

# **Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.**

## **ВВЕДЕНИЕ**

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и использовали их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные особенности и проблемы.

В настоящее время в дошкольных учреждениях широко используются разные виды психотренингов, однако довольно редко — психогимнастика как метод практической психокоррекции. Хотя именно она наиболее доступна в применении для воспитателей и психологов, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

Разработки помогут психологам и педагогам освоить методику проведения психогимнастики, тонкости взаимодействия с детьми в процессе занятий, выбрать одно из двух направлений организации и планирования занятий или прийти к их сочетанию.

В учебном пособии А.А. Осиповой «Общая психокоррекция» (СНОСКА: *Осипова А.А. Общая психокоррекция. М., 2002*) психогимнастикой называется метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально-перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристики общения. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого — познание и изменение личности клиента.

В книге М.И. Чистяковой «Психогимнастика» дано такое определение психогимнастики: это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы) (СНОСКА: Из книги: *Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1990*).

Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с невротами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой прежде всего направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Нарушения выразительности моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми. Особенно в этом случае страдают дети с неврозами, органическими заболеваниями головного мозга и другими нервно-психическими заболеваниями. Такие дети часто являются контингентом логопедических групп и групп детей коррекционных классов начальной школы. Дети с бедной экспрессией, возможно, и сами полностью не улавливают, что им сообщается бессловесным образом другими людьми, неправильно оценивают и их отношение к себе, что, в свою очередь, может быть причиной углубления у них астенических черт характера и появления вторичных невротических наслоений.

Не менее важен словесный язык чувств, который обозначает явления эмоциональной жизни. Называние эмоций в психогимнастике ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя. Ребенок, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя, свои переживания, эмоции у него становятся более дифференцированными. Психологи считают, что резервы повышения действенности нравственных представлений ребенка лежат в эмоциональной насыщенности содержания оценочных суждений взрослых, в использовании ими оценок личностных свойств, оценок-состояний, оценок-предвосхищений и других форм эмоциональных отношений, соответствующих уровню нравственного развития дошкольника.

## СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ПСИХОГИМНАСТИКИ

Курс психогимнастики состоит из 20 занятий, на которых дети должны усвоить примерно восемь понятий, связанных с переживаниями основных эмоций, и десять представлений, оценивающих личностные качества человека.

Занятия проводятся два раза в неделю, длятся от 25 минут до 1 часа 30 минут.

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз.

*1 фаза. Мимические и пантомимические этюды.*

*Цель:* выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, интерес, гнев, отвращение, презрение, страх и др.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и

др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой.

*2 фаза. Этюды и, игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.*

*Цель:* выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (*жадность, доброта, честность и т.п.*), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. Гармонизация личности ребенка.

При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно. Фаза носит психопрофилактический характер.

*3 фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом.*

Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

*Цель:* коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

*4 фаза. Психомышечная тренировка.*

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера.

Между второй и третьей фазами, делается перерыв в несколько минут, во время которого дети предоставляют сами себе — «минутка шалости». Ведущий не вмешивается в общение детей. Желательно договориться с детьми о сигнале сбора, который должен быть постоянным.

Между третьей и четвертой фазами можно вставить игру на внимание, память, сопротивление двигательному автоматизму или подвижную игру.

У дошкольников в группе не должно быть более шести, а младших школьников — более восьми. В психопрофилактической работе — 10-12 детей.

На психогимнастике каждый этюд повторяется несколько раз, чтобы в нем смогли принять участие все дети.

В группе не должно быть более одного гиперактивного, аутичного или склонного к истерике ребенка.

Не имеет смысла составлять группу по какому-то одному признаку: только амимичных или только с неустойчивым вниманием и т.п.

Нельзя включать в одну группу детей с нормой развития, задержкой психического развития и детей с интеллектуальным недоразвитием.

Желательно включить в группу одного-двух детей, не нуждающихся в психогимнастике, но которые могут быть полезны группе своей артистичностью (такой ребенок в примере записи помечен словом *фон*). С их помощью легче «заразить» других детей нужной эмоцией.

#### *Цель курса психогимнастики*

1. Обучение детей выразительным движениям.
2. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам.
3. Формирование у детей моральных представлений.
4. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.
5. Снятие эмоционального напряжения.
6. Обучение ауторелаксации.

При изображении нежелательных черт характера положительные и отрицательные роли разыгрываются детьми в парах со сменой ролей. Иногда ребенок, у которого необходимо скорректировать то или иное отклонение в поведении, сначала смотрит оценку, а потом выбирает себе любую роль. Но так как оценка повторяется несколько раз, ребенок получает сведения о том, как другие дети справляются с данной ситуацией.

Этюды и игры на эмоции радости должны обязательно быть на каждом занятии.

Заканчивается занятие успокоением детей, обучением их саморегуляции. На психогимнастике для сброса психоэмоционального напряжения используется детский вариант психомышечной тренировки, разработанный А.В. Алексеевым для юных спортсменов, в свою очередь адаптированный для дошкольников. Мышцы напрягаются и расслабляются в определенной последовательности: мышцы рук, ног, туловища, шеи, лица. Нельзя переходить к следующей группе мышц, пока предыдущая не станет «послушной».

При проведении психомышечной тренировки, особенно в заключительной ее части, необходимо соблюдать чувство меры, не затягивать отдых и дозировать внушение. В пособии М.И. Чистяковой представлены два комплекса: «Медвежата в берлоге», «На берегу моря».

Почти каждый этюд у М.И. Чистяковой сопровождается музыкой, которая может предварять его, помогая ребенку войти в нужное эмоциональное состояние или быть фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей, снимающим психоэмоциональное напряжение.

В книге М.И. Чистяковой представлены 201 систематизированный этюд и игры, направленные как на развитие у детей различных психических функций (внимание, память, автоматизированная и выразительная моторика), так и на обучение элементам саморасслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния.

Однако конспектов занятий в пособии нет, кроме нескольких схем.

В конспектах данного пособия представлены не все этюды и игры из пособия М.И. Чистяковой, поэтому желательно иметь ее книгу для подробного изучения теории и практической части.

В некоторых этюдах и играх изменены название и герои сообразно тематике занятия.

В данном пособии представлено 20 занятий как целостный цикл. Нумерация последовательности условная.

Кроме этюдов и игр, М.И. Чистякова предлагает использовать такой прием, как сочинение историй, в основе которых лежат актуальные проблемы детей. О том, как сочинять такие истории, и конкретное их содержание можно найти в книге Дорис Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя... Психотерапевтические истории для детей» (1996).

Взрослый начинает историю, а дети ее продолжают. Взрослый помогает им связками: «однажды», «далеко-далеко», «давным-давно», «а потом что было», «чем закончилось», он вводит в повествование более «здоровые» способы адаптации и разрешения конфликтов, чем те, что были предложены детьми. Юмор и театрализованность повышают заинтересованность и удовольствие, получаемое ребенком. В конце каждой истории дети придумывают для нее заглавие, помогающее психологу или педагогу выделить наиболее важный аспект истории.

В занятиях по методу М.И. Чистяковой широко используются элементы изотерапии. Дети могут раскрашивать лицо изображаемого человека или фон вокруг него в тот цвет, с которым у них ассоциируется то или иное эмоциональное состояние. Тематическое рисование хорошо сочетается с мимическими и пантомимическими этюдами, что приводит к взаимоусилению влияния на ребенка и той и другой деятельности, что, в свою очередь, ведет к улучшению его общения со сверстниками.

Наглядность в виде пиктограмм, разрезных шаблонов-пиктограмм, условных фигурок-скелетиков, изображающих различные позы, фотографий с изображением различных эмоциональных состояний и состояния напряжения и расслабления в мышцах используется для тренировки умения распознавать эмоциональное состояние по мимике и панномимике.

Кандидат психологических наук, психотехник Г. Бардиер, психолог-диагност И. Ромазан, практический психолог, психотерапевт Т. Чередникова из Санкт-Петербурга разработали другое направление психогимнастики. В своей книге «Я хочу!» Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей» они представили методику организации занятий психогимнастики, три полных конспекта («Игры гномиков», «Магазин игрушек», «Встреча с Бабой Ягой») и три схемы занятий («Цирк», «Зоопарк», «Дождевые червячки»), которые можно использовать в работе с детьми, начиная с трехлетнего возраста. В данном пособии разработки авторов методики дополнены семнадцатью конспектами занятий и сгруппированы в комплект.

Комплект данных занятий может использоваться автономно или в сочетании с конспектами по М. И. Чистяковой в зависимости от состава группы детей, полностью или частично (20—15—10 занятий).

<...>

По методике Санкт-Петербургских психологов цели психологической работы с детьми следующие:

1. Сохранить естественные механизмы развития ребенка, сделать все для того, чтобы предотвратить всякое возможное их искажение и торможение.
2. Составлять программы работы с детьми так, чтобы при сохранении цели того или иного занятия можно было варьировать всем остальным материалом, заданиями, инструкциями, временем, местом проведения занятий.
3. Сопровождать и будить ростки самостоятельности ребенка, стараясь не управлять им, не обижать его, не ограничивать его фантазию, не подавлять.

*Специфика организации занятий.*

1. Каждое упражнение включает в деятельность фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции), движения ребенка так, чтобы через механизм их функционального единства ребенок учился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады.
2. Все занятие строится на сюжетно-ролевом содержании.
3. Все предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей.
4. Занятия можно проводить для детей, начиная с трехлетнего возраста, изменяя тему, сложность задач.
5. В структуру занятия входят: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение.

*Разминка.*

*Задачи:* сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.

*Содержание:* несколько упражнений-игр на внимание и подвижная игра.

Упражнения-игры на внимание должны быть разнообразны по форме и характеру. Например; «Что изменилось в этой комнате?», «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «Угадай, кто позвал?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче пожал руку?», «Какой предмет самый большой, теплый, шершавый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый веселый, грустный?» и др. Подвижная игра должна быть направлена на общую деятельность, совместные движения, контакт.

Время разминки примерно 5—6 минут.

*Гимнастика.*

*Задачи:* дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога; тренировать ребенка в направлении и задержании внимания на своих ощущениях, научить различать и

сравнивать их; тренировать ребенка в определении характера физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями; тренировать ребенка в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.

Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяется деятельность психических функций — мышления, эмоций, движения, а с помощью комментариев педагога подключается еще внутреннее внимание детей к этим процессам.

Таким образом психогимнастические упражнения используют механизм психофизического функционального единства.

Например, педагог говорит: «Как сильно у вас зайчики стучат на барабане! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся, как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, руках, даже в плечиках? А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И живот расслаблен. Дышит... А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить свои ощущения».

Экспрессия педагога при показе упражнений необходима, она облегчает подражание, эмоционально заряжает детей.

Педагог помогает уловить точность области ощущения своими прикосновениями к ребенку: взяв за руку, встряхнув — «расслаблена ли?», погладив спинку — «где напряжение?», подтолкнув, проверяя устойчивость и т.п.

Образы фантазии сначала задаются педагогом, а затем свободно развиваются воображением каждого ребенка.

Дозировка упражнений от пяти-шести раз до одной-двух минут, в зависимости от упражнения и возраста детей.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнение противоположных по характеру движений:

- напряженных — расслабленных;
- резких — плавных;
- частых — медленных;
- дробных — цельных;
- едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний;
- вращений тела и прыжков;
- свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением.

Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается его настроение, исчезает инертность.

В этом принципиальное отличие физических упражнений в психогимнастике от физкультуры.

Воспитатель или психолог должен уметь гибко изменять свою позицию: то становясь участником игры-драмы, активно увлекающимся, соблазняющим, показывающим, то просто наблюдая или режиссируя, но ни в коем случае не заставляя, не оценивая, не наказывая.

На занятиях по психогимнастике все дети успешны: правильно все, что они делают, делая все по-своему, как могут.

Полная дифференциация и осознание всех своих ощущений детьми невозможны, но сосредоточение внимания хотя бы на одном в каждом занятии необходимо.

### *Эмоции.*

В сюжет, каждого занятия обязательно включаются два-три упражнения на эмоции и эмоциональный контакт.

*Цель:* овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выразить и полноценно переживать.

*Методические задачи:* фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций; подражательное воспроизведение чужих эмоций, фиксируя внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций; анализ и словесное описание мышечных проявлений эмоций; повторное воспроизведение этих эмоций в заданных упражнениях, контролируя ощущение. *Формы упражнений:* пантомимические загадки, игры, представления, задания.

*Список эмоций, оттенков, состояний, используемый в упражнениях:* интерес—внимательность; радость—удовольствие; удивление—восхищение—изумление; горе—отчаяние—страдание—сострадание; гнев—злость—зависть; обида—досада; презрение—брезгливость—отвращение; страх—испуг; стыд-вина; тревога—беспокойство; сочувствие—жалость—нежность; грусть—печаль. .

Этюды повторяются два-три раза.

### *Общение.*

*Цель:* тренировка общих способностей несловесного воздействия детей друг на друга.

В упражнения включают, обмен ролями партнеров по общению, оценку своих эмоций и эмоций партнера.

В таких упражнениях ребенок тренируется точно выразить и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношения других детей, учится сопереживать.

Упражнения помогают детям преодолевать собственные внутренние барьеры общения в реальной жизни.

В тренинге обязательно участвуют все дети.

### *Поведение,*



*Цель:* тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции.

*Методические задачи:* показ и проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения; приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов; развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в разных ситуациях.

*Варьирование упражнений:*

- проигрывание ситуаций с типовыми инцидентами;
  - отреагирование внутренних негативных переживаний, имевших место ранее в детском саду, школе или дома;
  - загадки на решение различных конфликтных ситуаций;
  - самостоятельные игры-фантазии с проекцией новых эмоциональных проблем и актуальных переживаний;
  - домашние задания на активизацию положительных эмоциональных проявлений, закрепление новых форм эмоционального реагирования.
- В процессе проигрывания обеспечивается смена ролей.

Источники сюжетов: психологические ситуации, детские книги, мультфильмы, телепередачи.

*Завершение.*

*Цель:* закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

*Содержание:* хоровое пение с элементами танца, хороводы, скандирование любимых веселых стихов с движением (СНОСКА: Бардиер Г., Ромазан П., Чередникова Т. «Я хочу!» Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. СПб., 1993).

Педагогам и психологам целесообразно все упражнения и игры проигрывать на себе.

Осваивать все фазы и части психогимнастики сразу очень трудно, поэтому можно начать, например, с гимнастики, включив ее как часть физкультурного занятия, или вместо утренней гимнастики. Отдельные этапы можно осваивать на разных видах занятий, на переменах, в повседневной деятельности детей.

Сложность для педагога представляет переход в процессе занятия от одного образа к другому, так как взрослый должен быть одновременно и в образе, и руководить действиями детей. Здесь нужен навык. Советуем использовать зеркало для тренировки.

Особо хочется остановиться на музыкальном оформлении занятий. Необходимо иметь не только кассеты с записью произведений, но и для конкретного занятия лучше заранее записать музыкальное сопровождение в той последовательности, в которой оно будет использовано, иначе магнитофон будет только мешать.

В списке музыкальных произведений, который представлен в пособии, обозначено время звучания, что поможет рассчитать количество повторов или время длительности этюда.

Записать кассету можно в любом музыкальном отделе библиотек города.

Для психомышечной тренировки в релаксационной части можно использовать специально записанные кассеты «Звуки леса», «Шум моря» и т.п.

Не следует отказываться от классических музыкальных произведений, чтобы параллельно решать еще и задачи эстетического развития детей.

Еще раз обращаем внимание на то, что все занятия психогимнастики *строятся только на воображаемом материале*, поэтому использование реальных шапочек для гномиков, например, крайне нецелесообразно, так как отвлекает внимание детей на атрибутику, превращает психогимнастику в игру, которая должна лишь лежать в ее основе.

Когда вы, касаясь головы ребенка, дарите ему воображаемую шапочку определенного цвета, песенкой колокольчика предлагаете «позвенеть», попробовать — не спадает ли «шапочка», «натянуть» ее поглубже, изобразить «хор» колокольчиков, — включенное воображение создаст образ, окрасит его эмоциями и движениями, что нам и нужно.

Занятие удобнее вести вдвоем, если есть такая возможность.

# СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

При использовании данных занятий в младшем и среднем дошкольном возрасте их проводят в два этапа: первый день — разминка, гимнастика и общение, второй день — новая разминка, тренинг поведения и завершение. Подбирают доступные темы занятий, сокращают время до 20—25 мин.

## **Занятие 1. «В КУКОЛЬНОМ ТЕАТРЕ»**

### *1. Разминка*

*Педагог.* Ребята, вы были когда-нибудь в кукольном театре? Какой спектакль вы смотрели? Что вы видели там? А за кулисы, за занавес, за который уходят артисты, вы попадали? Хотите туда отправиться? Тогда возьмитесь за руки, и я поведу вас в сказочный мир кукольного театра. Пойте вместе со мною знакомую песню (*ходьба змейкой по всему залу под песню «Маленькая страна»*).

Наконец-то мы пришли. Помните, чем открывал потайную дверь Буратино? У меня тоже есть золотой ключик. Вот он, какой красивый, весь сверкает (*педагог показывает воображаемый ключ*). Вставляю ключ в замочную скважину, и дверь открыта (*имитирует, сопровождая звуковым сигналом (музыка), колокольчик и т.п.*).

Ребята, дверь мы открыли, а за ней темно-темно, ничего не видно. Я дам каждому из вас по свече. Держите крепко (*прикасается к ладоням каждого ребенка*). А теперь ее надо зажечь, а вы прикройте ладонью от ветра, чтобы не затухла (*имитирует зажигание*). Посмотрите вокруг. Светло стало?

Впереди лестница, она спускается вниз. Ну, что, вы не боитесь идти по ней? Тогда будем спускаться. Только свечи несите осторожно, не торопитесь, чтобы не упасть и никого не столкнуть (*имитация движения вниз — ходьба с постепенным приседанием до корточек*).

А теперь лестница поднимается вверх (*ходьба с приседанием до полного роста*). Все выше и выше.

### *2. Гимнастика*

*(Напряженно)*

Бом-бом-бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют 12, все куклы оживут. Здесь совсем светло. Задуйте свои свечи и поставьте на стол, возьмем их на обратном пути. Встаньте в круг подальше друг от друга, чтобы не мешать друг другу увидеть сказку. Покажите, как двигаются стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так. Руки напряжены, стрелки сделаны из металла. «Бом-бом» — забили часы. Давайте все вместе сосчитаем до 12.

*(Расслабленно)*

Первыми ожили куклы бибабо, которых надевают на руку. Давайте я каждому надену на руку веселого Петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы задвигались руки и голова у Петрушки. Какой веселый Петрушка. А теперь вы сами стали куклами бибабо (педагог имитирует).

