

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

---

**Е. В. Вербовская**

**МЕХНОЛОГИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНО-ЭКСПРЕССИВНОГО  
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА**

**Методическое  
пособие**

---

Нижний Новгород  
Нижегородский институт развития образования  
2016

УДК 373.2.037

ББК 74.100.55

В31

**Рецензент**

*Ф. В. Повшедная*, докт. пед. наук,  
профессор кафедры общей и социальной педагогики  
НГПУ им. К. Минина

**Рекомендовано к изданию  
научно-методическим экспертным советом  
ГБОУ ДПО НИРО**

**Вербовская, Е. В.**

В31 Технология двигательно-экспрессивного развития ребенка старшего дошкольного возраста : методическое пособие / Е. В. Вербовская. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2016. — 274 с.

ISBN 978-5-7565-0689-1

В издании представлено подробное методическое руководство по реализации технологии двигательно-экспрессивного развития детей в ДОО, организациях дополнительного образования и центрах поддержки развития ребенка.

В методическом пособии рассматриваются психофизиологические и психологико-педагогические аспекты технологии двигательно-экспрессивного развития детей, предлагаются методические рекомендации по проведению педагогической диагностики его методом наблюдения, подробные конспекты занятий, описание работы с родителями, список рекомендованной литературы.

Пособие адресовано старшим воспитателям, воспитателям и психологам ДОО, а также может быть полезно родителям, педагогам дополнительного образования и центров поддержки развития ребенка, организаторам кружковой работы.

УДК 373.2.037

ББК 74.100.55

© Вербовская Е. В., 2016

© ГБОУ ДПО «Нижегородский институт  
развития образования», 2016

ISBN 978-5-7565-0689-1

## ВВЕДЕНИЕ

---



**С** 1 января 2014 года в системе образования Российской Федерации в силу вступил Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) [36], который правомерно охарактеризовать как стандарт психолого-педагогических условий развития личности ребенка и его индивидуального развития в образовательной деятельности.

Индивидуализация дошкольного образования в ФГОС ДО провозглашается в качестве одного из принципов дошкольного образования и понимается как «построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, выступает субъектом образования» (ФГОС ДО, п. 1.4) [36].

В Стандарте учитываются «индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее — особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья» (ФГОС ДО, п. 1.3) [36].

Среди важнейших задач, на решение которых направлен Стандарт, особо выделяются: «обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья)»; «формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей» (ФГОС ДО, п. 1.6) [36].

Все это определяет необходимость изучения научно-теоретических основ проблемы индивидуализации развития ребенка и разработки конкретных методических подходов к реализации принципа индивидуализации в системе дошкольного образования.

Проблема индивидуализации декларируется как междисциплинарная, ее разработка ведется в философии, психологии, педагогике, социологии, и можно констатировать, что к настоящему времени существует значительный банк накопленных знаний о ее содержании [34].

Индивидуализация — оборотная сторона социализации, социально-культурный процесс накопления личностью особенного, уникального опыта, рост ее масштаба, творческого потенциала, универсальности, самостоятельности, свободы и ответственности.

В этой области предпринято огромное количество исследований: это и концепции педагогического и психологического сопровождения развития личности, освещенные в трудах Э. М. Александровской, Г. Бардиер, М. Р. Битяновой, Т. В. Глазковой, Н. Зуевой, Е. И. Казаковой, И. Э. Куликовской, И. Ромазан, Л. Г. Субботиной, Т. Чередниковой, Л. М. Шипициной и др.; и идеи поддержки детей, исследуемые в работах М. В. Алешиной, Е. В. Бондаревской, Л. И. Волковой, О. С. Газмана, Т. В. Егоровой, Ю. В. Замятиной, Е. Н. Кононовой, Н. Б. Крылова, Т. Н. Мартыновой, Г. В. Митиной, Т. А. Ревягиной,

Г. И. Рогалевой, Г. Ю. Ульяновой, И. Ю. Шустовой, И. С. Якиманской; и современные исследования, раскрывающие феномен «дети группы риска» (М. Р. Битянова, Л. Я. Олиференко, Н. Я. и М. М. Семаго, Н. К. Смирнов, Т. Н. Шульга).

На основе анализа многочисленных теоретических исследований мы можем сделать вывод о том, что индивидуальный подход — это важнейший психолого-педагогический принцип, согласно которому в системе дошкольного образования при работе с детьми учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка. Индивидуализация как принцип педагогической деятельности позволяет эффективно выявлять потенциальные возможности каждого ребенка, выделять его индивидуальные особенности, на которые возможно опираться в ходе педагогической работы.

При анализе проблемы современного детства как зарубежные, так и отечественные ученые в области педагогики и смежных с ней дисциплин все больше сходятся во мнении о том, что значительное количество детей (до 60 %) имеют функциональные отклонения, затрудняющие возможности их развития в жизненно важных сферах — телесной, когнитивной, эмоциональной.

В период дошкольного детства может проявляться особенно заметно неравномерность функционального развития, когда дети, не демонстрируя признаков аномального развития, испытывают те или иные трудности в освоении разных видов детской деятельности: ребенок не может компенсировать дефицитарные стороны своего развития и выбивается из рамок общепринятой нормы. Это требует от специалистов ДОО комплекса мер, направленных на психолого-педагогическое сопровождение развития детей «группы риска» с учетом специфических особенностей того или иного варианта индивидуального развития.

Как показывают исследования, функциональная незрелость и психосоциальная дисгармония проявляются у современных дошкольников в виде следующих признаков [55; 56]:

- ✓ нарушения внимания (снижение избирательности внимания, трудности его удерживания, частая отвлекаемость и т. д.), осложняющие развитие и формирование способности ребенка к произвольным действиям;
- ✓ импульсивность (неравномерность динамической организации движения), осложняющая развитие социальных навыков и умений (способность выслушать другого, вступить в контакт, договориться и т. д.) и процесс социализации в целом;
- ✓ двигательная расторможенность (бесцельная моторная активность, не соответствующая требованиям конкретной обстановки), осложняющая эмоциональный фон организации деятельности и формирование умений подчинять свои действия поставленной задаче;
- ✓ недостаточная сформированность мелкой моторики и праксиса, осложняющая формирование графических навыков, а впоследствии (в младшем школьном возрасте) — овладение письмом;
- ✓ недостаточно сформированная координация движений (зрительно-пространственная координация, слухо- и речемоторные координации, удерживание равновесия, сохранение ритма и т. д.), осложняющая развитие предметного и символического зрительно-пространственного представления; прочность запечатления дифференцированных групп слухо-речевых следов; фонематического слуха; прочность запечатления слов, когда слово выступает не предметом запоминания, а предметом деятельности и т. д.;
- ✓ несформированность организующей, регулирующей и контролирующей функций речи (трудности ориентировки и выполнения существенных навыков

при анализе содержания серии картинок или текста), осложняющая развитие вербально-логического мышления как главнейшего механизма эффективной учебно-познавательной деятельности.

Дети с дефицитарным формированием психофизиологических функций характеризуются слабой концентрацией внимания, неусидчивостью, импульсивностью, отвлекаемостью, неумением сосредоточиваться и доводить до конца какие-либо задания даже в игре.

В настоящее время отмечается и неврологический статус здоровья детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения (25—30 %). У дошкольников наблюдаются различные формы неврозов и невротических состояний, характеризующиеся следующими проявлениями: повышенной возбудимостью (нервозностью); капризностью; неустойчивым, легко меняющимся настроением; заостренной эмоциональной чувствительностью и впечатлительностью; ранимостью, склонностью легко расстраиваться, много волноваться; плаксивостью; неспособностью защищать себя; боязливостью, пугливостью, неуверенностью в себе. Поэтому даже самые обычные виды деятельности вызывают у детей перенапряжение ряда психических систем, что приводит к адаптационным срывам в работе организма и обострению имеющихся заболеваний. В младшем школьном возрасте это с неизбежностью обусловит снижение уровня обучаемости и в целом может привести к формированию «неуспешной личности» (М. М. Безруких, И. В. Дубровина, Н. В. Дубровинская, Д. А. Фарбер).

Такое разнообразие вариантов индивидуального развития детей дошкольного возраста требует реализации педагогических развивающих технологий. Определяя понятие «педагогическая технология», большинство исследователей понимают под этим технологизацию образовательного процесса. Мы же

предлагаем включить в содержание этого понятия и помочь, оказываемую специалистами ребенку с целью обеспечения его гармоничного развития и успешной социализации. Педагогическую технологию мы будем рассматривать в контексте определения, предложенного Н. А. Виноградовой: педагогическая технология — это научно обоснованная и апробированная на практике упорядоченная совокупность действий, обеспечивающих прогнозируемый и диагностируемый результат образовательного процесса.

По мнению Г. К. Селевко, любая педагогическая технология должна удовлетворять некоторым основным методологическим требованиям (критериям технологичности):

- ✓ концептуальность предполагает опору на определенную научную концепцию, включающую философское, психологическое, дидактическое и социально-педагогическое обоснование достижения развивающих целей;
- ✓ системность включает наличие всех признаков системы: логики процесса, взаимосвязи всех его частей, целостности;
- ✓ управляемость дает возможность диагностического целеполагания, планирования, проектирования процесса развития, поэтапной диагностики, варьирования средствами и методами с целью коррекции результатов;
- ✓ эффективность предусматривает оптимальность по затратам, гарантию достижения определенного результата с точки зрения развития ребенка;
- ✓ воспроизводимость подразумевает возможность применения (повторения, воспроизведения) педагогической технологии в других однотипных образовательных учреждениях, другими субъектами.

В психолого-педагогических исследованиях выделяется ряд особенностей, характерных для процесса педагогического, психолого-педагогического

сопровождения развития ребенка. Так, В. П. Бедреханова подчеркивает, что педагогическое сопровождение осуществляется в рамках личностно-ориентированной педагогики, имеющей основанием гуманистическую психологию и нацеленность «на приоритеты индивидуальности, самобытности, самоценности индивида» [2, с. 39]. Н. Л. Полторацкая рассматривает в качестве положительных моментов психолого-педагогического сопровождения детей признание безусловной ценности внутреннего мира каждого ребенка; наличие в условиях осуществляемого педагогического сопровождения возможности опоры «не только на возрастные закономерности, но и на личностные достижения воспитанника» [7].

При анализе конкретных методических подходов к интересующей нас проблеме представляется возможным говорить о реализации принципа индивидуализации на уровне выбора формы организации и проектирования образовательной деятельности с учетом использования развивающей технологии двигательно-экспрессивного развития.

Данная технология рассчитана на 9 месяцев (с сентября по май) и предназначена для детей с 5,5 до 7 лет.

Цель технологии — развитие психомоторных, эмоционально-волевых, интеллектуальных, социально-коммуникативных систем ребенка средствами выразительных (экспрессивных) движений.

Технология двигательно-экспрессивного развития — это личностно-ориентированная технология, включающая образные, телесно-ориентированные занятия, задания, игры, направленные на развитие всех сторон личности ребенка. Любое движение в ней несет какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием. Таким образом объединяется деятельность психических функций: движения, эмоций, мышления, а с помощью комментариев педагога подключается еще и внимание детей к этим

процессам. Все упражнения, используемые в ней, составляются с учетом механизма психофизического функционального единства: например, плавные движения — полет птицы; резкие, отрывистые — механическая игрушка и т. д.

Данная технология была описана и научно аprobирована в диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук Е. В. Вербовской «Развивающее педагогическое обеспечение адаптационных способностей младших школьников» в 2004 году и активно используется и внедряется более десяти лет в ДОО и центрах дополнительного образования Нижнего Новгорода.

Содержание технологии предполагает следующую систему координат: цель, задачи, принципы, педагогическое наблюдение, этапы осуществления, формы и методы организации образовательного процесса, способы контроля (педагогическая диагностика), результаты внедрения.

Человеческий организм самой природой запрограммирован на путь адаптации к жизни, на непрекращающийся поиск приспособленческих реакций к изменяющимся условиям. Регулируется этот поиск автоматически, непроизвольно через сумму поступающих в организм ощущений, образов внешней среды.

Развитие самоощущения, самопонимания — это один из этапов тренировки психической произвольности. В детском возрасте конкретные внешние образы вызывают у ребенка реальные ощущения, и в этот момент начинают работать естественные механизмы саморегуляции. Для того чтобы управлять своими эмоциями, чувствами, движениями, нужно держать их в своем сознании. Этому процессу можно способствовать, создавая условия для тренировки деятельности растущих и созревающих психических функций ребенка на двигательном уровне.

«Выразительное движение не только выражает

уже сформированное переживание, но и само, включаясь, формирует его; так же, как, формулируя свою мысль, мы тем самым формируем ее, мы формируем наше чувство, выражая его», — писал С. Л. Рубинштейн\*. Выразительные движения — это важная составная часть эмоций.

В жизни ребенка условно-рефлекторная основа эмоций играет большую роль. Задача воспитателя заключается в том, чтобы научить ребенка регулировать эмоции, подчинять их воле, разуму. Одновременно эмоциональная мимика неизбежно приобретает произвольный, управляемый характер. Эмоциональные состояния и мимика неразделимы. Понимание мимики — путь к управлению поведением ребенка.

Что же мы видим сегодня? Человек утрачивает способность управлять собой, своим настроением. И это определяет ряд тяжелых последствий для его физического и психического здоровья.

Чем меньше эмоция представлена и переработана на психологическом уровне в виде осознанных чувств (удивление, грусть и т. д.), тем сильнее выражается ее телесный компонент в виде сердцебиений, потоотделения, мышечных зажимов, ведущих к болевым ощущениям. Эмоциональный разряд формируется в глубинах мозга, требует выхода. Выразительное движение служит этим выходом.

В процессе занятий с детьми огромное внимание уделяется их общению со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья ребенка. Однако имеются десятки причин, вызывающих нарушения такого общения. Нарушения взаимоотношений могут быть, в частности, следствием двигательной расторможенности, а также нелумения общаться вербально.

\* Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. — М.: Педагогика, 1989. — Т. 2. — С. 161.

Как показывает практика, детям, прошедшим курс занятий в соответствии с технологией двигательно-экспрессивного развития, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и понимать чувства других.

Чередование выразительных движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: таким образом упорядочиваются психическая и двигательная активность ребенка, улучшается его настроение, преодолевается инертность самочувствия.

Пособие «Технология двигательно-экспрессивного развития ребенка старшего дошкольного возраста» в первую очередь адресовано специалистам, работающим с детьми: воспитателям, психологам, социальным работникам, воспитателям ДОО и детских центров поддержки развития детей, а также студентам соответствующих вузов и факультетов.

О важности и актуальности данного направления педагогической деятельности говорят и педагоги, и психологи, и родители, и специалисты, которые работают с детьми. Но самое главное, эти занятия необходимы детям. Они для них не только интересны, но и очень полезны. В ходе их дети играют, радуются, живут, танцуют, придумывают необыкновенные истории и незаметно для себя развиваются, растут, становятся другими. Мы видели, как раскрываются способности детей: они начинают легче выражать свои чувства и понимать чувства других, становятся более сдержанными и устойчивыми в стрессовых ситуациях, свободно ощущают себя в новом пространстве. Опыт показал, что эти занятия особенно необходимы детям, отличающимся чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью.

РАЗДЕЛ 1

---

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ ТЕХНОЛОГИИ  
ДВИГАТЕЛЬНО-ЭКСПРЕССИВНОГО  
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА



## 1.1. РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ

*К*ак отмечал А. Н. Леонтьев, «психика не просто “проявляется” в движении, в известном смысле движение формирует психику. Ведь именно движение осуществляет ту практическую связь человека с окружающим миром, которая лежит в основе развития психических процессов. Движение, соединяя человека с предметным миром, обогащает чувствительное отражение его человеком. Движение повинуется при этом управляющим им ощущениям, зависит от них. Но для этого сами ощущения должны повиноваться предмету, проверяться предметом, а это происходит в практическом сближении с ним посредством движения»\*.

