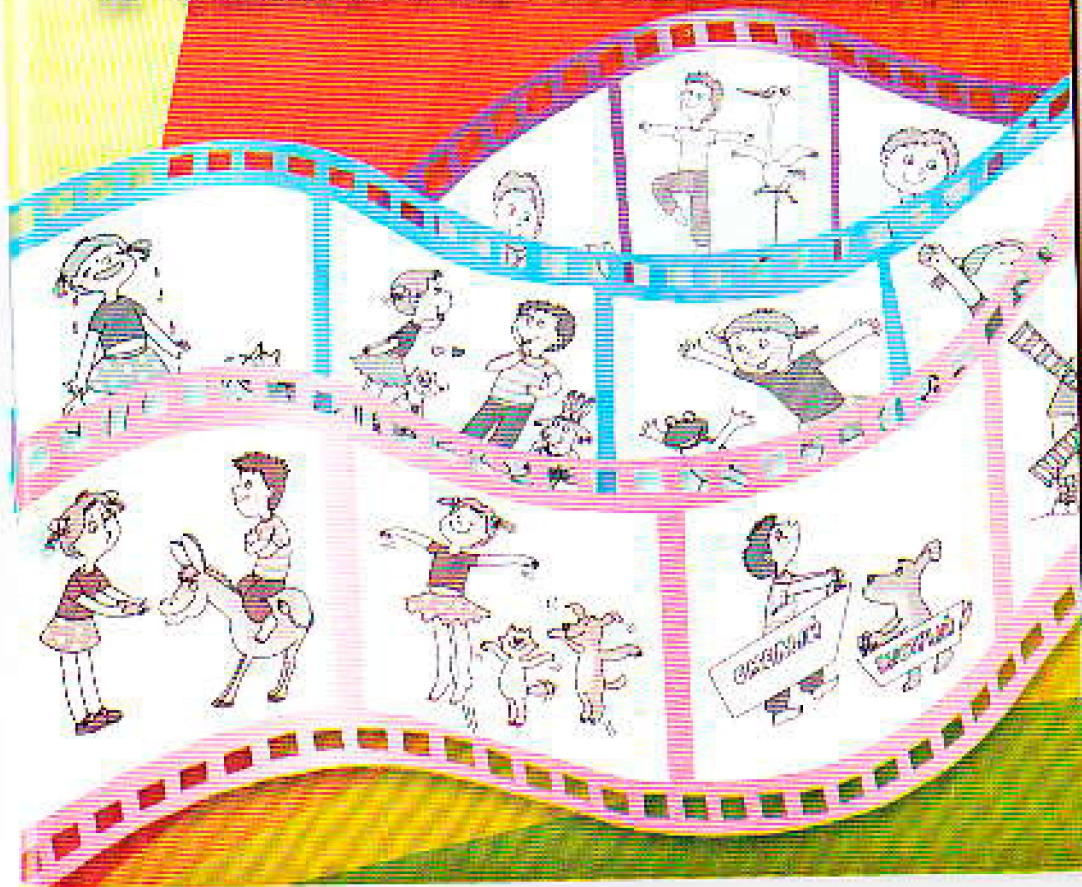




# Педагогика оздоровления

Т. В. Нестерюк

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА



ББК 74.100.5  
Н55

**Рецензенты:**

*О.С. Ушакова* – доктор педагогических наук, профессор,  
заведующая лабораторией ИРДО РАО

*Т.В. Луговкина* – заведующая высшей квалификационной  
категории, руководитель центра развития ре-  
бенка, почетный работник образования

**Нестерук Т.В.**

Н55 Дыхательная и звуковая гимнастика. – М.: Изда-  
тельство «Книголюб», 2007. – 56 с. (Педагогика оздоровле-  
ния.)

ISBN 978-5-903444-81-6

В пособии представлены упражнения, направленные на  
формирование правильного дыхания и развитие голоса.

Кроме того, упражнения являются своеобразной заряд-  
кой нервной системы – они способствуют избавлению от  
двигательных стереотипов и мышечной зажатости.

Адресовано психологам, воспитателям, гувернерам, ро-  
дителям.

Рекомендовано для оздоровительно-развивающей рабо-  
ты с детьми дошкольного возраста.

ББК 74.100.5

ISBN 978-5-903444-81-6

© Т.В. Нестерук, 2007

© Оформление. ООО Издательство «Книголюб», 2007

## ВВЕДЕНИЕ

Среди основных видов гимнастик, направленных на  
физическое, умственное и эстетическое развитие детей,  
особого внимания заслуживает дыхательная. Ведь дыхи-  
тельные упражнения – это своеобразная зарядка нервной  
системы, помогающая сбросить напряжение, которая к  
тому же является хорошим средством профилактики забо-  
леваний верхних дыхательных путей.

Известно, что правильное дыхание помогает насытить  
организм человека оптимальным количеством кислорода,  
укрепляет его иммунную защиту и стимулирует обмен ве-  
ществ, благоприятно воздействует на эндокринную систе-  
му и работу сердца. Кроме того, специальные дыхательные  
упражнения способствуют уравниванию нервных  
процессов и, что особенно важно, повышают эффектив-  
ность идеомоторных актов (то есть образно представляе-  
мых движений и состояний).

Доказано, что потребность организма в кислороде во  
многом зависит от степени мышечного напряжения, а под  
воздействием расслабления мышц (релаксации) снижает-  
ся ток импульсов, идущих от рецепторов мышц и суставов  
в центральную нервную систему. Переход от напряжения  
мышц к релаксации и снова к напряжению способствует  
своеобразной гимнастике нервных центров, в частности  
вегетативной нервной системы.