*(Напряженно, ритмично.*

*Расслаблено)*

Наклоните голову, поздоровайтесь, как это делает Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует.

Поклонитесь зрителям. Петрушка кланяется низко. Тело как из тряпочки. Наклонитесь, руки и голова повисли, расслабились.

А еще в кукольном театре есть куклы-марионетки. У них все части туловища привязаны к веревочкам, а веревочки закреплены на палочках. За веревочки дергают, и кукла оживает. Мы с вами превратились в кукол-марионеток. Пока веревочки ослаблены, и все наше тело расслаблено. Ноги согнуты в коленях, все тело обмякло, голова повисла, руки как ниточки болтаются.

*(Резко, напряженно)*

Но вот дернули за одну веревочку, и поднялась голова, затем одна рука, другая, распрямилась спина, одна нога, другая. Стали дергать за все веревочки, сразу и у нас все задвигалось. Все напряжено: шея, руки, ноги, туловище. Представьте, как дергают за веревочки, которые привязаны к вашим рукам, ногам, голове.

*(Кружение, застывание)*

То мы как балерина, то мы как Пьеро. А теперь играем на скрипочке.

*(Плавно, расслабленно)*

Кукольный театр не может обойтись без Буратино. Давайте покажем этого маленького шалунишку. Он весь из дерева, твердый.

*(Напряженно)*

Папа Карло его только что сделал. Он стоит, расставив ноги, твердые как дерево, и руки такие же твердые. Спина, шея — деревянные. А на лице веселая улыбка.

Буратино потянулся, Раз нагнулся, два нагнулся. Руки в стороны развел — Ключик, видно, не нашел.

А теперь я превращу вас в тряпичную куклу Пьеро. Буратино веселый, а Пьеро грустный. Тряпичная кукла вся мягкая. Пьеро лежит на травке около дома Мальвины и мечтает о ней. Все тело у него расслаблено. Поднимает руку, а она у него падает, поднимает ногу, а она тоже падает. Он же сделан из мягкой ткани. Сел Пьеро, а его тело, как тряпочка, опять упало на травку. Все движения медленные. Как он зовет Мальвину?

Пропала Мальвина — невеста моя. Она убежала в чужие края.

Но что это за веселая музыка? (*запись из м/ф «Буратино»*). Скорее вставайте, давайте потанцуем, кто как хочет. Можете танцевать как веселый Буратино, или как нежная Мальвина, или как медлительный Пьеро, или как резвый Артемон.

### *3. Общение. Эмоции злости, проявление доброты, хитрости, мудрости*

Педагог. Садитесь. Давайте отдохнем и немного поговорим. В сказке «Буратино» есть еще и лиса Алиса. Какая она? (*Хитрая, обманщица, коварная.*) Покажите, какая хитрая лиса. Глазки прищурила, губы сжала, лапки перед собой сложила. Говорит Буратино: «Миленький, добренький Буратино, хочешь, я тебя научу, как разбогатеть». Покажите по очереди хитрую лису. Как она крадется за Буратино на поле дураков; чтобы украсть у него деньги. Как она говорит; «Какое небо голубое...». А теперь давайте изобразим злого, беспощадного Карабаса Барабаса. Брови нахмурены, губы сжаты, зубами от злости щелкает, кулаки сжаты, ногам» топают, хлыстом размахивает, бородой трясет:

Всех поймаю, ключик отберу, Всех кукол в огне сожгу!

Похожи мы на злого Карабаса? Вы его боитесь? Давайте вместе скажем:

Злой, ужасный Карабас,

Не боимся больше вас

### *4. Поведение*

Педагог. Ребята, а чья это песенка?

Затянулась бурой тиной

Гладь старинного пруда.

Ах, была, как Буратино,

Я когда-то молода.

Был беспечным и наивным

Черепahi юной взгляд.

Все вокруг казалось дивным

Триста лет тому назад.

Да, конечно, это песенка черепахи Тортилы. Какая она? (*Старая, мудрая, добрая.*)

Почему старые люди мудрые? (*Долго живут, много видели, много знают, умеют.*)

Как Тортила помогла Буратино? (*Открыла тайну золотого ключика.*) Как Буратино разговаривал с мудрой Тортилой? (*Дерзко, неуважительно.*) Поблагодарил он ее за золотой ключик? Как нужно обращаться к старшим? В чем проявляется ваше уважение? Какую помощь можно оказать старым людям? Что вам советуют ваши бабушки и дедушки? Давайте разыграем сценку из сказки, в которой Буратино встречается с черепахой Тортилой (*изображая мудрость и невоспитанность, терпение и вежливость.*)

### *5. Завершение*

Педагог. Пора возвращаться в детский сад. Давайте потанцуем под веселую музыку из мультфильма «Буратино».

*Педагог вместе с детьми танцует, изображая действия, по словам песни.*

## **Занятие 2. «ВСТРЕЧА С ДЮЙМОВОЧКОЙ»**

### *I. Разминка*

Педагог. Дети, хотели бы вы попасть в сказку? Но сначала попробуйте отгадать, что это за сказка. В ней говорится об очень маленькой девочке. Правильно. Сказка называется «Дюймовочка», и именно туда мы пойдём.

А вот и цветок, на котором сидела Дюймовочка (*показывает воображаемый цветок в ладонях*). Изобразите этот цветок с помощью своих пальчиков. Сомкните ладони, а теперь разводите в стороны, получился как бы бутон. Пошевелите пальчиками. Вот какие красивые цветы получились!

Понюхайте цветы, покажите, какой душистый аромат!

Я знаю, что Дюймовочка была очень маленькой. Покажите пальцами, какая она маленькая.

Прежде чем отправляться вместе с вами в чудесный сад около дома Дюймовочки, я хочу проверить, насколько вы внимательны. Вставайте в круг друг за другом. Слушайте внимательно команды. Как только я скажу «великан», все вытягивают руки вверх, встают на носочки и идут по кругу; по команде «Дюймовочка» — приседают на корточки и идут гуськом; по команде «тропинка» — кладут руки на плечи впереди стоящего и продолжают идти все вместе.

Пока я проверяла ваше внимание, мы незаметно дошли до чудесного сада.

### *II. Гимнастика*

#### *(Напряжение)*

Дети, прислушайтесь, слышите шаги? Они направляются сюда. Давайте спрячемся за кусты цветов (*за стулья*). Выгляните и посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево, вверх на ветки деревьев, вниз в траву. Опять что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Шея напряжена. Давайте еще выглянем, посмотрим, кто же там? Интересно!

#### *(Расслабление)*

Выходите, не бойтесь, здесь никого нет. Это ветер играет листвой. Какой шалун. Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея, как ниточка, болтается легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста.

#### *(Прыжки)*

Ква-ква-ква. Кто это? Да это жаба скачет. Какая она большая, толстая, неуклюжая, в щеках как будто мячики, так надула их от важности. Хочет утащить в свое болото нашу Дюймовочку! Прыгайте за мной, как жаба! Бре-ке-ке, бре-ке-ке. Как пружинки прыгаем.

#### *(Быстро, часто, со сменой направления)*

Пока мы прыгали, жаба ускакала. Вон, вон она. Побежали за ней. А теперь туда (*в другую сторону*). Убежала!

*(Напряжение)*

А вот и подоконник, на котором в своей скорлупке грецкого ореха спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно — подогните ноги, руки сложите, ладонки под щеку. Сжались, чтобы поместиться в скорлупке. Все тело напряглось, как сжатая пружина.

*(Расслабление)*

Долго так не проспешь, ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз, еще. Выпрямите затекшие ноги и руки, спину. Вставайте, хватит спать.

А вот и жаба, которая от нас убежала. Она вскочила на подоконник, и скорлупка Дюймовочки, и наши скорлупки закачались.

*(Плавно)*

Возьмитесь по парам за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены, напряжены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Это жаба ворочается.

*(Вращение)*

Колыбелька так сильно раскачалась, что даже закрутилась на одном месте. Руки и ноги напряжены. То в одну сторону крутится, то в другую.

*(Пошевеливание)*

Вслед за жабой на подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он с силой ударился и перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться.

*(Быстро, часто)*

Быстро-быстро, часто-часто шевелит.

*(Свободное передвижение)*

Но вот жуку удалось перевернуться, и он полетел, жужжа. Легко, свободно летит жук, громко жужжит. Летает по всей площадке:

Смотрите, а жук на спине унес от жабы Дюймовочку. Как хорошо, теперь жаба не утащит ее в болото, к своему гадкому сыночку, который только ест и спит.

*III. Общение Эмоция отвращения, презрения*

Педагог. Дети, давайте покажем, какая жаба мерзкая и противная. Посмотрите друг на друга, у кого самая мерзкая жаба? Какая она отвратительная! *(Как вариант — сценка у майских жуков по отношению к Дюймовочке.)*

Давайте прогоним жабу: покричим громко, потопаем, состроим ей рожицу, чтобы она испугалась и ускакала. Жаба нас испугалась и ускакала.

Дети, а эта жаба не напоминает вам ребят, которые упрямятся, кривляются, капризничают, ведут себя некрасиво? В это время они так похожи на отвратительную жабу! Но мы не такие! Давайте друг другу улыбнемся и станем красивыми.

#### *IV. Поведение. Приятие и неприятие личности другого человека*

Педагог. Когда жук унес Дюймовочку на большую березу и представил своим друзьям-жукам, то они начали смеяться над Дюймовочкой, пренебрежительно о ней говорить: «Какая маленькая! Какие тонкие ножки и их всего две. Совсем нет усиков, как у нас, и крыльев нет! Фу, какая некрасивая! Фу, какая гадкая! Не будем с ней дружить».

Покажите, как майские жуки говорили обидные слова Дюймовочке.

Дюймовочка заплакала. Ведь на самом деле она была очень хорошенькой. Но жукам она не понравилась, так как была не такая, как они.

Скажите Дюймовочке что-то хорошее, успокойте, позовите поводить с вами хоровод.

Дети, а у вас было так, что вы кого-то не принимали в игру, с кем-то не общались? *(Обсуждение проблемы неприятия детей по разным причинам социальной изоляции.)*

#### *V. Завершение*

Педагог. Все вы добрые друзья. Давайте поведем хоровод и споем песенку «Добрый жук» из сказки «Золушка»:

Встаньте, дети, встаньте в круг,  
Встаньте в круг, встаньте в круг.  
Ты мой друг, и я твой друг, оба мы друзья.  
Не боимся мы жука-  
Старика, старика,  
Мы попрыгаем слегка и закружим старика.  
Пора возвращаться из сказки. До новых встреч.

### **Занятие 3. «КОТЯТА ОТПРАВЛЯЮТСЯ В ПУТЕШЕСТВИЕ»**

#### *1. Разминка*

Педагог. Дети, у кого дома есть котята или кошка? Как его (ее) зовут? Как вы проявляете свою любовь к нему (к ней)? Я вижу, что вы очень любите своих маленьких друзей. А хотите сами превратиться в котят? Я ведь волшебница и могу это сделать. Сейчас я дотрону до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких



котят (*воспитатель дотрагивается рукой или «волшебной палочкой» и произносит: «Мяу-мяукаса, стань Котенком ты сейчас»*).

Ах, какие милые котята у меня в гостях! Расскажите, котята, о себе: какого у вас цвета шерстка, глаза, как зовут (*каждый ребенок рассказывает*).

Еще не рассвело, все котята свернулись клубочком и спят. Но вот встало солнышко, и котята проснулись, потянулись. Хорошо тянемся, чтобы размяться после сна. Еще потянулись. Умывшись язычком, чтобы быть чистенькими. И пошли неслышно, мягко на своих лапках (по кругу друг за другом).

Остановились котята и стали звать свою маму все вместе. Как вы ее позовете? (Жалобно: «мяу-мяу».) Пришла мама, напоила котят молочком, и они замурлыкали. Как замурлыкали котята? (Довольно: «мур~мур».) Котята будто песенку поют.

## 2. Гимнастика

*(Легко, на носочках, прыжки 6 раз)*

Вот теперь я вижу, что вы готовы к путешествию. Но впереди забор, и нам надо через него перепрыгнуть. Только тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома.

*(Напряжение 1 минута)*

А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Следите внимательно. Наступайте только на камешки. Лапки напряжены, спинка прямая, все тело напряжено. А вдруг в воду свалимся? Все, перебрались!

*(Расслабление 30 секунд)*

Обрадовались котята, что перебрались через ручеек. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно!

*(Напряжение 1 минута)*

Отдохнули? И снова в путь. А на пути большая гора! Как же нам пройти? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первая, а вы за мною. Как струна все натянулись, чтобы пролезть, а то можно застрять, и мы вас не вытащим.

*(Расслабление 1 минута)*

Какие вы все молодцы, котята, все перешли на другую сторону горы! Но что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на все четыре лапки и подкрадемся. Ступайте мягко. Лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам, что же там такое? Любопытные котята, все им интересно!

*(Замирание 5 раз)*

Какой-то шорох! Кто же там в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-сс. Вроде никого. Давайте еще раз послушаем.

*(Напряжение 5 раз)*

Ква-ква-ква! Да это же страшная, большая жаба! Испугались котят, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат.

*(Расслабление )*

Давайте расслабимся, посмотрим, ускакала жаба или нет? *(Повторяется напряжение-расслабление.)* Уф, наконец-то она ускакала и можно спокойно осмотреться.

### *3. Общение*

Эмоции горя и печали

Педагог. Попутешествовали мы с вами, а ведь дома осталась одна мама-кошка. Мы ее не предупредили, убежали без спроса. Она переживает за нас, плачет, зовет: «Где же мои котятки-ребятки?! Может, с ними что-то случилось? Ой-ой-ой!» *(Показывает педагог.)*

Покажите, как горюет мама-кошка, как она плачет, зовет своих деток. *(Дети изображают.)*

Эмоции счастья, радости

Педагог. Давайте представим, что котята вернулись: «А вот и мы! Живы и здоровы!» Как же обрадовалась мама-кошка! Стала котят обнимать-целовать. Радостная, веселая, улыбается. Давайте покажем, как обрадовалась мама-кошка *(в парах, изображая кошку и котенка со сменой ролей)*.

### *4. Поведение Упрямство, сочувствие*

Педагог. Но пока мы еще не вернулись, и мама-кошка все еще горюет. Давайте ее пожалеем, погладим, обнимем, успокоим. *(Педагог изображает кошку, а дети — котят.)*

Один котенок заупрямился. Никак не хочет возвращаться домой. Он упал на пол, задрыгал лапками и закричал: «Не хочу, не буду! Не пойду домой!»

Покажите, как заупрямился котенок *(изображают)*.

Дети, а красивый был котенок, когда заупрямился? Приятно на него было смотреть? А почему он не хотел идти домой?

Давайте скажем котенку: «Какой ты некрасивый, когда упрямишься! Не хотим с тобою дружить» *(в парах со сменой ролей)*.

Посмотрите, котенок понял, что упрямиться плохо, и пошел вместе с нами домой. Его ведь тоже ждет мама-кошка.

Идите ко мне, мои котятки, я вас обниму, согрею, спою вам песенку. *(Собирает вокруг себя детей, поет песню «Серенькая кошечка» или «Песенку друзей».)*

### *5. Завершение*

Пение с показом действий по тексту песни «Котенок и щенок».

Педагог. Мы все дружные котятки-ребятки. Пора возвращаться домой, в детский сад. Сейчас я вас превращу опять в детей: «Быть котенком хорошо, а ребенком лучше» *(отрагивается до каждого ребенка)*.

Понравилось вам путешествие? В следующий раз нас ждут самые интересные встречи, истории.

## **Занятие 4. «ПРОГУЛКА В ЛЕТНИЙ ЛЕС»**

### *1. Разминка*

Педагог. Мы сегодня отправимся в летний лес. Хотите, дети?

В лесу растут высокие деревья. Покажите, какие? А под ними растут кусты. Они не такие высокие. А какие? Покажите. А под кустами растет трава, мох. Покажите, какая низкая трава, а мох еще ниже.

А еще в лесу много разных животных, они издают разные звуки, так они разговаривают между собой. Покажите каждый свое животное, но только теми звуками, которые оно издает. А мы попробуем угадать.

В лесу надо быть очень внимательными. Сейчас я посмотрю, насколько вы внимательны. Встаньте у самого начала лесной полянки, а двигаться вы будете ко мне в противоположную сторону. Когда я прокукую как кукушка — «ку-ку», вы будете прыгать на одной ноге с продвижением вперед. Когда простучу как дятел — «тук-тук-тук», вы будете прыгать на другой ноге с продвижением вперед, а когда запою как синичка — «дзинь-дзинь-дзинь», вы будете прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Запомнили? Приготовились!

Молодцы! Вы все внимательные. Вот вы и добрались до леса. *(Включается звукозапись «Голоса леса».)*

### *2. Гимнастика*

*(Быстро, прыжки)*

Мы маленькие зайчики, которые убежали от мамы-зайчихи. Прыгаем быстро-быстро, как мячики, легко. Прыжки небольшие, ведь у зайчиков еще маленькие ножки. Радуемся, что убежали.

*(Медленно, прыжки)*

А вот и мама-зайчиха. Она прыгает по полянке, ищет своих зайчат. ММ; как мама-зайчиха, прыгаем медленно, большими прыжками. Ноги у "нее" большие. Отталкивается сильно, неги напряжены. Приседаем легко, ноги как пружинки. Внимательно смотрит по сторонам, где же зайчата? Увидела их и обрадовалась.

*(Напряжение)*

Кар-кар-кар! А вот и любопытная ворона прилетела. Села на ветку дерева и смотрит по сторонам, вдруг увидит что-то интересное! Присядьте, обхватите лапками веточку. Шею

вытяните то в одну сторону, то в другую<sup>4</sup>. Посмотрите вверх, а теперь вниз. Шейка напряжена, смотрите с любопытством: что же там такого интересного?

*(Расслабление)*

Крутила головой ворона, так устала, что заснула на ветке. Уронила голову на грудь, голова болтается на шейке, как на ниточке. Шея расслаблена, голова тяжелая, никак ее не поднять.

*(Резко)*

Подошли к лесному болотцу, А там комаров видимо-невидимо. Ой, как больно кусаются! Отмахивайтесь от них быстрее. Со всех сторон летят.

*(Медленно, расслабленно)*

Пока мы отмахивались от комаров, не заметили, как все наши брюки покрылись колючками-липучками. Давайте их осторожно отлепим, чтобы не уколотся.

*(Медленно, легко)*

Между деревьев крадется лиса. Покажите, как она мягко наступает своими лапками на мох. Ни одна ветка не хрустнет под ее лапами.

*(Замирание)*

Но вдруг лиса увидела впереди маленькую серенькую мышку! Она сразу затаилась, замерла, пригнула голову, прогнула спину, внимательно смотрит на мышку.

*(Медленно)*

Медленно, по несколько шажков, то замирая, то снова двигаясь, лиса подползает к мышке.

