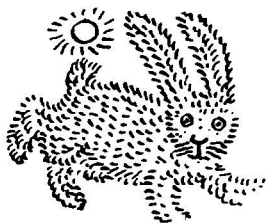
В гости к себе воробьишек зовет.
А воробьишки пропели в ответ,
что не придут они в гости.
— Нет! Нет!
— Чик-чирик, чик-чирик, чик-чирик.

Зайчишка заболел

Рекомендации к работе:

1. Вам потребуется мягкая игрушка или тематическая картинка «зайчик». Взрослый рассказывает стихотворение «Зайчишка заболел», стараясь передать эмоциональное состояние: печальный зайчишка, веселый зайчишка.
 2. Предложите детям ласково погладить зайчонка, пожалеть его.
 3. Включается веселое музыкальное сопровождение. Взрослый и дети танцуют.
- Продолжительность 1–2 минуты.

Ушко у зайчика Степы болит,
 Он на пенечке печальный сидит.
 Мимо лисенок Филя бежал,
 Грустного зайчика он увидал.
 Что с ним случилось, Филя узнал.
 Доктора Мишку лисенок позвал.
 Мишка зайчишку долго лечил,
 Теплый компресс он ему положил,
 Чаем с малиной его напоил.
 Ушко у зайки теперь не болит,
 Он на пенечке веселый сидит.
 Хочется зайчику снова играть,
 Прыгать, резвиться и танцевать!
 Вы, ребята, не сидите,
 С зайкой танцевать идите!



Мишка и зайчишка

Рекомендации к работе:

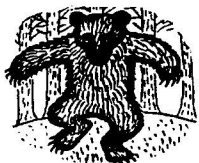
1. Взрослый рассказывает стихотворение «Мишка и зайчишка», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

2. Исходное положение: стоя, спина ровная.

- ◆ 1-я строка стихотворения: исходное положение: то же, ноги на ширине плеч, кисти рук округлены, согнуты в локтях на уровне груди. Ходим «вперевалочку», изображая мишку;
- ◆ 2-я строка: исходное положение: то же, руки подняты вверх, прижаты к ушкам — изображаем зайчишку. Фиксируем позу 5–10 сек.;
- ◆ 3–6-я строка: дети становятся в круг;
- ◆ 7-я строка: ходим «вперевалочку», изображая мишку;
- ◆ 8-я строка: активно произносим звук «р-р-р»;
- ◆ 9-я строка: исходное положение: то же, руки подняты вверх, прижаты к ушкам. Фиксируем позу 5–10 сек.;
- ◆ 10-я строка: под веселое музыкальное сопровождение предлагаем детям попрыгать разными способами: на двух ногах, на одной ноге, чередуя правую/левую ногу.

Продолжительность 1 минута.

Косолапый дядя Мишка,
 (ходим «вперевалочку»)
 И ушастенький зайчишка
 (руки подняты вверх)
 Нас зовут играть скорей,



Соберем в кружок детей.
Вы за ручки все беритесь
И в кружочек становитесь.
(*дети становятся в круг*)

Мишка по лесу идет,
(*ходим «вперевалочку»*)

Мишка песенку поет: «Р-р-р».
(*активно произносим звук «р-р-р»*)

Вдруг увидел он зайчишку,
(*руки подняты вверх*)

С ним запрыгал быстро, быстро.
(*прыгаем*)



3. Предложите детям поиграть в игру «*Медвежата и зайчата*», по команде «*медвежата*» — все ходят «вперевалочку», по команде «*зайчата*» — весело прыгают. Повторите игру 2–3 раза.

Грустный — веселый

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «*Грустный — веселый*», сопровождая его игровыми движениями. Дети повторяют слова и движения.

