

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 81 Красносельского района Санкт - Петербурга

СОГЛАСОВАНА:

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №81
Красносельского района СПб
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада №81
Красносельского района СПб
от «29» августа 2025 г. № 88-а

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Социально-педагогической направленности
для детей дошкольного возраста «Игралочка»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 6 - 7 лет

Разработала: Белькова
Ирина Вениаминовна
педагог-психолог

Санкт-Петербург

2025

Содержание дополнительной программы «Игралочка»

№ п\п	Наименование раздела
1.	Пояснительная записка
1.1	Основные характеристики ДОП Направленность
1.2.	Адресат
1.3.	Актуальность
1.4.	Отличительные особенности
1.5.	Уровень освоения
1.6.	Объем и сроки освоения
1.7.	Цели и задачи
1.8	Планируемые результаты
1.9.	Организационно – педагогические условия реализации ДОП
2.	Учебный план
3.	Календарный учебный график
4.	Рабочая программа
4.1.	Содержание обучения
4.2.	Календарно – тематическое планирование
5.	Методические и оценочные материалы
	Приложение

Пояснительная записка

1.1. Программа имеет **социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность.** Программа рассчитана на профилактическую работу с детьми, развитие которых соответствует возрастной норме и направлена на развитие взаимосвязанных психических процессов, определяющих познавательные возможности ребенка; развитие свойств внимания; памяти и мыслительных процессов, развитие эмоционально-волевой сферы.

1.2. Адресат программы. Программа реализуется для воспитанников 6-7 лет, без требований к полу, без специальной подготовки.

1.3. Актуальность. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей в сфере социально-педагогической направленности

1.4. Отличительные особенности

Курс «Игралочка» создаёт условия для развития у детей познавательных интересов, формирует стремление ребёнка к размышлению и поиску, вызывает чувство уверенности в своих силах; позволяет успешно решать проблемы комплексного развития различных видов памяти, внимания, наблюдательности, воображения, быстроты реакции, формирования нестандартного мышления.

1.5. Уровень освоения. Программа имеет общекультурный уровень освоения.

1.6. Объём и срок освоения. Программа реализуется в объёме 32 часа с 15.09 по 31.05

1.7. Цель: развитие навыков социально-эмоционального интеллекта воспитанников через развитие психических процессов.
Задачи:

Обучающие:

- Обучить правилам взаимодействия в коллективе и в различных жизненных ситуациях,
- Обучить методам снятия психоэмоционального напряжения, выражения чувств и переживаний через процесс творчества;
- Обучить приемам корректного выражения эмоций, чувств и ощущений.

Развивающие:

- Развить мелкую моторику и образное мышление;
- Развить творческое воображение и фантазию;

- Развить наблюдательность, зрительную память;

Воспитательные:

- Воспитать трудолюбие, настойчивость в достижении результата;
- Воспитать навыки самостоятельной организации творческого процесса.
- Воспитать умение взаимодействовать в творческом коллективе.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Проявляют трудолюбие, настойчивость в достижении результата;
- Проявляют навыки самостоятельной организации творческого процесса.
- Проявляют умение взаимодействовать в творческом коллективе.

Метапредметные:

- Разовьют мелкую моторику и образное мышление;
- Разовьют творческое воображение и фантазию;
- Разовьют наблюдательность, зрительную память;

Предметные:

- Освоят основные упражнения по развитию внимания, мышления, мелкой моторики.
- Освоят навыки использования разнообразных материалов, инструментов изобразительного и декоративно-прикладного искусства;
- Освоят навыки работы с цветом, создания композиции.

1.8. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты

Умение удерживать внимание от 20 до 30 минут на предложенном взрослым задании; внимание должно стать произвольным, устойчивым, объем и концентрация достаточным для усвоения учебного материала;

Умение запоминать предложенный слуховой и зрительный материал от 5 до 8 единиц;

Освоены умения оперировать наглядным материалом и устанавливать причинно-следственные связи в предметах и явлениях.

Умение управлять своим эмоциональным состоянием и регулировать свое поведение.

Освоены умения и способы бесконфликтной коммуникации и эффективные способы взаимодействия в группе сверстников.

1.9. Организационно-педагогические условия.

Язык реализации. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения. Программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности реализации. При необходимости программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

Условия набора. На обучение по программе принимаются воспитанники 6-7 лет, без специальной подготовки, без вступительных испытаний.

Условия формирования групп. Группы формируются разновозрастные. В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся на обучение по программе по результатам прохождения собеседования.