Все существующие теории развития высших психических функций в онтогенезе (Ж. Пиаже, Л. С. Выготский и др.) признают базовую роль сенсомоторного развития в дальнейшем формировании когнитивных способностей.

Окружающая ребенка среда в различные периоды его жизни является условием и компонентом сенсомоторного и социоэмоционального развития. Оптимальное развитие организма ребенка и отдельных его систем возможно лишь в условиях среды, соответствующей особенностям детского организма в каждом возрастном периоде.

Посредством включения ребенка в многочисленные отношения с окружающим миром тело ребенка обеспечивает ему устойчивость, стабильность, пластичность существования, физическую основу восприятия реальности и действительности, а также возможность осознания существенных сторон воспринимаемого. Еще И. М. Сеченов отмечал, что «внешнее раздражение становится внутренним только после его преломления в мышечное чувство». Схема тела задана человеку генетически. Именно эта заданность организует в процессе развития ребенка интеграцию всех внутренних и внешних ощущений в единый образ «Я есмь!» (А. В. Семёнов).

\* Лебединский, В. В. Нарушения психического развития детей. — М., 1985.

никович). Другими словами, процессы психогенеза человека начинаются с телесного развития и дальнейшего, телесного же, осознания. Пространственно-временные пласти сознания имеют в своей основе операциональные составляющие телесного уровня. Отражая взгляды нейропсихологии на проблему, А. В. Семенович отводит «место и роль соматогнозису (наравне с речью) как системоорганизующей и системообразующей деятельности мозга и высших психических функций»\*.

На каждом этапе неврологического развития деятельность ребенка должна адекватно опосредоваться соответствующими сенсомоторными процессами. Во всех периодах неврологические показатели развития являются базой формирования поведенческих параметров.

Восприятие в огромной степени зависит от моторики. Для того чтобы совершать движения, ребенок должен иметь развитые мышцы. Так, например, если ребенок не может обхватить предмет, то он не может и ощутить его. Деятельность ребенка и предметная среда на каждом этапе развития должны отвечать требованиям как психофизиологического, так и социального развития.

Одним из важных и потому критических периодов развития ребенка по существу надо считать этап формирования индивидуальных особенностей нервной деятельности. Необходимо содействовать максимально раннему развитию сенсомоторных функций ребенка: зрительных, слуховых, тактильных, кинетических, кинестетических, обонятельных, пространственных, межполушарного взаимодействия и т. д., то есть всему тому, что составляет ресурс здоровья ребенка, потенциал его сущностных сил.

Важно осознавать, что развивается не зрение отдельно, не слух и не движение. Развивается ребенок, и в процессе его развития строится, создается комплекс функциональных систем, к числу которых относятся зрение, слух, осязание, действие, память, воображение, эмоции, мышление, сознание. Это дает ребенку возможность на основе получен-

\* Семенович, А. В. Введение в нейропсихологию детского возраста : учебное пособие. — М.: Генезис, 2005. — 319 с.



*Рис. 1. Структурно-функциональные отношения при адекватной предметно-образной среде*

ных в процессе восприятия и анализа ситуаций принимать решение о целесообразности выполнения задачи (рис. 1, 2).

С точки зрения системного развития, ребенок осваивает поэтапно основные сенсомоторные (двигательные) координации, обеспечивающие освоение любых сенсомоторных навыков.

Моторика служит структурой двигательных функций подобно тому, как характер выступает структурой психических функций. Моторикой определяется двигательный облик человека, способ его двигательного реагирования на внешние раздражения. Как отмечает П. С. Розе, исследования психомоторики представляют для науки особый интерес, так как «в моторной организации, в его [человека] поведении, деятельности, речи отражается вся целостная характеристика его и как индивида, и как личности, и как субъекта при всей неповторимой индивидуальности...»\*. Общие закономерности психомоторного развития человека описаны в работах М. О. Гуревича, Н. И. Озерецкого и Н. А. Бернштейна. Оно осуществляется в направлении от более общих движений, недифференцированных, охватывающих весь организм, к обособлению отдельных двигательных актов, объединяющихся затем в новые единства более высокого порядка. Сравнительный анализ систем оценок сенсомоторного развития, созданных разными авторами в разное время (Блонский (1927), Гуревич — Озерецкий (1930), Бюллер — Гетцер (1932), Гезелл (1947), Линкольн — Озерецкий (1955), Бейли (1968), Гретти (1970)), позволил выделить наиболее характерные факторы этапов сенсомоторного развития ребенка, которые были отмечены всеми исследователями. Сопоставление

\* Розе, Н. А. Психомоторика взрослого человека. — Л., 1970.



*Рис. 2. Функциональное развитие произвольной регуляции различных высших психических функций*

данных факторов и соответствующих возрастных норм их возникновения дало возможность установить следующую закономерность развития сенсомоторной функции:

- ✓ сенсомоторное развитие — это процесс постепенного усложнения и усовершенствования двигательных навыков путем развития координации между сенсорными, моторными и перцептивными навыками ребенка;
- ✓ последовательность этапов формирования определенных двигательных навыков четко фиксирована: для дальнейшего развития каждого этапа предыдущий должен быть пройден и автоматизирован;
- ✓ совокупность имеющихся у ребенка конкретных навыков движений и действий позволяет соотнести уровень его сенсомоторного развития с определенной возрастной группой независимо от его реального возраста.

Базисом для формирования высших психических функций выступает двигательная сфера.

Сенсомоторный уровень является базовым в развитии всех психических функций ребенка. Следовательно, комплексная модель развивающего воздействия должна основываться на его приоритетном развитии. *Вначале предпочтение должно быть отдано именно телесно-ориентированным (двигательным) методам, не только создающим некоторый потенциал для будущей работы, но и активизирующими, восстанавливающими и пространственными способностями.*

*вающим взаимодействие между различными уровнями и аспектами психической деятельности.* Ведь очевидно, что актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагает востребованность извне в таких психических процессах, как эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т. д. Следовательно, создается базовая предпосылка для полноценного их участия в овладении чтением, письмом, счетом.

Телесно-ориентированный подход возник и развивается в науке как самостоятельное направление. Его основными задачами является: восстановление контакта человека с собственным телом, снятие телесных напряжений, осознание своих проблем в виде телесных аналогов, развитие невербальных компонентов общения с целью улучшения психического самочувствия при взаимодействии с другими людьми. Высокий уровень развития самосознания и сформированность «образа Я» (в том числе и «телесного Я») являются важными условиями успешного протекания этого процесса.

Исследователи отмечают, что «телесное Я» у ребенка, или «образ тела», часто не сформировано еще на первом из четырех уровней — уровне «схемы тела», которая является начальной точкой в развитии самосознания\*.

Представления о схеме тела не являются врожденными. Они возникают в ходе психофизиологического и психического развития личности, в результате общения индивидуума с окружающей действительностью и в процессе деятельности. Личность ребенка, его сознание постепенно развиваются. Однако уровень рефлексии у детей еще недостаточен для полноценного процесса осознавания, поскольку словарный запас требует дальнейшего обогащения, а вербально-логический уровень развития мышления еще не достигнут.

Нельзя забывать и о мотивации. Если взрослому человеку часто достаточно просто объяснить смысл того или иного упражнения, то в работе с ребенком, кроме этого, необходимо обыгрывание, сюжетно-ролевое сопровождение

\* Соколова Е. Т., Николаева, В. В. Особенности личности при пограничных расстройствах и психосоматических заболеваниях. — М., 1995.

занятия. Наряду с этим, по сравнению с собственно когнитивными заданиями, двигательные упражнения и игры оказываются для детей более привлекательными, что значительно повышает мотивацию их деятельности.

Разработка развивающих технологий (и в частности технологии двигательно-экспрессивного развития) и их внедрение, ориентированное на развитии психомоторики, показали, что целенаправленная проработка телесной сферы ребенка актуализирует ресурс его развития, создает потенциал для дальнейшего стабильного и успешного освоения им образовательных программ в соответствии с возрастом.

## 1.2. МОЗГ И ПРОИЗВОЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

**В**заимодействие человека с окружающей средой, его поведение, любые формы целенаправленной деятельности непременно связаны с движением или включают в себя движение. Взгляд, улыбка, жест, ходьба, физические упражнения, письмо и речь — все это движения. Даже просто стоять, поддерживая определенную позу, значит совершать определенные движения.

Вполне справедливо мнение известного российского физиолога И. М. Сеченова: «...все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению. Вне зависимости от того, нужно ли вам почесать нос, выполнить сложнейшее танцевальное «па» или поставить свою подпись, в реализацию движения включаются разные звенья нервной системы от коры мозга до двигательных нервов, приводящих в действие мышцы нашего тела».

Согласно современным представлениям, организация (подготовка) и управление движениями человека осуществляются многоуровневой, иерархически (соподчиненно) организованной системой, контролируемой различными отделами мозга.

Наиболее принятым является разделение движений на непроизвольные (бессознательные) и произвольные (осознанные). К *непроизвольным* движениям относятся врожденные рефлекторные акты или выработанные двигательные навыки, реализуемые автоматически, не контролируемо сознанием, — такие, как сосание, дыхание, локомоторные движения (ходьба). *Произвольные* движения всегда носят осознанный и целенаправленный характер в соответствии с внешними или внутренними задачами и потребностями. Краткую и точную характеристику произвольных движений дал известный исследователь Рагнар Гранит: «Произвольным в произвольном движении является его цель»\*. Произвольные движения — самые сложные по своей структуре. Их реализация невозможна без участия высших двигательных центров. Все движения, которые ребенок осваивает в своей жизни и которым его обучают, — это произвольные движения. Учится ли он ходить или бегать, складывает кубики или завязывает шнурки, выводит первые буквы или застегивает пуговицы — все это целенаправленные движения, осуществление которых подчинено достижению «полезного результата действия».

В целом в современной нейрофизиологии и нейропсихологии сложились представления о том, что *произвольные движения* — это очень сложные движения, которые реализуются при участии чуть ли не всей коры больших полушарий. *Почти весь мозг целиком участвует в организации произвольных движений и действий.*

Не сформированная произвольная регуляция может проявляться в виде нарушения тонуса мышц, составляющей основу позы, нарушения движений, мимики и пантомимики — непроизвольных моторных компонентов эмоций. Может нарушаться и нормальная координация движений, например ритмичное сопровождение руками ходьбы.

Нарушения произвольных движений и действий составляют лишь часть дефектов произвольной регуляции психи-

\* Гранит, Р. А. Основы регуляции движений. — М.: Мир, 1973. — 367 с.

ческой деятельности. Однако нередко эти нарушения распространяются и на различные познавательные процессы и поведение в целом.

Произвольная регуляция высших психических функций является одним из аспектов динамической организации психической деятельности.

Все высшие психические функции, то есть сознательное управление психическими функциями, произвольны по способу своего осуществления. Этот вывод вытекает из деятельностного подхода к пониманию природы психических функций учеными (Л. С. Выготским, А. Н. Леонтьевым, А. Р. Лuria и др.). Произвольное управление возможно лишь при развитой структуре психической деятельности. Произвольный контроль за высшими психическими функциями тесно связан с осознанностью этих функций. Как указывал И. М. Сеченов, произвольному контролю подчиняются только те процессы, которые достаточно отчетливо осознаются.

Речевая система имеет важнейшее значение в произвольной регуляции высших психических функций. Речь является центральным по своей значимости «психологическим орудием», опосредующим психические функции. В процессе формирования высших психических функций происходит все большее их опосредование речью (их «оречевление», по выражению Л. С. Выготского).

### Структурно-функциональная организация двигательной системы

*Р*ассмотрим роль каждого из отделов нервной системы в организации движений.

Высшие центры регуляции движений. Регуляция движения на всех этапах осуществляется при сложном двухстороннем взаимодействии коры больших полушарий и подкорковых структур мозга.

Любое двигательное действие «запускается» соответствующей потребностью в его реализации, будь то биологи-

ческая потребность или потребность, связанная с когнитивной деятельностью человека. Например, можно подойти к идущему навстречу вам человеку и вступить с ним в беседу, а можно пройти мимо. Биологическая мотивация реализуется с преимущественным участием лимбических структур мозга, мотивации высшего порядка — при непосредственном участии переднеассоциативных корковых зон, лобных областей коры мозга.

Лобная (префронтальная) кора. С функцией этих отделов коры мозга связаны важнейшая в регуляции движений операция принятия решения и формирование программы действий. По Н. А. Бернштейну, «...задача действия, иными словами, результат, которого организм стремится достичнуть, есть нечто такое, что должно стать, но чего еще нет. Таким образом, задача действия есть закодированное в мозгу отображение или модель потребного будущего... Еще точнее будет сказать, что реакцией организма и его верховых управляющих систем на ситуацию является не действие, а принятие решения о действии»\*. Точка зрения Н. А. Бернштейнаозвучна концепции функциональной системы П. К. Анохина.

Принятие решения и выработка программы действия фактически определяют «что делать» и «как делать». Во многом от того, как сформирована задача действия, зависит результат — качество выполнения движения. Например, если мы даем задание ребенку — «напиши букву», то в разном возрасте, при разной сформированности «задачи действия» он будет просто писать букву как умеет: печатную или письменную, каллиграфически правильно или кое-как.

Заднеассоциативные отделы мозга. В организации движений существенная роль принадлежит теменным областям коры мозга, в особенности нижнетеменным зонам, с функцией которых связан синтез информации, зрительное вни-

\* Более подробно см.: *Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности : хрестоматия.* — М.: Медицина, 1966.

мание, оценка объектов внешней среды в пространстве, зрительно-пространственная деятельность.

Моторная (двигательная) кора мозга. Важнейшей областью коры мозга, с которой связана реализация движений, является прецентральная извилина (рис. 3). В 50-х годах XX века было установлено, что двигательная кора мозга организована таким образом, что каждый ее участок связан с определенной частью тела. Области двигательной коры тех частей тела, которые осуществляют более разнообразные функции, наиболее обширны, а именно зоны, управляющие мышцами кисти руки и мимическими мышцами.



Рис. 3. Карта зон коры головного мозга человека:  
а — локализация моторной и сенсорной областей на поверхности головного мозга; б — двигательных;  
в — сенсорных

Двигательные и чувствительные зоны коры прымкают друг к другу и карты их почти одинаковые. Предполагается, что различные типы движений, вовлекающие отдельные мышцы, представлены в различных участках двигательной области коры мозга, причем размеры каждого участка зависят от сложности контролируемых им движений. Например, для участия в речевой функции двигательный центр мозга не только посыпает команды к мышцам

языка и гортани, но и хранит в памяти последовательность этих команд. Это объясняет, почему рост и развитие полей двигательной области начинаются в раннем детстве и продолжаются вплоть до зрелого возраста. Стимуляция двигательной коры мозга вызывает лишь сокращение отдельных мышц или движение в суставах. Фактически двигательная кора — первый компонент структуры регуляции движений, с которого начинается выполнение движения.

Двигательная область коры большого мозга является областью воспринимающей, анализирующей и синтезирующей раздражения, идущие от скелетно-мышечной системы человека, и участвующей в межанализаторной интеграции. Двигательная зона коры мозга обеспечивает осуществление произвольных движений, интегрируя деятельность различных анализаторов всей коры мозга и деятельность всего мозга, благодаря чему обеспечивается срочная перестройка путей и форм контактов организма с окружающей средой.

Возможность и успешность двигательного действия в значительной степени зависят от позы, которая определяется фиксацией положения частей тела и конечностей и их ориентацией в системе внешних координат (поддержание равновесия). Управление позой осуществляется не только структурами ствола мозга (шейные и вестибулярные рефлексы), но, как показали современные исследования, в значительной мере регулируется корой больших полушарий, где представлена внутренняя схема тела.