По специальным путям нервные импульсы распростра-  
няются из дыхательного центра в кору головного мозга и  
существенно влияют на его тонус: вдох повышает его, а  
выдох понижает. Именно поэтому максимального физи-  
ческого усилия человеку удастся достичь в момент заде-  
ржки дыхания на вдохе.

Короткий вдох, рывчатый или замедленный, а также  
небольшая задержка дыхания приводят к снижению тону-



са центральной нервной системы и кровяного давления, урежению пульса. Быстрое и глубокое дыхание в течение 1–2 минут дает головокружение; спокойное и ровное дыхание с удлиненным выдохом в течение 5 минут вызывает желание спать.

Вначале желательно просто научить детей правильному дыханию, так как оно является энергетической основой человеческой речи, а затем – дышать через нос, тем самым подготовив их к более сложным дыхательным упражнениям.

При проведении занятий наиболее удачной является форма «разговора» с детьми. Лучше, если взрослый вместе с ребенком будет выполнять упражнения: ведь они полезны не только детям, но и взрослым. Кроме того, это поможет снять некую преграду между взрослым и ребенком, даст ребенку возможность почувствовать себя равным близкому человеку, что положительно повлияет на его самооценку.

В конце каждого упражнения нужно предложить каждому ребенку с помощью ответов на вопросы проанализировать свои мысли и чувства, осознать свое состояние.

После того, как дети поймут, какие движения нужно выполнять в том или ином упражнении, взрослый вместо инструкции может читать рифмовку.

Автор благодарит *Татьяну Андреевну Шорыгину* за предоставленные ею стихотворения к упражнениям.

## ДЫХАНИЕ И ЗВУК

Известно, что при дыхании организм усваивает не все количество вдыхаемого кислорода. Специальные дыхательные упражнения, при которых происходит напряженный выдох с криком, позволяют удалить излишки кислорода и избежать ненужных окислительных реакций.

При выполнении дыхания со звуком появляется чувство теплоты во всем теле (это признак происходящего биохимического процесса).

Звук воздействует и на психику человека, и, следовательно, с его помощью может проводиться определенная коррекция поведения.

Вступая в резонансный контакт с тканями организма, звук улучшает их работу, усиливает защитные реакции и положительно влияет на некоторые участки тела и головного мозга.

При выполнении упражнений важно следить за тем, чтобы звук был ровным и находился на одной высоте в течение всего выдоха. Не нужно начинать произносить звук мощно, а заканчивать писком. Следует остановиться так, чтобы перед концом произнесения звука остался небольшой запас воздуха.

Каждое упражнение рекомендуется повторять 2–4 раза с небольшими перерывами для отдыха.

В звуке можно выразить многое и, кроме того, «звуки имеют вкус». Если в течение некоторого времени тянуть звук «о», то во рту появится кислотоватый привкус, звук «а» дает ощущение сладости.

В связи с тем, что условия для выполнения упражнений могут быть разными, то исходное положение обычно произвольное: стоя, сидя на стуле, на полу и т.д.

## ЗВУК А

- ➡\* Произнесение звука «а» стимулирует работу легких, трахеи и гортани. По окончании произнесения происходит углубление дыхания и увеличение потребления кислорода.

**Исходное положение (И.П.)** – произвольное.

**Взрослый.** Положим правую руку на голову, а левую – на грудь.

Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «а-а-а...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения\*\*.** При произнесении звука ты ощущал вибрацию гортани и верхней части грудной клетки? А вибрацию головы? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК И

- ➡ Произнесение звука «и» очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «и-и-и...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: ко лбу, к темени, к затылку, к шее, к груди, к верхней части живота.

\* Значком ➡ обозначены пояснения автора, касающиеся основного или дополнительного воздействия упражнения на соматическое и психическое состояние ребенка.

\*\* Здесь и далее приведены вопросы, которые взрослый предлагает детям для осознания ими своего внутреннего состояния.

**Ощущения.** При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК О

- ➡ Произнесение звука «о» стимулирует работу, способствует профилактике вегетативно-сосудистой дистонии, а также заболеваний центрального происхождения, связанных с головными болями и нарушениями походки.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «о-о-о...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к затылку, к шее, к верхней части груди.

**Ощущения.** При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК У

- ➡ Произнесение звука «у» усиливает функцию двигательных и речевых центров мозга, способствует профилактике мышечной слабости и заболеваний органов слуха.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «у-у-у...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к темени, к затылку, к шее.

**Ощущения.** При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК Ы

➔ Произнесение звука «ы» положительно влияет на общий тонус организма: снимает усталость, повышает работоспособность.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ы-ы-ы...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК Э

➔ Произнесение звука «э» способствует усвоению железа; положительно влияет на головной мозг, глотку гортань, щитовидную и паращитовидную железы.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «э-э-э...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

**Примечание.** Дополнительно рекомендуется произносить следующие звуки: «щэ-щэ...» (очищает орга-

низм, успокаивает нервную систему); «рэ-рэ-...» (помогает снять стресс, снизить страхи и заикание); «тэ-тэ...» (укрепляет сердечно-сосудистую систему).

## ЗВУК Я [ЎА]

➔ Произнесение звука «я» положительно влияет на нижнюю часть легких, сердце, печень, желудок; избавляет от боли; придает уверенность в собственных силах.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «я-я-я...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК М

➔ Произнесение звука «м» положительно влияет на сосуды головного мозга, способствует преодолению психоэмоционального напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Сложим кисти рук в «замок». Глубоко вдохнем и на выдохе закрытым ртом протяжно произнесем звук «м-м-м...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК О-У-М

- ➔ Произнесение звуков в данном порядке положительно воздействует на все отделы головного мозга.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки в следующем порядке «о-о-у-у-у-м-м-м-м...». Тянем их как можно дольше.