1–5 строка стихотворения: исходное положение: сидя, кисть правой руки собрана в кулак, на каждую строчку стихотворения поднимаем пальчики вверх, начиная с большого;

6–11-я строка: ласково гладим ребенка по спинке, ручке, ножке, можно пощекотать по ребрышкам;

12–16-я строка: кисть левой руки собрана в кулак, на каждую строчку стихотворения поднимаем пальчики вверх, начиная с большого, ходим.

2. Если взрослый проводит игру индивидуально с ребенком, то на 1–5 и 12–16 строках стихотворения сочетаем пальчиковую гимнастику с массажем: от кончика пальца к его основанию, круговыми движениями растираем пальчики, начиная с большого пальца правой, затем левой руки.

Загрустил котенок,
(*большой палец правой руки*)
Загрустил мышонок,
(*указательный палец правой руки*)
Загрустил ежонок,
(*средний палец правой руки*)

Загрустил лисенок,
(*безымянный палец правой руки*)
Загрустил слоненок.
(*мизинец правой руки*)
Как нам всех развеселить?
Нужно нам их рассмешить.
Пятки им пощекотать.
И за ушком почесать.
Вкусным чем-то угостить.
И немножко пошалить.
И тогда котенку,
(*большой палец левой руки*)
И тогда мышонку,
(*указательный палец левой руки*)
И тогда ежонку,
(*средний палец левой руки*)
И тогда лисенку,
(*безымянный палец левой руки*)
И тогда слоненку
(*мизинец левой руки*)
Сразу станет веселей.
Улыбнись и ты скорей!

Чаепитие

Рекомендации к работе:

1. Проводим пальчиковую гимнастику. Взрослый рассказывает стихотворение «Чаепитие», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

2. Исходное положение: сидя на ковре, спина ровная, пяточки под ягодицами, с опорой на пальчики.

1–2-я строка стихотворения: растираем ладшки между собой до тепла в течение 10–20 сек. Собираем кисти рук в кулачок, на каждую последующую строчку стихотворения, начиная с большого пальца, поднимаем пальчики вверх.

Черепашки, не сучая,
Пьют вторую чашку чая
(*растираем ладшки между собой до тепла*)
С сушками,
(*поднимаем вверх большие пальцы правой/левой руки*)
Ватрушками,
(*поднимаем вверх указательные пальцы правой/левой руки*)

Крендельками и блинами,
(поднимаем вверх средние пальцы правой/левой руки)
А еще с вареньем
(поднимаем вверх безымянные пальцы правой/левой руки)
И с вкусеньким печеньем.
(поднимаем мизинцы правой/левой руки)
Любят наши черепашки
Выпить чая по две чашки.
(растираем ладошки между собой до тепла)

Бантик

Рекомендации к работе:

1. Взрослый с выражением рассказывает стихотворение «Бантик».
2. Предлагает ребенку самому нарисовать, слепить, вырезать или завязать кукле бант.

Ворона бантик в парке нашла,
В гнездо находку свою принесла.
Какой красивый бант голубой,
Теперь ты будешь только мой!
Тебя я буду защищать,
С тобою буду я играть.
На праздник стану надевать,
В гнезде собою согревать.
Вот здесь тебя я положу
И сказку на ночь расскажу.
Спи, бантик, сладко, засыпай,
Меня покрепче обнимай.

Зайки-хохотушки

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «Зайки-хохотушки», сопровождая его игровыми движениями. Дети повторяют слова и движения.

- ◆ 1–7-я строка стихотворения: исходное положение: сидя на ковре, спина ровная, пяточки под ягодницами с опорой на пальчики;
- ◆ 8–11-я строка: стоя, спина ровная. Проводим легкий массаж шеи, переносицы, мочек ушей, ладоней;
- ◆ 12–13-я строка: пропеваем звуки;

- ◆ 14-я строка: сидя на ковре, спина ровная, пяточки под ягодицами с опорой на пальчики. Катаем мяч по полу правой/левой рукой;
- ◆ 15–16-я строка: под веселое музыкальное сопровождение танцуем.

Продолжительность 1–2 минуты.