Количество обучающихся в группе. Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости - не менее 5 человек; Максимальное количество обучающихся в группе - 15 человек.

Форма организации учебного процесса. Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы проведения занятий. Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при подготовке конкурса или выступления могут проводиться по малым группам, индивидуально. Программой предусматриваются аудиторные занятия, в том числе самостоятельная работа по заданию педагога.

Формы организации занятий. Формами проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие формы: занятие-встреча, творческая гостиная, игра, мастер-класс, занятие-концерт, творческая мастерская, творческий отчет и др.

Материально-техническое оснащение программы:

1. Кабинет психолого-педагогической разгрузки с необходимым количеством столов и стульев, а также свободное пространство.
2. Шкафы для хранения дидактических и методических пособий.
3. Демонстрационная магнитная доска. Цветные маркеры.
4. ПК и принтер.
5. Оформленное развивающее пространство для свободной деятельности детей.
6. Музыкальный центр, аудиоматериалы, компакт диски с записями физминуток, гимнастик, развивающих игр и занятий, видеофильмами презентациями к занятиям.
7. Наглядность: таблицы, картинки, игрушки, муляжи, объемные геометрические фигуры, магнитные карточки и др.
8. Дидактические игры, мозаики, конструкторы.
9. Раздаточный материал. Тетради в крупную клетку. Простые и цветные карандаши на каждого ребёнка. Ножницы, цветная бумага. Краски, цветная бумага, пластилин, цветные веревочки, крупа, пуговицы, различные материалы (ткань, металл, пластмасса, стекло, дерева, бумага) и прочее.
10. Песочный стол

2. Учебный план

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Практические занятия	30	0	30	Практические занятия
2.	Мониторинг	2	0	2	Метод наблюдения
3.	Всего	32	0	32	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Режим занятия
1 год	15.09.2025	31.05.2026	30	32	32	1 раз в неделю: 30 мин.

4. Календарно-тематическое планирование

Тема	Всего часов	Основные задачи занятия	Форма контроля
Сентябрь			
Занятие 1. (вводное)	1	Диагностика. Знакомство участников друг с другом; формирование доброжелательного отношения друг к другу; знакомство с правилами работы в группе.	Метод наблюдения Рефлексия
Занятие 2.	1	Развитие мышления, концентрации, объема и распределения внимания; развитие слуховой памяти и зрительного восприятия	Метод наблюдения
Октябрь			
Занятие 3.	1	Развитие слухового и зрительного внимания и памяти, моторно-двигательного внимания; обучение ребенка сравнивать предметы, находить признаки сходства и различия.	Метод наблюдения
Занятие 4.	1	Развитие зрительной и слуховой памяти, произвольного внимания, его переключения, концентрации; продолжение обучения ребенка сравнивать предметы, находить признаки сходства и различия	Метод наблюдения
Занятие 5.	1	Расширение объема и произвольности внимания его концентрации и распределения, развитие слуховой памяти; развитие волевых качеств	Метод наблюдения
Занятие 6.	1	Формирование умения группировать предметы по общему признаку; развитие умения наблюдать, обращать внимание на незначительные изменения которые произошли с предметами	Метод наблюдения Рефлексия
Ноябрь			
Занятие 7.	1	Развитие объема и произвольного внимания; стимулирование концентрации внимания, развитие зрительной и слуховой (оперативной) памяти; формирование умения четко реагировать на звуковые сигналы	Метод наблюдения
Занятие 8.	1	Развитие наблюдательности и зрительной памяти; закрепление знаний о свойствах предметов; развитие сосредоточенности и концентрации внимания; развитие умения классифицировать предметы	Метод наблюдения
Занятие 9.	1	Развитие зрительного восприятия и памяти, мышления, произвольного внимания и находчивости; развитие концентрации, переключения, быстроты распределения и объема внимания	Метод наблюдения
Декабрь			
Занятие 10.	1	Развитие логического мышления (анализ, синтез), зрительной и слуховой памяти, свойств внимания; развитие регуляции поведения	Метод наблюдения