**Ощущения.** Что ты чувствуешь сейчас? Какое у тебя настроение? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК Н

- ➔ Произнесение звука «н» активизирует правое полушарие мозга, интуитивные и творческие способности.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «н-н-н...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК Н-А-М

- ➔ Произнесение звуков «н-н-а-а-м-м» полезно при стремлении что-либо вспомнить.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки «н-н-а-а-м-м...». Тянем их как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звуков? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК В

- ➔ Произнесение звука «в» стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «в-в-в...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК Ч

- ➔ Произнесение звука «ч» способствует профилактике бессонницы, а также положительно влияет на состояние организма в целом.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ч-ч-ч...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ДЫХАНИЕ, ЗВУК И ОБРАЗ

Эти упражнения являются своеобразной зарядкой нервной системы. Их цель – раскрепощение тела и избавление от двигательных стереотипов и мышечной зажатости.

В момент выполнения упражнений прислушивайтесь к себе, не задумывайтесь над тем, что вы делаете; главное – пусть упражнения доставляют вам и вашему ребенку удовольствие.

Для того чтобы помочь ребенку эмоционально и физически настроиться на нужный лад, перед занятием рекомендуется выполнять несложные дыхательные упражнения.

1. Глубоко вдохнуть носом и на выдохе гладить подушечками указательных пальцев крылья носа.

2. Закрывать подушечкой указательного пальца левую ноздрю. Глубоко вдохнуть правой ноздрей и на выдохе постучать по крылу носа подушечкой указательного пальца. Повторить другой ноздрей.

3. Сделать поочередно каждой ноздрей 8–10 глубоких вдохов, закрывая другую подушечкой указательного пальца.

4. Закрывать подушечкой указательного пальца правую ноздрю, глубоко вдохнуть левой ноздрей и на выдохе громко и протяжно произнести звук «г-м-м...». Повторить другой ноздрей.

## МАЛЮТКА

➔ Упражнение укрепляет мышцы нижней челюсти и губ.

**И.П.** – лежа на спине. Ноги плотно сдвинуты. Руки вытянуты вдоль туловища.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в малютку.

Сгибаем ноги в коленях и подтягиваем стопы к лицу.

Беспорядочно размахиваем руками и ногами. Приподнимаем голову, не отрывая плеч от пола. Поворачиваем голову то в одну, то в другую сторону.

Радостно вскрикиваем «а-гу», «а-гу».

Изображаем плач – жалобно произносим «уа-уа». Имитируем движения губ, сосущих пустышку.



Хорошо мне в колыбельке,  
В теплой маленькой постельке.  
Я проснулась и пою  
Звонко песенку мою.  
Я пою: «А-гу, а-гу!  
Улыбаться я могу!»  
Если я кричу: «Уа!» –  
Покормить меня пора,  
Приласкать и обогреть,  
Ползунки переодеть!

**Ощущения.** Какой ты малыш? Что ты чувствовал, когда изображал малютку? Что ты чувствуешь сейчас? Хорошо ли быть малюткой? Почему?

## ТРАКТОР

⇒ Упражнение укрепляет мышцы языка.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в трактор. А как стучит трактор?

Изображаем звук работающего трактора – энергично произносим «д-т, д-т», меняя громкость и долготу звуков.



В поле трактор стоит,  
Трактор новенький на вид.  
Вокруг него такой простор!  
«Д-т, Д-т», – стучит мотор.

**Ощущения.** Какой ты трактор?  
Понравилось ли тебе быть трактором? Почему? Что ты чувствуешь сейчас?

## КОЛЕЧКО

⇒ Упражнение укрепляет мышцы языка и шеи.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что у нас во рту находится колечко.

Потрогаем его кончиком языка, а потом прижмем к нёбу и со звуком «л-л-л...» или «ль-ль-ль...» будем задвигать колечко как можно глубже. Теперь двигаем колечко к зубам. Колечко возле зубов? Тогда произнесем звук «о-о-о...».

Попробуем задвигать колечко, не произнося при этом ни звука, а затем закрыв рот.



Положим ладонь на горло и станем продвигать колечко быстро-быстро. Чувствуете, как напряглись мышцы?

Я с кольцом играю:  
Я во рту кольцо катаю.  
Быстро бегаёт кольцо  
И поёт: «Ль-ль-ль-о-о...».

**Ощущения.** Какое колечко находилось у тебя во рту? Чувствовал ли ты напряжение? Где? Что ты чувствуешь сейчас?

## СТРЕЛЬБА

⇒ Упражнение укрепляет мышцы глотки и губ.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы находимся на стрельбище. Сначала мы будем «стрелять из пулемета» – энергично и четко произносить «к-г», «к-г».

А теперь «постреляем из пистолета» – энергично и четко произносить «пиф-паф», «пиф-паф».



«К-г, К-г, – застрочил пулемет. –  
Неприятель не пройдет!»  
«Пиф-паф, пиф-паф», – отвечает пистолет,  
Выстрелив ему в ответ.

**Ощущения.** Из чего тебе понравилось стрелять больше – из пу-



лемета или пистолета? Почему? Чувствовал ли ты напряжение во время «стрельбы»? Что ты чувствуешь сейчас?

## ФЕЙЕРВЕРК

➔ Упражнение укрепляет мышцы губ.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что сегодня праздник и что мы стоим на улице и запускаем в небо разноцветные фейерверки.

Энергично и четко произносим звуки «п-б, п-б», постепенно ускоряя «запуски фейерверка».

А теперь давайте запустим в небо еще несколько фейерверков: энергично и четко произносим звуки «б-п, б-п», постепенно ускоряя темп.