На краю лесной опушки
(растираем ладошки до тепла 5–10 сек.)
 Жили зайки-хохотушки.
(собираем кисть в кулак)
 Беленький,
(поднимаем вверх большой палец)
 Серенький,
(поднимаем вверх указательный палец)
 Черненький,
(поднимаем вверх средний палец)
 Рыженький,
(поднимаем вверх безымянный палец)
 Самый маленький, очень пушистенький.
(поднимаем вверх мизинец)
 Утром делали зарядку,
(руки на поясе)
 Поднимали кверху лапки.
(через стороны поднимаем руки вверх — тянемся, фиксируем позу 5–10 сек.)
 Мыли шейку, носик, лапки,
(растираем шейку, переносицу, ладошки)
 Ушки дружно растирали,
(растираем мочки ушей)
 Хором громко напевали:
 — А-а-а, у-у-у, и-и-и, м-м-м.
(пропеваем звуки)
 В мяч играли,
(катаем мяч по полу правой/левой рукой)
 Танцевали,
(танцуем)
 Никогда не унывали!

Кто где живет?

Рекомендации к работе:

1. Проводим пальчиковую гимнастику. Взрослый рассказывает стихотворение «Кто где живет?», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

2. Исходное положение: сидя на ковре, спина ровная, пяточки под ягодицами, с опорой на пальчики.

1-й куплет стихотворения: кисть раскрыта, пальчики разведены в стороны. Чередуем движения: кисть раскрыта — собрана в кулак;

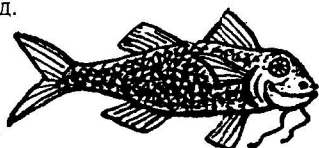
2-й куплет стихотворения: кисть раскрыта, пальчики разведены в стороны, «шевелим» всеми пальчиками одновременно;

3-й куплет стихотворения: ладошки правой/левой руки прижаты друг к другу, выполняем плавные волнообразные движения. На последнюю строчку стихотворения выполняем хлопок.

В речке — щучка живет,
Очень зубастый щучий народ.
Плавает, плескается,
За рыбками гоняется.

В море синем — дельфинчик живет,
Очень веселый дельфиний народ.
Плавает, плескается,
За рыбками гоняется.

А в океане — китенок живет,
Очень большой китовый народ.
Плавает, плескается,
Креветками питается.



Нелетная погода

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «Нелетная погода».

2. Предлагает ребенку изобразить воробьев, исходное положение: стоя, спина ровная, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны — «крылышки».

3. Под веселое музыкальное сопровождение дети могут походить, побегать, попрыгать. На последнюю строчку стихотворения активно произносим: *Чик-чирик*.

Продолжительность 1–2 минуты.

Погода сегодня холодная,
Погода сегодня нелетная.
На ветках сидят и дрожат воробьи.
— Согрейте скорее нас, — просят они.
— Пустите согреться нас, воробьев,
Мы песенки наши вам дружно споем:
— Чик-чирик, чик-чирик!

Тороховый народ

Рекомендации к работе:

1. Проводим пальчиковую гимнастику. Взрослый рассказывает стихотворение «Тороховый народ», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

2. Исходное положение: сидя на ковре, спина ровная, пяточки под ягодицами, с опорой на пальчики.

Вот стручок зеленый
На кустике растет.
(растираем ладошки между собой до тепла)
В нем живет веселый
Зеленький народ.
(раскрываем ладошки, пальчики разводим в стороны)
Он сидит, прижавшись,
В домике своем.
(соединяем ладошки «лодочкой»)
Домик для гороха
Мы стручком зовем.
(плотно прижимаем ладошки друг к другу)
А когда поспеет
Тороховый народ,
(ладошки прижаты друг к другу с напряжениям 10–20 сек.)
Дом откроет двери:
Угощайся, вот!
(показываем раскрытые ладошки)
— Эта горошинка для ежонка,
(зажимаем в кулачок большие пальцы правой/левой руки)
— Эта горошинка для мышонка.
(зажимаем в кулачок указательные пальцы правой/левой руки)
— Эта горошинка для гусенка.
(зажимаем в кулачок средние пальцы правой/левой руки)
— Эта горошинка для цыпленка.
(зажимаем в кулачок безымянные пальцы правой/левой руки)
— Эту горошинку-малышку,
— Отдам-ка я зайчишке.
(зажимаем в кулачок мизинцы правой/левой руки)