Занятие 11.	1	Развитие произвольного внимания и мышления (обобщения, классификации и сравнения); механической зрительной памяти; устойчивости и переключения внимания; умения следовать образцу	Метод наблюдения
Занятие 12.	1	Развитие зрительного внимания, концентрации и распределения внимания, мышления; развитие волевых качеств; формирование доброжелательного отношения друг к другу	Метод наблюдения
Занятие 13.	1	Развитие логического мышления и процессов закономерности событий, зрительной и слуховой памяти, распределение, концентрации и распределения внимания	Метод наблюдения Рефлексия
Занятие 14.	1	Развитие зрительного внимания, концентрации и распределения внимания, мышления; развитие волевых качеств; формирование доброжелательного отношения друг к другу	Метод наблюдения
Январь			
Занятие 17.	1	Диагностическое обследование, развитие зрительной и слуховой памяти, внимания его концентрации, устойчивости и переключения, мышления и его свойств	Метод наблюдения
Занятие 18.	1	Развитие произвольности внимания, концентрации, распределения и переключения, мышлении (анализа и синтеза, класификации); развитие волевой регуляции поведения	Метод наблюдения Рефлексия
Занятие 19.	1	Развитие зрительной памяти, концентрации и произвольности внимания, наглядно-образного мышления; развитие волевой регуляции поведения	Метод наблюдения
Февраль			
Занятие 20.	1	Развитие устойчивости, концентрации и распределения внимания, а также логического и пространственного мышления; развитие зрительного и пространственного восприятия	Метод наблюдения
Занятие 21.	1	Развитие усидчивости и зрительной ассоциативной памяти, концентрации и распределения внимания, логического мышления; развитие коммуникативных качеств и эмоциональной саморегуляции	Метод наблюдения
Занятие 22.	1	Развитие наблюдательности, произвольности и концентрации внимания, саморегуляции поведения, логического мышления; формирование доброжелательного отношения к сверстнику; развитие моторной памяти	Метод наблюдения Рефлексия
Март			
Занятие 23.	1	Развитие слуховой и зрительной памяти, концентрации и распределения внимания; развитие регуляции поведения, наглядно-образного и словесно логического мышления	Метод наблюдения

Занятие 24.	1	Развитие зрительной и слуховой памяти и наблюдательности, произвольности; развитие речевой и мыслительной деятельности, операций классификации	Метод наблюдения
Занятие 25.	1	Развитие зрительной и слуховой памяти и наблюдательности, произвольности; развитие речевой и мыслительной деятельности, операций классификации	Метод наблюдения
Занятие 26.	1	Развитие зрительной и слуховой памяти, концентрации, переключения, распределения внимания; развитие моторно-двигательного, зрительного восприятия и внимания, формирование доброжелательного отношения к сверстнику	Метод наблюдения
Занятие 27.	1	Развитие зрительной и тактильной памяти, устойчивости, концентрации и переключения внимания; развитие речевой и мыслительной активности; развитие эмоционально-волевой сферы, регуляции поведения	Метод наблюдения Рефлексия
Апрель			
Занятие 28.	1	Развитие мышления (анализа и синтеза), устойчивости, распределения, переключения внимания; развитие речевой активности; формирование доброжелательного отношения к сверстнику; развитие эмоционально-волевой сферы	Метод наблюдения
Занятие 29.	1	Развитие мыслительных операций, зрительной и слуховой оперативной памяти, слухового внимания, наблюдательности; развитие мелкой моторики	Метод наблюдения
Занятие 30.	1	Развитие зрительной и слуховой памяти, логического мышления; формирование устойчивости, концентрации внимания, произвольности	Метод наблюдения
Занятие 31.	1	Развитие умения устанавливать причинно-следственные связи, зрительной памяти, устойчивости, концентрации и переключения внимания; формирование графических навыков; формирование доброжелательного отношения к сверстнику	Метод наблюдения Рефлексия
Май			
Занятие 32.	1	Развитие мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, классификация), слухового внимания, наблюдательности	Метод наблюдения
Занятие 33.	1	Развитие зрительного восприятия, сенсомоторных способностей; памяти и мышления; развитие произвольного внимания и находчивости, концентрации, переключения, быстроты распределения и объема внимания	Метод наблюдения
Занятие 34. (итоговое)	1	Диагностическое обследование развития зрительной и слуховой памяти; внимания его	Метод наблюдения

		концентрации, устойчивости и переключения; мышления – наглядно-образного и логического.	Рефлексия
Итого	35 часов		

Документация и отчетность

- Папка руководителя кружка (программа, список обучающихся).
- Журнал посещаемости.
- Дневник наблюдения и диагностики.
- Отчёт за год (в свободной форме).

5. Методические и оценочные материалы

Мониторинг освоения программы проводится 2 раза в учебном году (октябрь и май)

Личностные результаты:

- Проявляют трудолюбие, настойчивость в достижении результата;
- Проявляют навыки самостоятельной организации творческого процесса.
- Проявляют умение взаимодействовать в творческом коллективе.