*(Резко)*

И вдруг она сжалась в комочек и резко бросилась на мышонка.

Но мышонок оказался шустрим, он успел юркнуть в норку.

### *3. Общение. Хвастовство*

Педагог. Убежал мышонок от лисы и сразу загордился, расхвастался. Вскочил на пенек и запел:

Какой чудесный день.  
Какой чудесный пень,  
Какой чудесный я  
И песенка моя!

Вот какой я смелый, вот какой я хитрый! Никого не боюсь! А вы все трусы. Только я самый храбрый!

Покажите, дети, как хвастался мышонок (*все дети индивидуально*).

#### 4. Поведение

Педагог. Обиделись остальные мышата на хвастунишку: «Не будем с тобой играть. Ты нас обзываешь трусами, а мы осторожные, не хотим, чтобы лиса нас съела. Уходи от нас!»

Дети, как же помочь мышонку? Какой совет можно ему дать? (Хвастаться некрасиво, с хвастунишкой никто не хочет играть, часто хвастовство приводит к беде («колобок», «глупый мышонок»), хвастливый человек воспринимается как не очень умный, заносчивый. Сравнение со скромностью.)

Дети, мышонок понял, что хвастаться не надо, быть скромным лучше. Он нам хочет что-то сказать: «Спасибо, друзья, что вы мне сказали о моем некрасивом поведении, я бы сам не догадался, что обижаю вас. Я постараюсь больше не хвастаться. А вы, друзья, подскажите мне, если я еще буду хвастаться».

Давайте, ребята, покажем, как отвернулись от мышонка друзья и как он просил прощения. (*Тренинг со сменой ролей.*)

#### 5. Завершение

Педагог. Давайте вспомним последнюю песенку мышонка из мультфильма и споем ее все вместе:

Какой чудесный день,  
Работать мне не лень.  
Со мной мои друзья  
И песенка моя!

Пора возвращаться в детский сад. Понравилась вам прогулка в летний лес? Что понравилось больше? Хотели бы вы еще попутешествовать? До встречи.

### **Занятие 5. «ПРОГУЛКА В ОСЕННЕМ ЛЕСУ»**

#### 1. Разминка

Музыкальное сопровождение «Звуки леса».

Педагог. Мы уже были летом в лесу, а сегодня отправляемся на прогулку в осенний лес. Ветер закружил нас в воздухе, поднял вместе с листвой высоко в небо, и мы летим, медленно приземляясь на пожелтевшую траву (*имитация вместе с детьми*). Вы чувствуете, как свеж и чист воздух? Сделаем глубокий вздох, расправим плечи.

Слышите, стучит дятел? Поверните голову направо. А слева журчит ручей, посмотрите. Поднимите голову вверх. Прямо над нами, на высокой сосне прыгает белка с ветки на ветку. Под ногами юркнул в норку мышонок, посмотрите.

Что вы еще увидели вокруг себя? (*Выслушать варианты детей.*)

Но мы не дети, а разноцветные осенние листочки с самых разных деревьев. Скажи, Саша, ты с какого дерева листочек? И какого цвета? *(Всех детей.)* Осень разукрасила нас разными цветами и оттенками.

Мы были листочками, а теперь сами их соберем в букет *(сбор воображаемых листьев в букеты)*. Листья разбросаны по всему лесу. Похвалитесь своими букетами. Расскажите, из каких листьев. Ах, какие красивые букеты!

А сейчас соединим все букеты в один прекрасный большой букет. Встаньте в круг, а руку с букетом вытяните на середину. Вот какой большой получился букет!

Но что такое? Подул сильный ветер! Вы превратились в детей ветра, подуйте все. Наш букет разлетелся, листья закружились в воздухе *(вальсовая музыка)*. Вы — листочки, покружитесь, разлетитесь во все стороны. Как красиво стало в лесу. Шалун-ветер собрал все листочки в большую кучу. Скорее собирайтесь, листочки.

Выберите самый красивый листочек и подарите кому хотите. Только есть одно правило. Дарить можно только тому, кому еще не подарили. Не забывайте благодарить.

Понюхайте листочки. Чем они пахнут?

## 2. Гимнастика

*(Напряжение)*

Дети, мы с вами очутились на полянке, где играют веселые зайчики. Зайчики встали в круг и забили в барабаны. Как сильно зайчики стучат! Лапки напряжены, твердые, не гнутся, как палочки. Напряжены мышцы в кулачках. А лицо расслабленное, свободное, улыбается. Живот тоже расслаблен, дышит.

*(Дробно)*

А теперь зайчики расслабили кулачки, пальчики, убрали барабаны и громко затопали ножками по лесной дороге.

*(Напряжение)*

Что это ветки затрещали? Да это маленькие медвежата балуются. Легли на спину, обхватили колени лапами, прижали их к животу, голову подтянули к коленям и качаются, как на качелях, вперед-назад. Спинка напряжена, животик твердый, шея напряжена. Так расшались, весело им!

*(Расслабленно)*

Накачались, устали, перевернулись на живот, голову положили на руки и стали болтать ножками. Шейка расслаблена, ноги легкие, двигаются свободно.

*(Резко, быстро)*

Ну, медвежата, вставайте. Хватит лежать. Ж-ж-ж. Что это? Да это медвежата разбудили пчел, которые заснули на зиму. Ох, какие они злые! Отмахивайтесь скорее от них, убегайте. Энергичнее отмахивайтесь, а то покусают пчелы.

*(Плавно, медленно)*

Убежали наконец-то от пчел. Мы в осеннем лесу, а грибы еще не собирали. Давайте соберем. Присядьте, рассмотрите хорошенько, чтобы не срезать ядовитый гриб. Раздвиньте мох, осторожно срежьте ножку гриба и положите его в корзинку. Соберите много грибов. Приседайте легко, смотрите внимательно.

### *3. Общение*

Эмоции радости общения

Педагог. Холодно стало в лесу. Давайте разожжем костер. Собирайте хворост, сухие листья. Но этого мало! Чтобы огонь вспыхнул, нужно передать друг другу доброту и тепло наших сердец, горячие улыбки. Встаньте в круг. Я передаю тепло моего сердца, на моем лице загорается улыбка, и этой улыбкой я зажигаю следующую улыбку и дарю хорошее настроение. Я крепкожимаю руку своему соседу. Когда тепло снова коснется моего сердца, моей руки, костер вспыхнет ярким пламенем. Поднимем руки вверх и подойдем ближе друг к другу в тесный круг. Чувствуете, какое горячее пламя? Вы согрелись?

Эмоции грусти, радости

Педагог. Понравилось вам в лесу? Мне тоже. Грустно возвращаться назад. Покажите, как вам грустно. Но мы еще обязательно вернемся сюда. Скорее улыбнитесь.

### *4. Поведение Жадность, щедрость*

Педагог. Присядем у костра. Слышите? Кто-то плачет. Совсем рядом. Это зайчик плачет, потому что его обидел жадный пес, с которым он вместе живет. Послушайте про него стихотворение:

Жадный пес дров принес,  
Воды наносил, тесто замесил,  
Пирогов напек, спрятал в уголок  
И съел сам: гам-гам-гам!  
*(В. Квитко)*

Давайте, дети, покажем этого жадного пса. *(Педагог читает стихотворение, а ребята имитируют действия.)*

Дети, хорошо быть таким жадным? Почему?

Давайте испечем пирожки и угостим зайчика *(имитация замешивания теста и выпекания пирогов; зайчика изображает воспитатель или ребенок).*

Как вы угостите зайчика? Что скажете? *(Проигрывание со сменой ролей.)*

Какие вежливые, добрые, щедрые мои дети! Молодцы! Теперь зайчик не плачет.

### *5. Завершение*

Нам пора уходить из леса. Надо задуть костер, чтобы не случился пожар. Встаньте в круг, возьмитесь за руки, подуйте сильно-сильно на пламя. Посмотрите, пламя только сильнее разгорается! Ведь это огонь наших сердец и улыбок, а он никогда не погаснет. Возьмем его с собой. Протяните руки к огню и положите частичку тепла в сердце. Будем хранить его и водить дружно хоровод (*любая детская песня о дружбе*). Оставайтесь такими дружными всегда.

## **Занятие 6. «ЦИРК»**

### *1. Разминка*

Педагог. Ребята, сегодня мы с вами отправимся в цирк. Хотите? Кто из вас ходил на цирковое представление? Что понравилось больше всего?

Давайте собираться. Что же мы наденем в цирк? (*Спрашивает каждого ребенка.*)

Пока всех опросила, совсем забыла, какую одежду кому достать. Напомните мне, начиная с первого, кого я спрашивала (*внимание, память*).

Мы долго выбирали одежду, как бы нам не опоздать в цирк. Садитесь в автобус (*заранее приготовлены стулья*), а я его поведу. Отправляемся! Можно смотреть в окно. Но сиденья не очень близко к окну расположены. Когда я хлопну в ладоши, вы должны будете бесшумно встать и посмотреть в окно, не приехали ли мы в цирк? А когда махну рукой, нужно снова сесть. Будьте внимательны, встать и сесть нужно очень тихо (*2—3 раза*).

Остановка «Цирк», выходите. Как хорошо, что мы не опоздали!

Артисты еще не вышли на арену. Давайте аплодисментами попросим их выйти (*хлопки со сменой ритма*). Думаю, что артистам очень понравятся ваши аплодисменты.

Давайте представим, что вы артисты цирка. Среди вас гимнасты, силачи, клоуны, акробаты, дрессировщики, фокусники! После аплодисментов все артисты выходят на парад-алле на манеж (*включает песню В. Шатского «Цирк»*). На вас сверкающая, очень красивая одежда! Идем по кругу, одну руку поднимите в приветствии, спина прямая, голова приподнята, улыбаемся зрителям, носочек тянем. Как красиво идут цирковые артисты! На парад-алле выходят все, кто будет выступать в представлении.

А теперь выехали на лошадях наездники. Садитесь на своих лошадок. (*Дети имитируют.*) Они разных мастей: белые, коричневые, серые в яблоках, вороные. Покажите, как гарцуют лошади, бьют копытцем. Поскакали! Весело, бодро, по кругу арены!

### *II. Гимнастика*

Педагог. Вот и началось представление.

*Силач с гири.* На арену цирка выходят силачи.

(*Напряженно*)

Мы поднимаем тяжелые гири. Мышцы рук напряжены. Руки как стальные. Вот какие мы сильные! Поднимаем гирю правой рукой, потом левой, обеими руками.



*(Расслабленно)*

Опускаем гири на пол. Руки расслаблены, висят, как веревочки *(попеременно)*.

*Клоун с гирями.* А вот на арену выбегает клоун. Он улыбается, веселый.

*(Прыжки)*

Клоун прыгает мягко, легко.

*(Напряженно)*

Клоун тоже хочет поднять гири. Он говорит, что он самый сильный. Поднимает гири, ноги в коленях согнул, корпус тела наклонил, напрягся. А гирию поднять не может. Пыхтит, тужится. Весь покраснел. То с одной стороны подойдет к гире, то с другой. То на ладони поплюет, то белым порошком подмышки помажет. Никак не получается.

*(Расслабленно)*

Огорчился клоун, сел, руки-ноги повесил, расслабил. Ну почему он не такой сильный?!

*Змея.* Клоуна сменяет факир. Он дудит в дудочку, а из корзины кто-то выползает. Это же змея!

*(Плавно)*

Покажите рукой, как она выползает, извивается. То прячется в корзину, то опять выползает. Это кобра *(делают из ладони и пальцев голову змеи)*. А вот и вторая появилась! Движения плавные. Змеи переплетаются, вытягиваются вверх.

*(Резко)*

Факир закончил играть, и змеи уползли в корзину. Стряхните резко руки, чтобы они уползли.

*(Плавно)*

Но змеи совсем не уползли, выглядывают из корзины и плавно покачиваются.

*Клоун и змея.* *(Напряженно)* А в это время клоун вышел на арену и увидел змею. Как он испугался! Упал на ковер, голову обхватил руками, весь сжался, напрягся, вдруг змея его укусит.

Но тут он вспомнил про свою дудочку, достал ее и начал дудеть: ду-ду-ду. И змея уползла в корзину.

*(Расслабленно)*

Клоун облегченно вздохнул и расслабился. Повалился на спину и начал смеяться.

*Воздушные акробаты на канате.* На арену цирка выходят акробаты! Они ходят по канату. Руки расставили в стороны, балансируют, носок приставляют к пятке, под ноги не смотрят, смотрят только вперед.

*(Напряженно)*

На середине остановились, сделали прыжок и пошли дальше. Страшно идти по канату, который натянут высоко над землей. Все тело напряжено.

*(Пошевеливание-застывание)*

Акробаты то медленно идут, то застывают на месте. Лицо напряжено.

*Акробаты на батуте. (Прыжки)* Акробатов на канате сменяют акробаты на батуте. Они прыгают легко, высоко, помогают себе руками. В прыжке поворачиваются то в одну сторону, то в другую. Им весело, смеются.

*Тигры. (Круговые движения)* А вот и дрессировщик с тиграми. Они у него послушные. Легли на спину и ждут сигнала. Дрессировщик говорит: «Алле!» — и тигры начинают перекатываться то в одну сторону, то в другую.

### 3. Общение

Педагог. Садитесь на стулья в наш «крут общения», отдохнем после представления. Вы представляете, после дрессировщика вышел клоун. Он расхвастался, что тоже может управлять тиграми. Раскричался на них, хлыстом бьет, команды подает, а тигры его не слушаются, разозлились, чуть не съели. Еле убежал клоун! Стало клоуну стыдно, что он хвалился. Даже щеки от стыда покраснели. Глаза, опустил, шапку в руках мнет, плечи опущены, тяжело вздыхает. Покажите, дети, как стыдно клоуну. Как плохо быть хвастунишкой. Тигры ведь могли покалечить клоуна.

### 4. Поведение

Педагог. Но тут клоун увидел слона и начал его дразнить. Показывает пальцем на него, смеется, изображает длинный хобот и маленький хвост. Показывает, как слон ходит вперевалку. Совсем раздражился клоун! *(Дети показывают.)*

Слон обиделся, чуть не плачет! Покажите, как обиделся слон. Давайте погрозим клоуну, скажем, какой он нехороший. Давайте его прогоним.

Нам надо пожалеть слона. Скажите ему: «Ты очень красивый и нам нравишься. Мы тебя не будем дразнить». Что еще можно сказать слону? Чем его можно угостить? Поиграйте с ним. Он может трубить хоботом и вы вместе с ним.

Вот и повеселел наш слон! Улыбается, доволен, что никто больше над ним не смеется.

А клоуну одному плохо. Он хочет попросить прощения за свое поведение. Как ему надо это сделать? Покажите.

### 5. Завершение

Педагог. Давайте все вместе потанцуем под веселую музыку:

Я кукарача, я кукарача,

Да, я рыжий таракан.

## **Занятие 7. «КОЛОБКИ»**

### *1. Разминка*

Педагог. Ребята, все вы смотрели мультфильм «Следствие ведут колобки»? Сегодня мы с вами будем в них играть. Вы помните, как одеты колобки? Давайте наденем на головы шляпы. Какие они большие, чувствуете? *(Показывает руками, как надевает шляпу, проводит руками по воображаемым полям шляпы.)* Покрутим головой, не слетает с нас шляпа?

Наденем пальто, застегнем пуговицы, закинем за плечо шарф, посмотримся в зеркало. Как красиво все одеты! Пуговицы у всех застегнуты? Проверьте.

Ребята, из зоопарка нам пришло сообщение, что пропал полосатый слон. Нам надо разыскать его. Давайте отправимся в зоопарк. Как ходят колобки? Быстрыми частыми шажками.

### *2. Гимнастика*

*(Быстро, часто)*

Быстрыми частыми шажкам проходим по группе.

*(Медленно)*

Вот мы и пришли, посмотрите, ребята, вокруг зоопарка медленно ходит сторож. На плече у него висит ружье, он приставляет ко лбу ладонь, высматривает похитителя. Сторож злой, никого не пускает. Как же нам попасть в зоопарк? Покажите, как ходит сторож.

*(Напряженно)*

Давайте обойдем его тихо-тихо, на цыпочках, смотрите, в заборе есть лазейка, только очень узенькая. Давайте попробуем через нее пролезть. За мной, все по очереди *(изображает, как будто протискивается сквозь очень узкую дырочку в заборе)*. Животики втянули, вытянулись в струнку, чтобы пролезть.

*(Расслабленно)*

Молодцы, колобки, все пролезли через узенькую лазейку. Теперь ручками, ножками встряхнем и оглядимся по сторонам. Смотрите, вон кенгуру, как она ловко прыгает, давайте ее изобразим. *(Дети прыгают, прижав руки к груди, на двух ногах, с продвижением вперед)*. Ноги у кенгуру напряжены, она сильно ими отталкивается.

*(Пошевеливание)*

Кенгуру, устала прыгать, лапками встряхнула, давайте и мы с вами ручки и Ножки расслабим, встряхнем ими.

*(Напряженно)*

А рядом с кенгуру жираф. Он высокий-высокий, смотрит на всех свысока, давайте его изобразим. Встаем на цыпочки, вытягиваем шеи.

*(Расслабленно)*

А теперь изобразим обезьянку, она сидит на корточках, голову вниз наклонила, и мотает руками как ниточками. А теперь снова изобразим потом опять обезьянку.

*(Напряженно, плавно, расслабленно)*

Смотрите, вон <...> тоже шляпа на голове. Он очень гордится ею. Он наклоняет голову в разные стороны: влево, вправо, вперед, назад (*изображаем*). Затем шейку расслабил, головка плавно мотается из стороны в сторону (*повторяем 3 раза*).

*(Напряжение)*

Ой! Ребята, у меня сдуло шляпу. Кенгуру ее подхватила и не отдает. Она надела ее на голову сильно-сильно (*изображаем*). Давайте я посмотрю, как кенгуру Миша натянул шляпу. Молодец! Очень сильно. А теперь кенгуру Маша - не очень сильно, натяни сильнее.

*(Расслабленно)*

Кенгуру сняла <...> покачивая головой.

*(Резко, напряженно, расслабленно)*

Теперь кенгуру легла на пол, сжала шляпу и отбрыкивается ото всех ногами. Давайте, ребята, ее изобразим. Ножки у неё устали, расслабила она их и подрыгивает. А затем опять начала ногами отбрыкиваться. Устала, ножки расслабила.

### 3. Эмоции

Наглость, удовольствие

Педагог. Колобки, смотрите, как кенгуру злорадствует, что она отобрала шляпу. Давайте покажем друг другу, как самодовольно она прищурилась, как от важности надула щеки. Кенгуру, отдай шляпу. Ведь она не твоя. Не отдает кенгуру шляпу. Посмотрите, ребята, как плохо быть вредным и упрямым.