«П-б, б-п», – это фейерверк шумит,  
Праздничный салют звучит.  
Разлетаются огни,  
Очень яркие они!

**Ощущения.** Что ты чувствовал, когда «запускал фейерверки»? Какое у тебя настроение сейчас? Изменилось ли оно? Как?

## ЗЕВОТА

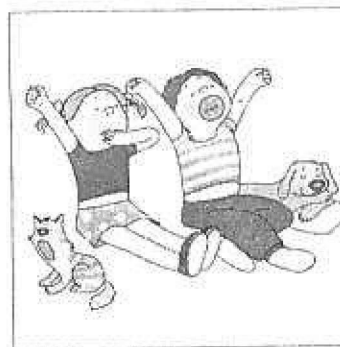
➔ Упражнение улучшает кровоснабжение сосудов мозга, помогает снять стресс.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что день подошел к концу и мы все почувствовали усталость.

Опускаем голову, широко-широко раскрываем рот и, не закрывая его, вслух или мысленно произносим «о-о-хо-хо-хо...». Вот и пришла к нам сладкая зевота.

Позеваем еще немного, а теперь поднимем руки вверх и, не отрывая пяток от пола, потянемся высоко-высоко, после чего расслабим все мышцы.



Ночь настала,  
Спать пора,  
Трет глазенки  
Детвора.  
Ротики мы раскрываем:  
Сладко перед сном зеваем.

**Ощущения.** Прислушайся к себе: все ли части тела расслаблены? Изменилось ли твоё настроение? Как?

## УПРЯМЫЕ ОСЛИКИ

➔ Упражнение укрепляет голосовые связки и является профилактикой храпа.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в маленьких осликов и погонщиков. Кто будет изображать осликов? Кто будет «погонщиками»?

«Ослики» весело бегут по дорожке.

*Участники, изображающие осликов, бегут, высоко поднимая ноги.*

Но вдруг «ослики» останавливаются, они не хотят идти дальше и кричат: «Й-а, й-а».

«Погонщики» уговаривают «осликов» идти дальше, но те стоят на месте и громко кричат: «Й-а, й-а».

*Дети выполняют описываемые взрослым действия.*

«Погонщики» спрашивают «осликов»:

– Что же ты хочешь, мой Иа?

Сена или молока?

«Ослики» получают желаемое, после чего перестают кричать и бегут дальше.

*Через некоторое время дети меняются ролями, упражнение возобновляется.*



Ослик бегал по дорожке,  
У него устали ножки.  
Ослик попросил овса,  
Закричал: «И-а, и-а!»

«Что ты хочешь, мой Иа?  
Сена или молока?»

**Ощущения.** Какое настроение было у тебя во время упражнения? Почему? Каким ты был осликом?

Кем тебе понравилось быть больше – осликом или погонщиком? Почему?

**Примечание.** Роль «погонщика» может исполнять один ребенок.

## ПЛАКЗЫ

⇒ Упражнение активизирует центральную нервную систему и позволяет снять усталость.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в плакс. А как режут плаксы?

Глубоко вдохнем и громко-громко поплачем, произносим звук «Ы-ы-ы...»

*Дети выполняют описываемые взрослым действия.*

*Дети перестают «плакать», «вытирают слезы» и все вместе танцуют.*



Что же ты не скачешь?

«Ы-ы-ы» все плачешь?

Вытри слезки, улыбнись,

В круг с друзьями становись.

Будем вместе мы играть,

Будем петь и танцевать!

**Ощущения.** Какое настроение у тебя было в начале упражнения? Каким оно стало сейчас? Что ты чувствуешь?

## ГУДОК ПАРОВОДА

⇒ Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в огромный паровоз. А как гудят паровозы, когда здороваются друг с другом?

Делаем резкий короткий вдох, задерживаем дыхание на 1–2 секунды и выполняем длинный протяжный выдох со звуком «у-у-у...».



Я огромный пароход,  
У меня отличный ход.  
По волнам вперед иду,  
Прочь с дороги: «У-у-у!»

**Ощущения.** Каким паропародом ты был? Что ты чувствовал, когда был паропародом? Почему?

## ГУДОК ПАРОВОЗА

➔ Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга, положительно влияет на состояние организма в целом.

**И.П.** – стоя в колонне «паровозиком».

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в паровоз с вагончиками. Цепляйтесь друг за друга и поехали!

*Дети колонной, не спеша, передвигаются по комнате, попеременно работая согнутыми в локтях руками и произнося «чух-чух-чух».*

А как гудит паровоз? Делаем резкий короткий вдох, задерживаем дыхание на 1–2 секунды и выполняем длинный протяжный выдох со звуком «у-у-у...».



Точно сказочная птица  
Паровоз по рельсам мчится.  
Он несется во весь дух  
И пытит: «Чух-чух, чух-чух!»  
«У-у-у», – гудок дает,  
Паровоз летит вперед!

**Ощущения.** Каким паровозом ты был? Что ты чувствовал, когда был паровозом? Почему?

## ГУСИ-ЛЕБЕДИ ЛЕТАТ

Над полями, над лугами,  
Над речными берегами  
Гуси-лебеди летят,  
«Гу-у, гу-у, гу-у», – они кричат.

## ЛЕБЕДИНЫЙ КЛИН

➔ Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга, положительно влияет на состояние организма в целом.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в летящих на юг серых гусей или белых лебедей.

Голова приподнята, спина – ровная. Вытягиваем руки-крылья в стороны и плавно, не спеша, передвигаемся, имитируя полет.

Приподнимая «крылья», делаем глубокий вдох, а на выдохе опускаем «крылья» и произносим «гу-у...» или «кур-лы-ы...».