Схема тела является врожденной, изменяющейся и совершенствующейся в процессе индивидуального опыта. В настоящее время под «схемой тела» подразумевают обобщенную внутреннюю модель тела, отражающую чувствительность отдельных его частей (головы, туловища, конечностей), их взаиморасположение. Схема тела, дающая человеку внутреннее представление о собственном теле, необходима для организации любой двигательной деятельности. Высшие механизмы регуляции позы реализуются на основе соотнесения имеющейся в мозгу схемы тела и его динамического образа, который формируется в каждый из моментов времени и ситуации.

Таким образом, механизмы управления движением реализуются при сложном системном взаимодействии структур мозга, каждая из которых выполняет определенные функции и вносит свой вклад в осуществление различных компонентов двигательного действия.

Развитие центральных регуляторных механизмов организации движения проявляется на этом этапе в совершенствовании структуры движения, которая приобретает более устойчивый характер при игровых и бытовых ситуациях.

Период от 4 до 7 лет служит этапом активного освоения и совершенствования новых инструментальных движений, в том числе и действий с карандашом и ручкой.

В 3,5—4 года совершенствуется координация движений, когда ребенок уже умеет держать карандаш и довольно свободно манипулировать им. В пять лет им хорошо выполняются горизонтальные и вертикальные штрихи. Ребенок к этому времени уже способен ограничивать длину штриха, линии становятся более ровными, четкими, и этому помогает изменение способа держания ручки. Рисунки пятилетних детей показывают их способность выполнять вертикальные, горизонтальные и циклические движения. Они все чаще пытаются писать буквы.

В шесть лет дети хорошо копируют простейшие геометрические фигуры, соблюдая их размер, пропорции. Штрихи становятся более четкими и ровными, овалы завершенными. Фактически в этом возрасте детям доступны любые графические движения, любые штрихи и линии. Регулярные занятия детей рисованием совершенствуют движения, тренируют зрительную память и пространственное восприятие, создают основу для успешного обучения письму. «Опыты» письма шестилетних детей, с которыми специально не занимаются, показывают, что дети воспроизводят многие буквы зеркально, не соблюдая размерность и соотношение штрихов, а попытки писать письменными буквами часто закрепляют их неправильную конфигурацию, неверную траекторию движений.

Важно отметить, что начиная с четырехлетнего возраста появляется возможность целенаправленного формирования

движений ребенка в процессе обучения. С развитием механизмов речи роль слова в процессе двигательного обучения повышается. Для того чтобы ребенок правильно усвоил способ движения, недостаточно подражания или показа, необходима специальная организация его деятельности под руководством взрослого. При этом сочетание словесной инструкции и наглядного показа дает наиболее эффективный результат. От 4 к 7 годам уменьшается количество упражнений, необходимых для формирования нового двигательного опыта.

К концу дошкольного возраста начинается освоение одного из самых сложных двигательных навыков — письма. Трудность формирования этого навыка связана не только со сложностью самого двигательного действия, но и с несформированностью мелких мышц кисти и пальцев, не завершенностью окостенения костей запястья и фаланг пальцев, несовершенством нервно-мышечной регуляции. Все это определяет значение условий, при которых формирование навыка наиболее эффективно. Эти условия включают осознанный анализ траектории каждого движения, выделение его основных ориентиров, включение в общий контекст деятельности с высокой игровой мотивацией.

Таким образом, дошкольный возраст является важным этапом в развитии психических функций и поведения ребенка. Большая роль в целенаправленном формировании этих процессов принадлежит взаимодействию со взрослыми.

Сенсомоторное развитие обеспечивается, с одной стороны, за счет развития чувственного аппарата (слуха, зрения, обоняния, осязания) и, с другой, благодаря развитию зрительной, слухомоторной и др. координации.

Зрение ребенка, наименее развитое на момент рождения по сравнению с другими системами, к двум годам становится доминирующим и отчасти тормозит развитие других сенсорных систем. Поэтому очень важно в дошкольном возрасте не только стимулировать работу отдельных систем, но и интегрировать их с моторикой.

Первое направление — несколько уровней зрительно-моторных координаций:

- 1) «Г—Г» — координация на уровне глаз (визуально отличить от других свою мать ребенок может только в четыре месяца, к этому же сроку развивается и бинокулярное зрение. Краевые движения глаз ребенок осваивает после семи месяцев, нормальная острота зрения развивается к году и старше и т. д.);
- 2) «Г—Ш» — координация на уровне движений глаз и шеи;
- 3) «Г—Ш—Т» — координация на уровне глаз—шеи—туловища;
- 4) «Г—Ш—Т—Р» — координация на уровне глаз—шеи—туловища—рук, то есть движения рук, независимые от движений глаз, шеи и туловища.

Второе направление — развитие сенсомоторных координаций от туловища до кисти. Визуально-моторная координация, например, развивается по мере увеличения степеней свободы при движении руки (по Н. А. Бернштейну) — от простых движений к сложным, от движения в плече до пальцев кисти.

С точки зрения теории функциональных систем (по П. К. Анохину), взаимоотношение «рука—глаз» можно рассматривать как один из этапов формирования поведенческого акта у ребенка. При рассмотрении движения глаз в процессе зрительного восприятия становится возможным и обоснованным рассмотрение *фиксационного* поворота глаз как целостного акта, реализующего отношение индивида к среде.

### 1.3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ТЕХНОЛОГИИ ДВИГАТЕЛЬНО-ЭКСПРЕССИВНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

*М*ехнология двигательно-экспрессивного развития ребенка — это частнопредметная, личностно-развивающая педагогическая технология, включающая комплекс телесно-ориентированных образных занятий, заданий, игр, направленных на всестороннее развитие личности ребенка.

Цель данной технологии — развитие психомоторных способностей ребенка средствами выразительных (экспрессивных) движений. «Психомоторика, по определению К. К. Платонова, — это основной вид объективизации психики в сенсо-, идео- и эмоциональномоторных реакциях и актах»\*.

По мнению В. П. Озерова, «психомоторные способности — это ядро двигательных способностей, связанных с произвольным отражением двигательной деятельности за счет тонкой дифференцированной чувствительности адекватных двигательных представлений, воображения, памяти; обеспечивающих эффективное управление движениями и двигательными действиями на основе точного самоконтроля и саморегуляции».

Наибольший эффект на занятиях по двигательно-экспрессивному развитию достигается при организации работы с детьми старшего дошкольного возраста, в ходе которой реализуются следующие задачи физического развития:

1. Ввиду того что на основе тактильных, кинестетических, вестибулярных, зрительных, слуховых, вкусовых, обонятельных и других ощущений формируется ощущение схемы тела, то, в первую очередь, необходимо на занятиях обеспечить развитие сенсомоторных координаций на всех уровнях на основе активизации разных видов восприятия (тактильного, слухового, зрительного и т. д.). Детям предлагаются игры и упражнения со звуковыми и зрительными сигналами, выполнение заданий с открытыми и закрытыми глазами в разных исходных положениях.

2. Осознание своего физического «Я» возможно в процессе формирования ощущения своего тела, поэтому следующей важной задачей является оптимизация и закрепление способности ориентироваться в пространстве своего тела. Детям предлагаются игры и упражнения с опорой на схему тела: «Повтори за мной», «Паучки», «Слушай сигналы», «Назови часть тела» и т. д. Эти задания обязательно следует выполнять с открытыми и закрытыми глазами, используя

\* Платонов, К. К. Проблема способностей. — М.: Наука, 1972. — 312 с.

разные исходные положения (стоя, сидя, лежа), поскольку, как ранее упоминалось, физиологическую основу схемы тела составляет поток чувственных импульсов, образующих динамический трехмерно-пространственный образ себя.

3. В связи с тем что кинестетический контроль становится более устойчивым лишь к 7 годам, необходимо уже в 5—6 лет развивать тактильно-кинестетическую основу движения: чувствительность ладоней, «мышечных» ощущений кисти и пальцев, а также оптимизировать кинестетический фактор речи (артикуляцию). Предлагаются об разные задания «Умные руки», «Мячик», «Футбол», «Что умеет наше лицо», что поможет детям на основании этого сначала сформировать осознанное внимание к движению отдельных частей тела (кисти, пальцы, мимика), а затем к движению тела целиком и в дальнейшем позволит им осуществлять уже мышечный контроль разных частей тела.

4. Так как в этот период происходит наиболее существенное совершенствование способностей к дифференцированию мышечных напряжений, на занятиях по двигательно-экспрессивному развитию уделяется внимание развитию ощущений мышечного тонуса — напряжения и релаксации. В игре дети учатся чувствовать свое тело и произвольно осуществлять напряжение и расслабление в процессе следующих телесно-образных заданий: «Птицы и самолеты», «Лес», «Море», «Огонь» и т. д.

Впоследствии на основе чувственного образа тела выстраивается более сложное представление ребенка о себе, происходит его *самоидентификация*. На данном этапе на занятиях можно выходить на уровень *формирования произвольной регуляции движений посредством развития телесной идентификации*. Дети выполняют образные творческие задания «Росток», «Любимая игрушка», «Танцующая игрушка», «Листопад» и др., в которых метод подражания (в начале учебного года) сменяется методом осознанного выполнения движений, сопровождаемых четкой, доступной инструкцией. На основе этого можно сделать вывод о том, что возрастающее взаимодействие тактильно-кинестетического и зрительного каналов, созревание многих

психологических факторов, участвующих в организации произвольных движений и действий, растущее чувство «я могу» к шести годам выводит ребенка на уровень осознанного владения своим телом.

В связи с тем, что физическое и познавательное развитие возможно рассматривать как целостную психомоторную систему, на занятиях двигательно-экспрессивного развития используются задания и упражнения, способствующие реализации задач познавательного развития.

Зная, что акт видения имеет зрительно-моторно-кинетический характер, а акт слушания — слухо-рече-кинетический и т. д., то в первую очередь необходимо обеспечить *совершенствование механизмов сенсомоторного восприятия и воспроизведения, формирование межфункциональных связей*, что осуществляется за счет восприятия окружающей действительности (прогулки, беседы, чтение художественной литературы) и произведений искусства. На занятиях детям предлагается ряд тем (например, «Мебель», «Игрушки», «Растительный мир», «Животный мир» и т. д.). В ходе их проведения воспитанники используют свои практические знания, связанные с воображаемой ситуацией или с воображаемым предметом (например, «Покажи, как можно нести стул», «Кого можно встретить в лесу» и т. д.).

Познавательное развитие непосредственно соотносится с речевым, поэтому на занятиях двигательно-экспрессивного развития уделяется огромное внимание *формированию углубленного восприятия по внешней инструкции как этапа произвольной саморегуляции*. Для этого с детьми разыгрываются ситуации, где по инструкции педагога ребенок создает ритмичный, эмоциональный, двигательный образ, который необходимо также сопровождать речевым комментарием (например, «Спаси друга», «Волшебная дорожка», «Волшебное зеркало», «Бинокль»).

Огромное значение для жизни ребенка дошкольного возраста имеет моделирование окружающего мира через творческую экспрессивную деятельность. Поэтому очень важно развивать у детей *способность к воображению*. Это возможно в процессе самостоятельной деятельности ребен-

ка, когда он воплощает в движении под музыку только что придуманный образ (например, «Танцующая снежинка», «Листопад», «Водоросли», «Волны играют», «Костер» и т. д.).

На занятиях осуществляется и реализация задач социально-коммуникативного развития, ведь эмоции выступают одним из важных механизмов регуляции поведения и обеспечивают мотивацию ребенка на последующую деятельность.

В связи с этим в первую очередь на занятиях двигательно-экспрессивного развития необходимо *создать условия для оптимизации процесса спонтанности (выражать настроение, эмоциональное состояние) и формирования эмоциональной открытости*. Поэтому педагог предлагает детям задания, связанные с необходимостью использования мимики, пантомимики, жестов. Одновременно используются игровые персонажи, которые приглашают детей в необычное путешествие и пользуются в процессе взаимодействия с ними звуковыми и тактильными сигналами.

Так как ребенок на этом этапе (5—6 лет) учится понимать «язык» чувств, а также уместно и адекватно воплощать его, то на занятиях необходимо осуществлять *развитие эмоционально-аффективной сферы*, когда дети учатся не только распознавать эмоции (радость, удивление, грусть и т. д.), но и понимать желания другого, причины изменения настроения и т. д. С этой целью педагог предлагает детям игры и задания с использованием пиктограмм с разными эмоциональными состояниями (интерес, испуг, радость и т. д.). В ходе таких занятий дети изображают эти состояния, а затем создают ситуации общения (этюды) под руководством педагога и пытаются их адекватно использовать (например, «Обезьянка в зоопарке», «Котенок заблудился», «Холодно в лесу» и т. д.)

В образовательном учреждении, во дворе и даже дома ребенку 5—6 лет приходится преодолевать большое количество кризисных ситуаций. Ему жизненно необходимо научиться сотрудничеству со взрослыми и сверстниками, а для этого надо ориентироваться на систему правил, уметь работать по показу. Поэтому в этом возрасте важно уделять

*большое внимание развитию форм уверенного поведения.* С этой целью на занятиях детям предлагаются развивающие задания с использованием жестов, мимики, пантомимики, где ребенок в необычной, выразительной форме может заявить о своих вкусах, интересах, рассказать о своем настроении, продемонстрировать свое мнение, например: «Что я люблю делать, угадай», «Изобрази любимое животное, любимую игрушку», «Изобрази свое настроение» и т. д.

Недостаток способов поведения может привести к тому, что ребенок не будет готов стать полноценным участником социальной реальности. Поэтому в этом возрасте необходимо уделять внимание *формированию социально-коммуникативных умений*, где ребенок сможет проявить свое владение разными вербальными и невербальными способами общения, следовать групповым и игровым правилам, демонстрировать активность, открытость и т. д. На занятиях двигательно-экспрессивного развития все это осуществляется через разучивание и объяснение правил игры и соблюдение их; через выполнение роли ведущего в процессе игр и заданий, когда ребенку необходимо контролировать свое поведение в соответствии с заданными условиями.

Ввиду того что в старшем дошкольном возрасте все значимее становится потребность быть членом группы, очень важно в этот период *развитие групповой сплоченности у детей*: это осознание своего членства в группе, умение быть чувствительным к потребностям других и др. Все это возможно в процессе организации игр и заданий с участием всей группы: например, «Друг за другом», «Море», «Костер», «Корабль», где каждый ребенок сможет ощутить себя частью целого.

Таким образом, технология двигательно-экспрессивного развития ребенка обеспечивает формирование функциональных, операциональных, мотивационных структур психической деятельности как основных показателей психологической зрелости ребенка старшего дошкольного возраста.

**РАЗДЕЛ 2**

---

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ ТЕХНОЛОГИИ  
ДВИГАТЕЛЬНО-ЭКСПРЕССИВНОГО  
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**



## 2.1. КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ТЕХНОЛОГИИ ДВИГАТЕЛЬНО-ЭКСПРЕССИВНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

*Основа технологии — это выразительные (экспрессивные) движения. «Широко разлитые периферические изменения, охватывающие при эмоциях весь организм, распространяясь на систему мышц лица и всего тела, проявляются в так называемых выразительных движениях»\**, — пишет С. Л. Рубинштейн.

Мимика — это выразительные движения мышц лица. Пантомимика — выразительные движения всего тела. Вокальная мимика — выразительные свойства речи. Жесты — выразительные движения рук.

Мимика говорит нам без слов о чувствах и настроениях человека: он улыбается — значит, радуется; сдвинутые брови и вертикальные складки на лбу свидетельствуют о его недовольстве. Мимика бывает живой, вялой, бедной, богатой, маловыразительной, напряженной, спокойной. Иногда наблюдается амимия.