Давайте, колобки подарим ей конфетку. Достанем две конфеты из кармашка, одну отдадим кенгуру, а вторую сами съедим. Ох, какая конфетка вкусная. У меня шоколадная. А у колобка Паши какая?

Колобки, посмотрите. Кенгуру возвращает шляпу. Она поняла, что брать чужое нехорошо, нехорошо быть упрямым. Я думаю, она никогда не будет так больше делать.

#### 4. Общение Застенчивость

Педагог. Посмотрите, а вот носорог. Он стоит грустный. Боится играть с другими, боится, что его обидят, не поймут. Он очень застенчивый. Поэтому он всегда один. А одному очень плохо. Не с кем поговорить, поиграть, некому доверить тайну. Он сжался в комочек, застыл, брови вверх поднял, глазки широко раскрыл, боится вздохнуть и пошевелиться (*изображаем*). Давайте улыбнемся ему широко-широко. Подарим самую добрую свою улыбку. Подойдем поближе, пощекочем носорога и скажем: «Мы тебя не обидим, не бойся, мы хотим с тобой поиграть». (*Носорога сначала изображает педагог, затем дети по очереди.*)

#### 5. Поведение. Дружелюбие

Педагог. А может быть, мы его погладим, скажем, что хотели бы с ним подружиться. Давайте скажем ему много комплиментов. Колобки, смотрите, он улыбается. Сначала застенчиво, потом все шире и шире (*изображаем*). Как носорог счастлив, что нашел себе друзей. Колобки, он говорит, что знает, где наш пропавший слон. Оказывается, слона не украли, а он сам ушел, потому что его кормили рыбьим жиром, а он его очень не любит. Значит, нам и искать его не надо. Понравилось вам путешествие в роли колобков?

#### 6. Завершение

Педагог. Давайте вместе с носорогом спляшем под песенку «Улыбка» (*свободно прыгаем под музыку*)

### **Занятие 8. «ЗООПАРК»**

#### 1. Разминка

Педагог. Дети, садитесь в наш «круг добра».

Сегодня мы с вами отправимся в зоопарк. Кто из вас был в зоопарке? Давайте вспомним, каких животных можно увидеть в зоопарке (*варианты детей*). А теперь попробуйте угадать, какое животное зоопарка так кричит (медведь, волк, слон, попугай и др.).

В зоопарке нужно быть очень внимательными, чтобы не попасть в лапы к дикому зверю или не навредить животным. Сейчас мы поиграем в игру на внимание. Вставайте в круг. Под музыку вы будете ходить по кругу, а я вам буду давать разные команды: на команду «слон» вы будете трубить в воображаемую трубу, как это делает слон своим хоботом; на команду «жираф» — поднять одну руку вверх, чуть наклонясь вперед, как жираф — шею; на команду «медведь» — рычать и ходить, как мишка (*2—3 раза*). Нам пора отправляться, а то зоопарк закроется. Я предлагаю поехать на лошадках. Седлайте своих лошадок, поехали! (*Имитация.*) Цок-цок-цок. (*Перемещение в зону гимнастики.*)

#### 2. Гимнастика

*Попугай.* Вот и зоопарк. И первое, что мы увидели, — вольтер с попугаями. Какие они яркие, красивые, большие!

(*Напряжение*)

Один попугай увидел нас и начал кивать головой: «Здравствуйте, здравствуйте!»

Покажите, как кивает попугай. Наклоняем голову вперед, шея напряжена, а теперь наклоняем вправо, влево. «Вот какой я красивый!»

*(Расслабленно)*

Попугай перестал кивать. «Я устал, устал!» — говорит он. Голову вперед свесил, шейка расслаблена, голова как на веревочке болтается.

*Леопард. (Резко).* А вот клетка с леопардом. Он никого не подпускает, бросается на заграждения, рычит. Тело напряжено. Бросается неожиданно, резко.

*Лебеди. (Плавно, медленно).* А вот и озеро, в котором плавают прекрасные лебеди. Движения их плавные, неторопливые, грациозные. Представьте, что наши руки — это крылья. Взмахнули плавно правым крылом, левым, теперь двумя. Поднимаем, опускаем свои крылья неторопливо, плавно. Руки расслаблены.

*Тюлень. (Напряженно).* Рядом с озером вольер с тюленями, они вылезли из воды на сушу. Какие они забавные, интересно передвигаются. Давайте попробуем и мы. Ложитесь на живот, руки перед собой согнутые в локтях, продвигайтесь вперед. Двигайтесь не спеша, медленно. Тело напряжено. Трудно по суше тюленям передвигаться.

*(Расслабленно)*

Вот наши тюлени Добрались до воды. Теперь можно и отдохнуть: легли на спину, руки вытянули вдоль тела. Перекатываемся с боку на бок, не торопясь. Вода прохладная, тюленям приятно. Тело расслаблено.

*Мартышка. (Прыжки).* Вставайте, нам надо идти дальше. Садитесь на своих лошадок, чтобы побыстрее добраться до вольера с мартышками. Вот и вольер с мартышками. Какие они озорные. Прыгают, строят рожицы. Покажите веселых мартышек. Ноги у них упругие, как пружинки.

*(Вращение)*

Совсем запрыгались мартышки, закружились вокруг себя. То в одну сторону, то в другую. Накружились и шлепнулись на пол, некоторым даже больно.

### 3. Общение

Эмоция злости, насмешки, обиды

Педагог. Одна мартышка стала смеяться над другими: «Так вам и надо! Хорошо, что вы упали и вам больно. Так вам и надо! Так вам и надо! Ха-ха-ха!»

Покажите, дети, какая злая, насмешливая мартышка. Как она строит насмешливую рожицу, смеется над теми, кто ушибся.

Дети, хорошо поступила мартышка? Красивая она, когда злая? Как вы думаете, можно смеяться над болью другого? Будут ли играть другие мартышки с этой злой, насмешливой мартышкой?

Эмоция жалости, сочувствия

Педагог. Все подружки отвернулись от злой мартышки. Она сидит и плачет.

А в это время к ней подошел маленький котенок и стал тереться об нее, слизывать языком слезы, мурлыкать. Мартышка улыбнулась и обняла котенка. Она была ему очень благодарна за то, что он ее пожалел (*проигрывание сценки со сменой ролей*).

#### 4. Поведение

Педагог. Мартышка поняла, что смеяться над другими плохо. А котенок оказался бездомным. Он совсем один. Наверное, потерялся или его выбросили на улицу. Знаете, много котят живут без своих мам и пап, они очень одинокие. Им холодно, голодно, страшно. Что же с ними будет? Где же им спрятаться в дождь и снег?

Давайте возьмем каждый по котенку и приласкаем их, пожалеем. Возьмем их на руки, погладим, прижмем к себе (*имитация*).

Но надо жалеть не только воображаемых котят, а и настоящих, которых вы встречаете на улице. Если мама не разрешает взять котенка домой, то надо его накормить, отнести в теплое место, предложить взять другим.

#### 5. Завершение

Педагог. А теперь вставайте в хоровод, споем песенку про котенка и щенка:

В одной квартире жили котенок и щенок,

Приятелями были котенок и щенок,

Один усатый, другой лохматый,

Приятелями были котенок и щенок.

## **Занятие 9. «ЗВЕЗДОЧЕТЫ»**

### 1. Разминка

Педагог. Здравствуйте, дети! Сегодня мы с вами поиграем в звездочетов. Это маленькие человечки, которые считают звезды. На них надеты большие синие колпаки. Покажем, какие они большие. (*Дети поднимают руки и тянут их вверх.*) У них есть подзорная труба. Покажите, как они смотрят в нее на звезды. А на колпачке, на самой его макушке — яркая, блестящая звездочка. (*Дети поворачивают голову вправо и влево, как бы показывая со всех сторон свою красивую звездочку.*) Все увидели, какая у нас красивая звездочка. А еще на них надеты длинные-длинные плащи. Ребята, покажем, какие у нас длинные плащи. (*Дети поворачиваются влево и вправо, наклоняются вниз, показывают руками, какие у них длинные, красивые плащи.*) А когда маленькие звездочеты находят на> небе маленькую звезду, они очень рады ей. Тогда они встают в кружок и танцуют свой любимый танец. (*Дети встают в круг, по показу педагога делают 2 шага влево, 3 хлопка в ладоши, 2 шага вправо, качают головой.*) А потом они все вместе идут смотреть на новую звездочку. Встают друг за другом и медленно отправляются из своего домика на специальную открытую площадку, но им не терпится скорее посмотреть. Хлоп (*с каждым хлопком дети ускоряют шаг*), и звездочеты пошли быстрее, хлоп, и вот они уже почти

совсем побежали. Им нужно пробежать по извилистой дорожке. *(Дети оббегают разные воображаемые препятствия, следуя за направляющим тренером.)*

## 2. Гимнастика

*(Напряжение)*

Послушаем, не слышно ли шума, не падает ли новая звезда *(прикладываем руку к левому уху, к правому уху)*, смотрим влево, вправо, вверх. Нет, нигде нет звездочки. Шея напряжена.

*(Расслабление)*

Можно пока отдохнуть, расслабим шейку, опустим уставшую головку на грудь. Шейка расслаблена, голова тяжелая, никак не удержать: падает туда-сюда, едва ее поднимешь. Голова на шейке как на веревочке болтается.

*(Напряжение)*

Ой, головка закружилась, ручки расставим в стороны и ноги, чтобы не упасть, вот так, закачались, чуть не упали. На что мы теперь похожи? Правильно, на звездочки! Ножки-лучики напряжены, твердые. Руки-лучики как камень.

*(Расслабление)*

Устали звездочки и присели отдохнуть: шей-лучики согнули, руки-лучики опустили. Ноги и руки как вата, расслаблены.

*(Прыжки)*

Звездочеты захотели поймать звездочки. Давайте прыгать, как на батуте. Руками себе помогаем. Всё выше и выше. Ноги упругие, как мячики. Приземляемся на носочки. Хлоп! Вот одна звездочка, хлоп — вот другая. Набрали целый мешок.

*(Плавно)*

Но что это такое? Мешок развязался, и все звездочки рассыпались. Стали звездочеты звездочки собирать. Медленно, плавно наклоняются то влево, то вправо, руками налево, вправо, вперед. Осторожно, чтобы звездочки не разлетелись. Вверху все тело свободное, мягкое. Только ноги твердые стоят.

*(Резко)*

Собрали все звездочки. Обрадовались и начали баловаться, брыкаться, смеяться. Кто громче, кто веселее? Руками сзади уперлись; и брык ножками: левой, правой. Брык-брык, дрыг-дрыг. Сначала медленно, а теперь все быстрее и быстрее. Ох, устали от брыкалочек.

*(Напряжение рук)*

Пока звездочеты баловались, черные тучи закрыли все звезды на небе. Что же теперь они будут считать? Давайте раздвинем эти тучи. Сначала подуем, может, так получится? А



теперь руками. Никак не получается. Давайте погрозим тучам пальчиком. Ну-ка убирайтесь, тучи, мы звездочки будем считать.

*(Прыжки, расслабление рук)*

Испугались тучи и разбежались. А на небе появились звезды. Много, много. Такие яркие, сияющие. Обрадовались звездочеты. Даже запрыгали от радости. Захлопали в ладоши. А потом взяли подзорные трубы и начали изучать небо. Нашли созвездие Большой Медведицы, а потом Малой Медведицы.

### *3. Общение*

Эмоции боли, страдания

Педагог. Но что это? Кто там плачет? Это маленькие медвежата в созвездии «Малой Медведицы». Они объелись очень сладких, но немых яблок, и теперь им плохо:

Ой, как живот болит! Ой, ой, меня тошнит! Ой, мы яблок не хотим! Мы хвораем, Том и Тим.

Посмотрите, какие Том и Тим грустные, у них ножки слабенькие, ручками они держат животики, личики грустные, брови подняты, глазки закрыты, рты приоткрыты (*показывают*).

### *4. Поведение Проявление сочувствия, сострадания*

Педагог. Посмотрите, какие они слабенькие. (*Дети разделяются на пары, одни изображают больного медвежонка, другой — осматривает его: поднимает ножку, ножка бессильно падает на пол, берет ручку, а медвежонок возвращает ее к больному животу.*) Пожалеем нашего медвежонка, погладим ему животик, уложим в кроватку. Нальем лечебный отвар, напоим мишку. Вот уже он и повеселел. Молодцы, детки-звездочеты, заботливые, внимательные, пожалели мишку, и он поправился.

### *5. Завершение*

Педагог. Вот медвежатам стало лучше, теперь они могут вместе с нами поиграть. (*Вместе с педагогом дети поют песню.*)

Кукла с мишкой бойко топают, бойко топают, посмотри.

И в ладоши громко хлопают, громко хлопают, раз, два, три.

Кукле весело, очень весело, машет кукла головой.

Мишке весело, тоже весело ой, как весело, ой, ой, ой.

## **Занятие 10. «ПУТЕШЕСТВИЕ В ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД»**

### *1. Разминка*

Педагог. Дети, вы знаете сказку про девочку Элли и ее друзей: Дровосека, Льва, Тотошку, Страшила? Хотите сегодня отправиться в путешествие вместе с этими сказочными

героями в Изумрудный город? Чтобы не сбиться с пути, я принесла волшебный клубок, сила которого увеличивается от добрых и ласковых слов.

Вставайте в круг. Сначала я намотаю нитку на клубок и скажу ласковое слово, а теперь я передаю клубок Наташе и так по очереди всем детям. Можно сказать доброе пожелание, комплимент. Вот и опять клубок дошел до меня. Каким он стал большим от добрых слов! Ему, как и мне, приятно отправляться в путешествие с такими хорошими детьми! Этот клубок добра мы передадим Великому Гудвину, чтобы он победил злую волшебницу Бастинду.

Девочка Элли заболела, и мы должны ее заменить. Чтобы быстрее добраться до Изумрудного города, наденем волшебные башмачки (*раздает и имитирует надевание, предлагает детям*). Постучите каблучками и скажите: «Волшебные башмачки, несите нас в Изумрудный город!» (*несколько раз под разными предложениями*).

Педагог включает динамичную музыку, хорошо подключить вентилятор.

Руки расставьте в стороны, как птицы. Летим, теплый ветер нас обдувает. Смотрим на землю с высоты (*рука над глазами*). Залетаем на облака, они мягкие, пушистые, прохладные. Давайте немного на них покачаемся (*пружинка*). Облака как ватные, нам приятно, легко. Полетели дальше (*перемещение по всей группе*).

## 2. Гимнастика

*Страшила. (Напряжение.)* Наконец-то приземлились. Снимите волшебные башмачки, чтобы они нас не унесли дальше. Первым нас встречает Страшила. Он обмяк, руки у него повисли. Давайте набьем его соломой. Он набивается все больше и больше. Поднимается голова, надуваются щеки, расправляются плечи, надувается живот, твердыми становятся руки и ноги. Вот как весь надулся, стал твердым, большим. А какой Страшила довольный, что мы его соломой набили!

*(Расслабление)*

Но что такое! Старая рогожка порвалась, и вся солома высыпалась! Тело Страшилы вновь обмякло (*при повторях дети «зашивают» дырку, но она появляется в новом месте*). Огорчился Страшила.

*(Перемещение)*

Со Страшилой вместе пойдем дальше по желтой кирпичной дорожке, которая ведет в лес. (*Дети идут за педагогом маршевым шагом.*)

*Дровосек. (Застывание.)* Навстречу нам спешит железный Дровосек. Но что такое! Он, оказывается, стоит на месте! Дровосек попал под дождь и заржавел. Он замер на месте и не может пошевелиться.

*(Напряжение)*

Ох, до чего же тяжелый топор, он тоже ржавый! Покажите, как трудно Дровосеку: топор тяжелый, застыл на месте, сдвинуться не может. Все железное тело напряжено, «на лице страдание. Надо помочь Дровосеку.

*(Расслабление, пошевеливание)*

Надо смазать Дровосека маслом, чтобы он смог двигаться. Я вас всех смажу *(дотрагивается, имитируя смазывание)*. Задвигались руки, ноги, завертелась голова, стала сгибаться спина. Как легко стало Дровосеку! Он сразу повеселел, даже песенку запел.

*Тотошка. ( Резко-плавно)*. Отправляемся в путешествие уже со Страшилой и железным Дровосеком. Кто это лает и мешается под ногами? Это наш друг Тотошка! Он уже наострил, шею вытянул, принюхивается, побежал по тропинке искать следы, по которым нам надо идти *(изображение детьми, педагог впереди)*. Резко кидается то в одну сторону, то в другую. Тело напряжено, чутко прислушивается и. принюхивается, на мордочке — внимание. Теперь плавно крадется.

Нашел нужную тропинку и обрадовался. Завилял хвостиком, запрыгал, громко залаял от радости.

*Лес.* Но злая волшебница Гордона прознала, что мы идем, бросила гребень, и перед нами встал непроходимый лес.

*(Напряженно)*

Деревья растут так часто, что очень трудно между ними пролезать! Раздвигайте ветки, наклоняйтесь, подлезайте, перелезайте. Помогайте друг другу! Как трудно! Какое напряжение! Даже все тело болит! *(Движение с продвижением вперед, с преодолением воображаемого сопротивления.)*

Только прошли лес, преодолели волшебство Гингема, а тут летучие обезьяны нас догоняют! Как страшно! Тотошка, беги впереди! Уведи нас от летучих обезьян.

### *3. Общение*

Эмоция страха, выражение смелости, саморегуляция

Педагог. Тотошка привел нас на поле с большими красными маками. Цветы такие высокие, что можно играть в прятки. Раздвигайте маки, может, в них кто-то спрятался? Да, здесь Лев прячется! Я вижу его большую, густую, рыжую гриву. Похоже, он нас очень испугался. Поджал хвост, весь съежился, лапами прикрыл голову и со страхом выглядывает из-за цветов.

Покажите, как боится Лев, как он весь трясется от страха.

Но мы же храбрые! Давайте поделимся храбростью со Львом: «Возьми, Лев, частичку моей храбрости. Она тебе так нужна. Ты же царь зверей!» *(В роли Льва сначала педагог, затем — дети.)*

А теперь сделайте так, чтобы смелость осталась у Льва навсегда. Встаньте вместе со Львом прямо, ноги расставьте для устойчивости, руки скрестите на груди, голову гордо поднимите. Взгляд смелый, гордый!

Скажите: «Я — Лев, гордый, смелый, бесстрашный! Я — царь зверей! Я сильный и могучий!» *(2 раза)*.

Вот теперь я вижу, что Лев и все вы смелые и сильные (*торжественная музыка*).

Эмоция зла

Педагог. Посмотрите, дети, на небе появились темные тучи (*тревожная музыка*). Солнышко спряталось. Это налетела злая колдунья Бастинда — сестра Горгоны. Она разозлилась на нас за то, что мы помогли Страшиле, Дровосеку и Льву.