Корова

Рекомендации к работе:

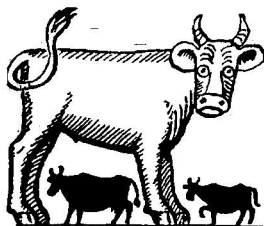
1. Взрослый рассказывает или пропевает стихотворение «Корова».

2. Предлагает детям изобразить коровок. Исходное положение: стоя, спина ровная, ноги на ширине плеч, кисти рук — сжаты в кулак. Вверх подняты указательные пальцы правой/левой рук. Кисти рук прижаты к голове, изображая «рожки».

3. Дети под веселое музыкальное сопровождение могут походить, побегать, попрыгать. На последнюю строчку стихотворения активно произносим: «Му-му-му».

Продолжительность 1–2 минуты.

Очень рано я встаю,
На лугу траву жую,
Молока вам всем даю.
А еще умею я
Песни петь, мои друзья.
Вы мне дружно подпевайте
И в коровок поиграйте:
— Му-му-му.



Веселая зарядка

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «Веселая зарядка», сопровождая его игровыми движениями. Дети повторяют слова и движения.

2. Исходное положение: сидя на ковре, спина ровная, пяточки под ягодицами, с опорой на пальчики.

- ◆ 1-я строка стихотворения: круговыми движениями гладим щеки 5–10 сек.;
- ◆ 2-я строка: «надуваем» щеки, фиксируем позу 3–5 сек., делаем выдох. Повторяем чередование 3–5 раз.;
- ◆ 3–4-я строка: выполняем жевательные движения с усилием 5–10 сек.;
- ◆ 5–6-я строка: руки вытянуты вдоль тела. Тянем плечи к ушам, фиксируем позу 3–5 сек. Опускаем плечи в исходное положение, повторяем 3–5 раз.;
- ◆ 7–8-я строка: спина ровная, на вдохе — надуваем живот, фиксируем позу 3–5 сек.;
- ◆ 9–10-я строка: спина ровная, на выдохе — втягиваем живот, фиксируем позу 3–5 сек.;
- ◆ 11-я строка: раскрываем кисть;
- ◆ 12-я строка: собираем кисть в кулак с напряжением, фиксируем позу 3–5 сек. Чередуем правую/левую руку 3–5 раз;

- ◆ 13–14-я строка: стоя, спина ровная, руки на поясе. Выполняем 5–6 приседаний;
- ◆ 15-я строка: отдыхаем, лежа на ковре, используется музыкальное сопровождение «Шум моря».

Есть две щечки у меня,
(гладим щечки)
 Надуваю щечки я!
(надуваем щечки)
 А потом я съем ириску,
 Торт, печенье и сосиску.
(выполняем жевательные движения)
 Плечи тоже укрепляю,
 К ушкам плечи поднимаю.
(поднимаем плечи вверх)
 Посмотрите на живот,
 Шарик там сейчас живет.
(надуваем живот)
 Укусил его комарик,
 Сразу лопнул этот шарик.
(втягиваем живот)
 Вот ладошка,
(раскрываем кисть)
 Вот кулак, сжать его могу я так!
(собираем кисть в кулак, чередуем правую/левую руку)
 Чтобы сильным, ловким стать,
 Нужно ножки укреплять.
(выполняем приседание)
 А в конце всем полежать.
(отдыхаем, лежа на ковре, используется музыкальное сопровождение)

Обезьянки

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «Обезьянки», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