Ко времени рождения человека все мышцы лица, необходимые для выражения эмоций, уже достаточно сформированы, хотя по возможности функционирования отличаются в некоторой степени от мышц лица взрослого.

Умственно отсталые дети заметно хуже, чем дети с нормальным интеллектом, распознают чувства другого человека. Как далеко заходит это различие, зависит от степени их отсталости. Довольно часто бедность мимики, слабость и недифференцированность эмоций наблюдаются у детей с задержкой в развитии.

Поэтому уже в младенческом возрасте резко амимичное лицо у ребенка должно настораживать родителей. Например, к трем годам ребенок нормально развивается, если умеет вытягивать губы трубочкой, растянуть их в улыбку;

\* Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии : в 2 т. — М. : Педагогика, 1989. — С. 157.

надуть и втянуть щеки; положить язык на нижнюю губу, сделать из языка «горку».

Выразительные движения тела — пантомимика.

Уже в 1909 году В. П. Лачинов писал, что выразительные движения изредка слагаются из жестов, часто из мимики, из поз же — всегда\*. Все отрицательные эмоции «съеживают» фигуру человека, а все положительные — ее «развертывают». «Расцвел, как цветок», — говорят про счастливого человека.

Осанка и поза играют большую роль в создании облика человека. Основу осанки составляют положения головы и туловища.

Важной из основных компонентов системы выразительных движений человека является также психомоторика.

Психомоторика — это «живые» движения человека, составляющие некое единство его мышления с мышечным чувством. Искусство регуляции живых действий, соответствие их образу и мысли, продуктивность, которые отражаются в психомоторном действии или поступке, — зеркало точности мышления, глубины чувств и яркости воображения индивидуума. Если же психомоторика не развита, то человек не гармоничен. Психомоторика включается в работу при взаимодействии систем «мыслящее тело — предмет». Это может быть взаимодействие с физическими силами, пространством, которым надо овладеть, чтобы целесообразно действовать, временем действия, когда необходимо найти оптимальный темп движения, ритм действия.

Все это отражается в форме чувствования живых движений, трансформируется мышлением, чувством и воображением, превращается в схемы действия и реализуется моторикой. Развивая психомоторику, наше тело способно к созданию движений любых форм и любой сложности. Чем больше психомоторных действий усвоил человек и чем точнее его движения, тем совершеннее его мышление. Чем больше точных мыслей, ярких чувств и образов есть

\* Лачинов, В. П. Энциклопедия сценического самообразования. — СПб. : Театр и Искусство. — 1909. — Т. 1.

у человека, тем больше осознанных состояний собственно-го тела накапливается у него не только для переживаний, но и для совершенной реакции в обстоятельствах деятельности и жизни. Психомоторика предназначена природой для осуществления живых программированных человеком движений, осуществляющих целесообразные действия для преобразования информации и имеет определенную специализацию:

- ✓ произвольные моторные процессы, включающие движения, действия, поступки и отражающие уровень умелости, точности, эстетичности и мастерства человека;
- ✓ сенсорные процессы, решающие задачи отражения и регуляции предметных свойств в окружающей действительности (целостность, точность отражения и адекватность движений влияниям извне);
- ✓ идеомоторные движения и действия, возникающие при наличии мысли, образа или чувств и происходящие вне сознания индивидуума.

Таким образом, психомоторика — почти единственный механизм, посредством которого человек может непосредственно вмешиваться в окружающую среду, менять ее, создавать предметы и явления собственными силами.

Следующий не менее важный элемент системы выразительных движений — эмоции.

В настоящее время не подлежит сомнению взаимосвязь движений и эмоций. Ведь движение становится эмоциональным только тогда, когда в нем принимает участие весь организм. Если обратиться к определениям, то эмоции — это реакция человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющих ярко выраженную субъективную окраску.

Говоря о переживаниях человека, обычно употребляют два термина — «чувства» и «эмоции». В широком смысле слова это синонимы. В узком — под эмоциями понимают переживания отношений, возникшие в настоящий момент. Эмоции обычно носят ситуативный характер и выражают оценку личностью определенной ситуации, связанной с удовлетворением потребностей человека в *данный* момент.

У человека они проявляются путем разнообразных эмоциональных состояний.

Эмоциональные состояния, возникающие в процессе деятельности, могут повышать или понижать жизнедеятельность человека. Состояния, характеризующиеся максимальной мобилизацией всех сил, их напряжением, называются *стрессовыми*.

Эмоции существенно влияют на ход деятельности человека. Как форма проявления личности они выступают в качестве внутренних побуждений к деятельности и обуславливают ее динамику.

Чувства возникают как обобщение многих эмоций, направленных на определенный объект, и, в свою очередь, влияют на эмоции.

И чувства и эмоции играют чрезвычайно важную роль в деятельности и поведении человека.

Возникновение и проявление чувств связано со сложной комплексной работой коры головного мозга, его подкорки и вегетативной нервной системы. Ведущая роль в этом процессе принадлежит коре. Однако велика роль и подкорки, так как именно в подкорке находятся центры, управляющие вегетативной нервной системой и регулирующие работу внутренних органов. Этим определяется тесная связь эмоций и чувств с многообразными изменениями в функциях организма: с деятельностью сердца, кровеносных сосудов, органов дыхания, с изменениями в деятельности скелетных мышц, в частности с выразительными движениями всего тела (*пантомимика*) и лицевых мышц (*мимика*), а также с изменениями в деятельности желез внешней (слюнные, слезные, потовые) и внутренней секреции. По этим изменениям можно судить, какую эмоцию переживает человек в данный момент. Например, в мимике смеха участвуют скуловая мышца, круговая мышца глаза, круговая мышца рта, подкожная мышца шеи.

В мимике улыбки участвуют те же мышечные группы, что и в мимике искреннего смеха, однако степень сокращения их иная, а потому при улыбке менее сближены веки и менее сужена глазная щель, рот лишь слегка приоткрыт или сомкнут, мышцы шеи не напряжены.

В мимике доброжелательного сострадания дополнительно к перечисленным мышцам участвует, сильно сокращаясь, мышца, сморщающая брови, та ее часть, которая приподнимает головку брови, а также лобная мышца.

В мимике неискренней, вынужденной улыбки происходит сокращение главным образом скуловой и круговой мышц рта.

Человек испытывает легкость или тяжесть, удовлетворенность или огорчение, радость или усталость в зависимости от поддержания или разрушения сложившихся в нервной системе динамических стереотипов. Особенно острые переживания испытываются им при ломке временных нервных связей. Благоприятные, привычные внешние условия облегчают образование временных связей и переживаются как положительные состояния.

На протекание эмоций и чувств человека сильно влияет и вторая сигнальная система. Переживания могут возникнуть не только при непосредственном воздействии явлений и предметов, но могут быть вызваны также словами. Благодаря деятельности второй сигнальной системы эмоции и чувства становятся осознанными, приобретают всеобщий характер. Лишь при участии второй сигнальной системы возможно формирование таких сложных чувств человека, как моральные, интеллектуальные, эстетические переживания.

Эмоции человека и выразительные движения, которыми они сопровождаются, согласно теории Ч. Дарвина, являютсяrudimentами прежде целесообразных инстинктивных движений животных.

Выражение чувств, проявляющихся в той или иной форме, называют экспрессией чувств. Язык экспрессии достаточно многообразен. Прежде всего, это слово. Причем важно не только значение слова, но и то, как оно сказано — интонация, тембр и т. д.

У человека, испытывающего то или другое эмоциональное состояние (радость, скорбь, гнев), происходят определенные изменения не только во внутренних органах, но и во внешнем облике. Меняется выражение его лица, глаз

(мимика), появляются определенного характера жесты (пантомимики), возникают специфические оттенки в интонациях.

Выразительные движения и переживания, взаимопроникая друг в друга, образуют подлинное единство. Выразительное движение, в котором внутреннее содержание раскрывается вовне, — это не только внешний спутник или сопровождение, но компонент эмоций, неотъемлемый от них самих. Выразительные движения и выразительные действия создают образ действующего лица, раскрывая его внутреннее содержание во внешнем действии.

К основным, или фундаментальным, эмоциям относятся те, которые являются врожденными. Ниже приведено их описание по классификации К. Изарда.

**А. Интерес** — избирательное отношение личности к объекту в силу его жизненного значения и эмоциональной привлекательности. На первых порах у ребенка интерес носит безотчетный, непроизвольный, стихийный характер. Затем, углубившись и утвердившись, интерес может стать потребностью.

С возрастом интересы у ребенка становятся все более устойчивыми. Интерес к кому-либо перерастает в привязанность; при этом чем сильнее интерес, тем дольше она сохраняется. Поэтому значение интереса трудно переоценить как для развития личности, так и для межличностных отношений. Интересы людей характеризуются степенью постоянства и силой. Сильный и устойчивый интерес побуждает и ребенка и взрослого к активности, к преодолению препятствий, связанных с учебой или работой, делает эту деятельность приятной.

**Б. Радость.** Выражение радости легко узнаемо. При радости лицо расцветает улыбкой: уголки губ оттягиваются кверху, около глаз собираются морщинки. Радость выражается и узнается с младенчества, что помогает ребенку очень рано устанавливать межличностные контакты. Она не только делает более прочными социальные связи человека, но и усиливает его восприимчивость, мотивацию, способствует формированию у него уверенности и мужества.

Радость невозможно вызвать волевым усилием, но, ставя ребенка в определенные ситуации, его можно легко зарядить чувством радости.

**В. Удивление.** Действенной внешней причиной удивления должно быть что-то внезапное, неожиданное. Ситуации, которые стали причиной удивления, затем вызывают негативно или положительно окрашенные чувства. Обычно выстраиваются такие цепочки эмоций: удивление — радость — интерес или удивление — стыд — страх. В пятимесячном возрасте ребенок уже достигает такого умственного развития, что способен удивляться.

Эмоция удивления быстро наступает, но и быстро проходит. Удивление выполняет функции вывода нервной системы из того состояния, в котором она в данный момент находится, и приспособления к новым условиям.

**Г. Печаль, страдание, горе** — все это проявления дистресса, наиболее часто встречающейся отрицательной эмоции. Отрицательные эмоциональные реакции появляются уже в первые дни и недели жизни новорожденного. Ребенок сообщает о них окружающим криком, гримасой неудовольствия, беспорядочными движениями тельца. Нежная опека в ответ на плач младенца способствует его уменьшению, а недостаточная забота о ребенке может привести к «эмоциональному притуплению», к понижению способности к удовольствию, отдалению от социального окружения и повышенным проявлениям уныния. Типичными признаками уныния у ребенка являются моторная заторможенность, подавленность, нежелание играть, беспокойство в ответ на минимальный стресс, несчастное выражение лица. Негативные эмоции тормозят интеллектуальное развитие ребенка, затрудняют его дальнейшую социальную адаптацию. Несчастный вид ребенка обычно вызывает у большинства взрослых, даже не знакомых с ним, волну сочувствия, заставляет их искать способ выведения ребенка из состояния дистресса. Интересно, что и ребенок очень рано может начать сопереживать взрослым, опекающим его. Произвольно имитировать грустное настроение ребенок способен с четырех лет.

**Д. Отвращение** у ребенка сначала связано с приемом пищи, имеющей дурной запах и привкус, вызывающий тошноту. Маленький ребенок в таких случаях делает язык лодочкой, плюется, отворачивает голову. Отвращение часто вызывает реакцию гнева и как бы оправдывает ее. Частично имитировать эмоцию отвращения ребенок способен с 4—5 лет.

**Е. Гнев.** Отличать улыбку от мимики угрозы дети могут уже ко второму году жизни. В дошкольном возрасте дети часто путают понятия «сильный» и «гневный».

Адекватно воспроизвести гнев ни взрослые, ни дети не могут из-за преобладания в нем вегетативного компонента. Вместе с тем результаты клинических и экспериментальных исследований предупреждают, что неспособность продуктивно выражить справедливый гнев приводит к нарушению ясности мышления, испорченным отношениям с другими людьми и психосоматическим заболеваниям.

**Н. Вагнер** выделил следующие проявления ярости как высшей степени гнева у человека: сдвинутые брови, оттопыренные губы, выставленная вперед нижняя губа, стиснутые кулаки, сильная жестикуляция. При более сильном взрыве гнева эти симптомы меняются: глаза выкатываются из орбит и блестят, лицо краснеет, расширенные ноздри дрожат, дыхание затруднено; голос становится хриплым, рот оттягивается на одну сторону, оскаливается, при этом может выходить пена изо рта, волосы поднимаются дыбом.

**Ж. Страх** — эмоция, которая может возникнуть уже в период новорожденности\*. В возрасте после пяти месяцев у детей часто возникает страх при встрече с незнакомыми людьми, при виде необычных предметов, в условиях необычной ситуации. В 2—3 года дети обычно боятся животных. После трех лет многие дети боятся темноты. Ц. П. Короленко и Г. Ф. Фролова отмечают, что появление страха темноты совпадает по времени с развитием сферы воображения ребенка. У многих взрослых, кстати, также отмечается усиление игры воображения в темноте.

\* Изард, К. Е. Эмоции человека / пер. с англ. — М., 1980.

Дети, не отделяя вымысел от реальности, иногда начинают бояться персонажей из сказок, особенно Змея Горыныча, Бабы Яги, Кощея Бессмертного. С 6—7 лет дети могут бояться пожара, животных, несчастий с близкими, катастроф.

На занятиях мы рекомендуем работать с психоэмоциональным состоянием испуга. Ввиду того что страх — очень сильная эмоция, адекватно имитировать выражение страха не удается ни одной возрастной группе — ни детям, ни взрослым. В нашем случае этого и не требуется. На занятиях мы просто проигрываем психоэмоциональное состояние «испуг» в различных ситуациях. Испуг — это короткий телесный миг движения, и ребенку легче с этим состоянием работать в разных двигательных ситуациях.

Отдельно следует подчеркнуть влияние эмоций на психические процессы.

Психические процессы делятся на познавательные, эмоциональные и волевые. Деление это условно, так как психика целостна и все психические явления в ней взаимосвязаны и взаимообусловлены. Эмоции воздействуют на все компоненты познания: на ощущение, восприятие, воображение, память, мышление.

Эмоциональный фактор присутствует уже в ощущениях, которые могут быть приятны и неприятны. Влияние эмоций сказывается на восприятии: для радостного человека все вокруг приятно, рассерженный же замечает в предмете своего гнева лишь то, что усиливает его раздражение.

Хорошее настроение улучшает запоминание. Благодаря эмоциональной памяти прочно сохраняются в сознании пережитые ранее события. Люди, наделенные развитой эмоциональной памятью, могут живо представить и сами чувства, когда-то владевшие ими.

Эмоции связаны и с забыванием. Человек быстро забывает то, что эмоционально нейтрально и не имеет для него большого значения. Психологической особенностью эмоциональной памяти является и так называемое вытеснение: человек забывает то, что ему непереносимо вспоминать. Однако вытесненные в бессознательную сферу мучитель-

ные представления и переживания могут иногда проявлять себя в сновидениях и оговорках.

Существуют определенные закономерности связи эмоциональных состояний с качеством мышления: счастье имеет тенденцию способствовать решению познавательной задачи, тогда как несчастье тормозит ее выполнение. Положительные эмоции увеличивают мотивацию, а отрицательные уменьшают ее. «Когда я злюсь, мне не нравится рисовать», — можно услышать от ребенка.

Воля — следующая составляющая любого психического процесса. Это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Волевые процессы тесно связаны с эмоциями.