Лебедей прекрасных клин  
Над просторами равнин  
В синем небе пролетает,  
Нас с тобою окликает:  
«Кур-лы, кур-лы, – он кричит. –  
Дальний путь нам предстоит».

**Ощущения.** Что ты чувствовал во время движения? Кем ты был, гусем или лебедем? Почему? Каким ты был? Что изменилось в твоём настроении?

**Примечание.** Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6–10 раз.

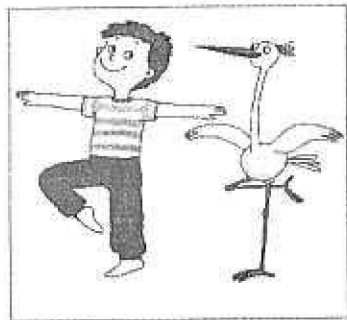
## АИСТ

➔ Упражнение способствует снижению двигательного и психоэмоционального напряжения.

**И.П.** – стоя, ноги вместе. Руки опущены.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в аиста, разгуливающего с важным видом по болоту.

Голова гордо поднята, спина – прямая. Руки-крылья вытянуты в стороны. На вдохе поднимаем «крылья» и одну ногу, сгибая ее в колене. Затем колено разгибаем, вытягиваем носок вперед. На выдохе медленно опускаем руки и ногу, делая шаг и произнося «ш-ш-ш...». Так же – с другой ногой.



По болотам, без дороги  
Ходит аист длинноногий.  
Поют с ветром камыши,  
Подневает аист: «Ш-ш-ш».

**Ощущения.** Что ты чувствовал во время движения? Какой ты аист? Изменилось ли твоё настроение? Как? Когда?

**Примечание.** Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6–7 раз.

## ГУСЬ

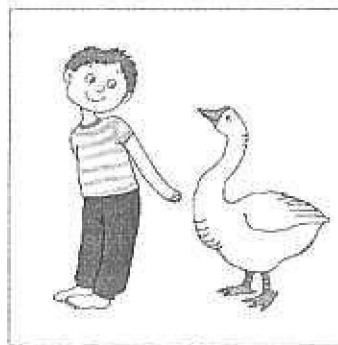
➔ Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

**И.П.** – стоя, ноги вместе. Руки опущены.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в гуся, гуляющего во дворе.

Немного вытягиваем вперед шею, руки слегка расставляем и отводим их в стороны.

Делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся вперед, вытягиваем шею и произносим «ш-ш-ш...».



Во дворе гуляет гусь,  
Выступает важно:  
«Никого я не боюсь –  
Я гусак отважный!»  
«Ш-ш, – шипит сердито гусь. –  
Уходите, я сержусь!»

**Ощущения.** Какой ты гусь? Что ты чувствовал, когда был гусем? Что изменилось в твоём настроении?

**Примечание.** Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 3–4 раза.

## НАСТОЛЬНЫЕ ЧАСЫ

➔ Упражнение способствует расслаблению мышц шейного отдела, улучшает мозговое кровообращение.

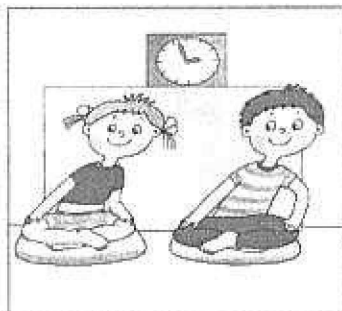
**И.П.** – сидя по-турецки. Ладони – на коленях.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в маленькие настольные часики.

Вспомним, как тикают часики. Произносим «тик» и наклоняем туловище в левую сторону так, чтобы наш правый бок растянулся как можно больше. Чувствуете, как напряглись мышцы? Со звуком «так» возвращаемся в исходную позицию.

Делаем глубокий вдох и выдох. А теперь повторим наклон в правую сторону.

Со звуками «тик» и «так» выполняем наклоны головы.



Тик-тик, тик-так,  
Мы идем за шагом шаг,  
Ни минутки не теряем,  
Время точно измеряем.

**Ощущения.** Какие мышцы напрягались во время упражнения? Какие части тела устали? Какие отдохнули?

**Примечание.** Упражнение можно выполнять из положения стоя.

## БУДИЛЬНИК

➔ Упражнение способствует профилактике мышечной слабости, улучшает мозговое кровообращение.

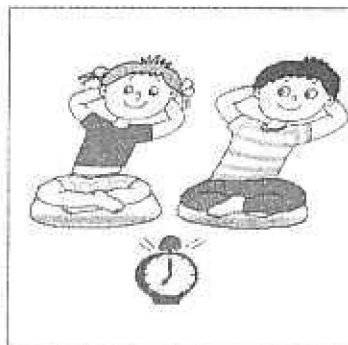
**И.П.** – сидя по-турецки. Ладони – на затылке.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в будильник.

Вспомним, как тикает будильник – ритмично раскачиваем туловище из стороны в сторону 3–4 раза, произнося

на наклоне «тик», а при возвращении в исходную позицию «так».

Но вот настало утро: пора будильнику разбудить всех тех, кто еще спит. Появляется кукушка – вытягиваем шею вперед и произносим «ку-ку».



Я не сплю и не лежу –  
Ребятишек я бужу.  
Колокольчик зазвонит,  
Просыпаться он велит.  
Или выглянет кукушка  
Из хорошенькой избушки,  
Закукует: «Ку-ку-ку!»  
Солнце светит на лугу!»

**Ощущения.** Какие мышцы напрягались во время упражнения? Какие части тела устали? Какие отдохнули?

**Примечание.** Упражнение можно выполнять из положения стоя.

## МАЯТНИК

➔ Упражнение положительно воздействует на все отделы головного мозга.