Она топнула ногой, брови свела к переносице, руки подняла, кулаки сжала, зубами лязгает, ногами топает, руками размахивает. Завидно ей, что у нас есть волшебные башмачки.

Покажите, какая Бастинда злая. Кто лучше ее покажет?

Фу, какая некрасивая Бастинда! И мы из-за нее стали некрасивыми. Страхните с себя зло, как капельки воды.

#### *4. Поведение Пожалеем, сделаем доброе дело*

Педагог. Посмотрите, как расстроилась Бастинда. Даже заплакала от обиды. Так ей хочется иметь волшебные башмачки! (*Изображает.*)

Может, она полюбует, когда мы ей подарим башмачки? Кто хочет подарить? Что вы хотите сказать Бастинде?

Случилось волшебство! Бастинда заулыбалась, благодарит вас. Какие вы молодцы, теперь Элли со своими друзьями вернется домой.

#### *5. Завершение*

Хоровод с пением песни из м/ф «Путешествие в Изумрудный город»:

Мы в город Изумрудный  
Идем дорогой трудной.  
Идем Дорогой трудной  
Дорогой непростой.  
Исполнить три желания  
Поможет Мудрый Гудвин  
И Элли возвратится  
С Тотошкой домой.

## **Занятие 11. «ПТИЧИЙ ДВОР»**

### *1. Разминка*

Педагог. Сегодня мы отправимся в сказку Х. К. Андерсена «Гадкий утенок». А я — Оле-Лукое (*надевает шапочку и раскрывает зонтик*) перенесу вас туда. Но прежде я вас хочу спросить, какие сказки Х. К. Андерсена вы знаете? Внимательные ли вы дети? Куда повела мама-утка своих деток после того, как они вылупились? Да, она привела их на птичий двор, познакомить со всеми домашними птицами, которые жили на этом дворе. И мы отправимся в путешествие на птичий двор сказки Х. К. Андерсена «Гадкий утенок» после того, как вы выполните мои задания.

Вставайте в круг, мы будем играть в «запрещенное движение». Вы будете повторять за мной все движения, а запрещенным будет — «руки на поясе» (2—3 раза).

А теперь еще одна игра. Надо с закрытыми глазами угадать, кто подал голос. Только голос надо подавать кого-нибудь из домашних птиц — утка, гусь, курица, петух (3 ребенка).

И еще одно задание. Я хочу посмотреть, какие вы внимательные в игре «Летает — не летает»: летает — руки в стороны, не летает — руки за спину (6—7 предметов).

Вы все очень внимательные дети. Вставайте под мой волшебный зонт, и мы окажемся на птичьем дворе (*раскрывает зонт, крутит его под музыку*).

Крибле крабле буме!

Вот мы и на птичьем дворе!

## 2. Гимнастика

*Гуси. (Напряжение).* Первыми мы встретили гусей. Гуси начали шипеть, когда увидели гадкого утенка. Шею вытянули, плечи приподняли, крылья отвели назад и зашипели — ш-ш-ш. Шея напряжена, злятся гуси. Крылья-руки напряжены, отводят их назад. Как расшипелись! Какие злюки!

*(Расслабление)*

Прогнали гуси утенка и успокоились. Стали свободно махать крыльями, шея прямая, не напряжена, мягкая.

*Индюк. (Замирание).* Только утенок убежал от гусей, как наткнулся на важного, сердитого индюка. Индюк от злости и важности надулся, голову откинул назад и втянул в плечи, брови нахмурил, глаза прищурил и закричал — бал-балы-балы.

*(Пошевеливание)*

Затряс головой индюк — бал-балы-балы, уходи! Испугался утенок и убежал.

*Петух. (По всей площадке).* Бедный утенок еще не опомнился от нападения индюка, как на него налетел петух. Петух начал бегать по двору, сильно размахивая крыльями и громко крича - ку-ка-ре-ку! Чуть не заклевал утенка!

*Кошка.* Бедный утенок! Только он убежал от петуха, как тут же увидел хозяйскую кошку. Ах, как ей хочется съесть маленького утенка!

*(Напряжение, замирание)*

Встала она на свои мягкие лапки, прогнула спинку, вся напряглась, приготовилась к прыжку.

*(Пошевеливание)*

Потом неслышно начала подбираться к утенку, мягко ступая на лапки. Крадется кошка тихо-тихо. Только хотела схватить утенка, но тут проснулся старый сторожевой пес и громко гавкнул — гав-гав-гав. Кошка испугалась и забралась на забор.

*Утки. (Напряженно, ритмично).* С пруда возвращались важные тетушки-утки. Покажите, как они идут медленно, переваливаясь. Важные *кря-кря-кря (ходьба гуськом в полуприседе).*

*(Расслабление)*

Устали от долгой дороги, сели, крыльями сзади оперлись и давай лапками дрыгать, расслаблять их. Дрыгают лапками, увидели утенка и закричали: «Кря-кря-кря, какой уродливый! Совсем на нас не похож!» Презрительно посмотрели на утенка.

Это была последняя надежда утенка. Он убежал со двора и стал жить один. А в конце сказки он превратился в прекрасного лебедя.

Встаньте вокруг озера. Опустите в воду сначала свою длинную шею, потом одно крыло, другое. Давайте похлопаем крыльями по воде. Вот какие мы красивые лебеди! Покажите, как вы рады за утенка!

### *3. Общение.*

Эмоции страха, обиды, восхищения

Педагог. Теперь можно отдохнуть. Гадкий утенок превратился в прекрасного лебедя, и все им восхищаются.

Сейчас каждый будет изображать прекрасного лебедя, а мы будем им восхищаться: «Ах, какой красивый, белоснежный! Какая длинная шея! Как он ее гордо держит. Какие прекрасные крылья!» *(К. Сен-Сане «Лебедь»).*

А помните, как сначала все гнали прочь утенка и называли его гадким? Как ему было обидно, страшно, не хотелось жить.

Встаньте в круг, в серединке по очереди кто-то будет изображать испуганного утенка, а остальные — злых птиц с птичьего двора:

«Хоть бы тебя кошка утщила, несносный урод! Какой ты гадкий, некрасивый, совсем не похож на нас! Уходи от нас, мы не хотим с тобой дружить!»

Как страшно утенку, он весь сжался, голову закрыл руками, в глазах ужас. Что же теперь с ним будет?

### *4. Поведение*

Педагог. Дети, как вы думаете, можно унижать и обижать кого-то, если он не похож на других? Можно ли судить о человеке только по его внешности? А красивые на лицо люди всегда бывают хорошими, добрыми? А если ребенок инвалид, то он тоже не такой, как все, но он в этом не виноват. Он и так очень страдает. Как вы относитесь к детям-инвалидам? Что значит быть милосердным? *(милое сердце).*

После того как птицы напали на утенка, он очень загрустил. Давайте его пожалеем, примем в дружную семью, скажем много добрых слов, чтобы он гордо поднял свою голову и не прятал ее от страха и обиды (*тренинг со сменой ролей*).

Посмотрите, дети, от добрых слов и вы все стали прекрасными лебедями, у которых не только красивая внешность, но и прекрасная душа.

### *5. Завершение*

Педагог. Давайте, как прекрасные гордые лебеди, плавно подвигаемся в хороводе (*музыкальное сопровождение*). Вставайте под волшебный зонтик. Я перенесу вас в группу.

## **Занятие 12. «ВОЛШЕБНЫЕ ЦВЕТЫ»**

### *1. Разминка*

Педагог. В волшебном лесу растут волшебные цветы. Волшебные они потому, что умеют разговаривать и двигаться. Они, как дети, очень любят играть и озорничать. Цветы эти очень красивые.

А какие вы знаете цветы? (*Выслушать ответы детей.*) Хотите стать волшебными цветами? Я полью вас из лейки волшебной водой (*педагог имитирует полив, можно посыпать немного конфетти*), и вы превратитесь в цветы.

Ты, волшебная водица,

Лейся на головки.

Превращай скорее деток

В разные цветочки.

Что-то моя вода не подействовала. Помогите мне. Повторяйте за мной: «Розы, розы (2 хлопка), васильки (3 притона), мы — волшебные цветы» (*разводим руками*).

Волшебство сработало! Ах, в какие красивые цветы вы превратились! Лепестки нежные, разного цвета, стебельки тонкие, гибкие, листья резные!

Покачайте своими головками, попробуйте, как гнется ваш стебелек, пошевелите пальчиками-листочками.

Цветы вырастают из маленького семени.

Покажите, какой величины это семечко. А какой величины цветы из него вырастают, покажете?

Представьте, что пока вы — маленькое семя, оно лежит в земле. Присядьте, обхватите голову руками. Но вот пригрело солнышко, и семечко начало прорастать. Поднимите голову, раскройте ладони. Это маленький слабый росток. Солнышко греет все сильнее, прошел теплый дождик, и росток стал подниматься все выше и выше. И мы поднимаемся, руки вверх, в стороны. Ветерок нас раскачивает, солнышко пригревает, цветочки

улыбаются солнышку, подставляют свое лицо, листочки-ладошки. Как хорошо, как приятно!

## 2. Гимнастика

*Бабочки. (Напряженно).* Встали цветочки в круг, как будто венок сплели. Решили цветы бабочек ловить. Всем телом напряглись, ноги пошире расставили, чуть вперед подались, руки вперед вытянули. Хвать! Хвать! Не поймали, улетела бабочка.

*(Расслабленно)*

Пока ловили бабочек, подул сильный ветер. Цветы присели, стебельки вниз опустили, листочки повесили. Все расслаблено, листочки как ниточки висят. *Стрекозы. (По всей площадке).* Ветер утих, выглянуло солнышко. На цветы прилетели стрекозы. Стали цветы бегать по полянке за стрекозами. Бегают легко на носочках по всей полянке. Весело цветочкам! Бегают, смеются. Как стрекозы, листочки-руки в стороны расставили, помахивают, как крылышками.

*(Кружение плавно, на месте)*

Остановились и закружились на месте, медленно, плавно. Просто вальс цветов! Какое удовольствие кружиться! Чувствуешь легкость, невесомость.

*(Ритмично)*

Накружились и присели. Повернулись друг к другу по парам, сцепились ножками, взяли за руки, давай перетягивать друг друга, как на лодочке качаются. Кач-кач, кач-кач.

*(Напряженно)*

Спина, ноги, руки напряжены. Движения ритмичные. Кач-кач, кач-кач.

*(Расслабленно)*

Устали, руки разомкнули и повалились на спину. Лежат, отдыхают, все тело расслаблено, руки и ноги расслаблены. Как приятно! ,|

*(Медленно, напряженно, застывание, пошевеливание)*

Решили цветочки пойти погулять. Шли они, шли и вышли к реке. Речка бурная, вода холодная. Бррр! Как на другой берег перебраться?! Увидели мостик, а он узенький, качается. Страшно! Встали они друг за другом, одной рукой держатся за впереди стоящего, а другой — за перила мостика. Идут медленно, ступают осторожно. То остановятся, то дальше идут. Страшно, вдруг в воду упадешь!

Наконец-то кончился мостик. Ура! Рады цветочки!

*(Расслабление)*

А тут солнце стало пригревать. Как жарко! Как хочется пить! Почти завяли цветочки. Плечики опустили, голову повесили, листочки-руки как плети висят.



*(Медленно)*

Идут медленно, грустно цветочкам.

*(Прыжки, свободное передвижение, столкновение, застывание)*

Но вдруг пошел прохладный дождик. Как обрадовались цветочки, сразу распрямились. Стали они под дождиком весело подпрыгивать, веселиться. Совсем разбаловались. Подпрыгивают, в ладоши от радости хлопают. По всей полянке. Шумят, толкаются.

А в это время на полянке появились две девочки, которые ягоды собирали. Испугались цветочки, что девочки их сорвут, застыли на месте как каменные. Девочки увидели цветы, они им очень понравились. Так им захотелось нарвать букет! Цветочки от страха головки опустили, глаза зажмурили и задрожали. Что будет?! Но девочки передумали, они только полюбовались, понюхали, погладили цветы и пошли дальше. Цветочки с облегчением вздохнули, улыбнулись, выпрямились, расправили лепесточки.

### *3. Общение*

Эмоция гнева

Педагог. Садитесь, цветочки, в наш «круг добра». Когда девочки хотели вас сорвать, вы не только испугались, но и рассердились на них. Покажите, как вы рассердились (*сдвинули брови, сморщили нос, оттопырили губы*).

Ах, как цветочки рассердились!

Как цветочки рассердились.

На девчонок разозлились.

Не хотим, чтобы нас рвали,

И ломали, и топтали!

Погрозите девочкам пальцем, топните ногой.

Эмоция удовольствия

Педагог. А теперь вспомните, как мы грелись на солнышке и танцевали под теплым дождиком. Как нам было приятно! Какое удовольствие погреться на солнышке, а в жару искупаться под дождем! Покажите.

Голову откиньте немного назад, глаза прищурьте, губы в улыбке, все тело расслаблено. Голову поворачиваем из стороны в сторону.

Как хорошо!

### *4. Поведение*

Педагог. Дети, а что может случиться, если люди в лесу, на лугах будут рвать цветы большими букетами? Вы знаете о Красной книге? Что нужно, чтобы она перестала

пополняться? Что бы вы сказали девочкам, которые хотели сорвать цветочки? (*Варианты детей.*)

### 5. Завершение

Педагог. А теперь я приглашаю все цветы на бал (*под музыку «Вальс цветов»*). Закружимся в цветочном хороводе (*педагог показывает движения, дает возможность детям самовыразиться*).

Пора возвращаться в группу. Сейчас я хлопну три раза в ладоши, и вы снова станете детьми — умными и добрыми.

## **Занятие 13. «КОТ ЛЕОПОЛЬД И МЫШИ»**

### 1. Разминка

Педагог. Ребята, подскажите мне, как зовут кота, к которому все время приставали мыши? Конечно, кот Леопольд. Сегодня он мне позвонил и попросил у вас помощи. Он строит себе новый дом, так как в старом мыши сделали большую дыру. Ему привезли большую кучу кирпичей, их надо сложить в одно место.

Вставайте цепочкой на небольшом расстоянии друг от друга и будем передавать кирпичи и складывать аккуратно (*указывает место*). Начали! Держите кирпич крепко, не уроните на ногу, не бросайте, а аккуратно кладите кирпичи, чтобы они не разбились. Ай да молодцы! Как ловко получается! Ну вот, все кирпичи перенесли!

К коту Леопольду на помощь обещал приехать на подъемном кране Кот в Сапогах. Теперь он поможет построить ему дом.

У меня есть волшебный платочек. Если под ним покружиться, то можно превратиться в мышку. Кто хочет стать мышкой?

*(Педагог покрывает желающих платочком со словами: «Под платочком покрутись и в мышонка превратись!»)*

Не знаю, превратились ли вы в мышек или нет? Ну-ка попищите, как мышки. Теперь я вижу, что вы мышки, и предлагаю вам поиграть в игру «Мыши и кот».

### *Игра «Мыши и кот»*

Вышли мышки как-то раз  
Посмотреть, который час (*идут на цыпочках*)  
Раз, два, три, четыре —  
Мыши дернули за гири (*имитируют*)  
Вдруг раздался страшный звон!  
Убежали мышки вон! (*убегают*)

«Кот» спит, пока «мыши» идут, и просыпается с последними словами.

Педагог. Мы так расшумелись, что разбудили кота Тома из мультфильма «Том и Джерри». Бегите скорее ко мне, неслышно, на цыпочках, может, он вас не заметит.

## 2. Гимнастика

*(Напряжение)*

Мышки, Том так громко топает, так страшно! Скорее ложитесь, свернитесь калачиком, затаите дыхание. Все тело напряжено. Так страшно! Лежите тихо, чтобы кот вас не нашел. Вы лежали так тихо, что Том пошёл вас искать в другое место!

*(Расслабление)*

Можно расслабиться, полежать спокойно. Теперь вам никто не угрожает. Страх ушел. Можно улыбнуться. Все мышцы сразу обмякли, стали послушными.

*(Прыжки)*

Мышки так обрадовались, что стали подпрыгивать, высоко поднимая колени, и хлопать в ладоши.

*(Напряжение)*

Встали мышки в круг, взялись за руки и образовали мышеловку. Хотят в нее кота поймать. Подняли руки вверх. Держат руки крепко-крепко! Руки как камень твердые. А в это время кот пытается пробраться за колбаской в круг.

*(Расслабление)*

Опустили мышки руки, расслабили их, не успели кота поймать, он убежал. Руки, стали как ватные, висят как веревочки.

*(Напряжение)*

Тогда мышки решили сделать мышеловку с помощью ног. Расставили их широко, чтобы упереться в ноги другой мышки, напрягли их и смотрят, как кот старается пробраться между ног.

*(Расслабление)*

Только он попытался, а мышки ноги сдвинули и присели. Не пройдешь, хитрый кот!

*(Напряжение)*

Захотел кот мышек перехитрить и начал мяукать со всех сторон, чтобы запугать мышек. Сначала с одной стороны. Посмотрели мышки, повернули голову направо к самому плечу. Нет кота!

Потом с другой стороны. Посмотрели мышки налево, повернули голову к самому плечу. Нет кота!

Мяуканье раздалось сзади. Откинули мышки голову, плавно покрутили. Опять нет.

Раздалось мяуканье внизу. Посмотрели мышки вниз, опустили голову низко. Нет кота! Вот какой хитрый!

*(Расслабление)*

Стали мышки по кругу вертеть головой, чтобы везде посмотреть. Головка как шарик на ниточке катается по плечикам туда-сюда, туда-сюда. А кота нигде нет!

*(Напряжение)*

Тогда мыши решили превратиться в кота. Встали они на четвереньки, опустили голову вниз, а спину выгнули вверх. Живот напрягся, втянулся, спина и руки твердые. Это кот сердится.

*(Замирание)*

А теперь подняли голову, прогнули спину и приготовились к прыжку, замерли.

*(Резко)*

Резко бросились на «мышку»: то в одну сторону, то в другую. Никак не поймают.

*(Расслабление)*

Расстроились, сели, ноги, руки раскинули. Надоело в кота играть.

А кот Том мышкам не поверил.

### *3. Общение*

Эмоции зависти, страха, радости

Педагог. Посидите, мышки, отдохните, а я расскажу вам о том, что поведал мне кот Леопольд.

Новый дом Леопольд построил, а мыши его увидели и все обзавидбвались.

Давайте покажем, как позавидовали мыши из м/ф. Губы плотно сжаты, глаза слегка опущены, подбородок чуть приподнят, руки перед грудью скрестили. Надулись, обиделись, отвернулись от Леопольда.

Задумали мыши от зависти поджечь дом. Кот Леопольд забеспокоился, что опять останется без дома, испугался.

Покажите, как испугался кот Леопольд. Голову руками прикрыл, качает головой. Что же будет? Ведь мыши его дом уже взрывали! Страх в глазах.