Волевые, или произвольные, действия возникают у нас не сразу. Они развиваются на основе непроизвольных движений и действий. Простейшими из непроизвольных движений являются рефлекторные, как, например, сужение и расширение зрачка, мигание, глотание, чихание и т. п. К этому же типу движений относится отдергивание руки при прикосновении к горячему предмету, невольный поворот головы в сторону раздавшегося звука и т. д. Непроизвольный характер носят обычно и наши *выразительные движения*: при удивлении мы поднимаем брови и приоткрываем рот; радуясь, начинаем улыбаться; в гневе невольно стискиваем зубы, морщим лоб и т. д.

В противоположность непроизвольным сознательные волевые действия, более характерные для поведения человека, всегда направлены на достижение поставленной цели. Именно сознательная целеустремленность действий характеризует волевое поведение. Однако не всякой цели можно достичь сразу, иногда для этого требуется несколько этапов. Таким образом, волевые действия могут быть достаточно сложными, состоять из множества простых. Поэтому волевые действия могут включать в себя в качестве отдельных звеньев и такие движения, которые автоматизировались и потеряли свой первоначальный осознанный характер.

Настраение отражается на всех этапах волевого акта: на осознании мотива, принятии решения и развертывании процесса достижения цели, завершающегося (или могущего завершиться) выполнением принятого решения. Так, эмоциональная привлекательность цели умножает силы человека, облегчает выполнение задуманного. И наоборот, решение, принятое в состоянии эмоционального напряжения, в гневном раздражении, потом не выполняется, так как уже сам мотив, послуживший причиной принятия решения, может не соответствовать убеждениям человека, его взглядам на жизнь, морали. Способность к волевому усилию снижена у людей, находящихся в угнетенном состоянии. Равнодушный, с тусклыми эмоциями человек не может быть волевым.

Не только эмоции воздействуют на волевые процессы, но и сам процесс достижения цели может вызвать целую гамму чувств, в том числе и отрицательных (например, досаду, обиду, разочарование и т. п.). Для психического здоровья необходима сбалансированность эмоций, поэтому при воспитании эмоций у детей важно не просто научить их стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций, но и не бояться отрицательных эмоций, неизбежно возникающих в процессе деятельности, творчества, ибо невозможно представить себе какую-то деятельность без неудач, без ошибок и срывов\*.

Большая роль в развитии воли принадлежит физическому развитию, так как, с одной стороны, люди бывают безвольными в связи с отсутствием у них достаточного запаса сил к преодолению препятствий, а с другой — физические упражнения, соревнование с другими учат преодолевать трудности, позволяют выработать соответствующие волевые навыки. Не менее важна в развитии воли и игровая деятельность. Подвижные, развивающие смекалку игры стимулируют сдвиги не только в умственном и эмоциональном развитии ребенка, но и в выработке или преобразовании его воли. Правила игры и устойчивые действия развивают

\* Нагаев, В. В., Бенда, Т. В. Психология чувств и их воспитание. — Пермь : ПГМИ, 1982.

такие волевые черты, как выдержка, умение преодолевать нежелание действовать, умение считаться с намерениями партнера по игре, ловкость, находчивость и быстроту ориентации в обстановке, решительность в действиях. Игрушки также придают игре волевой характер, эмоциональность. Представьте себе игру в солдатиков. Только волевой человек сможет расставить свои и вражеские полки, включающие не одну сотню маленьких фигурок.

Огромное место в деле воспитания воли принадлежит детскому коллективу. Здесь ребенок впервые сталкивается с окружающими его людьми как сообществом, учится общаться (во дворе, в детском саду, в начальной школе), он становится участником общественной жизни — детских игр и сталкивается с другими детьми, обладающими сильной или слабой волей.

В зависимости от того, какую позицию в игре займет ребенок, в его воле могут развиваться как хорошие, так и плохие качества: настойчивость, стойкость, решительность или малодушие, трусость и др. Сам ребенок также ответно действует в процессе коллективной детской жизни на волю окружающих его сверстников.

Участвуя в общей жизни коллектива, живя его интересами, дети приучаются управлять собственным поведением и руководствоваться интересами коллектива, своего маленького общества. Это влияет на формирование их воли в будущем. Сверстники имеют достаточно средств для побуждения ребенка кдержанности, решительности, уверенности в себе, понимания собственных негативных качеств.

## 2.2. ЗАДАЧИ ТЕХНОЛОГИИ ДВИГАТЕЛЬНО-ЭКСПРЕССИВНОГО РАЗВИТИЯ

*Р*анее упоминалось, что представленная в данном методическом пособии педагогическая технология охватывает практически все сферы развития личности ребенка: пси-

хомоторную, эмоционально-волевую, социально-коммуникативную, познавательную. В связи с этим автором были выделены следующие основные задачи:

1. Формирование телесной идентификации и произвольной регуляции (формирование мышечного контроля частей тела, мышц лица).
2. Формирование ориентационно-пространственной схемы тела в статике и движении.
3. Формирование чувства мышечной релаксации.
4. Развитие механизмов произвольной регуляции при освоении движений.
5. Развитие кинестетической основы движения: чувствительности кожи ладоней, «мышечных» ощущений кисти и пальцев.
6. Закрепление образных представлений на основе восприятия:

- ✓ конкретных предметов, характеризующихся цветом, формой, фактурой, размером, весом и т. д.;
- ✓ знаков и символов, способствующих процессам раскодирования и кодирования информации;
- ✓ пространства и времени, в которых происходят процессы изменения, превращения и т. д.

7. Развитие способности к самовыражению в разных видах деятельности.

8. Освоение соотношения образа музыкальных фраз с выразительными движениями тела.

В процессе работы для развития каждой сферы выделены более частные задачи, которые решаются уже непосредственно на конкретных занятиях по развитию двигательно-экспрессивных навыков и способностей.

#### **Психомоторная сфера**

- ✓ Ориентировка ребенка в схеме собственного тела; проекция индивида в ближайшем и дальнем пространстве.
- ✓ Овладение выразительными движениями.
- ✓ Овладение двигательным образом в статике и в движении.
- ✓ Развитие умения направлять внимание на определенные мышцы и мышечные ощущения.

- ✓ Развитие гибкости и пластичности.
- ✓ Обучение элементам расслабления.
- ✓ Развитие умения свободно ориентироваться в своем теле и в окружающем пространстве.
- ✓ Знание детьми названий частей тела и пространственных характеристик (вверху, внизу, справа, слева, впереди, сзади).
- ✓ Обучение выразительным техникам: «Волна» (руками, ногами, туловищем), «Рапид», «Робот».
- ✓ Работа с ритмом.
- ✓ Умение контролировать тело в статике, движении.

#### **Эмоционально-волевая сфера**

- ✓ Разучивание эмоциональных состояний (интерес, грусть, удивление, испуг, радость, отвращение, гнев).
- ✓ Развитие умения контролировать мышцы лица.
- ✓ Снятие эмоционального напряжения.
- ✓ Развитие умения адекватно воспроизводить заданные по образцу или узнанные эмоции.
- ✓ Развитие умения управлять своим настроением.
- ✓ Проживание эмоциональных состояний в движении.
- ✓ Изображение эмоций посредством этюдных работ (удивления, интереса, грусти, любопытства, испуга, отвращения, радости).
- ✓ Умение правильно использовать выразительные движения в процессе проживания разных психоэмоциональных состояний.
- ✓ Развитие умения брать на себя ответственность за свои действия.
- ✓ Развитие умения предвидеть конечный результат.
- ✓ Развитие умения доводить начатое дело до конца.
- ✓ Развитие умения выполнять правила.

#### **Личностная сфера**

- ✓ Развитие внимания, памяти.
- ✓ Развитие фантазии, воображения.
- ✓ Психологическая разгрузка (снятие общего напряжения).
- ✓ Формирование положительной самооценки.

- ✓ Развитие умения самостоятельной творческой реализации.
- ✓ Развитие самосознания в процессе движения.
- ✓ Создание условий для творческой реализации.
- ✓ Развитие умения создавать собственный образ, используя музыку.

#### Социально-коммуникативная сфера

- ✓ Развитие умения общаться невербальными способами.
- ✓ Развитие умения устанавливать положительный контакт друг с другом и со взрослыми.
- ✓ Развитие умения понимать, что чувствует другой человек.
- ✓ Создание положительного социального фона.
- ✓ Развитие эмоциональной эмпатии средствами выразительных движений.
- ✓ Умение выполнять совместные действия.

#### Познавательная сфера

- ✓ Развитие абстрактных и творческих мыслительных способностей.

### Что может ребенок к шести годам

**Н**иже приведены критерии личностного развития ребенка к шести годам, описанные в работе Н. Ю. Максимовой и Е. Л. Милютиной [26].

Речь. Ребенок владеет активным словарным запасом, включающим от 3000 до 7000 слов; способен к осознанному анализу речи: выделению в слове звуков и слогов, установлению их порядка. Ему доступны пересказ небольшого текста, составление сюжетного рассказа по картинкам и их серии.

Восприятие. Ребенок может легко различить и назвать форму, цвет, величину предметов, установить идентичность предметов эталону. Возможно понимание перспективы на рисунке.

**Мышление.** Выражена познавательная активность, направленная в основном на свойства и закономерности предметного мира. В 6—7-летнем возрасте должны присутствовать понятие о сохранении количества (числа), понимание аналоговых отношений, связи и последовательности событий в сериях из 4—5 картинок. Ребенок способен к обобщению на основании различных признаков (как конкретно-наглядных, так и абстрактных). Запас обязательных знаний о себе и окружающем мире включает знание своего пола, возраста, времени года, места жительства, имен и фамилии родителей, их специальности и т. п.

**Память.** Ребенок способен к произвольному запоминанию. Опосредованное запоминание предпочтительнее механического. Возможно запоминание ряда слов в заданной последовательности.

**Внимание.** К шести—семи годам у ребенка развита способность к сосредоточенному вниманию в течение 35—45 минут при достаточно разнообразной деятельности. При однобразной деятельности этот срок сокращается. Возможна организация деятельности без эгоцентрической речи (проговаривание последовательности действий вслух).

**Эмоции.** Эмоции ребенка к началу школьного возраста четко дифференцированы. Ему доступны чувство юмора, удовольствие от шуток, нелепостей. Происходит интенсивное развитие морали, понимание ответственности за свой поступок независимо от того, знают о нем другие или нет.

**Самооценка.** Доступно сравнение своих достижений с достижениями других детей, выделение положительных и отрицательных черт характера. Ребенок способен дифференцировать отношение к себе со стороны окружающих. Выражено стремление к достижениям.

**Игра.** Критерием возрастной нормы является наличие сюжетно-ролевой игры с правилами. Учебная деятельность также воспринимается ребенком как желательная, важная.

**Моторика.** К школьному возрасту ребенок может правильно держать ручку и карандаш, копировать простые и более сложные изображения (тест Керна-Йерасека). Моторика должна быть скоординированная, без лишних движений, сопровождающих нужные.

Ребенок тщательно контролирует движение частей тела. Он ловит мяч двумя руками, хотя не всегда удачно; может многократно ударять об пол и ловить мяч; удерживает равновесие стоя на одной ноге в течение 15 секунд; хорошо прыгает, может ходить по бревну ( $5 \times 10 \times 200$  см); умеет неплохо кататься на двухколесном велосипеде и роликах; ловко прыгает через веревку (скакалку); бросая мяч или другой предмет, переносит центр тяжести тела, делая шаг вперед ногой, противоположной руке, которой бросает предмет (левая нога — правая рука); может ловить летящий мяч; исполняет под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука; умеет делать простые танцевальные па; различает квадрат, прямоугольник и треугольник; может достаточно верно срисовать прямоугольник; уверенно застегивает и расстегивает пуговицы; устанавливается четкое доминирование правой или левой руки.

### **2.3. ЭТАПЫ ТЕХНОЛОГИИ ДВИГАТЕЛЬНО-ЭКСПРЕССИВНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

**Д**ля реализации технологии разработано перспективное годовое планирование занятий, осуществляемое в четыре этапа.

**1-й этап.** Активизация сенсомоторных систем.

**2-й этап.** Активизация психомоторных систем.

**3-й этап.** Интеграция факторов психомоторного и социально-эмоционального развития (абстрактная и телесная работа).

**4-й этап.** Произвольная саморегуляция движений через осознанную творческую деятельность ребенка.

Так как сенсо- и психомоторное развитие является основой в становлении ребенка, то очень важно предложить двигательные методы, не только формирующие определенный потенциал для будущей работы, но и активизирующие и перестраивающие взаимодействие между различными

аспектами физической и психической деятельности. Ведь очевидно, что закрепление любых телесных навыков предполагает востребованность в таких психических функциях, как эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т. д. Следовательно, создается мощная предпосылка для полноценного участия этих процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями.

### 1-й этап. Активизация сенсомоторных систем

**Э**тап охватывает развитие модально-специфических (особенно кинестетического), кинетического и пространственного факторов.

Кинестетическое чувство — это «ощущение тела», его движений посредством рецепторов, локализованных глубоко внутри тканей (мышц, связок, капсул суставов) и выступающих основой для восприятия ребенком схемы собственного тела.

Кинетический фактор связан с организацией движений и работой премоторных отделов мозга. Он обеспечивает такие составляющие психической деятельности, как возможность перехода от одного элемента к другому при выполнении различных действий, основанных на реализации цепи последовательно сменяющих друг друга шагов (разнообразные двигательные навыки).

Пространственный фактор связан со сложнейшим процессом проекции и ориентации в пространстве и решается в трех зонах: ближней, средней и дальней.

На первом этапе рекомендованы диагностические развивающие занятия, направленные на стимуляцию факторов развития через игру с использованием трех уровней операционного пространства, а также телесно-ориентированные упражнения, способствующие развитию сенсомоторных систем ребенка.

В процессе педагогической диагностики выявляются признаки перенапряжения, поскольку, пока они не будут сняты, более дифференциированной работы проводить нельзя — создается впечатление, что ребенок может только бе-

гать, кричать и беспорядочно двигаться. Причем бег нельзя назвать естественным, поскольку ребенок в процессе его толкает других детей, падает на пол, кричит, не координирует движения рук и ног.

Поэтому на данном этапе детям сначала предлагается ряд игр, где они смогут реализовать себя в крупном движении и в большом пространстве: например, бег врассыпную по всему залу, на сигнал «стоп» — дети замирают в позе бега.

**Этюдная работа.** «Изобрази любое животное»: дети рисуют, ползают, выполняют резкие, спонтанные движения.

**Игры на полу.** И. п. катание по полу, ползание. Например, игры из исходного положения лежа на полу: 1) «Змеи» — ползание по-пластунски, как получится, не отрывая туловища от пола, извиваясь; 2) «Ящерицы» — ползание на коленях; 3) «Жук» — бег на четвереньках (на руках и ногах одновременно). Образы можно менять.

На этом этапе возникает необходимость в использовании элементов детской акробатики (перекаты, кувырки, ходьба на руках в паре, где один ребенок держит другого за ноги).

**Телесно-ориентированные упражнения:**

- ✓ нарисовать большой круг (движения руками и ногами);
- ✓ дрожание — имитация бега лежа на спине;
- ✓ широкие плавные движения под музыку;
- ✓ прыжки (с поворотами);
- ✓ ритмические танцы: поочередно плечи вверх-вниз, голова вправо-влево, ноги топают, руки хлопают;
- ✓ бег с широкими круговыми движениями руками.

Этот этап может длиться один-два месяца.

## 2-й этап. Активизация психомоторных систем (движение плюс эмоция)

**Э**тап начинается, когда ребенок уже начал воспринимать, чувствовать свое тело. Он слышит, что ему говорит воспитатель, и понимает его.

Как определить, что дети уже готовы ко второму этапу двигательно-экспрессивного развития? Войдя в зал, они спокойно садятся в круг и слушают, что им говорит воспитатель (на первом этапе дети просто бегали).