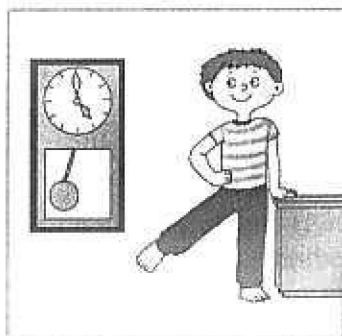
**И.П.** – стоя. Одна рука – на какой-либо опоре.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в большие настенные часы с двумя маятниками.

Не сгибая левой ноги, помашем ею, как маятником, взад-вперед 5–6 раз. На каждый взмах произносим «бом». А теперь машем правой ногой.

Изобразим еще один маятник: не сгибая левой ноги, поднимаем ее в левую сторону, а затем опускаем на пол и

произносим «бом». Повторяем 5–6 раз. Выполняем упражнение правой ногой.



Часы висели на стене,  
Показывали время мне.  
У маятника плавный ход...  
Пока не кончится завод,  
Качается он взад-вперед.

Свое он знает дело:  
Сперва качнется влево,  
Потом качнется вправо.

**Ощущения.** Какими ты был часами? Что ты чувствовал? Что ты чувствуешь сейчас? Какие ощущения в ногах? Какое у тебя настроение?

## ДРОВОСЕК

➔ Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

**И.П.** – стоя. Ноги широко расставлены. Руки опущены.

**Взрослый.** Представим, что мы превратимся в дровосека. А чем обычно занимается дровосек? Давайте тоже попробуем наколоть дров.

Глубоко вдыхаем, на выдохе поднимаем руки над головой и соединяем ладони.

Резко и быстро, словно «топор» очень тяжелый, наклоняемся, опускаем руки и со звуком «бах» «разрубаем» пространство между ступнями.

Дровосек топор берет,  
Он дрова рубить идет.



По бревну ударит крепко,  
«Бах!» – и полетела щепка!

**Ощущения.** Какой ты дровосек? Понравилось ли тебе быть дровосеком? Что ты чувствуешь сейчас? Что чувствует твое тело?

**Примечание.** Упражнение рекомендуется повторить 5–8 раз.

## БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ

➔ Упражнение способствует осознанию и нормализации психоэмоционального состояния.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы выросли и стали большими-пребольшими.

Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом вверх и произносим: «Какой я большой!»

Медленно вдыхаем, а затем со звуком «ух» приседаем, обхватываем руками колени, опускаем голову и произносим: «Какой я маленький!»



Совсем большой  
Мой старший брат –  
Пойдет он скоро в школу.  
С ним поиграть всегда я рад,  
Брат добрый и веселый!

А я хотя росточком мал,  
Но все же очень я удал!

**Ощущения.** Каким тебе понравилось быть – большим или маленьким? Почему? Что ты чувствуешь сейчас?

**Примечание.** Упражнение рекомендуется повторить 3–4 раза.

## ВЕЛИКАН И КАРЛИК

➔ Упражнение способствует осознанию и нормализации психоэмоционального состояния.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы превращаемся в великана. Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом как можно выше.

А теперь мы превращаемся в карлика. Медленно опускаем руки и сгибая в коленях ноги, опускаемся до тех пор, пока не коснемся руками пола. Наклоняем голову, прижимаем подбородок к шее.

Устали великан и карлик, решили они отдохнуть.

Садимся по-турецки, кладем руки на затылок. Спинка ровная.

Откинув голову назад, делаем глубокий вдох, а затем наклоняемся вперед и делаем выдох.



Выпрямляем спинку, соединяем подошвы ступней ног. Руки лежат на коленях, ноги плотно прижаты к полу.

Делаем глубокий вдох, гордо распрямляем плечи и высоко поднимаем голову. На выдохе наклоняемся, стараясь коснуться ступней ног головой.

Шел огромный великан,  
Напевал он: «Трам-пам-пам!»  
Если карлика я встречу,  
То пройду и не замечу.  
Потому что карлик мал,  
Я его не увидал!

**Ощущения.** Кем тебе понравилось быть больше – великаном или карликом? Почему? Что ты чувствовал, когда был великаном? А карликом? Что ты чувствуешь сейчас?

**Примечание.** Каждую часть упражнения рекомендуется повторить 3–4 раза.

## ПОГРЕЕМСЯ

➔ Упражнение активизирует центральную нервную систему, улучшает настроение.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что зимой мы долго гуляли по лесу и сильно замерзли. Вдруг видим – костер. Давайте погреемся около него!

Разводим руки в стороны и быстро скрещиваем их перед грудью, обнимая себя за плечи. Произносим «ух-ух» и энергично хлопаем себя ладонями по плечам.



Очень холодно зимой,  
Дует ветер ледяной.  
Мы замерзли и пора  
Нам погреться у костра.

Мы протянем две руки –  
Пусть нас греют огоньки.

Ножками потопаем,  
По плечам похлопаем.  
Гори, гори веселей,  
Ребятишек обогрей.

**Ощущения.** Какие части твоего тела замерзли? Согрелись ли они? Какое ощущение у тебя внутри?

**Примечание.** Упражнение рекомендуется повторить 8–10 раз.

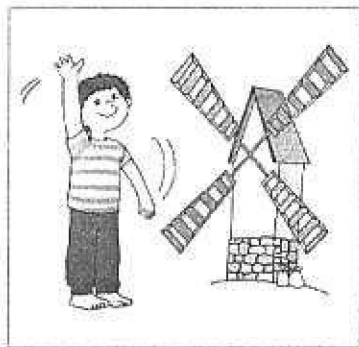
## МЕЛЬНИЦА

➔ Упражнение способствует снижению двигательного и эмоционального напряжения.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в ветряную мельницу с большими жерновами.