Метапредметные:

- Разовьют мелкую моторику и образное мышление;
- Разовьют творческое воображение и фантазию;
- Разовьют наблюдательность, зрительную память;

Предметные:

- Освоят основные упражнения по развитию внимания, мышления, мелкой моторики.
- Освоят навыки использования разнообразных материалов, инструментов изобразительного и декоративно-прикладного искусства;
- Освоят навыки работы с цветом, создания композиции.

Список литературы.

1. Александрова Э.И. Развивающие прописи. – Харьков – Москва: “Инфолайн”, 1994.
2. Алексеевская Н.А. Волшебные ножницы. - М.: “Лист”, 1998. 198с.
3. Афонькин С.Ю. Игрушка из бумаги.
4. Афонькин С.Ю. Уроки оригами в школе и дома. – М.: “Фким”, 1996. 207 с.
5. Безруких М.М. Тренируем пальчики. – М.: ООО “Дрофа”, 2000.
6. Белая А.Е. Пальчиковые игры. - М.: “Астрель”, 2001.
7. Виноградова Н.Ф. Все о младшем школьнике. – М.: “Вентана-Граф”, 2004. 400с.
8. Выгодский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: “Просвещение”, 1991. 93 с.
9. Гаврина С.Е. Развиваем руки – чтоб - учиться и писать, и красиво рисовать. – Ярославль: “Академия Холдинг”, 2002. 200с.
10. Геронимус Т.М. Работаем с удовольствием (1-4 классы) Уроки труда. – М.: “АСТ - ПРЕСС”, 2000. 140 с.
11. Геронимус Т.М. 150 уроков труда в 1-4 классах. – М.: “Начальная школа”, 1994. 192 с.
12. Гусакова М.А. Аппликация. – М.: “Просвещение”, 1987. 45 с.
13. Гусакова М.А. Подарки и игрушки своими руками. – М.: “Сфера”, 1999. 107 с.
14. Дегтярева Т. Умные поделки. – М.: “Лист”, 1999. 133 с.
15. Климанова Л.Ф. Уроки веселого карандаша. – Тула: “Родничок”, 2001.
16. Конышева Н.М. Лепка в начальной школе. – М.: “Просвещение”, 1980.
17. Крупенская Н.Б. Линии. Фигуры. Точки. //прописи. “РОСМЭН - ПРЕСС”, 2004.
18. Лукашина М.М. Готовим руку к письму. - М.: “Карпуз”, 1999.
19. Нагибина Н.И. Природные дары для поделок и игры. – Ярославль: “Академия развития”, 1998. 190 с.
20. Нагибина Н.И. Чудеса из ткани своими руками. - Ярославль: “Академия развития”, 1998. 205 с.
21. Потапова Е.Н. Радость познания. – М.: “Просвещение”, 1990. 94 с.
22. Рейд Б. Обыкновенный пластилин. – М.: “АСТ – ПРЕСС”, 1998. 128 с.
23. Узорова О.В. Пальчиковая гимнастика. – М.: “Астрель”, 2006.
24. Шульгина В.П. Методическая копилка для учителей начальных классов.// Школа радости. – Ростов – на – Дону: “Феникс”, 2002. 319 с.
25. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь.–Санкт – Петербург: 1999. 40 с.
26. Подумай, нарисуй и раскрась. // Альбом. “Радуга”, 2002.

Основные правила для родителей по организации домашних занятий с дошкольниками в процессе обучения:

1. Играйте! Игра - естественное состояние дошкольника, наиболее активная форма познания мира, наиболее эффективная форма обучения. Обучение дошкольника должно проходить как бы между прочим, в игровой ситуации, в обстановке увлекательного дела.
2. Поддерживайте интерес к занятиям, используйте разнообразные игры и пособия.
3. Важна не длительность занятий, а их частота.
4. Будьте последовательными в обучении.
5. Ваши указания и инструкции должны быть короткими, но емкими - ребёнок дошкольного возраста не способен воспринимать длинные инструкции.
6. Овладение знаниями, умениями и навыками требует от ребёнка большого умственного и физического напряжения. Поэтому на каждом занятии обязательно сочетайте учебные упражнения с разминками (физминутка, пальчиковая гимнастика, подвижная игра).
7. Ребёнок - это не уменьшенная копия взрослого. Ребёнок имеет право не знать и не уметь! Будьте терпеливы!
8. Не сравнивайте успехи вашего ребёнка с успехами других детей. Темп освоения материала индивидуален для каждого ребёнка.
9. Для каждого ребёнка существует свой оптимальный способ обучения. Постарайтесь найти именно те приемы и методы работы, которые соответствуют его индивидуальным особенностям.
10. Никогда не начинайте занятия, если у вас или вашего ребёнка плохое настроение: такие занятия не принесут успеха!