**Направления работы:**

- ✓ эмоциональные дорожки (дети не просто двигаются и выполняют упражнение, отмечается их эмоциональная включенность, отношение к тому, что происходит; дети способны на не очень длительное образное перевоплощение);
- ✓ работа с образом (различные животные, стихии): знакомство с движениями разными по техническому исполнению (плавные, четкие, резкие, фиксированные, очень медленные);
- ✓ расслабление (в конце этого этапа ребенок различает свои состояния и контролирует себя, понимает, может он еще бегать или нет, хочет он пойти медленнее, сесть и т. д. Он способен описать свое телесное состояние: может сделать или не сделать что-то, объяснить почему);
- ✓ умение владеть мышцами (напряжение, расслабление).

### **3-й этап. Интеграция факторов психомоторного и социально-эмоционального развития**

*Д*етям предлагаются латерализованные движения, совмещающие сбалансированную работу правого и левого полушарий мозга. Движения под музыку, ритмические композиции, работа с беспредметностью.

Осознание созданного двигательного образа констатирует серьезное продвижение в развитии ребенка и обогащении его внутреннего мира.

**Абстрактная телесная работа.** На этом этапе возможен переход к работе:

- ✓ с воображаемыми предметами (игрушками, мячом, биноклем и т. д.);
- ✓ с беспредметностью (ситуации: стена, пещера; действия: движение воды, огня, игра с шариком).

#### **4-й этап. Произвольная саморегуляция через осознанную творческую деятельность**

**Д**ля оптимального взаимодействия проекций в предметно-двигательной среде детям предлагается этюдная работа по развитию единства чувственной и двигательной сфер. Проживая в движении знакомые образы, ребенок учится понимать окружающий его мир. На этом этапе идет мощное развитие творческих способностей ребенка — самостоятельности и оригинальности мышления.

Что такое творческая деятельность ребенка в технологии двигательно-экспрессивного развития? Ребенок в условиях, ею предлагаемых, способен самостоятельно создавать двигательные гармоничные образы или выполнять задания по запросу педагога (изобразить танец снежинки). При этом как именно выполнить задание в движении, ребенок придумывает сам.

Характеризует данный этап и выход на уровень коллективного творчества: ребенок может вместе с другими детьми придумать и разыграть сказку, историю, спектакль.

**Методические рекомендации.** Названные выше этапы технологии двигательно-экспрессивного развития ребенка не выделяются четко, а плавно перетекают от одного к другому, их элементы пронизывают на разных уровнях всю программу: например, даются творческие задания и в начале учебного года, и в середине, и в конце.

В дошкольном возрасте дети наиболее чувствительны к развитию двигательных умений. Движение составляет главную потребность этого возраста. Основное внимание на наших занятиях уделяется овладению выразительным двигательным образом и умению свободно управлять своим телом в процессе движения и в статике.

Очень большое значение придается свободе перемещения ребенка в пространстве и ориентировке в схеме собственного тела, в ближайшем и дальнем поле относительно себя.

Весьма важно для внутреннего ощущения и самоконтроля и то, насколько ребенок чувствует себя свободно, ока-

завшись в новом месте. Чтобы ребенок лучше контролировал свои мышечные ощущения, используются элементы расслабления.

Работая с эмоционально-волевой сферой, необходимо отметить, что эмоции воздействуют на все компоненты познания: на ощущения, восприятие, воображение, память и мышление. Эмоциональный фон присутствует уже в самих ощущениях, которые могут быть приятны и неприятны. Влияние эмоций оказывается на восприятии: для радостного человека все вокруг расцветает, рассерженный замечает лишь то, что усиливает его раздражение.

Для психического здоровья ребенка необходима сбалансированность эмоций. Поэтому при воспитании важно не просто научить детей стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций, но и не бояться отрицательных чувств.\*

Пока чувства детей еще непосредственны и не подчинены давлению социально-культурного окружения, самое время начинать учить ребенка понимать, принимать и полноценно выражать их.

Для этого необходимо знакомить детей с эмоциями, развивать умение воспроизводить эмоциональные состояния (радость, грусть, интерес и т. д.) и контролировать мимику. На основании этого опыта дети учатся лучше понимать, что чувствует другой человек; у них также развивается умение управлять своим настроением.

Еще одним важным аспектом технологии двигательно-экспрессивного развития ребенка является развитие абстрактных творческих мыслительных способностей дошкольников. Эта задача реализуется в процессе обучения детей взаимодействию с воображаемыми предметами. Например, ребенок представляет, что у него в руках волшебный карандаш и он рисует несуществующую картину, или что он превращается в необыкновенный цветок и придумывает танец для этого образа.

\* Нагаев, В. В., Бендин, Т. В. Психология чувств и их воспитание. — Пермь: ПГМИ, 1982.

При работе в соответствии с технологией двигательно-экспрессивного развития большое внимание уделяется также общению детей со сверстниками. У детей формируется способность устанавливать эмоциональный контакт со взрослыми и с детьми, происходит накопление опыта эмоциональной эмпатии.

Дети учатся сопереживать, у них формируется понимание чувств не только человека, но и животного, растения. Восприняв ощущение стремящегося к свету ростка или голодного, грустного щенка, ребенок на основе опыта этих чувств сможет затем прийти вовремя на помощь нуждающемуся.

Занятия по двигательно-экспрессивному развитию необходимы всем группам детей — как здоровым, так и таким, которым свойственны чрезмерная утомляемость, вспыльчивость, замкнутость и т. д.

Творческая деятельность является основой всех этапов программы. Ребенок может творить по образу прочитанной сказки, услышанной музыки. При реализации данного направления осуществляется бесстрессовая подготовка к школьной жизни.

Физиологами установлено, что при работе с моторикой среднего уровня происходит развитие психомоторных механизмов управления движением. Чувственно-эмоциональная сфера психики ребенка обогащается новыми представлениями о внешнем мире, развивается образное мышление, что способствует переходу к абстрактному мышлению и закладывает основу для творческого отражения внешнего мира.

Технология двигательно-экспрессивного развития ребенка рассчитана на 36 занятий, проводимых в течение 9 месяцев в период подготовки ребенка к школе (один раз в неделю по 25—30 минут). Из них 8 занятий диагностического характера: четыре занятия — в начале года, четыре занятия — в конце.

Формы организации технологии:

✓ занятия по двигательно-экспрессивному развитию в течение учебного года (по одному в неделю): диагностические, развивающие, обучающие, сюжетные и игровые;

✓ работа с родителями, которая включает: педагогическое обучение родителей, ознакомление с результатами педагогической диагностики, знакомство с играми на развитие психомоторных умений и способностей для самостоятельной работы с детьми, разучивание пальчиковой гимнастики, беседы, лекции, индивидуальные консультации.

Все формы организации работы по технологии двигательно-экспрессивного развития ребенка строятся с учетом поддержки психофизиологического потенциала детей старшего дошкольного возраста и способствуют развитию психомоторики на всех уровнях.

Занятия по данной технологии в ДОО могут проводиться как в первой половине дня, так и во второй и носят развивающе-игровой характер. Внимание специалистов следует обратить на то, что предлагаемые детям на занятиях игровые задания имеют очень важное значение, направлены на формирование умения владеть своим телом, ориентироваться в схеме собственного тела, на развитие внимания, памяти, воображения.

В течение года с детьми, занимающимися по данному направлению, можно организовывать интегрированные занятия по двигательно-экспрессивному развитию и развитию речи, рисованию, лепке и др., совместные праздники с родителями и развлечения.

Занятия по двигательно-экспрессивному развитию проводятся в просторном помещении (музыкальный или спортивный зал) при соблюдении таких обязательных условий, как наличие коврового покрытия, магнитофона и большого зеркала.

Занятие как основная форма организации педагогической работы по данной технологии может проводиться и фронтально (вся группа), и по подгруппам (10—15 чел.). Оптимальное количество детей на занятии — 10—12 человек.

В процессе педагогической диагностики методом наблюдения у ребенка могут быть выявлены отдельные трудности, которые могут сильно помешать ему при адаптации в первом классе (см. табл. 1).

*Таблица 1*

**Трудности психомоторного развития  
в начале учебного года  
и их возможные последствия  
(прогноз)**

Проблема	Трудности адаптации в школе
Отсутствие статической выносливости	Не может выдержать нагрузки, связанные с неподвижностью
Неловкость, телесная неумелость	Нескоординированная работа верхней части тела с нижней или правой и левой стороны
Бедность выразительных движений	Слабые коммуникативные навыки
Не контролирует тело, мышцы лица	Гипервозбудимость, плохая осанка
Незрелость эмоционально-волевой сферы	Отсутствие сформированности учебной мотивации, нарушение произвольного действия
Несформированная функция внимания	Не может переключаться с одной деятельности на другую. Не воспринимает предлагаемый учебный материал в полном объеме
Слабость волевых усилий	Отставание в формировании произвольной саморегуляции
Слабое развитие системы равновесия	Неустойчивое чтение, плохая осанка, трудности с письмом
Слабая ориентировка в окружающем пространстве	Низкая способность к ориентации в школьном помещении

Окончание табл. 1

и в схеме собственного тела	щении, в обстановке класса, в пространстве рабочей тетради
Недостаточная автоматизация движений	Быстрая истощаемость в двигательной сфере, низкий темп выполнения учебного задания
Нарушение координации движений пальцев рук	Сильный неконтролируемый нажим, медленный темп письма
Нарушение зрительно-моторных координаций	Неустойчивый почерк, сложность в копировании отдельных графических элементов букв

В начале учебного года проводится педагогическая диагностика методом наблюдения, позволяющая выявить индивидуальные особенности каждого ребенка.

Все результаты наблюдений фиксируются в карте индивидуального развития ребенка.

#### 2.4. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Перспективное планирование занятий по технологии двигательно-экспрессивного развития на год представлено в табл. 2.

При осуществлении непосредственной работы по перспективному планированию занятий учитываются следующие требования: на каждый месяц расписываются цель, задачи, формы и методы их проведения, используемые материалы и оборудование, а также необходимая работа с родителями.

Тематика занятий определяется в соответствии с временами года (осень, зима, весна), помесячно (сентябрь, октябрь и т. д.) и с учетом задач каждого из этапов.

Таблица 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ЗАНЯТИЙ ПО ТЕХНОЛОГИИ  
ДВИГАТЕЛЬНО-ЭКСПРЕССИВНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

СЕНТЯБРЬ			
Цель	Развитие модально-специфических и пространственного факторов	Формы и методы проведения	Материалы и оборудование
Задачи			Работа с родителями
1. Педагогические наблюдения, направленные на ориентацию ребенка в схеме собственного тела; проекция развития индивида в ближайшем и дальнем пространстве. 2. Обучение детей работе в группе. 3. Создание положительного фона	✓ Тестовые занятия. ✓ Игровые занятия. ✓ Задания, направленные на объединение детей. ✓ Занятия, направленные на стимуляцию кинестетического и пространственного факторов. ✓ Игровые ситуации	✓ Коврик для каждого ребенка. ✓ Музыка с различным настроением. ✓ Зрительные ориентиры: резиновые кружки, модули, длинная веревка, кегли	✓ Беседа о важности диагностики на первом этапе реализации данной программы. ✓ Беседа о полученных результатах педагогической диагностики

ОКТЯБРЬ				
Тема	Цель	Развитие кинетического и пространственного факторов		
Задачи	Формы и методы проведения	Материалы и оборудование	Работа с родителями	
1. Ознакомление с на-званиями частей тела и пространственными характеристиками (вверху, внизу, справа, слева, спереди, сзади). 2. Обучение технике «волна» (руками, ногами, туловищем). 3. Проживание эмоциональных состояний в движении («радость», «грусть»). 4. Развитие активного внимания с помощью подвижных игр типа «замри», «слушай хлопки». 5. Выполнение дви-жения по заданному образцу под музыку	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Обучающие занятия.</li> <li>✓ Игровые занятия.</li> <li>✓ Подвижные игры на прогулке.</li> <li>✓ Творческие физкультурные минутки.</li> <li>✓ Развивающие занятия.</li> <li>✓ Итоговое занятие.</li> <li>✓ Мимические упражнения.</li> <li>✓ Подвижные игры в зале</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Зеркало в рост ребенка.</li> <li>✓ Сделанные руками детям атрибуты, необходимые для создания соответствующей среды осеннего леса.</li> <li>✓ Яркие накидки.</li> <li>✓ Музыка, передающая настроение осеннего леса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Выставка детских рисунков.</li> <li>✓ Домашнее задание: экскурсия в осенний парк.</li> <li>✓ Рекомендации родителям по использованию телесно-ориентированных игр для развития ребенка</li> </ul>	

*Продолжение табл. 2*

НОЯБРЬ				
Тема	Огонь, вода, ветер, земля	Формы и методы проведения	Материалы и оборудование	Работа с родителями
Цель	Развитие кинетического и пространственного факторов			
Задачи	1. Обучение детей движению в трех пространственных уровнях под музыку. 2. Формирование умения воспроизводить ритм и ритмический рисунок. 3. Ознакомление с эмоциями посредством этюдной работы (удивление, интерес, испуг, радость). 4. Обучение выполнению волнобразных движений (замедленные, плавные, под музыку).	✓ Обучающие занятия. ✓ Развивающие занятия. ✓ Итоговое занятие. ✓ Творческие физкультминутки. ✓ Занятия с элементами театрализации. ✓ Развлечения. ✓ Ритмические упражнения. Работа по образцу. Творческие задания	✓ Зеркало. ✓ Коврик для каждого ребенка. ✓ Музыка, соответствующая состоянию воды, огня, ветра. ✓ Накидки синего цвета (по количеству детей). ✓ Перчатки для всех детей красного цвета. ✓ Картинки с изображением разных поз тела.	✓ Беседа о важности энциклопедических знаний. ✓ Прогулки по родному городу (знакомство с названиями улиц, площадей и т. д.) ✓ Зрительные ориентиры

5. Обучение созданию статичной формы по образцу.		
6. Обучение движению в паре, в группе (выполнение совместных действий)		
		<b>ДЕКАБРЬ</b>
Тема	Цель	Интеграция факторов социально-эмоционального развития
Задачи	Формы и методы проведения	Материалы и оборудование
1. Формирование умения контролировать состояние собственного тела. 2. Обучение образным движениям на основе использования свойств противоположных характеров («Зима» — плавные, «Снежная Королева» — резкие).	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Обучающие занятия.</li> <li>✓ Занятия с использованием разных образов.</li> <li>✓ Игровые занятия.</li> <li>✓ Прогулка (наблюдение, обучение подвижным играм).</li> <li>✓ Упражнения, направленные на работу с воображенными</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Рисунки с изображением дома Снежной Королевы, зимы.</li> <li>✓ Вырезанные снежинки на каждого ребенка (2—3 штуки).</li> <li>✓ Белые накидки по количеству детей.</li> <li>✓ Коврик для каждого ребенка</li> </ul>

*Продолжение табл. 2*

<p>3. Формирование умения фиксировать руки и ноги в заданном пространстве (с воображаемым мячом, невидимой стенной).</p> <p>4. Формирование умения создавать образ в статьке.</p> <p>5. Формирование умения выполнять плавные движения, соответствующие образу.</p> <p>6. Обучение основным элементам саморасслабления</p>	<p>✓ Предметами.</p> <p>✓ Подвижные игры на развитие внимания и памяти.</p> <p>✓ Творческие задания</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	
<p><b>Тема</b></p> <p><b>Цель</b></p>	<p><b>Животные</b></p> <p><b>Интеграция факторов социально-эмоционального развития</b></p>
<p><b>Задачи</b></p>	<p><b>Формы и методы проведения</b></p>
<p>1. Обучение образному перевоплощению и взаимодействию.</p>	<p>✓ Обучающие занятия.</p> <p>✓ Занятия с использованием образов птиц.</p> <p>✓ Маски животных, сделанные руками детей.</p>