- ◆ 1–2-я строка стихотворения: исходное положение: сидя на ковре, пяточки под ягодицами, с опорой на пальчики. Спина ровная, руки опущены вдоль тела. Строим смешные рожицы;
- ◆ 3–5-я строка: лицо спокойное, пропеваем звуки;

- ◆ *6-я строка:* на *корточках*, руки перед собой, прыгаем не более одной минуты;
 - ◆ *7-я строка:* ложимся на спину, руки вдоль тела, ноги выпрямлены;
 - ◆ *8-я строка:* закрываем глаза;
 - ◆ *9-я строка:* исходное положение: то же, без напряжения;
 - ◆ *10-я строка:* создаем напряжение, собираем кисти в кулак, сжимаем, удерживаем 3–5 сек. Чередуем расслабление и напряжение 3–5 раз, заканчиваем расслаблением рук;
 - ◆ *11-я строка:* на вдохе — надуваем живот, на выдохе — втягиваем, повторить 3–5 раз;
 - ◆ *12-я строка:* поднимаем ноги вверх, выполняем встряхивающие движения;
 - ◆ *13-я строка:* плавно опускаем ноги, повторяем движения ногами 3–5 раз;
 - ◆ *14–15-я строка:* глаза закрыты, используется музыкальное сопровождение «*Шум моря*», «*Звуки природы*» и т.д.
- Статическая пауза 1–2 минуты.

Смешные обезьянки
 В Африке живут.
 (*строим смешные рожицы*)
 Жуют они бананы
 И песенки поют:
 — М-м-м, а-а-а, и-и-и, о-о-о.
 (*пропеваем звуки*)
 По пальмам они скачут
 (*прыгаем как «лягушата»*)
 И на песке лежат.
 (*ложимся на коврик*)
 В тенечке отдыхают,
 (*закрываем глаза*)
 Лапки расслабляют,
 (*руки лежат вдоль тела*)
 Затем их напрягают,
 (*создаем напряжение, собираем кисти в кулачки*)
 С животиком играют.
 (*надуваем живот, втягиваем*)
 Ножки поднимают
 (*поднимаем ножки вверх*)
 И плавно опускают.
 (*опускаем ножки на ковер*)
 А ночью засыпают
 И сладко-сладко спят.
 (*статическая пауза 1–2 минуты*)

Песенка лягушат

Рекомендации к работе:

1. Взрослый рассказывает стихотворение «Песенка лягушат», сопровождая его движениями. Дети повторяют слова и движения.

- ◆ *1-я строка стихотворения:* исходное положение: сидя на ковре, спина ровная, ножки вытянуты перед собой, стучим ладошками рядом с собой 30–40 сек.;
- ◆ *2-я строка:* растираем ушки круговыми движениями;
- ◆ *3-я строка:* растираем ладошки до тепла;
- ◆ *4-я строка:* гладим ножки от пальчиков к бедру;
- ◆ *5–10-я строка:* произносим «ква-ква», с разным голосовым усилием (*громко, спокойно, тихо*).

Мы лягушки-попрыгушки,
(стучим ладошками по полу)

Глазки наши на макушке.

(растираем ушки)

Дружно песенки поем,
(растираем ладошки до тепла)

Петь совсем не устаем,

(гладим ножки)

Громко вам сейчас споем:

— Ква-ква.

(произносим громко)

А потом споем потише:

— Ква-ква.

(произносим без голосового усилия, спокойно)

Петь умеем тише мышек:

— Ква-ква.

(произносим тихо)



Литература

Бернштейн С.И. О построении движений. — М., 1947.

Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Развитие высших психических функций. — М., 1982.

Гарибьян Р.Б., Марков Н.Г. Анатомия и физиология человека. — М., 1985.

Ефименко Н.Н. Горизонтально-пластический балет. — М., 2002.

Вайзманов Н.П. Психомоторика и развитие сенсорных процессов. — М., 2006.