Описание психотехнических игр и упражнений

Приветствие «Здороваемся ладошками»: дети встают в круг, психолог предлагает им поприветствовать друг друга касаниями ладошек (по кругу).

Приветствие «Здороваемся глазками»: дети стоят в кругу, необходимо посмотреть в глаза рядом стоящему ребенку (по кругу). Упражнение проходит до тех пор, пока все дети не поучаствуют в нем. Сейчас я с каждым из вас здороваюсь. Но здороваюсь не словами, а молча - глазами. При этом постарайтесь глазами показать, какое у вас сегодня настроение.

Приветствие «Здравствуй, друг!»

- Здравствуй, друг! Пожимают друг другу руки.
- Как ты тут? Ласково треплют за ушко.
- Где ты был? Разводят руки в стороны, приподнимают плечи.
- Я скучал! Прикладывают правую руку к сердцу.
- Ты пришел? Постукивают по плечу.
- Хорошо! Обнимают друг друга.

Упражнение «Сигнал»: дети стоят в кругу взявшись за руки, нужно передавать по кругу сигнал (не сильным нажатием руки соседу). Сначала сигнал идет в правую, а затем в левую сторону.

Упражнение «Эхо»: психолог говорит: «Сейчас мы поиграем в игру. Тот, кто стоит справа отменяя, должен будет назвать свое имя и прохлопать его в ладоши, вот так: «Ви-ка, Ви-ка». А мы дружно за ней как эхо повторим». Упражнение проводится по кругу, пока все дети и психолог не представятся друг другу.

Упражнение «Кастрюлька-крышечка» Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма (крышечкой шевелим в разные стороны).

Упражнение «Блинчики» Ладони лежат на столе (коленях). Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики»- одновременно меняем положение рук. Усложнение- на счет 3- блинчик заворачиваем- превращаем в кулачок.

Упражнение «Яблочко и червячок» Рука в кулаке (яблоко), большой палец вверх – это червячок, червячок то спрятался в яблоко (убираем палец в кулак), то показался (достаем). Вначале каждой рукой отдельно и пробовать одновременно на обеих руках- червячки спрятались, показались.

Упражнение «Лягушки и аисты»

Дети шагают на месте. Когда психолог хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (на 1 ноге, руки в стороны). Если

психолог хлопнет 2 раза, играющие должны принять позу «Лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На 3 хлопка дети возобновляют ходьбу.

Игра на сплочение «Узел дружбы» Психолог предлагает сесть детям в круг. Протягивает свои руки в центр круга. Дети кладут свои ладони на ладонь воспитателя так, чтобы получилось крепкое пожатие «узел дружбы», которое никому не разжать. «Давайте скажем друг другу, как мы скучали, как мы друг друга любим»

Игра на сплочение «Карандаш в стакане»

Дети встают плотно в круг, один в центр. Ему говорят, ты – карандаш, а мы стенки стакана, которые тебя удержат. Можешь наклоняться в любую сторону, а мы тебя будем держать.

Прощание « Башенка» : дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку, получается башенка и говорят « Раз, два, три, четыре, пять, скоро встретимся опять»

Прощание « Спасибо за занятие» дети стоят в кругу, один ребенок в центре. К нему подходит любой другой ребенок и говорит ,пожимая руку « Спасибо за занятие» и они берутся за руки оставаясь в кругу. Далее идет следующий ребенок. Постепенно круг в центре увеличивается и все дети держатся за руки. Второй вариант- обнимаются

Звукодыхательное упражнение « Дирижер и оркестр»

Дети стоят лицом к ведущему, так, чтобы не мешать друг другу.

Инструкция: Моя дирижерская палочка будет постепенно подниматься вверх и чем выше будет моя палочка, тем громче будут ваши голоса, чем ниже палочка – тем тише голоса. Но моя палочка может не только постепенно подниматься и опускаться – она может опускаться и подниматься очень резко и быстро. И тогда ваш звук будет меняться тоже быстро. тише - громче

Буквы можно «рисовать» рукой в воздухе, можно использовать карточки с изображениями букв. Вариант 2. *Усложнения:* при поднятии дирижерской палочки (громче) - дети стоят на левой ноге - при опускании дирижерской палочки (тише) – меняют ногу (упражнения можно менять)

Глазодвигательное упражнение «Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный воспитателем.