2. Умение использовать выразительные движения при создании образа.	✓ Занятия, построенные на взаимодействии персонажей. ✓ Театрализация на занятиях.	✓ Стулья (по количеству детей). ✓ Атрибуты для создания соответствующей среды («Зимний лес» — снежинки и т. д.)	✓ Чтение художественных произведений про животных. ✓ Составить рассказ на тему «Любимое животное»
3. Развитие фантазии и воображения.	✓ Итоговое занятие. ✓ Образные занятия. ✓ Творческие задания. Придумывание танцев		
4. Создание условий для творческой реализации ребенка.			
5. Развитие эмоциональной эмпатии средствами выразительных движений			
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
Тема	Страна воображаемых предметов	Материалы и оборудование	Работа с родителями
Цель	Познание ребенком окружающего мира и себя в нем с помощью движений		
Задачи	Формы и методы проведения		
1. Формирование умения изображать в пространстве воображаемые предметы (мяч, шарик, подзорную трубу и т. д.)	✓ Обучающие занятия. ✓ Игровые занятия. ✓ Занятия с элементами расслабления.	✓ Карточки с изображением геометрических фигур (круг, овал, треугольник, квадрат).	✓ Беседа «Как вы развиваете с детьми руки?» ✓ Игры

*Продолжение табл. 2*

2. Обучение умению передавать форму предмета через определенное положение тела (например, в образах «Теремок», «Игрушка», «Ваза»).	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Творческие занятия (все выполняют дети).<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Работа с воображаемыми предметами.</li><li>✓ Телесно-ориентированные упражнения</li></ul></li><li>3. Формирование умения взаимодействовать с помощью движения в паре, в группе.</li><li>4. Формирование умения выполнять совместные действия (например, в образе «Держим покрывало»).</li><li>5. Закрепление умения контролировать тело в статике</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Напольное покрытие.<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Колокольчик.</li><li>✓ Рисунки детей «Мой дом»</li></ul></li></ul>

МАРТ				
Тема	Весна	Цель	Развитие творческого движения посредством взаимодействия в предметно-двигательной среде	
Задачи	Формы и методы проведения		Материалы и оборудование	Работа с родителями
1. Формирование умения создавать свой образ, используя музыку. 2. Формирование умения работать в странстве за ведущим. 3. Формирование умения создавать образную композицию в паре (упражнение «Зеркало», «Бабочка»). 4. Создание условий для использования всех средств выразительности. 5. Закрепление у детей умения использовать в движении все части тела	✓ Обучающие занятия. ✓ Игровые занятия. ✓ Итоговое занятие. ✓ Развлечение. ✓ Упражнения под музыку разных стилей. ✓ Групповые упражнения	✓ Музыка в разном ритме. ✓ Разнообразные нарядки. ✓ Нарисованная бабочка. ✓ Зеркало в рост ребенка.	✓ Беседа «Вережное отношение к живой природе». ✓ Прогулка в парк с целью развития внимания к сезонным изменениям	

*Окончание табл. 2*

АПРЕЛЬ			
Тема	Придумай и изобрази	Материалы и оборудование	Работа с родителями
Задачи	Формы и методы проведения	Материалы и оборудование	Работа с родителями
1. Закрепление умения двигаться под музыку, создавая единый образ. 2. Закрепление умения правильно использовать вать выразительные движения для передачи разных психоэмоциональных состояний. 3. Развитие об разного движения. 4. Закрепление знаний, полученных на предыдущих занятиях	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Итоговые занятия.</li> <li>✓ Театрализованные занятия.</li> <li>✓ Занятия с социо-эмоциональным погружением.</li> <li>✓ Творческие физкультурминутки.</li> <li>✓ Образные упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Музыка (медленная, быстрая, веселая и грустная).</li> <li>✓ Пиктораммы с разными эмоциональными состояниями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Беседа «Что любят ваши дети?»</li> <li>✓ Экскурсия в школову.</li> <li>✓ Выставка детских работ.</li> <li>✓ Беседа «Музыка и движение как средство для эмоциональной разрядки ребенка»</li> </ul>

МАЙ				
Тема	Скоро в школу	Формы и методы проведения	Материалы и оборудование	Работа с родителями
Цель	Интеграция факторов социально-эмоционального развития			
<b>Задачи</b>	<p>1. Закрепление знаний, полученных на предыдущих занятиях.</p> <p>2. Закрепление умения двигаться в трех уровнях пространства (вверху, внизу, в середине) под музыку.</p> <p>3. Закрепление у детей умения при выражении эмоциональных состояний использовать все выразительные средства</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Диагностически-развивающие занятия.</li> <li>✓ Индивидуальная работа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ранее используемые средства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Беседа «Чего достиг ваш ребенок?»</li> <li>✓ Готовность к школе по данному направлению</li> </ul>

Возможности ребенка, приобретенные к концу учебного года при реализации технологии двигательно-экспрессивного развития:

- ✓ ориентируется в схеме собственного тела и знает около 30 различных частей тела;
- ✓ способен изменить состояние мышц: напрягать и расслаблять их;
- ✓ копирует сложные движения (стоит на одной ноге, может изобразить любое животное или растение в движении);
- ✓ контролирует мимику и пантомимику (может закрыть один глаз, сделать довольное или грустное лицо, замереть в любой позе на определенное время);
- ✓ может определить место своего нахождения;
- ✓ может описать свое состояние (что чувствует);
- ✓ умеет создать индивидуальный образ под музыку.

Название частей тела, которые ребенок должен знать:

- ✓ голова, лицо, глаз, ухо, нос, рот, язык, зубы, волосы, бровь, ресницы, подбородок, губы, щека, лоб;
- ✓ шея, затылок, грудь, спина, плечо, живот, рука, локтъ, запястье, ладонь;
- ✓ кисть, пальцы (название), ноготь;
- ✓ нога, колено, стопа, пятка, палец ноги, бедро, голень, подошва.

Результаты развития ощущений руки дошкольника к концу года:

- ✓ способность ощутить напряжение и расслабление пальцев;
- ✓ ощущение того, какой из пальцев согнут или выпрямлен, не глядя на них;
- ✓ умение ощущать правое и левое в руках и пальцах (эти умения эффективно развиваются с помощью пальчиковых игр).

## 2.5. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

*Основной формой организации педагогической работы по технологии двигательно-экспрессивного развития являются занятия, которые могут проводиться как фронтально,*

так и с подгруппой детей (этот вариант является наиболее предпочтительным).

Виды занятий используются разные:

✓ обучающие, на которых разучиваются новые движения;

✓ игровые (разгрузочного характера), когда дети играют и улучшают свое настроение, набираются новых сил;

✓ итоговые занятия-развлечения, когда воспитатель и дети, надевая яркие костюмы, представляют себя жителями подводного мира или отправляются в путешествие на машине времени.

Несмотря на многообразие форм организации занятий, каждое из них должно быть четко структурировано.

I. Вводная часть (подготовка, концентрация внимания).

II. Основная часть (выполнение поставленных задач на занятии).

III. Заключительная часть (выполнение творческих самостоятельных заданий, расслабление).

IV. Рефлексия.

Вводная часть длится 2—3 минуты; обычно в это время проводятся игры на объединение в кругу под музыку: например, игра «Повтори за мной» в начале учебного года. Воспитатель показывает движения, а дети за ним их повторяют. В дальнейшем ребята уже сами придумывают движения, а воспитатель выступает в роли наблюдателя.

В конце года ребята становятся настолько самостоятельными, что многие задания выполняют без участия взрослого.

Основная часть обогащается глубокой работой над образом. Это может быть животное: обезьянка, которая любит бегать, играть в догонялки, есть бананы и всех изображать. Это может быть дерево со стволом (туловище), ветками (руки) и листьями (кисти). Деревья очень многое могут! Ребенок, вживаясь в образ, каждый раз придумывает свою историю. Это может быть шепот листвы; качание из стороны в сторону под напором сильного ветра; яркий солнечный свет, ласкающий каждый листочек, каждую веточку нашего деревца. Самое главное — это танец, придуманный каждым ребенком для своего дерева.

Основная часть занятия наполняется и другими заданиями, где детям необходимо продемонстрировать умение не только свободно владеть своим телом, но и контролировать его. Например, в задании «механическая игрушка» детям предлагается одно крупное движение поделить на 2—3 более мелких. В одном задании надо сконцентрировать внимание, придумать движение и выполнить его так, как задумано. На занятиях по двигательно-экспрессивному развитию возможно невозможное. Вымыщенная история, образ, танец становятся реальностью, и это помогает в дальнейшем не только что-то придумать, но и реализовать.

В конце основной части детям всегда предлагается отдохнуть: это может быть отдых в свободной позе, с элементами расслабления и с движением.

Заключительная часть занятия должна быть богата всевозможными играми, направленными на развитие внимания и памяти.

Например, педагог подает сигналы: один хлопок — дети изображают полет птиц (волнообразные движения руками); два хлопка — дети изображают необычную форму волшебного камня; три хлопка — дети изображают весело марширующего солдатика.

Хорошо практиковать на заключительном этапе занятия совместные хороводные танцы с использованием ритма. Например, дети стоят в кругу; четыре шага влево, три раза хлопнули в ладоши; держась за руки, два шага в круг со звуком «Ух», наклонившись вперед; два шага из круга — подняли руки вверх со звуком «Да-а-а»; руки вверх, стоя на месте, притопнули правой ногой и сказали: «Все!». Уместны также подвижные игры с элементами творчества. Например, «Волшебные превращения» или «Волшебный бинокль» — дети смотрят и рассказывают, что они увидели.

Одним словом, заключительная часть полностью посвящена творческой реализации детей. Для этого им предлагаются необычные задания, позволяющие фантазировать:

придумать танец своей снежинки, изобразить веселое дерево и т. д.

На этапе рефлексия педагог вместе с детьми вспоминают, что группа делала на занятии, какие игры наиболее понравились, что особенно удалось на занятии; педагог может отметить удачи каждого ребенка и дать небольшое домашнее задание, чтобы обратить внимание детей на то, с чем можно еще позаниматься в группе, дома.

### Предметно-пространственная развивающая среда и дидактические материалы

**З**анятия по двигательно-экспрессивному развитию можно проводить в любом просторном помещении. Это может быть спортивный, музыкальный или театральный зал или просто помещение группы (в зависимости от возможностей детского сада).

Главное требование — помещение должно быть просторное, светлое, хорошо проветриваемое, с напольным покрытием. Одежда ребенка рекомендуется свободная, без стесняющих застежек, воротничков или ремней. На первом этапе (первые 2—3 месяца) необходимо, чтобы у детей были закрыты локти и колени, так как дети еще недостаточно контролируют свои движения и при выполнении творческого задания могут слегка травмировать кожу локтей и коленей при ползании и вращении (может возникнуть краснота или неприятное болезненное ощущение). На ногах — чешки или вязаные носки.

Особое внимание хотелось бы обратить на прически девочек: если волосы длинные, то заплести косички; если прическа короткая, то она не должна мешать ребенку при движении. Использование больших пластмассовых заколок нежелательно, так как они падают, создавая звуковые помехи и затруднения при движении, отчего дети часто отвлекаются.

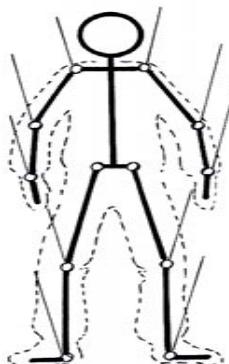
Для работы в течение года необходимы:

- ✓ коврики по количеству детей;

- ✓ зеркало в рост детей (не на всех занятиях);
- ✓ музыкальные инструменты (фортепиано, металлофон, бубен, маракасы и т. д.);
- ✓ магнитофон;
- ✓ аудиозаписи для каждого занятия;
- ✓ спортивное оборудование (мячи разной величины, гимнастические палки, кубики, лестницы и т. д.);
- ✓ игрушки, соответствующие теме занятия;
- ✓ пиктограммы с изображением эмоциональных состояний;
- ✓ разноцветная ткань по количеству детей для выполнения творческих упражнений и заданий;
- ✓ тематические картины или репродукции.

**2.6. ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ,  
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ДВИГАТЕЛЬНО-ЭКСПРЕССИВНОМУ РАЗВИТИЮ**  
(автор И. Рутберг)

1. «Марионетки». Представьте себе, что с началом музыки ваши локти, кисти, голову, плечи, колени, а затем и пятки дергают вверх, а затем мгновенно отпускают невидимые ниточки. Для того чтобы получился эффект куклы-марионетки, необходима мышечная свобода (рис. 4).



*Рис. 4. Кукла-марионетка*

Роль кукловода может выполнять воспитатель (в начале года) или ребенок (в конце года). Кукловод приводит марионетку в движение постепенно. Например, порядок «включения» будет таким: сначала один локоть — чуть-чуть; потом голову — тоже немного; затем плечо и другой локоть; затем колено, другое колено.

Если на первом этапе детям предлагается движение одной частью тела, т. е. подняли локоть, опустили, то на втором этапе обучения дети выполняют движения одновременно двумя частями тела, например: правый локоть выводим вперед, а левое колено отводим в сторону, или правый локоть поднимаем в сторону, а правую пятку отводим назад (рис. 5). Это задание можно выполнять как стоя, так и сидя и лежа.



Рис. 5. Марионетка в движении

2. «Импульс» кистью. Начало и конец движения. Резким свободным броском пошлите вверх правое запястье. Сразу же, как бы продолжая движение запястья, начинайте подъем ненапряженной правой кисти вверх. Страйтесь при этом, чтобы движение кисти шло постепенно, сначала — ладонь, потом — пальцы. Так же свободным броском направьте запястье вниз. Сразу же, как бы продолжая движение, очень плавно опускайте кисть вниз до исходной позиции.

Проделайте аналогичное упражнение для левой кисти, для обеих кистей в одинаковых направлениях, для обеих кистей в разных (в том числе и противоположных) направлениях.

3. «Волна» (распространение движения). Волна, как бы несущая постоянное движение, требует от воспитателя определенной пластической подготовки. Тренаж движений волны не только развивает у человека вкус к точности движения, но и весьма существенно повышает уровень его пластической культуры.

В приведенных ниже упражнениях описывается процесс распространения волны. Но, отрабатывая их, не следует забывать об импульсе — точном моменте начала движения и его точном конце. Детей дошкольного возраста достаточно познакомить с волной кистями, руками, ногами, туловищем влево-вправо.

«Волна» кистью. Исходное положение (далее — и. п.) — кисть правой руки, вынесенная вперед на уровень груди, свободно вытянута ладонью вниз и является продолжением предплечья (рис. 6). И ладонь, и свободно сомкнутые пальцы как бы покоятся на большом шаре (рис. 7 а).

1. Ладонь опускается, сгибая кистевой сустав. Пальцы, сохранив выпуклость шара, остаются на месте. Таким образом, линия предплечья и кисти, которая раньше была единой, теперь образует два излома — в кистевом суставе и в костяшках пальцев (рис. 7 б).

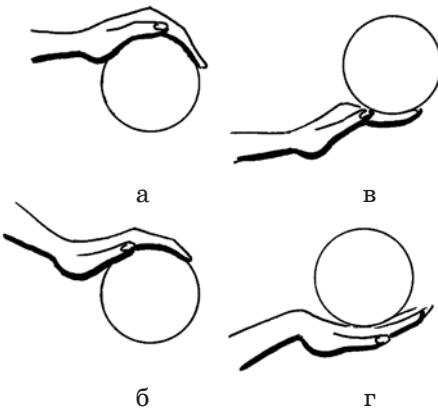
2. Пальцы подхватывают и продолжают движение кисти, прогибаясь как можно больше вверх. Кистевой сустав по-прежнему образует излом, а воображаемый шар, на котором лежала кисть в и. п., теперь как бы лежит на тыльной стороне ладони (рис. 7 в).