Но на помощь коту Леопольду пришел Кот в Сапогах. Как только мыши увидели шпагу в его руках, сразу забеспокоились.

Кот Леопольд обрадовался.

Покажите, как кот Леопольд обрадовался. Широкая улыбка. Стал обнимать друга, расцеловал его, пожал ему руку (*разыгрывание со сменой ролей*).

Педагог. Ребята, давайте подумаем, какие слова благодарности кот Леопольд говорил другу? *(Проигрывание вариантов.)*

Как пригласил Леопольд друга к себе домой? *(Проигрывание вариантов.)*

Как вы думаете, мыши хорошо ведут себя по отношению к коту Леопольду?

Что нужно сделать, чтобы они помирились? *(Моделирование адекватного поведения.)*

#### 4. Поведение

Педагог. Пока мы с вами разговаривали и решали, как помирить мышей с котом, серая и белая мыши совсем разругались. Серая мышь заупрямилась — не хочет идти просить прощения и мириться с котом, а белая мышь ее уговаривает. Дети, просто серая мышка не знает, как можно попросить прощения.

Давайте ее научим. *(Тренинг в парах, где один ребенок — кот, а другой — мышка.)*

Покажите, какие слова надо говорить, как обратиться, как посмотреть, какие интонации использовать?

Что в ответ должен сделать кот Леопольд? *(Смена ролей.)*

#### 5. Завершение

Педагог. Давайте все вместе споем песенку кота Леопольда и попляшем под нее.

### **Занятие 14. «ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ»**

#### 1. Разминка

Педагог. Дети, сегодня мы отправимся в сказку «Волк и семеро козлят». Козлята маленькие. Покажите, какие они маленькие. Еще у них есть рожки. Покажите, какие рожки у козлят, как они ими бодаются. На ножках у них — копытца, которыми козлята громко стучат. Постучите копытцами, как козлята *(с изменением ритма)*.

Живут козлятки на опушке леса с мамой Козой и очень любят играть. В эту игру мы сейчас поиграем. Она называется «Угадай, кто подал голос». Только кричать надо «ме-е-е», как козлята *(один ребенок отворачивается, а кто-то из детей подает голос, и нужно угадать, кто)*.

Еще козлята любят играть в догонялки. Давайте и мы поиграем, только салить надо, касаясь рукой. Бегать можно по всей группе.

А теперь подойдите ко мне.

#### 2. Гимнастика

*(Напряженно)*

Мама Коза говорит своим козлятам:

— Я пойду за молоком, а вы, козлятушки-ребятушки, сидите дома и никому не открывайте. А козлята в ответ:

— Нет, нет, нет, мы хотим гулять! *(с поворотом головы влево-вправо)*.

— Если вы откроете, то волк вас съест, — предупредила мама Коза. А козлята в ответ:

— Да, да, да, мы не будем открывать *(голову опускают вниз)*,

— Но стоило маме Козе ступить за порог, как козлята начали баловаться. Стали головой крутить то влево, то вправо, то вперед, то назад. Шея напряжена.

*(Расслабленно)*

Устали баловаться и стали головки по плечикам катать, как шарик на ниточке, медленно, плавно.

Стали козлята думать, как отпугнуть волка. И придумали! Взяли они мамины кастрюли и давай по ним палочками стучать! Раз, два, три! Какой шум поднялся. Тук, тук, тук!

*(Напряженно)*

Копытца напряжены, твердые. Чувствуете напряжение в мышцах?

*(Расслабленно)*

А лицо улыбается, расслаблено, и животик расслаблен, дышит... Кулачки напряжены, стучат палочками.

*(Дробно)*

Козлята стучат все быстрее, все громче. А теперь медленнее, медленнее, словно удары грома.

Устали кулачки, руки от напряжения? Опустите их вниз, расслабьте, поболтайте руками, пальцами.

*(Цельно)*

Совсем расхрабрились козлята. Повалились на пол, легли на спину, ноги поставили шалашиком и стали копытцами стучать об пол *(с изменением ритма)*.

Потом обхватили руками колени, пригнули к ним голову и стали кататься на спинке, как на качелях. Вперед-назад, вперед-назад.

*(Напряжение)*

Накачались, встали. Захотелось им силами помериться. Стали козлята в пары, спиной друг к другу, сцепили руки, ноги расставили, крепко в пол уперлись, напряглись всем телом и начали друг друга перетягивать. Руки крепко сцеплены. Устали бороться.

*(Расслабление)*

Сели на пол, ноги и руки раскинуты, голову опустили. Все тело расслаблено, отдыхают...

И тут раздался стук в дверь — тук, тук, тук. Козлята не послушались маму и открыли дверь. А на пороге серый волк!

Посадил всех козлят в мешок (*собираются в круг*) и понес их в чащу.

*(Прыжки)*

Козлята сначала очень испугались! Но потом подумали и проделали своими рожками дырку в мешке и выпрыгнули из него (*сначала «бодаются», стоя из круга лицом, затем делают прыжок*).

*(Напряженно)*

Огляделись козлята вокруг и увидели перед собой темный лес. А в лесу деревья густые, ветки колючие, дороги домой козлята не знают. Стали козлята пробираться. Ветки рожками поднимают, копытцами раздвигают...

*(Бег в одном направлении)*

Как тяжело пробираться сквозь чащу! Но вот наконец-то полянка, сочной травы на ней видимо-невидимо! Обрадовались козлята, быстрее побежали на полянку поесть травки.

По всей полянке ходят, травку едят (*имитация*). Травка душистая, зеленая, сочная! Как вкусно! Наелись и стали собирать травку маме Козе, складывать в кучу (*изображают*).

Педагог. Огляделись козлята, место что-то знакомое. А впереди среди деревьев виднеется их дом. Обрадовались козлята! Подпрыгивая, побежали наперегонки к дому, напевая песенку:

Бежал козлик по дорожке,  
У него устали ножки.  
Закричал козленок: «Ме-е-е!»  
Постелите коврик мне!  
*3. Общение*

Эмоция удовлетворения, довольства

Педагог. Как хорошо дома! Теперь можно отдохнуть, никто нас не обидит. Садитесь на стульчики в круг. Какие мы молодцы, что убежали от волка!

Покажите, какие мы молодцы:

— погладьте себя по голове, по груди;  
— покажите большим пальцем вытянутой руки;  
— похлопайте себе в ладоши, потрите ладошками от удовольствия.  
Вот какие мы ловкие, смелые! Молодцы!

Эмоции страха, испуга; отвращения, удовольствия

Педагог. Пришла мама Коза. Козлята все ей рассказали:

Сначала мы очень испугались. Правда? Страшно было, что волк унесет и съест? Как нам было страшно?

Сжались в комочек, застыли, брови подняли вверх, глаза широко раскрыли, боимся даже вздохнуть, пошевелиться. Голову втянули в плечи, задрожали, зубами от страха застучали. Брр! Как страшно!

Но волка мы перехитрили и теперь мы дома с мамой. Мы очень рады, улыбаемся.

Когда вы щипали травку на поляне среди сладкой травы, вам попалась горькая, ужасно горькая трава. До чего же противно стало во рту!

Покажите, как горько, противно.

Но вы ее быстро заели сладкой травой. Какое удовольствие! Покажите, какая вкусная, сочная, сладкая травка.

#### *4. Поведение*

Педагог. А мама Коза сидит грустная-грустная. Она представила, что могло бы произойти, если бы вы рожками не прорвали мешок. Ужас! Бедная мама Коза такая печальная, вот-вот заплачет.

Давайте пожалеем маму Козу: погладим по голове, возьмем ее ладони в свои и согреем, обнимем (*действия детей*).

А может, развеселим ее? Попрыгаем, постучим копытцами, улыбнемся (*действия детей*).

А может, мы угостим ее травкой, которую сорвали на полянке? (*Угощают.*)

Но что-то мама Коза не веселее. Я думаю, что вам надо попросить прощения у мамы за то, что убежали и так расстроили ее.

А как это сделать? Надо посмотреть маме Козе в глаза виновато и попросить прощения. (*Каждый ребенок это делает своими словами.*)

Как вы думаете, мама Коза вас простила? А как это можно узнать? (*Выражение лица, глаз.*)

Давайте ее спросим: «Мама Коза, ты нас простила?» Коза улыбается, зовет козлят к себе, обнимает, целует их.

#### *5. Завершение*

Педагог. Маленькие дети всегда должны слушаться свою маму, иначе может случиться беда. Давайте вместе споем ту песенку, которую я пою, возвращаясь домой:

Козлятушки, ребятушки,  
Отопритесь, отворитесь.  
Ваша мама пришла  
Молочка принесла.



Вариант (литовская песенка):  
Я козочка Ме-ке-ке,  
Я гуляю на лужке,  
Острые рожки, тоненькие ножки,  
На самой макушке — бархатные ушки,  
Язык полотняный, хвостик конопляный.  
Как прыгну — сразу забодаю!

## **Занятие 15. «ДОЖДЕВЫЕ ЧЕРВЯЧКИ»**

### *1. Разминка*

Педагог. Сегодня, дети, вы станете дождевыми червячками, которые теплым весенним днем выползли на поверхность земли. Покажите, как вылезают червячки. Присядьте и медленно, извиваясь, пробирайтесь сквозь толщу, земли. Увидели червячки друг друга и захотели познакомиться. *(Дети изображают вместе с педагогом.)*

А теперь червячки постараются узнать друг друга по голосу. Один червячок *(вызов ребенка по имени)* будет отгадывать, кто же назвал его имя. *(Вызванный ребенок отворачивается, кто-то из детей называет его по имени, так со всеми детьми.)*

Сейчас я буду бросать вам разные воображаемые предметы, а вы сразу представляйте их и ловите так, будто они настоящие. Итак, кидаю вам горячую картошку. Быстрее кидайте ее друг другу. Она только что из костра. Нельзя, чтобы она долго оставалась в руках. Внимание! А сейчас поймите ледышку. Она холодная, скользкая, от нее мерзнут руки. Молодцы, никто не уронил льдинку, быстро вы ее передавали. А теперь поймите бабочку. Осторожнее. Она очень хрупкая, нежная, вы легко можете повредить ей крылышки *(имитация детьми действий с воображаемым предметом)*.

Червячки живут под землей, и у них есть соседи — другие животные. Под землей не нужно зрение, там всегда темно, поэтому животные внимательно слушают или ощущают кожей. Сейчас я посмотрю, какие вы внимательные. Вставайте в круг. Под музыку вы будете идти по кругу и выполнять мои команды: на слово «мышка» вы будете ходить на носочках, на слово «крот» — ходить вприсядку, на слово «жук» — легко бегать, расправив крылья-руки *(смена команд по несколько раз)*.

Молодцы, червячки, вы очень внимательные, ни на кого не наткнетесь под землей.

### *2. Гимнастика*

*(Напряжение, Замирание)*

Пока мы играли, очень похолодало. Весной часто бывают заморозки. Червячки замерзли, превратились в настоящих ледышек. Все сжались, съжились. Как холодно червячкам! На лице страдание. Все тело напряжено, руки прижаты, плечи приподняты. Все тело как ледышка.

*(Расслабление)*

Но вот появилось солнышко, пригрело землю, и червячки начали оттаивать, отогреваться. Легли свободно, раскинули ручки и ножки, подставили лицо солнышку. Тепло, хорошо. Все тело расслаблено.

*(Напряжение, замирание)*

Кар-кар-кар! Прилетели большие вороны за червячками. Что же делать? Испугались червячки и застыли на месте как лежали, чтобы вороны не заметили их или приняли за веточки дерева: Червячки совсем неподвижны, напряглись, затаили дыхание. Походили, походили вороны, но ничего не заметили и улетели.

*(Ритмично, резко)*

Вставайте, червячки. Улетели вороны. А вот и долгожданный дождик, который так любят червячки. Покажите, как капает дождик *(хлопки с изменениями ритма со звукоподражанием «кап-кап-кап»)*.

*(Расслабленно, плавно)*

Набралось так много воды, что образовался ручеек. Опустили червячки руки и гоняют волны в ручейке. Руки расслаблены, движения плавные. Вправо-влево, то в одну сторону, то в другую.

*(Напряженно, по всей площади)*

Весной прилетают грачи, черные, важные. Покажите, как важно ходят грачи. Голову подняли. Крылья расправили. Шея напряжена, спина и руки-крылья твердые. На лице такая гордость. Все осмотрели, везде заглянули.

*(Расслабленно)*

Ходили, ходили, даже устали. Присели, голову под крылышки спрятали и задремали. Совсем расслабились грачи. А тут кошка: «Мяу-мяу!» Скорее улетайте, грачи, а то кошка вас съест *(перебегают на другую сторону зала)*.

### *3. Общение*

Эмоции гнева, обиды, радости

Педагог. Кошка бежала за грачами и раздавила несколько червячков. Как, червячки, мы на нее разгневались? Поругайте кошку: «Плохая ты, кошка, как ты могла наступить на маленьких червячков! Ты такая большая, а они такие маленькие!»

От обиды червячки даже заплакали, слезы потекли рекой. Покажите, как заплакали червячки. Как они огорчились.

Не плачьте, посмотрите, кошка только немного задела червячков, они больше от страха замерли. Какая радость! Утрите слезы, улыбнитесь!

### *4. Поведение Смелость, справедливость*

Педагог. У червячков много врагов, которые хотят их съесть. А червячки хотя и маленькие, но очень смелые и справедливые. Покажите, какие вы смелые. Маленького червячка обижают большие. Встаньте на его защиту. Что вы сделаете? Что скажете обидчикам? Кому легче защитить, одному или когда вы вместе? *(Проигрывание ситуации.)*

Маленьких всегда надо защищать, они сами себя защитить не могут (*обсуждение и разыгрывание ситуаций из личной жизни детей*).

### 5. Завершение

Педагог. Пора нам превращаться в детей. Мне очень приятно, что мои дети такие добрые, смелые, справедливые. Вставайте за мной, возьмитесь за руки. Наш веселый ручеек побежал в группу (легкий бег змейкой). До встречи.

Бежит веселый ручеек.  
Преграды обойти он смог.  
Прохладу в жаркий день несет,  
Олень воды его попьет,  
Цветы и травы расцветут.  
Его везде и всюду ждут.  
Он добротой наполнен весь.  
А остановится он здесь.  
(Е. Алябьева)

## **Занятие 16. «ПУТЕШЕСТВИЕ В ДЖУНГЛЯХ»**

### 1. Разминка

Педагог. Ребята, сегодня мы отправимся в далекие южные джунгли, где много диких зверей, экзотических животных, очень влажно и жарко. Это — джунгли, в которых живет Маугли со своими друзьями. В джунглях нужно быть очень внимательными, чутко вслушиваться в окружающие звуки, чтобы не потеряться и не погибнуть. Давайте потренируемся. Закройте глаза и прислушайтесь, а потом мне скажете, что вы услышали (*включается запись «Звуки леса»*). Каждый ребенок рассказывает, что он услышал.

Слушать вы умеете, молодцы!

Дети, в джунглях много деревьев с длинными ветвями, которые называются лианами. На них очень любят качаться обезьяны. Нам тоже, может быть, придется прыгать по лианам, чтобы уйти от опасности. Я хочу посмотреть, умеете ли вы прыгать. Кто прыгнет выше всех? Только приземляйтесь легко. Можно себе помогать руками, чтобы подпрыгнуть выше. Хорошо! Вы прямо как обезьянки! Теперь мы уж точно не попадем в руки хищников.

В джунглях живут не только обезьяны, но и змеи, пантеры, тигры, очень много разных насекомых и других животных. Не меньше и растений. Их так много, и они растут так часто, что нет даже тропинки. Ее придется прокладывать. Я пойду впереди и специальным ножом мачете буду расчищать нам дорогу, а вы идите за мной. Но идти надо след в след, чтобы не потеряться, не наступить на ядовитую змею или паука (*ходьба змейкой с изменением темпа движения и видов ходьбы*).

Вот мы и вышли из джунглей.

### 2. Гимнастика

(Прыжки)

Стоп! Внимание! Впереди обрыв. А за ним река. Давайте, как обезьянки, перепрыгнем обрыв. Только нужно прыгать как можно дальше. Хорошо оттолкнуться. Встаньте в одну линию. Раз, два, три! Ура! Перепрыгнули!

*(Напряжение)*

А теперь, как обезьянки, от радости мы будем головкой качать *(вперед-назад, влево-вправо)*.

Да, да, да, какие мы ловкие!

Да, да, да, какие мы смелые!

*(Напряженно, плавно)*

Пока мы радовались, не заметили, что в зарослях появился тигр. Давайте притворимся, что мы — деревья, и он нас не заметит. Высоко поднимите руки вверх и покачивайтесь на носочках, как от ветра, то в одну сторону, то в другую, хорошо прогибаясь. Тело и ноги напряжены, а руки расслаблены, мягкие, плавно качаются в кистях.

Смотрите, тигр нас не заметил и ушел.

*(Расслабленно)*

Руки у нас изображали ветки деревьев, а теперь опустите их вниз, наклонитесь. Мы стали лианами, будем свисать с деревьев. Лианы покачиваются, как качели. Спина и ноги расслаблены, руки-лианы качаются легко, как ниточки.

*(Напряженно)*

Среди веток видны чьи-то зеленые глаза. Да это же черная пантера Багира! Она на солнышке нежится. Спинку выгнула, напрягла, голову опустила вниз, живот втянула, напрягла. А теперь спину прогнула, голову подняла, посмотрела вперед, потянулась, улыбнулась теплому солнышку.

*(Дробно)*

А к реке пришли не только мы. Пришел искупаться в прохладной воде друг Маугли — медведь Балу. Он лапой сильно бьет по воде, во все стороны брызги летят! Как здорово! Весело! Лапы напряжены, то медленно, то быстрее, а сам в своих брызгах купается, спасается от жары.

*(Плавно по всей площадке)*

Здесь, в джунглях, очень много красивых птиц. Особенно хороши попугаи. Перья их окрашены во все цвета радуги! Представьте, что вы — попугаи. Полюбуйтесь же своими перьями, похвалитесь перед другими попугаями. А теперь плавно взмахните крыльями. Полетели. Движения красивые, грациозные. Летаем по всей площадке.

*(Замирание)*

Тише, тише! Вы слышите шорох?

Это ползет огромный удав — мудрый Ка. Замрите, не шевелитесь! Может, он нас не заметит и проползет мимо? Никто не пошевелился, и удав уполз.

Педагог. Нам надо идти дальше. Впереди глубокий обрыв, а через него перекинут очень узкий веревочный мостик. Посмотрите вниз, какой глубокий обрыв! Не побойтесь пройти по мостику? Только идти надо осторожно, ногу ставить след в след, чтобы мост не распался и мы не упали. Идите за мной. Руки в стороны, балансируйте ими. Какие вы храбрые дети! Не побоялись перейти по мостику!