Мухина А.Я. Речедвигательная ритмика. — М., 2008.

Трясорукова Т.П. Психомоторика. Коррекционно-развивающие игры для детей дошкольного возраста. — Ростов н/Д: Март, 2009.

Содержание

<i>От автора</i>	3
<i>Вот такие!</i>	5
<i>Хрюшка Нюша умывалась</i>	5
<i>Бельчата и медведь</i>	6
<i>Бабка-ежка</i>	7
<i>Считалочка для пальчиков</i>	7
<i>Лягушки на зарядке</i>	8
<i>Кенгуру</i>	8
<i>Кот по имени Щекот</i>	9
<i>Тихий час для мышат</i>	10
<i>Белочка и бельчата</i>	10
<i>Крокодил</i>	11
<i>Лисичка</i>	11
<i>Сова</i>	12
<i>Повторялки</i>	13
<i>Мушка</i>	14
<i>Попугайчики</i>	15
<i>Кот и воробьишки</i>	16
<i>Зайчишка заболел</i>	16
<i>Мишка и зайчишка</i>	17
<i>Грустный — веселый</i>	18
<i>Чаепитие</i>	19
<i>Бантик</i>	20
<i>Зайки-хохотушки</i>	20
<i>Кто где живет?</i>	21
<i>Нелетная погода</i>	22

<i>Гороховый народ</i>	23
<i>Корова</i>	23
<i>Веселая зарядка</i>	24
<i>Обезьянки</i>	25
<i>Песенка лягушат</i>	27
<i>Литература</i>	28

Серия
«Школа развития»

Трясорукова Татьяна Петровна

**ИГРЫ ДЛЯ ДОМА И ДЕТСКОГО САДА
на снижение психоэмоционального
и скелетно-мышечного напряжения**

Ответственные редакторы: *Кузнецов В., Волкова Д.*
Технический редактор *Логвинова Г.*
Компьютерная верстка: *Патулова А.*

Подписано в печать 01.08.2012.
Формат 84x108 ¹/₃₂. Бумага типографская № 2.
Гарнитура Times DL.
Тираж 2 500. Заказ № 408.

ООО «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону,
пер. Халтуринский, 80

Отзывы и предложения по изданию присылайте
на адрес редакции:
e-mail: volkovadiana@mail.ru
Тел. 8 (863) 261-89-78

Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАО «Книга».
344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57.

Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам.



Издательство
ЕНИКС

ТОРГОВЫЙ ОТДЕЛ

344082, г. Ростов-на-Дону,

пер. Халтуринский, 80

Контактные телефоны:

Тел.: (863) 261-89-53,

261-89-54, 261-89-55

261-89-56, 261-89-57,

факс. 261-89-58

Начальник Торгового отдела

Фартушная Олеся Николаевна

Тел.: (863) 261-89-52 nevenchenkool@mail.ru

ОТДЕЛ ОПТОВЫХ ПРОДАЖ

Менеджеры по продажам

Серова Екатерина Игоревна (доб.110) torg@aaanet.ru

Кунгурцева Мария Сергеевна (доб.123) torg188@aaanet.ru

Казакова Надежда Вячеславовна (доб.156) sibir@aaanet.ru

Чуркина Юлия Сергеевна (доб.111) torg152@aaanet.ru

Аникина Елена Николаевна (доб.153) torg153@aaanet.ru

Чермантеева Татьяна Степановна (доб.155) torg155@aaanet.ru

Вы можете получить книги издательства

«Феникс» **ПО ПОЧТЕ**, сделав заказ:

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский 80,

издательство «Феникс», «Книга—почтой»,

Лозе Игорю Викторовичу, тел. 8-909-4406421,

e-mail: tvoyakniga@mail.ru;

www.shop50.ru



**Трасорукова Татьяна Петровна - специалист
в области детской психологии, автор книг и
статей, посвященных проблемам развития
детей дошкольного возраста.**