Глазодвигательное упражнение «Рисуем цифры/ буквы». Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе цифру (от 1-5) как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

Развитие мелкой моторики. «Поиграем с орешком».

Дети сидят за столами. Каждому выдается по одному грецкому ореху.

Инструкция. Покатываем орешек: всей ладошкой (на опоре — столе, ковре); каждым пальчиком; покатываем орешек между ладоней.

Усложнения: один хлопок — катаем правой рукой; два хлопка — катаем левой рукой.

Развитие пространственных представлений «Игры с мячами».

«Игры с мячами». Дети сидят в кругу. Каждому участнику выдается мячик среднего размера. Лучше использовать «мячи-ежики» для массажа кистей рук.

Инструкция.

1. *Ладошкой каждой руки катаем мяч (левой, правой).*
2. *Катаем ступней каждой ноги (левой, правой).*
3. *Перекачиваем из одной руки в другую.*
4. *Работаем кистью рук.*
5. *Перекачиваем от одной ноги к другой.*
6. *Работаем ступнями ног.*
7. *Перекачиваем мяч партнеру напротив только правой рукой и ловим только правой.*
8. *Перекачиваем мяч партнеру напротив только левой рукой и ловим только левой.*
9. *Перекачиваем мяч партнеру напротив только правой ногой и ловим только правой.*
10. *Перекачиваем мяч партнеру напротив только левой ногой и ловим только левой.*

Упражнение «Комната куклы».

В игре используются кукольная мебель, маленькие куклы и две план-схемы. Первая — комната куклы без мебели. Отмечены окна, двери, цветы. Вторая — план-схема комнаты с мебелью.

Инструкция. Используя схему № 2, помогите куклам расставить мебель на плане № 1.

Упражнение «Найди сокровища».

Поиск сокровищ по карте. Используется план-схема группы.

Релаксации

«Игрушки спят». Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и

повторяйте про себя мои слова. Волшебный сон закончится, когда я скажу:

«Всем открыть глаза и встать!»

Мы спокойно отдыхаем.

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко,

Ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена,

А расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать!

Но пришла пора встать!

Музыка выключается.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

«Кот Баюн». Педагог предлагает детям превратиться в кота, на которого напала дремота.

«Ленивый кот спал, спал, потом проснулся, потянулся». (Дети медленно потягиваются: встают на носочки, поднимают руки вверх и вытягиваются.)

«Хотел за мышкой побежать, но снова решил лечь и помечтать». (Дети медленно опускаются на ковёр, ложатся, закрывают глазки и «мечтают». Всё тело расслаблено).

«Звуки леса». «Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите

медленно и легко. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день».

«На песке». Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать песком колени, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру несколько раз.

«Свеча на торте»

Дети стоят в кругу.

Инструкция. Представьте себе, что вы — свечи на праздничном торте. Вы цветные (цвет можете выбрать сами), стройные, прямые. Вы стоите с высоко поднятой головой, ваши плечи распрямлены, спина прямая. И тут свечка начинает таять...

«Ковер-самолет»

Дети лежат на ковре, на спине, руки вдоль туловища.

Инструкция. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая. Ветерок нежно обдувает ваши усталые ручки, ножки; все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки...

Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате... Вы уже чувствуете под собой пол — вы приземлились... Откройте глаза. Выход из релаксации

«Звезда»

Дети ложатся по кругу в виде звезды. При этом они держатся за руки.

Инструкция. Закройте глаза и представьте себе звездное ночное небо... Звезды так далеко, до них не достать рукой, как ни тянись. Они светят вам сверху и как бы подмигивают. Они вам рады... Вам спокойно и легко... Но вот одна звездочка решила прилететь к нам. Она падает, падает, падает... Ипока она падает, можно загадать желание... Загадайте желание. Звучит музыка для релаксации. Выход из релаксации.

Прощание "Башенка".

Дети становятся в круг и строят "башню" из больших пальцев в определенном направлении (например, начинают строить от Пети в сторону Вани). Каждый участник по очереди берется за большой палец предыдущего игрока, при этом поднимая свой большой палец вверх для следующего участника. После слов: "Всем, всем - до свидания!" - башня рушится.