Поднимаем руки вверх и разводим их немного в стороны. Со звуками «ж-р-р» начинаем медленно вращать руками. Постепенно увыстраем темп звуков и движений.



Мельница, как птица,  
Крылышками машет.  
А мука струится –  
Будет хлеб и каша!  
«Ж-р-р, – запели жернова. –  
Подсыпать зерно пора!»

**Ощущения.** Какой мельницей ты был? Какие части тела были напряжены? Что ты чувствуешь сейчас?

**Примечание.** Упражнение рекомендуется повторить 6–7 раз.

## КОНЬКОБЕЖЕЦ

➔ Упражнение способствует снижению двигательного и эмоционального напряжения.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим себя конькобежцами.

Складываем руки за спиной «замком», туловище немного наклоняем вперед. Подражая движениям конькобежца, со звуками «к-р-р» поочередно сгибаем правую и левую ноги, всем телом поворачиваясь в сторону согнутой ноги.



Конькобежец режет лед,  
«К-р-р, к-р-р», – конек поет.

**Ощущения.** Понравилось ли тебе быть конькобежцем? Почему? Какие части тела были напряжены? Что ты чувствуешь сейчас?

**Примечание.** Упражнение рекомендуется повторить 5–6 раз.

## БЕРВЯТЫЙ ЕЖИК

➔ Упражнение способствует снятию мышечных зажимов, стабилизирует состояние нервной системы.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в ежика.

Ежик бежал по лесу. Вдруг он заметил что-то подозрительное и остановился. Вспомним, как во время опасности ежик сворачивается в клубочек.



Складываем руки перед грудью, обнимаем себя за плечи, опускаем голову и прижимаем к груди подбородок. Находясь в таком положении, со звуками «п-ф-ф» и «ф-р-р», произносимыми на одном дыхании, наклоняемся как можно ниже, не сгибая коленей и не отрывая ступней от пола.

Вот и минула опасность. Ежик разворачивается и бежит дальше.



Ежа руками не возьмешь –  
В клубок свернулся хитрый еж.  
Колючий очень еж на вид,  
На нас рассерженно фырчит:  
«П-ф-ф, п-ф-ф, п-ф-ф,  
Ф-р-р, ф-р-р, ф-р-р».

**Ощущения.** Какой ты ежик? Что ты чувствовал, когда был ежиком? Почему? Какое у тебя настроение сейчас? Почему?

**Примечание.** Упражнение рекомендуется повторить 3–5 раз.

## ЛЯГУШОНОК

➔ Упражнение активизирует центральную нервную систему, улучшает настроение.

**И.П.** – стоя, ноги вместе.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в лягушонка.

Сгибаем «лапки», прижимаем их к груди. Находясь в таком положении, слегка приседаем и делаем вдох. На выдохе произносим «ква-а-а», неожиданно делаем резкий



прыжок вперед, раскидывая в прыжке руки и ноги.

Теплый дождик капает,  
Выросла трава.  
Лягушонок квакает:  
«Ква-ква-ква-ква-ква!»  
Надоела мошкара –  
Проглотить ее пора!»

**Ощущения.** Понравилась ли тебе лягушачья прыжки? Почему? Какие мышцы были напряжены? Сейчас они расслабились? Каким стало твое настроение?

**Примечание.** Упражнение рекомендуется повторить 3–5 раз.

## ОБЕЗЬЯНКА

➔ Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в маленькую озорную обезьянку.

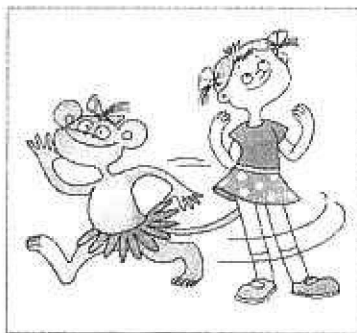
У обезьянки сегодня хорошее настроение: она прыгает, бегает, танцует, смеется и даже плачет от радости. Покажите настроение обезьянки, выполняя любые действия в течение 2–3 минут.

А теперь поднимем руки вверх. Напряжем их. Опустим и расслабим руки. Со звуками «хо-о, хо-о...» легонько постучим расслабленными кистями рук по всему телу в течение 1–2 минут.

Остановитесь и замрите там, где вы сейчас находитесь в той позе, в которой вы оказались. Давайте помолчим и в

течение 1–2 минут внимательно «прислушаемся» к своим ощущениям.

А наша обезьянка устала и решила отдохнуть. Садимся на колени и слегка покачиваемся из стороны в сторону. Не поворачивая головы, несколько раз водим глазами вправо-влево.



Обезьянка-озорница,  
Ей на месте не сидится!  
Скачет весело: скок-скок,  
То прыжок, то кувырок!

То танцует, то хохочет,  
Что-то рассказать нам хочет!

**Ощущения.** В какую обезьянку ты превратился? Какая часть упражнения тебе понравилась больше? Почему? Что ты чувствуешь сейчас?

## ГИББОН

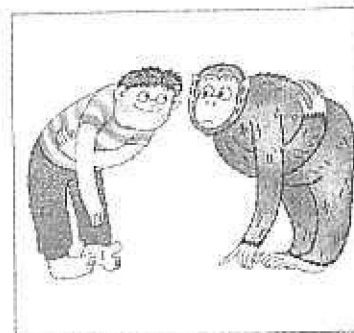
➔ Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в гиббона. У этой обезьяны очень длинные передние лапы.

Не сгибая коленей, наклоняемся немного вперед. Передвигаемся вперевалочку на внешней стороне стопы. Опущенные расслабленные руки при этом безвольно раскачиваются.