Но что это за дом? Здесь, наверное, живет Маугли.

### *3. Общение*

Эмоции удовлетворения и удовольствия

Педагог. Теперь можно отдохнуть. Здесь тепло, хорошо, никто, не обидит, бояться нечего. Какие вы все-таки Молодцы! Никого не испугались, помогали друг другу, никто не подвел. Покажите, какие вы молодцы (*большим пальцем руки*). Пожмите друг другу руку в знак благодарности.

Эмоции удивления, интереса

Педагог. Как мы удивились, увидев больших разноцветных попугаев? Покажите.

А с каким интересом мы заглядывали сквозь ветки дерева, когда нашли Багиру? Покажите, как вы раздвигаете ветки и смотрите. Интересно, кто там?

### *4. Поведение Взаимопомощь*

Педагог. Ребята, а если бы кто-то из нас упал на мостике или у реки ушибся, не смог бы идти дальше? Что бы вы сделали? Как помогли? (*Проигрывание ситуаций получения ушибов, травм, потери товарища*).

Настоящий друг никогда не бросит в беде и всегда придет на помощь и словом, и делом.

### *5. Завершение*

Педагог. Мы славно попутешествовали, пора и повеселиться. Вставайте в хоровод. Будем водить хоровод и петь песенку.

Дружба верная не сломается,  
Не испортится от беды и вьюг,  
Друг в беде не бросит, лишнего не спросит,  
Вот что значит настоящий, верный друг.

## **Занятие 17. «ТЕРЕМОК»**

### *1. Разминка*

Педагог. Дети, попробуйте! угадать, в какую сказку мы сегодня отправимся.

Прибежала мышка и пищит:

Кто, кто в теремочке живет,

Кто, кто в невысоком живет?

Конечно, в сказку «Теремок». Но, чтобы попасть туда, мы должны встать в круг и взяться за руки. А теперь вспомним, какие сказочные герои живут в теремке. Но только называть вы будете не самих героев, а их голоса (петух, *мышка*, *лягушка*, *комар*, *еж*).

А теперь представьте, что вы превратились в своих любимых животных. Кто в кого хочет превратиться? Живете вы в теремке на опушке леса и очень любите играть. Сейчас мы поиграем в игру «День и ночь». Когда я буду говорить «день», вы все будете скакать, прыгать, бегать, изображая своих животных из теремка, а когда — «ночь», вы должны замереть на месте и не шевелиться (2—3 *раза*).

А еще жители теремка любят играть в «Мышеловку». Мы все будем мышеловкой, а наша мышка будет вбегать и выбегать из мышеловки. (*Держась за руки, дети высоко поднимают их, пропуская «мышку», и опускают руки, приседая после слова «хлоп», не пропуская «мышек» из круга.*)

Ах, как мыши надоели!  
Все погрызли, все поели.  
Всюду лезут — вот напасть!  
Берегитесь вы, плутовки.  
Доберемся мы до вас.  
Как поставим мышеловки,  
Переловим всех сейчас! Хлоп!  
(2 *раза со сменой «мышки»*).

<...>

решил никого не кусать. Вот и собрались все жители теремка вместе.

### 3. Общение

Эмоции страха, испуга, радости

Педагог. Но что же это? На небе стали сгущаться тучи. В лесу стало темно и страшно! Сверкает молния, гром гремит! Как страшно! Все испугались, даже Мишка. Прижались друг к другу, дрожат, глаза от страха зажмурились. Как страшно, гром, молния!

Тучи прошли стороной, выглянуло солнышко. Все расслабились, вздохнули с облегчением, заулыбались.

Эмоция вины, стыда

Педагог. Дети, вы не слышите, кто-то зовет на помощь? Это Зайка-зазнайка, который очень хвастался, что не пустил в теремок медведя, и от него ушли все друзья: ежик, мышка, петушок. А тут из леса прямо на зайца выбегает волк. Зайка зовет друзей:

Где вы, верные друзья?

Зайке помогите (*поворачивает голову в разные стороны, брови приподняты, руки протянуты вперед*).

За бахвальство и за смех

Вы меня простите. (*голова опущена, брови приподняты, губы вытянуты и слегка надуты, руки висят вдоль тела*) (*Этюд проигрывается несколько раз.*)

Как вы думаете, простят Зайку друзья, помогут ему? А вы любите детей, которые зазнаются? Почему?

#### 4. Поведение

Педагог. Как хорошо у нас в теремке! Тепло, светло, никто нас здесь не обидит. Садитесь удобно. Тук-тук-тук! Кто-то к нам в окошко стучится!

«У-у-у! Я — Волчок-серый бочок, пустите меня в теремок, у меня лапка болит».

Как вы думаете, надо впустить Волчка? Он без нас пропадет, ему надо лапку полечить. Позовите его (*педагог изображает волка*). Посадите на стульчик. Осмотрите больную лапку. Помажьте йодом, забинтуйте, погладьте больную лапку (*проигрывание со сменой ролей*).

Спросите у Волчонка, может, он голодный? Чем вы его накормите? Как вы предложите?

Волчок-серый бочок устал, давайте уложим его спать, споем колыбельную.

Как Волчок вам благодарен, улыбается, лапка больше не болит: «Спасибо, друзья, что помогли, я теперь останусь с вами».

#### 5. Завершение

Педагог. Вот и завершилось наше путешествие в сказку «Теремок». Мне очень понравилось, какими вы были добрыми, милосердными, внимательными. А теперь вставайте в хоровод, будем вместе читать стихи и сказки и показывать их.

Стоит в поле теремок-теремок.  
Он не низок, не высок.  
Как по полю-полю мышка бежит,  
У дверей остановилась и кричит:  
«Кто-кто в теремочке живет?  
Кто-кто в невысоком живет?»  
А из теремочка:  
«Мы сегодня здесь живем.  
Мы ребята-дошколята.  
Мы Волчишке помогли  
И теперь домой пошли».

## **Занятие 18. «ИГРЫ ГНОМИКОВ»**

Занятие эффективно проводить в течение 30 мин (плюс-минус 5 мин) (СНОСКА: Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т. «Я хочу!» Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. СПб., 1993)

### *1. Разминка*

Педагог. Здравствуйте, дети! Сегодня мы с вами познакомимся с маленькими волшебными человечками и будем с ними играть. Этих человечков зовут гномиками.

Они такие же маленькие, как и вы. Бывают еще меньше. Покажите мне, какие они маленькие (*показывает рукой какую-то высоту от пола, а детей просит показать еще меньшую высоту. Все меньше и меньше, до самых крошечных*). Вот какие маленькие бывают гномики.

Еще у них есть длинная-предлинная борода, покажите; какая? (*Дети показывают на себе, какая у них длинная борода.*)

На ногах у гномиков деревянные башмачки, которые громко стучат. Как стучат деревянные каблучки? (*Дети топаят ножками.*)

А на головах у гномиков забавные колпачки с колокольчиками, которые звенят «динь-динь». (*Дети «надевают» шапочки и качают головками, «динь-динь».*) (2 мин).

Живут гномики в лесной пещере. (*Все побежали к стене и встали возле нее.*) Здесь, в пещере, гномики любят играть со своим дедушкой в хлопушки. Давайте поиграем.

Я — дедушка, когда я буду хлопать в ладоши, вы будете шагать ко мне. А если я запою «ля-ля-ля», вы станете прыгать. Попробуем? (*Педагог попеременно: то хлопает в ладоши, то напевает «ля-ля-ля». Сначала он тоже шагает и прыгает в такт своим хлопкам и пению. Потом дети понимают, что нужно делать, и сами выбирают, какое движение делать в такт хлопкам и пению.*) (2 мин).

Еще гномики любят ходить гуськом, друг за другом: пяточку к носочку, пяточку к носочку. (*Педагог показывает, как нужно ходить.*) Чем быстрее я буду хлопать, тем быстрее идут гуськом гномики. Начали! (*Педагог 3—4 раза меняет ритм хлопков.*) (1 мин).

А теперь возьмемся за руки, кто-то ухватится за дедушку, и побежим за дедушкой играть в «Ниточку с иголочкой». Куда дедушка, туда и вы. Только руки не отпускайте, не то ниточка порвется. (*Бегают за педагогом по комнате, обходя разные препятствия: стол, стул, то замедляя, то ускоряя темп.*) (1 мин).

Прибежали на полянку. Ух, как хорошо в лесу! Кругом травка зеленая, мягкая. Цветочки растут, птички поют. И колокольчики звенят на шапочках у гномиков.

### *2. Гимнастика*

*Головки-бубенчики.* Стали гномики хвастаться, у кого звонче колокольчики на шапочках звенят. Гномики разбежались по кругу вокруг озера (*педагог показывает, где озеро и как встать детям по кругу*) и давай слушать свои колокольчики.



*(Напряженно)*

Головкой влево мотнули, наклонили ее подальше к плечу, потянулись, чуть покачали головой, услышали: «динь-динь-динь». Теперь вправо головой склонились, к плечу наклонились, послушали другим ушком: «дзинь-ля, дзинь-ля-ля». Теперь головку вперед склонили, стараются гномики подбородочком коснуться своей курточки, опять чуть покачали своими головками, послушали: «дили-лили-линь, дили-лили-линь». Назад головку опрокинули, послушали: «динь-дон, динь-дон» (1 мин).

*(Расслабленно)*

Очень весело стало гномикам, стали они головками крутить влево-вправо. Головка у них, как шарик, по плечам катается: «динь-дон, бам-блям, дили-дили-линь!» Чувствуете, гномики, как легко шейка головку катает, какой перезвон идет по всей полянке? «Дзинь-ля-ля, динь-дон, динь-бом!» У всех колокольчики звонко поют, не понять, у кого лучше (3 мин).

*Поединок в кругу*

Затеяли гномики силами мериться: кто кого одолеет. Стали кружком вокруг озера, друг другу на плечи обе руки положили, ножки расставили, крепко в пол уперлись ножками, напряглись всем телом, силой от земли налились и давай друг друга руками вниз давить.

*(Напряженно)*

Кто кого к земле прижмет, в озеро искупаться столкнет. Ножки не движутся, спинка твердая, животик напрягся, только руки давят друг другу на плечи. Ух! Какие сильные все гномики, непобедимые. Устали бороться (1 мин).

*(Расслабленно)*

Руки в воду прохладную опустили, поболтали ими в воде, как будто это не ручки, а две веревочки на плечах болтаются, встряхнули своими ручками, пальчиками поболтали. И давай волны руками гнать влево-вправо. Ручки прямые, свободно висят, как будто полощутся — влево, вправо, кругом (1 мин).

*Кулачкимолоточки. (Медленно).* Разбаловались гномики, давай брызгаться. Кулачки сжали и ну ими молотить по воде: раз! два! три! Брызги во все стороны. Весело гномикам.

*(Быстро-часто)*

Все быстрее и быстрее кулачками по воде молотят. Да, устали гномики, кулачки уже стучат не так быстро, еле-еле, тихо-тихо. Все.

*Брызгалки. (Напряженно).* Решили гномики друг в друга брызгать. Резко по воде ладошкой — хлоп! (Педагог показывает резкими движениями два-три приема, как брызгать на другого гномика. Дети повторяют.)

*Обтирание. (Плавно, расслабленно).* Обрызгались гномики с головы до ног, промокли. Стали друг другу лицо вытирать, ладошкой — нежно, ласково, а теперь — плечики, ручки, спинку, грудь. (Дети в парах вытирают ладошкой один другого. Потом они

меняются ролями. Педагог показывает, как плавно и мягко движутся руки, как свободны движения у обоих гномиков в паре.)

*Встряхивание. (Расслабленно).* Остатки воды с себя стряхнули гномики — раз! — и встряхнулись гномики всем телом. Подпрыгнули чуть-чуть и встряхнулись. Как мама встряхивает постиранный платочек, Раз! Опять сухие. Давайте дальше играть.

*Прыжки сидя. (Расслабленно).* Давайте лучше на попе прыгать, кто быстрее до дедушки допрыгает? Ручками не помогать, только на попе прыгать. Если очень трудно, можно ручками себе помочь. Вот как прыгают гномики. Очень смешно!

*Брыкалочка. (Прыжки).* Давайте, гномики, смеяться, шалить, брыкаться. Кто громче, кто веселее? Руками сзади уперлись и брык ножками: левой-правой. Брык-брык, дрыг-дрыг. Такая у гномиков игра: «Брыкалочка». Кто сможет быстро-быстро ножками брыкать? *(Педагог показывает и задает темп: затрясли ножками, задержали.)* Здорово повеселились! Пора домой возвращаться.

*Ходьба против ветра. (Напряженно).* А тут ветер подул, такой сильный. Никак не дает подняться. Прямо к земле валит. Ну-ка, встали гномики на четвереньки, так легче против ветра подняться. Встали, ножки пошире, устойчивее, чуть вперед наклонились, голову ручками прикрывают и идут против ветра.

Ветер на нас давит, идти не дает. А гномики хитрее: то одним боком, то другим, ножки пошире ставят. Вот уже до леса дошли, здесь ветер нас не достает. Ух, пришли!

*В густом лесу. (Цельно).* А в лесу деревья густые, кругом ветки колючие. Пробираются гномики через лес, ветки поднимают, раздвигают, сами легко между деревьями проскальзывают, они гибкие, ловкие: где бочком, где спинкой, где наклонятся, где на цыпочках пройдут.

Вот уже и тропинка. Вышли гномики на тропинку. Какая узенькая! А посреди медведь разлегся и спит, храпит. Что делать?

*(Расслабленно)*

Давайте снимем свои шапочки, чтобы не звенели бубенчики, и тихонечко на цыпочках мимо мишки пройдем. Если я вижу, что мишка просыпается или шевелится, то сразу говорю «ку-ку». Значит — опасность, гномики должны застыть и не шевелиться. А когда рукой махну — опять можно идти. Понятно? Пошли.

*(Пошевеливание, Застывание)*

*(Дети, крадучись очень тихо, подходят к медведю, несколько раз останавливаясь и застывая на звук «ку-ку», потом перешагивают через мишку: осторожно подняв руку, потом ногу, как в замедленном кино, плавно, боясь лишний раз пошевелиться.)*

Ура! Теперь бегом домой, чтобы медведь нас не догнал. Возьмемся за руки и бежим к стене, в пещеру.

### 3. Общение

Эмоция удовлетворения, довольства

Педагог. Теперь можно отдохнуть, никакой медведь нас не найдет. Возьмем стульчики и сядем в круг лицом друг к другу. Какие мы молодцы, что убежали от медведя! Как можно показать, что мы молодцы, что мы собой довольны, что нам приятно:

— большой палец поднять вверх, остальные сжать в кулачок (*педагог показывает, дети повторяют*);

— мы улыбаемся, весело подмигиваем друг другу;

— гладим себя по груди, по головке. Вот мы какие ловкие и смелые! Молодцы!

Эмоция страха, испуга

Педагог. А сначала мы немножко испугались. Правда? Страшно было, что медведь проснется и нас съест? Как нам было страшно:

— сжались все в комочек, застыли, брови подняли вверх;

— глазки широко раскрыли, боимся вздохнуть и пошевелиться;

— рот приоткрыли;

— голову втянули в плечи;

— руками вцепились в стул, будто боимся упасть;

— задрожали, зубами застучали;

— слова сказать не можем. Брр! Как было страшно! Но медведя мы перехитрили, и теперь мы очень довольны и радостны.

#### 4. Поведение Когда всем весело, а одному грустно

Педагог. Дедушка-гномик очень грустный, невеселый. Спросим: почему он грустный? Дедушка волшебную шапочку с бубенцом потерял. Что мы будем делать, дети? Бедный дедушка такой грустный, вот-вот заплачет. (*Педагог играет роли дедушки и свою— ведущего.*)

Нам жалко дедушку? Пойдем к нему, присядем на корточки и жалобно посмотрим ему в глаза, погорюем вместе с ним. Ох, какое горе — потерять волшебную шапочку! А как мы его пожалеем:

— положим руку на его плечо, постоим?

— погладим по руке, по спине, по голове?

— прислонимся или обнимем дедушку?

А может быть, развеселим его: позвоним бубенчиками, улыбнемся? Все равно дедушка грустит. Что же нам еще сделать? Подарить ему что-нибудь вместо шапки — грузовик, конфету, дудочку, цветочек. (*Каждый подходит, дарит гномику, что хочет.*)

А может быть, кто-то отдаст дедушке свой) шапочку с бубенцом?

А теперь пойдете все вместе потанцуем; кто позовет дедушку с нами?

(*Все дети берутся за руки, водят хоровод под знакомую песенку или свободно прыгают, пляшут, топают под какую-нибудь музыку.*)

#### 5. Завершение

Педагог. До свидания, мои славные гномики! Мы обязательно с вами еще встретимся и поиграем в ваши веселые игры.

Хоровод, хоровод — пляшет маленький народ,  
Танцевать, дзинь-динь, ля-ля мы готовы целый год!  
Дзинь-ля-ля, дзинь-ля-ля, вот так песенка моя,  
Ты поешь, а я пляшу, шапочкой своей машу!

## **Занятие 19. «МАГАЗИН ИГРУШЕК»**

### *1. Разминка*

Дети сидят в кругу на стульях.

Педагог. Сегодня мы отправимся в магазин игрушек. Но сначала попробуем угадать, какие любимые игрушки есть у каждого из нас, например, у Кати? *(Дети называют игрушки, пробуя угадать любимую у каждого по очереди.)* (1—2 мин.)

А теперь вспомним, какие любимые игрушки есть у нас в комнате. Называть будем не сами игрушки, а только звуки, которыми можно их описать, например: ... *(Педагог имитирует звук самолета, мотоцикла, а дети угадывают.)* (1—2 мин.)

А теперь каждый будет своей любимой игрушкой. Побежим наперегонки от стены к стене. Чья любимая игрушка быстрее бежит: заяц, самолет, кукла Барби или котенок? (1—2 мин.)

А теперь — чья игрушка выше прыгнет? (1—2 мин.) Пока мы здесь прыгаем, магазин может закрыться. Все мы игрушечные машинки, поторопимся в магазин игрушек, пока он не закрыт. Поехали!!! Скорее подойдем к витрине магазина, посмотрим, кто там есть? Все становятся за спинки своих стульев, лицом в круг. (1—2 мин.)

### *2. Гимнастика*

*Чебурашка. (Напряженно).* Руки с раскрытыми ладонями, приставим их к вискам, наподобие больших ушей, наклоним голову влево и вправо, вперед, улыбаясь как бы в приветствии.

Кто это, дети? Правильно, Чебурашка. Что он хочет нам сказать? Здравствуйте *(вперед головой)*. Идите к нам *(назад вбок — влево и вправо)*. Не хотите *(из стороны в сторону)*? Без вас скучно.

