|  |
| --- |
|  **Игры на мышечное напряжение и расслабление****«Деревянные и тряпичные куклы»**При изображении деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук. Делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч; ступни крепко и неподвижно стоят на полу.Подражая тряпичным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивно.В этом положении нужно короткими толчками поворачивать тело то вправо, то влево; при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова поворачивается, ноги также поворачиваются, хотя ступни остаются на месте. Движения исполняются по нескольку раз подряд, то в одной, то в другой форме. |
| **«Цветочек»**Потянуться вверх, напрягая до кончиков пальцев весь корпус («цветочек встречает солнышко»). Затем последовательно уронить кисти («спряталось солнышко, головка цветочка поникла»), согнуть руки в локтях («стебелек сломался»), освободив от напряжения мышцы спины, шеи и плеч, позволить корпусу, голове и рукам пассивно «упасть» вперед и слегка согнуть колени («завял цветочек»). |
| **«Веревочки»**Слегка наклониться вперед, подняв руки в стороны и затем уронив их. Повиснув, они пассивно покачиваются, пока не остановятся. Активно раскачивать руками после падения не следует. Можно подсказать игровой образ: ронять руки, как веревочки. |
| «**Стряхнуть воду с платочков»**Руки согнуть в локтях, кисти свисают ладонью вниз. Движением предплечья несколько раз подряд сбросить их вниз пассивно. Перед этим движением полезно сжать кисти в кулаки, чтобы яснее почувствовать разницу в напряженном и расслабленном состоянии мышц. |
| **«Незнайка»**Поднять плечи как можно выше, затем дать им свободно опуститься в нормальное положение (сбросить их). |
| **«Крылья самолета и мягкая подушка»**Поднять руки в стороны, до предела выпрямив все суставы, напрячь все мышцы от плеча до концов пальцев (изображая крылья самолета). Затем, не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам слегка опуститься, а локтям, кистям и пальцам — пассивно согнуться. Руки как бы ложатся на мягкую подушку. |
| **«Мельница»**Свободное круговое движение рук, описывающих большие круги вперед и вверх. Движение маховое: после быстрого, энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, описав круг, свободно падают. Движение выполняется непрерывно, несколько раз подряд, в довольно быстром темпе (руки летают, как «не свои»). Необходимо следить, чтобы в плечах не возникло зажимов, при которых сразу нарушается правильное круговое движение и появляется угловатость. |
| **«Маятник»**Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед на переднюю часть ступни и на пальцы; пятки от пола не отделяют; все тело слегка наклоняется вперед, корпус при этом не сгибается. Затем тяжесть тела так же переносится на пятки. Носки от пола не отделяются. Перенесение тяжести тела возможно и в другом варианте: с ноги на ногу из стороны в сторону. Движение осуществляется на расставленных ногах, рука правая и левая прижаты к корпусу. Раскачивание с ноги на ногу медленное, без отрыва от пола. |
| **«Паровозики»**Круговые движения плечами. Руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулачок. Непрерывное неторопливое круговое движение плечами вверх-назад — вниз-вперед. Локти от корпуса не отводятся. Амплитуда во всех направлениях должна быть максимальной. При отклонении плеч назад напряжение усиливается, локти сближаются, голова отклоняется назад. Упражнение выполняется несколько раз без остановки. Желательно, чтобы движение плеч начиналось вверх и назад, а не вперед  т.е. расширяя, а не сужая грудную клетку. |
| **«Кошка выпускает когти»**Постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук. Руки согнуть в локтях, ладони вниз, кисти сжать в кулачки и отогнуть вверх. Постепенно с усилием выпрямлять все пальцы вверх и разводить их до предела в стороны («кошка выпускает когти»). Затем без остановки согнуть кисти вниз, одновременно сжимая пальцы в кулачок («кошка спрятала когти»), и, наконец, вернуться в исходное положение. Движение повторяется несколько раз безостановочно и плавно, но с большим напряжением. Позднее в упражнение следует включить движение всей руки — то сгибая ее в локтях и приводя кисть к плечам, то выпрямляя всю руку («кошка загребает лапками»). |
| **«Великаны и гномы»**Положив руки на пояс, встать пяточками вместе, носочки отведя в стороны. Не спеша подняться на полупальцы, продолжая держать пятки вместе. После короткой паузы опуститься на всю ступню, не перенося тяжесть на пятки. |
| **Игры на развитие выразительности и воображения****Цель:** научить детей владеть своим телом, свободно и непринуждённо пользоваться движениями своих рук и ног. Формировать простейшие образно-выразительные умения. |
| **«Лисичка подслушивает»**Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут Котик с Петушком, и подслушивает, о чем они говорят.Поза: ногу выставить вперед, корпус тела слегка также наклонить вперед.Выразительные движения: голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыть. |
| **«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: шею вытянуть вперед» пристальный взгляд, туловище слегка наклонить вперед, ступать на пальцы. |
| «**Вкусные конфеты»** У девочки в руках воображаемая коробка конфет. Она протягивает ее по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфету в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.Мимика: жевательные движения, улыбка. |
| **«Новая кукла»**Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, показывает всем желанный подарок, прижимает ее к себе и снова кружится. |
| **«После дождя**»Жаркое лето. Только прошел дождь. Дети осторожно ступают, ходят вокруг воображаемой лужи, стараясь не замочить ног. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело. |
| **«Цветок»)**Теплый луч солнца упал на землю и согрел семечко. Из него проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем.Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднять голову, распрямить корпус, руки поднять в стороны, затем вверх — цветок расцвел; голову слегка откинуть назад, медленно поворачивать ее вслед за солнцем.Мимика: глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены. |
| **«Танец розы»**Под красивую мелодию (грамзапись, собственный напев) исполнять танец удивительно прекрасного цветка — розы. Ребенок сам придумывает к нему движения.Внезапно музыка прекращается. Это порыв северного ветра «заморозил» прекрасную розу. Ребенок застывает в любой придуманной им позе. |