Останавливаемся, медленно распрямляем спину, поднимаем голову вверх и с криками «хо-оо, о-хо-хо...» и «ух-ух...» стучим расслабленными кистями рук по всему телу.



Что за зверь рычит, кричит:  
«О-хо-хо, у-хо-хо»?  
Нас поймать он поровит –  
Хорошо, мы далеко!

Да ведь это же гиббон!  
Почему сердитый он?

**Ощущения.** Понравилось ли тебе так передвигаться? Почему? Понравилось ли тебе кричать? Что ты чувствовал, когда кричал? Что ты чувствуешь сейчас?

## ЭХО В ЛЕСУ

➔ Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы заблудились в лесу. Надо срочно докричаться до остальных!

Делаем глубокий вдох, складываем ладони у рта рупором и на выдохе с различными интонациями произносим «ау-ау...». А теперь пробуем изобразить свой крик и ответ эха.



Оказался я в лесу  
И зову своих друзей,  
Я им кричу: «Ау, ау!  
Откликайтесь поскорей!»

По лесной тропинке  
Бродит эхо-невидимка.  
Если что-то крикнут дети,  
Эхо тут же им ответит!

**Ощущения.** Что ты почувствовал, когда «заблудился в лесу»? Что ты чувствовал, когда кричал? Что ты чувствуешь сейчас? Изменилось ли твоё настроение? Как?

**Примечание.** Возможен такой вариант: дети распределяются на две команды, которые встают шеренгами друг против друга. Одна из команд громко и протяжно произносит «ау-у...», «уа-а...», «аи-и...», «ая-я...» и т.д. Участники второй команды, изображая эхо, тихо повторяют все звуки. Команды меняются ролями, упражнение возобновляется.

## ВЕСЕЛАЯ ПЧЕЛКА

➔ Упражнение способствует снижению психоэмоционального напряжения.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в огромную веселую пчелу.

Делаем глубокий вдох и до полного выдоха произносим долгий звук «з-з...».

Вдруг какая-то маленькая любопытная пчелка села нам на нос. Не опуская головы, смотрим на кончик носа и

направляем звук в это место. А теперь пчелка переместилась на правую руку, а затем на левую ногу и т.д.

Деловита, весела,  
За медком летит она.  
Если пчелку не пустить,  
Она может укусить.



«З-з-з», – пчела звенит  
И к цветам она летит.

**Ощущения.** Смог ли ты представить себя огромной пчелой? Что тебе мешало, а что помогало? Что ты чувствуешь сейчас?

## ЛОВАЯ КОМАРА

➔ Упражнение способствует снижению психоэмоционального напряжения.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Вспомним состояние, которое мы испытываем, когда вокруг нас летает назойливый комар. Давайте попробуем его отогнать и подразнить.

Делаем глубокий вдох и до полного выдоха произносим «зь-зь...», направляя звук в разные стороны и при этом меняя его громкость.

Теперь пытаемся поймать надоедливого комара: хлопаем в ладоши в тех местах, где он «пролетает».

Вот и попался комар: больше он нам не мешает!



Мы дразнили комара:  
«Зь-зь-зь!»  
Улетать ему пора:  
«Зь-зь-зь!»  
Не желал он отставать,  
Мне пришлось его поймать!

**Ощущения.** Что ты чувствовал, когда отгонял комара? Что ты чувствовал, когда ловил его? Какое настроение у тебя сейчас?

## КОСАРЬ

➔ Упражнение способствует снижению психоэмоционального напряжения, улучшает настроение.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы вышли на зеленый луг косить траву. Чувствуете запах свежей травы?

«Берем косу»: отводим обе руки в левую сторону, держа их перед собой. Делаем глубокий вдох и со звуками «ух-ух», произносимыми при каждом шаге, имитируем косьбу, широко размахивая руками из стороны в сторону.



Мы на зорьке косим луг,  
Свежий луг, росистый.  
И поет коса: «Ух – ух!»,  
Звонко, голосисто!

**Ощущения.** Много ли ты накопил травы? Какие мышцы были напряжены, когда ты «косил»? Спало ли напряжение? Какое настроение у тебя сейчас?

## СТОЛЯР

➔ Упражнение способствует расслаблению мышц плечевого отдела.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Чем занимается столяр и какие у него есть инструменты? Представим, что мы превратились в столяра.

Встаем около стола, немного над ним наклоняемся и со звуком «стук-стук» имитируем забивание гвоздей молотком.



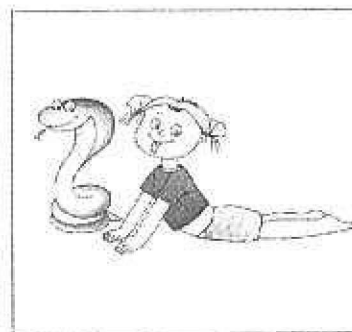
Руки столяра умелы –  
Золотые руки!  
Ладится любое дело,  
Он не знает скуки!  
Молотком стучит: «Стук-стук!  
Гвоздикам я верный друг!»

**Ощущения.** Понравилось ли тебе быть столяром? Почему? Какие мышцы были напряжены, когда ты забивал гвозди? Спало ли напряжение? Какое у тебя настроение сейчас?

## КОБРА

➔ Упражнение способствует снятию мышечных зажимов; укреплению мышц языка и голосовых связок.

**И.П.** – лежа на животе. Руки вытянуты вперед. Ноги плотно сдвинуты.



**Взрослый.** Представим, что мы превратились в длинную гладкую кобру.

Опираясь на руки, медленно поднимаем голову вверх. Делаем глубокий вдох, а на выдохе показываем « жало » (язык) и произносим звук «ф-ф-ф...».