*Спящий продавец. (Расслабленно).* Пока детей не было в магазине, продавец заснул. Он уронил голову на грудь, и она у него болтается, как на веревочке. Шейка расслаблена, голова тяжелая, никак не удержать: падает туда-сюда, едва ее поднимешь.

*Самолет. (Напряженно).* Вытянем руки в стороны, прямые, ровные, напряженные: «У-у-у». Что это? Конечно, самолет! Полетели!

*(Медленно-быстро-часто)*

Передвигаемся свободно во всех направлениях. *(Педагог гудением задает и изменяет темп: медленно, быстро, еще быстрее.)* Руки не двигаются, напряжены, руки — железные крылья. Вот какие самолеты есть в магазине. Полетели к себе на полку: «У-у-у...»

*Скакалка. (Плавно).* А это что за игрушка? Руки в замок, пальцы переплетены, делаем волнообразные движения.

*(Резко)*

Сплетаются, распрямляются в разные стороны, вытягиваются, как веревочка.

*(Прыжки)*

Через эту веревочку можно даже скакать. Крутим руками, согнутыми в локтях, потом прямыми, крутим, ускоряя движение, как если бы держали скакалку. Догадались, что это? Скакалка! Конечно! Давайте прыгать со скакалкой: на одной ноге, на другой, на двух — в разном темпе.

*Ванька-встанька. (Напряженно).* Руки прижаты к телу по бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ногами чуть-чуть двигаем и качаемся из стороны в сторону: «Тик-так, тик-так». А теперь покачаемся вперед-назад. Вот вы настоящие ваньки-встаньки. Ноги тяжелые, как будто прилипли к полу, не дают нам упасть, только качаемся, покачиваемся. *(В парах: дети и «ваньки»). Дети толкают «ванек», те качаются в разные стороны. Меняются ролями.)*

*Воздушные шарики. (Расслабление).* Посмотрим, в кого мы превратимся сейчас. Руки вытянем вверх-вперед, сомкнем над головой полукругом. Мы воздушные шарики.

*(Вращение)*

Давайте будем надуваться — больше и больше. Вот мы становимся все легче и легче, все тело легкое, невесомое. Вот нас сдул ветерок, и мы взлетели. Летим!

*(Столкновение)*

Натыкаемся на стульчики, отталкиваемся друг от друга, от стены, но только очень легко, мягко подпрыгивая. Ветер нас закружил, мы вращаемся и летим. Опустились на землю. Сели.

### *3. Общение*

Эмоция удивления (лягушки)

Педагог. Посмотрите, кто это здесь сидит, глаза на нас таращит? Садимся на корточки, колени врозь, руки в упоре впереди, голову вытягиваем вверх, приподнимаясь, выпучивая глаза от удивления, надувая щеки. «Ква-ква», «ква-ква».

Да они еще и прыгают! Это, конечно, лягушки. Очень удивляются, даже рот раскрывают от удивления: «Ква-ква». Никогда не видела таких детишек. Посмотрите друг на друга. Удивитесь: «Ква-ква».

Эмоция страдания и боли

Педагог. Кто это сидит с таким страданием на лице? *(Педагог садится на пол, ноги вперед, слегка в стороны, руки расслабленно висят вдоль тела.)*

«Ме-ме-ме». Что случилось с козленком? *(Педагог поднимает по очереди руки и ноги — и роняет их расслабленно. Дети повторяют, глядя на него.)*

Проявление сочувствия, сострадания

Педагог. Оторвались у козлика ручки-ножки, на одной ниточке висят. Ну-ка, покажите? «Ме-ме»... Хочет козлик шевельнуть ручкой — только локоток шевелится, ножкой — только пальчик большой сгибается. *(В парах дети проверяют у партнеров-козликов, как у них расслаблены руки и ноги, поднимая их и отпуская. Меняются ролями.)*

Пусть Саша будет козликом. Смотрите, как ему больно. Он стонет, жалобно зовет «ме-ме». Как козлику помочь:

— отвезем его в больницу?

— не будем шуметь, у него болит головка?

— очень осторожно возьмем его за руки, за ноги, станем поудобнее, козлик вскрикивает, значит, мы резко его подняли?

— погладим то место, где больно?

— успокоим его, скажем что-нибудь ласковое?

*(Так мы облегчим ему боль, чтобы он меньше страдал. Затем дети переносят еще одного-двух «козликов», тех, кто захочет повторить эту роль.)*

#### 4. Завершение

Педагог. Теперь повезем больного «козлика» на поезде в больницу. Станем в цепочку, возьмем друг друга за локти, руки согнем — и поехали, изображая руками движение колес поезда, мелко переступая ногами, по всему залу.

Педагог скандирует стихотворение Хармса «Поезд». Дети, повторяют только рефрен: «Тук-тук-тук, чух-чух-чух».

Поезд мчится и грохочет,  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук.  
Машинист во всю хлопочет,  
Чух-чух-чух, чух-чух-чух.  
Поезд мчится под горой,  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук.  
Для детей вагон второй.  
Чух-чух-чух, чух-чух-чух.  
Поезд мчится вдоль полей,  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук.  
Эй, цветы водой полей.  
Чух-чух-чух, чух-чух-чух.

Поезд мчится темным лесом,  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук.  
В гости едет к нам профессор.  
Чух-чух-чух, чух-чух-чух.  
Поезд мчится все вперед,  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук.  
А толстяк все ест и пьет.  
Чух-чух-чух, чух-чух-чух.  
Ну, вот мы и приехали. До свидания, дети. До следующей встречи!

## **Занятие 20. «ВСТРЕЧА С БАБОЙ ЯГОЙ»**

### *1. Разминка*

*Дети сидят на стульях по кругу.*

Педагог. Будем искать платочек. Платочек волшебный: то спрячется, то появится. Попробуем: закроем глаза. *(Педагог то прячет платочек под стул, то вешает себе на голову, то незаметно кладет кому-нибудь из детей на плечо.)* Откроем | глаза, кто увидит, где спрятался платок? *(Играют 3 раза.)* А сейчас я взмахну платочком, и мы окажемся на полянке в лесу. Будем ходить по полянке, рвать цветы, собирать грибы и ягоды. А как я захопаю в ладоши — спрячьтесь под свои стулья, значит, опасность близко: гуси-лебеди летят, унести вас хотят! *(1-2 раза педагог хлопает в ладоши, дети прячутся, потом снова ходят по полянке.)*

### *2. Гимнастика*

*(Напряженно)*

Сидя или лежа под стулом, выглядываем, нет ли лебедей? Вытягиваем голову вверх, смотрим влево-вправо, вниз-вправо. Нет ли там коварных гусей-лебедей? Шейка далеко вытягивается, сильно-сильно напрягается — надо все увидеть, миновала ли опасность?

*Опасность миновала. (Расслабленно).* Никого нет. Ух! — облегченно растянулись на полу. Согнутые руки перед собой положили, головку лобиком уткнули в локотки.

Все тело свободно, голова, спинка, ручки-ножки отдыхают, никого не боимся. Покатали головку, как яблочко, по локоткам. Туда-сюда. Шейка мягкая, головка легкая. Вылезли из-под куста.

*Грозилки. (Напряженно).* Пока мы отдыхали, гуси-лебеди наш платочек унесли. Вот они полетели. Давайте погрозим им кулачком: крепко ручки в кулачки зажали *(вот они крепкие, твердые)*. Сначала правой рукой погрозим, потом левой.

*(Резко)*

А теперь оба кулачка вверх, быстро-быстро, сильно-сильно потрясем кулачками над головой. Пусть знают лебеди: мы им покажем.

*Воробышек. (Плавно, Медленно).* Смотрите, воробышек сюда летит. От гусей отбивается. Позовем его рукой: «К нам, к нам! Лети к нам!» Другой рукой позовем, нежно машем рукой, а то воробей нас испугается. Двумя ручками ему помашем, плавно, волнообразно, движением к себе.

*(Быстро)*

Понял воробышек, полетел к нам. Быстрее, быстрее, все быстрее и быстрее крыльями машет, спасаясь от погони. Прилетел. Ух! *(Дети машут «крыльями».)*

*Баба Яга.* Воробышек прилетел нам сказать, что сюда Баба Яга в ступе летит, поймать нас хочет. Летит в ступе, помелом-метлой помогает *(резко взмахиваем руками, как бы держа метлу в руках, и наклоняемся в разные стороны, выглядывая ребятишек).*

*(Резко)*

Вот как Баба Яга летит. Руки крепко метлу схватили, спина твердая, ноги твердые — костяные, резко то вперед, то влево, то вправо наклоняется Баба Яга и метлой машет. Ух-ух-ух! Где детишки, кого схватить? Ух-ух-ух!

*Цветок. (Расслабленно).* Давайте перехитрим Бабу Ягу, притворимся цветком. Станем по кругу тесно, возьмемся за руки, наклонимся, руки вытянем в круг вниз-вперед — вот мы бутоны цветка.

Будем раскрываться: ручки-лепестки, спинки-стебельки. Медленно выпрямляемся, плавно, легко поднимаем руки вверх, наклоняемся спинкой назад, ручки отводим в стороны назад мягко, нежно. Спинка мягкая, ручки нежные.

*(Плавно)*

Ветерок дунул — мы покачались влево, вправо, ручками влево-вправо. Только ноги твердо стоят. Вверху все тело свободное, мягкое. Вот летит Баба Яга. Опять вперед медленно наклоняемся, закрылся цветочек, не найти нас Бабе Яге. *(2 раза бутон закрывается и раскрывается.)*

*Охота Бабы Яги. (Прыжки).* Вот Баба Яга ищет нас, злится, прыгает — грубая, корявая, горбатая, как кусок деревяшки, сучок от ветки. Ноги кривые — костяные, руки — палки, пальцы растопырены, как когти. И ходить не ходит, а прыгает, топает, туда-сюда наклоняется. Все нас ищет.

То и дело останавливается, замирает, прислушивается, вот-вот нас учует. Опять прыгает. Снова застыла, слушает: где топот, где мы прячемся?

Вот к столу поворачивается Баба Яга, еле-еле двигается, боится спугнуть нас.

Да как бросится к стулу, на пол грохается, под стул руки запускает: «Хвать!» А там нет никого. Опять вскакивает Баба Яга, снова замирает, назад крадется, пятится. «Грш!» — под другой стул, «Хвать!» — а там тоже никого *(3 раза шевеления-застывания).*

*Баба Яга злится.* Не нашла Баба Яга никого. Стала топтать ногами от злости. Раз! Два! Три! Противные ребятишки. Раз, два, три, четыре, пять! Вот я вас!



Разошлась Баба Яга. Все сильнее и сильнее топает ногами, быстрее, быстрее. А теперь все медленнее и медленнее. Еле-еле.

У-ух! — устала, упала на стул, руки-ноги повисли, как макароны: устала Баба Яга искать и злиться. Разлеглась на стуле и хнычет. Так тебе и надо, злая Баба Яга.

### 3. Общение

Эмоции злости, ненависти

Педагог. Покажем, дети, какая Баба Яга злая, страшная. Подразним ее. (*Дети показывают злую Бабу Ягу.*) Посмотрим друг на друга, у кого Баба Яга самая страшная? Почему:

- громче кричит: «У-у-ух!»?
- сильнее топает ногами?
- зубами клацает, скалится страшно?
- глазами вращает, брови хмурит?
- рычит?
- щеки надувает, от ненависти чуть не лопаются?
- руками машет, прыгает?

А ну-ка, сделаем такую страшную Бабу Ягу. Посмотрим друг на друга. Красивая Баба Яга? Нет? Правильно. Все страшное и злое — некрасивое.

Кого мы знаем таких же злых? Волка, Бармалея, Карабаса Барабаса. Покажите их. Все; кто злится, становятся похожими на Бабу Ягу, Бармалея или Карабаса. Подразните их: Бабка-ежка, костяная ножка; Карабас Барабас, не боимся мы вас; гадкий, нехороший, злобный Бармалей. А когда мы сами злимся, кричим, швыряем все на пол, стучим ногами, размахиваем руками, мы красивые? Посмотрим друг на друга и разозлимся. У-у-ух! Мы красивые? А когда улыбаемся?

### 4. Поведение

Отражение внутреннего негативного эмоционального напряжения

Педагог. Давайте поиграем, я буду Карабасом, буду злиться на вас, ловить и хватать, а вы будете от меня убегать и кричать: «Карабас Барабас, не боимся мы вас!» Педагог, страшно рыча и крича: «Догоню, схвачу, на одну ладонь положу, другой прихлопну», — бегают за детишками, а они его *поддразнивают*. (*Потом меняются ролями 2—3 раза.*)

Дети становятся после педагога то бабками-ежками, то бармалеями, то карабасами или предлагают злых героев, которых они боятся, не любят: волка, крокодила, дракона.

### 5. Завершение

Педагог. Хватит играть со злыми и страшными. Мы-то с вами добрые, веселые и очень красивые. Улыбнемся, как мы умеем. Станем в круг и станцуем польку-хоровод со старым и очень добрым жуком (*танцуют, хлопают, притоптывают по кругу и на месте, водят хоровод под музыку польки из кинофильма «Золушка» или любую другую, известную педагогу*):

Станьте, дети,  
Станьте в круг,

Станьте в круг,  
Станьте в круг,  
Я твой друг  
И ты мой друг,  
Старый добрый друг.  
Ля-ля-ля.

# ЛИТЕРАТУРА

*Алябьева Е. А.* Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. М., 2002.

*Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т.* «Я хочу!» Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. Кишинев, 1993.

*Клюева Н. В., Касаткина Ю.В.* Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль, 1996.

*Кряжева Н. Л.* Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1996.

*Панфилова М. А.* Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. М., 2001.

*Фопель К.* Как учить детей сотрудничать. Психологические упражнения. 4 части. М., 1998.

*Чистякова М.И.* Психогимнастика. М., 1990.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## *МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПСИХОГИМНАСТИКИ*

(по пособию Чистяковой)

1. *В. Шаинский* «Чунга-Чанга» (радость).
2. *Д. Львов-Компанейц* «Хорошее настроение» (радость), (мажорное).
3. *В. Агафонников* «Маме улыбаемся» (радость).
4. *Р. Шуман* «Смелый наездник» (радость).
5. *А. Лемуан* «Этюд» (веселый шум), (радость).
6. *С. Прокофьев* «Петя и волк».
7. *Р. Габичвадзе* «Орел» (гордость).
8. *Г. Фрид* «Появление большой собаки» (страх).
9. *Я. Мясковский* «Тревожная колыбельная» (страх).
10. *М. Раухвергер* «Гром» (страх).
11. *Я. Лысенко* «Момент отчаяния» (страх).
12. *Ф. Бургмюллер* «Баллада» (страх).
13. *Т. Вилькорейская* «Помирились» (радость общения).

14. *Г. Хакензак* «Капризуля, мальчик Марк» (смена эмоций).
15. *Я. Христов* «Золотые капельки».
16. *К. Караев* «Сцена грозы» (смена настроений).
17. *Я. Чайковский* «Баба Яга» (налетает Змей Горыныч).
18. *Б. Хоффер* «Битва» (сражение со Змеем, есть ноты в книге).
19. *Е. Тиличеева* «Мажор. Минор» (смена настроений).
20. *Э. Жак-Далькроз* «Ритмический этюд» (вежливость).
21. *И. Римский-Корсаков* «Сидел Ваня» (робость).
22. *Г. Леденев* «Упрямец» (есть ноты в книге).
23. *А. Ленин* «Карабас» (отрывок), (злость).
24. *Д. Кабалевский* «Злюка», «Плакса», «Резвушка», «Клоуны», «Лентяй».
25. *А. Бродский* «Новичок» (робость).
26. *В. Герчик* «Песня Стрекозы» (из оперы), (печаль),
27. *М. Красев* «Жалобная песенка» (из муз. сказки «Тим и Том»), (печаль).
28. *З. Левина* «Митя» (печаль, страдание).
29. *Д. Г. Тюрк* «Я так устал» (усталость).
30. *М. Воловец* «Золушка и принц» (печаль).
31. *Я. Чайковский* «Мужик играет на гармошке» (наглость).
32. *С. Слонимский* «Ябедник».
33. *Г. Окунев* «Гримасы» (кривляка).
34. *И. Сац* «Шествие».
35. *Б. Берлин* «Спящий котенок» (спокойное, идут на носочках).
36. *Г. Струве* «Веселая горка» (игра в снежки).
37. *Т. Ломов* «На берегу» (подбрасывают камешки).
38. *Р. Паулс* «День растает, ночь настанет» (колыбельная).
39. *К. Дуйсекеев* «Колыбельная» (есть ноты в книге).

40. Сирийская народная мелодия (есть ноты в книге).
41. Я. Чайковский «Сладкая греза», «Песня жаворонка».
42. Я. Рот «Говорите тише» (ласковая музыка).
43. К. Сен-Санс «Лебедь».
44. Д. Львов-Компанейц «Раздумье».
45. Т. Кассерн «Медовые конфетки» (удовольствие).
46. Г. Шуман «Марш».
47. В. Адигезалов «Мне очень весело» (веселье).
48. П. Чайковский «Новая кукла» (весело).
49. Я. Римский-Корсаков «Пляска скоморохов» (из оперы «Снегурочка»).
50. Я. Степова «На качелях».
51. В. Шаинский «Улыбка».

*МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПСИХОГИМНАСТИКИ (вариант)*

Эмоции радости.

1. В. Шаинский «Улыбка»
2. В. Шаинский «Чунга-Чанга»
3. В. Шаинский «Вместе весело шагать»
4. В. Шаинский «Цирк»
5. В. Шаинский «Когда мои друзья со мной»
6. Д. Шостакович «Испанский танец»
7. Я. Чайковский «Новая кукла»
8. Я. Чайковский «Марш деревянных солдатиков»
9. Я. Чайковский «Камаринская»
10. О. Онуфриев «Дельфины»
11. Песня «Качели» из к/ф «Электроник»

Эмоции печали.

1. Д. Шостакович «Ноктюрн»
2. М. Мусоргский «Тюильский сад»
3. Я. Чайковский «Болезнь куклы»
4. М. Мусоргский «Баба Яга»
5. Д. Китаенко «Кашеево царство»
6. Я. Чайковский «Баба Яга»

Эмоции гнева.

1. С. Прокофьев «Петя и волк» (дедушка)

Выражение смелости.

1. Я. Чайковский «Марш деревянных солдатиков»
2. Н. Римский-Корсаков «Волшебное озеро»
3. Ф. Шуберт «Аве-Мария»
4. К. Сен-Санс «Лебедь»
5. К. Дебюсси «Чудный вечер»
6. Я. Чайковский «Сладкая греза»
7. Я. Чайковский «Песня жаворонка»
8. Д. Кабалевский «Спокойной ночи»
9. Д. Шостакович «Колыбельная»

Наглость.

1. Я. Чайковский «Мужик играет на гармошке»

Разные эмоции.

1. А. Глазунов «Времена года»