3. Костяшки пальцев идут вверх, заставляя кистевой сустав прогнуться в обратном направлении. Пальцы сохраняют максимальный прогиб, образованный воображаемым шаром, лежащим сверху (рис. 7 г).

4. Пальцы снова прогибаются вниз, мы приходим к исходной позиции (рис. 7 а).



*Рис. 6. «Волна».  
Исходное положение*



*Рис. 7. «Волна» кистью*

Выполняя это упражнение, необходимо тщательно следить за максимальными амплитудами и отсутствием излишнего напряжения мышц руки. Если появится усталость или зажим мышц руки, предплечья, «стяжните» напряжение и помассируйте запястья и пальцы.

Упражнение можно выполнять одной рукой, двумя руками одновременно, поочередно.

Возможные образы, используемые в работе с детьми, в зависимости от расположения кисти в пространстве, — рыбка, дельфин, камбала, червячок, волна и т. д.

Волну кистью можно выполнять двумя способами:

- ✓ волна кистью, начинающаяся от пальцев.
- ✓ волна кистью, начинающаяся от запястья.

Во втором случае исходное положение то же. Движение начинается от запястья вниз и вслед за ним кисть плавно идет вниз, поочередно прогибаясь вниз сустав за суставом. После того как кисть опустилась вниз, запястье двигается вверх, и кисть постепенно, сустав за суставом, поднимается вверх очень плавно. Если смотреть со стороны, то создается ощущение, что вы гладите ладонью что-то очень мягкое.

Упражнение может выполняться каждой рукой отдельно или обеими одновременно.

Возможные образы, используемые в работе с детьми, в зависимости от расположения кистей: мягкие движения лапки кошечки, птица, огонь свечи и т. д.

**Методические рекомендации.** Упражнение описано так, как его показывает воспитатель, дети выполняют его только по показу взрослого. Поскольку у детей в этом возрасте очень хорошо развиты подражательные способности, они без сложных объяснений выполняют это движение при условии правильного качественного показа. При этом необходимо обратить внимание детей на то, что пальцы рук должны быть сомкнуты, а кисть не напряжена.

4. «Волна» руками. И. п. — сначала одна рука (а затем обе) вытянута в сторону по горизонтали (рис. 8 а). В этом упражнении в волнообразное движение руки вовлекается локоть.

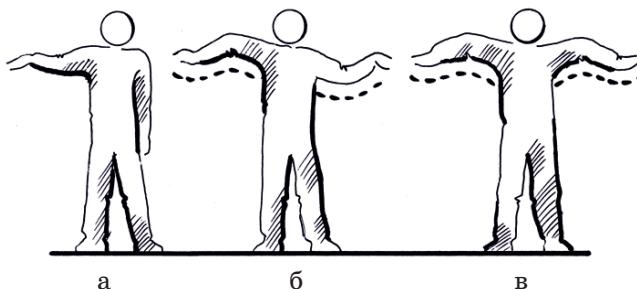


Рис. 8. «Волна» руками

Сначала кисть повторяет схему движения, описанную в пунктах 1, 2 (первый способ) упражнения «Волна» кистью (см. с. 76). Одновременно рука сгибается в локте, который поднимается как можно выше, но не за счет большого сгиба локтевого сустава, а за счет максимального разворота руки в плече. Корпус тела при этом остается прямым. Следите за отсутствием излишних напряжений плечевых мышц и мышц шеи. Необходимо проследить за равномерным и точным распределением движения локтя (рис. 8 б, правая рука).

✓ Затем кисть повторяет движения 3, 4 (первый способ) упражнения «Волна», локоть при этом идет вниз (рис. 8 б,

левая рука). Проследите, чтобы в верхней и нижней точках при этом локоть находился в вертикальной плоскости. Это дает «волне» максимальную выразительность. Упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обеими вместе (т. е. оба локтя оказываются в верхних и нижних точках одновременно, создавая эффект машущей крыльями птицы) (рис. 8 в).

Возможные образы: птица, ветки деревьев, водоросли, волна и т. д.

5. «Волна» ногой. И. п. — правая нога опорная, левая свободно висит на бедре, колено слегка согнуто, носок касается пола. Правой рукой опираемся на станок или на спинку стула. На счет «раз» энергично выводим бедро вперед, задавая импульс движения «волна», затем идет вперед колено и нога выпрямляется вперед (рис. 9). На счет «два» бедро возвращается в и. п. и прямая нога опускается в и. п. (рис. 10). Повторить несколько раз.

Аналогично при опоре на левую ногу.

Возможные образы: водоросли, вода и т. д.

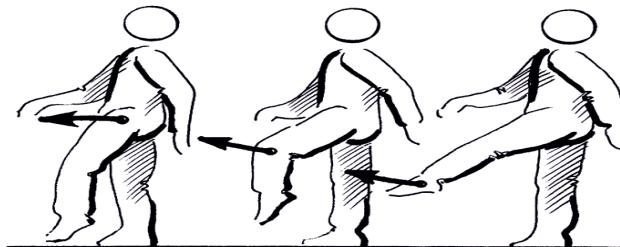


Рис. 9. «Волна» ногой вперед

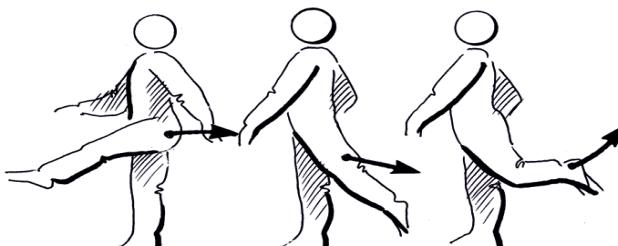


Рис. 10. «Волна» ногой назад

6. «Рапид». Это обычное движение, но замедленное в четыре раза — эффект показа замедленной киносъемки. Такая техника необходима для контроля за телом (мышцами) в момент движения. Важно обратить внимание на то, что медленно двигается любая часть тела, участвующая в движении. Например, изображаем таяние ледяной скульптуры: медленно опускаем руки, голову, медленно наклоняем туловище, медленно сгибаем ноги и плавно, так же медленно опускаемся на пол.

Возможные образы: спортсмен, таяние снега, волшебные фигуры, пластилиновые человечки, кино и т. д.

7. «Воин». Движения четкие, конкретные, широкие, в определенной форме. Сначала в движение включаются руки. Как бы «ударяют» руками в разных направлениях (впереди, справа, слева, впереди, вверху, внизу и т. д.). Руки фиксируются (замирают) в конечной точке движения. То же самое ногами — в разные стороны, с воздействием всех уровней.

Первый этап выполнения этого движения — удары в разных направлениях руками и ногами с фиксацией.

Второй этап — для детей, которые уже способны контролировать свои движения и могут их замедлять, четко фиксируя руки и ноги в пространстве. Выполнение задания на втором этапе напоминает образ человека, занимающегося ушу (рис. 11).



Рис. 11. «Воин» (образ человека, занимающегося ушу)

**Методические рекомендации.** При выполнении этой техники обратить внимание на расположение детей. Они должны находиться на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы не травмироваться в процессе движения.

**8. «Стена» (движение).** И. п. ладони прижаты к воображаемой стене на уровне плеч, локти полусогнуты. Начните движение вправо вдоль воображаемой стены. Каждый шаг перемещает вас относительно тех точек, где ладони прижаты к неподвижной, воображаемой стене. Внимательно следите за неподвижностью ладоней.

Далее координируйте работу рук, в частности следя за движением ног: ладони должны «переступать» по стене так же, как ноги по полу, совмещая движение и неподвижность правой ступни с правой ладонью и, соответственно, левой ступни с левой ладонью.

Ладони переносите с расслабленными, чуть согнутыми пальцами. В момент соприкосновения с воображаемой стенной пальцы распрямляются и разводятся.

Непременно сочетайте отработку этого упражнения с изучением движения вдоль реальной стены [41, 42, 43].

## 2.7. РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ. ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

*О*громная роль в развитии экспрессивных движений у детей отводится воспитателю. Какими будут результаты, насколько ребенок включится в игру, как выполнит задание, во многом зависит от эмоциональности и открытости педагога.

Стараясь вовлечь детей в процесс игры, включить в работу их внутреннее внимание, направить его на осознание того, что происходит во время занятия, воспитатель должен уметь гибко изменить свою позицию и быть то участником ситуации, активно увлекающим и показывающим образец, то наблюдателем или режиссером, но ни в коем случае нельзя детей принуждать, оценивать и наказывать.

Экспрессия педагога при показе упражнений совершен-но необходима, так как она облегчает ребенку подражание и, эмоционально заряжая, усиливает его ощущения. Чем должен владеть воспитатель при работе с детьми? Прежде всего системой большого количества умений, позволяющих ему использовать свое тело как инструмент воздействия — голосом, пластикой, мимикой, ритмикой, лексикой, костюмом создавать облик своего «Я», воспроизводить реальность и образ отношений, проживаемых воспитателем и детьми в силу того, что этот образ ярок и интересен. Поэтому очень важно и самому воспитателю повышать свой профессиональный уровень с помощью специальных занятий.

### Голосовое воздействие

*Г*олос воспитателя — тончайший инструмент воздействия, но он обретает свои многообразные краски только при условии интенсивной и целенаправленной работы над голосовым аппаратом.

Голос должен обладать интонационной выразительностью, так чтобы наполнять слова отношением к явлениям мира, которые в словах обозначены.

Мелодичность голоса воспитателя оказывает влияние на психологическую атмосферу на занятиях. Владение как верхними, так и нижними регистрами голоса позволяет педагогу придавать особое звучание речи в какие-то напряженные и значимые минуты общения с ребенком, предотвращает быструю утомляемость детей.

#### Упражнения для голосового аппарата

- ✓ Языком дотронуться до зубов, до альвеол, до гортани.
- ✓ Языком коснуться внутренней стороны щеки: правой, левой.
- ✓ Языком «раздвинуть» соединенные зубы, резко «выбросить» язык; расслабить, резко «съесть» язык.
- ✓ Языком тянуться к кончику носа, к подбородку.
- ✓ Губы вытянуть, сложить «пятачком»; производить круговые движения «пятачка».

- ✓ Нижнюю губу «почесать» верхней челюстью, верхнюю губу — нижней челюстью.
- ✓ Губы растягиваются, как бы произнося звук «и»; вытягиваются вперед, как бы произнося звук «у».
- ✓ Произносить стихотворные строчки, поочередно изменяя громкость, например:

Идет бычок, качается, (громко)  
Вздыхает на ходу ... (тихо)

- ✓ Произносить гласные звуки, повышая тональность на каждом последующем звуке; образуется своеобразная лестница, по которой звук «взбирается и спускается вниз»: и, э, а, о, у, ы — вверх; ы, у, о, а, э, и — вниз.
- ✓ Быстрое и четкое произнесение скороговорок. Произнесение скороговорок с изменением интонационного наполнения (весело, грустно, по-деловому, жестко, оповещательно, по-дружески, гневно, раздумывающе, удивленно и т. д.):

«Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали»;

«Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет»;

«Осип охрип, Архип осип»;

«Побежали поросята по росе, потерялись пороссята, да не все»;

«Кукушка кукушонку сшила капюшон. Как в капюшоне кукушонок смешон!»;

«Король Орел»;

«Талер тарелка стоит».

- ✓ «Вкусное» произнесение слова: с опорой на гласные звуки, наполняя удовольствием, оживляя в сознании называемые предметы, например: «Д-о-м! С-о-лнце! Дисципли-на!».

- ✓ Произнесение одной и той же фразы «голосами разных животных»: кролика, бегемота, коня, лисы, мышки, медведя, белочки, коровы, собаки, змеи, ежа и других так, чтобы резко менялся ритм, регистр голоса, интонация, окраска. Фразу лучше предлагать нейтрально-информационную, например: «Сегодня очень хорошая погода».

✓ Ведение диалога «языком разных животных», условно обозначенным в сказках: корова говорит «му», кошка — «мяу», собака — «тья», змея — «шиш-ш» и т. д. Слушатели делятся на пары, канва разговора задается преподавателем, развитие сюжета непредсказуемо. Главное в этом упражнении — интонации, умение их слышать и воспроизводить.

✓ Произнесение фразы с перемещением смысловых акцентов. Например: «На зеленой опушке собрались лесные жители обсудить проблемы жизни». Логическое ударение поочередно переносится с первого слова на последующие при каждом последующем произнесении фразы.

✓ Произнесение парных согласных: глухого и звонкого, поочередно добавляя гласный звук к трудному сочетанию:

бпа, дта, вфа, гка, зса, жша ...

блэ, дтэ, вфэ, гкэ, зсэ, жшэ ... и т. д.

✓ Произнесение текста максимально тихо, но предельно внятно, так чтобы воспринимающие текст хорошо понимали его.

✓ Произнесение любого текста, насыщенного экспрессией.

✓ Произнесение текста с включением «неожиданной паузы» перед словом, которое следует выделить особо.

✓ Произнесение слова легко, мягко, изящно. Для этого следует представить, что слово лежит на ладони правой руки или два слова на ладонях двух рук, подержать слово на ладони — и «сдуть», осторожно отпуская его, произнести как дуновение.

## Мимика

**М**имика выражает чувства и мысли человека посредством движения лицевых мышц. Эти мышцы должны быть подвижными, чтобы мимическая выразительность была высокого уровня. Поэтому требуется некоторая дополнительная работа по упражнению лицевых мышц.

Воспитателю необходимо обладать искусством мимического выражения отношений, мыслей, переживаний, желаний, состояний, поскольку дети воспринимают информацию через мимический канал даже в большей степени, чем через вербальный. Они сначала видят, потом — слышат.

Мимика неразрывно связана с пластикой, и вычленить отдельные автономные упражнения только для развития мимики очень сложно. Однако их следует все-таки выделять для того, чтобы воспитатель, концентрируя внимание на мимике как инструменте воздействия, смог открыть для себя и детей огромный источник потенциальных влияний, которыми обладает наше лицо.

Приведем характеристики мимики.

✓ Она должна отличаться открытостью ко всему миру и детям так, чтобы воспитатель не был «страшным» для ребенка, чтобы ребенок не боялся в любых случаях обращаться к нему. Учитывая зеркальность общения, то, что ребенок во время общения зеркально отражает мимику взрослого, надо подчеркнуть жизненную важность открытой мимики воспитателя, способствующей открытости ребенка для других людей в будущей его жизни.

✓ Мимика должна быть подвижной, чтобы отражать отношение воспитателя к окружающей действительности, такой разнообразной и динамичной. Мимическая выразительность взрослого создает зону эмоционального заражения, а значит, обогащает детей опытом отношенческих реакций на пестрые явления пестрого мира.

✓ Мимика должна всегда выражать собственное «Я» воспитателя. Педагогическая мимика должна быть адекватной, точно соответствовать внутреннему состоянию взрослого, что позволяет ребенку без страха взаимодействовать с ним, ибо он «видит» это «Я».

✓ В системе гуманистического воспитания необходимо предъявить к мимике требование позитивности, то есть выражения гуманистических отношений, наполненных положительными чувствами, мыслями, побуждениями. Злоба, ненависть, раздражение, презрение не могут быть содержанием мимического образа, так как немедленно находят

свое отображение в мимике детей, а следовательно и в их поведении.

### Упражнения для мимического аппарата

✓ Показать отношенческую реакцию на какой-либо акт воздействия: формы сменяются согласно предложенному содержательному вееру. Например, на вопрос «Как поживаете?» отреагировать следующим образом: «Спасибо, хорошо», «Неважно», «Не могу ответить», «Очень хорошо живу», «Больше хорошо, чем плохо» и прочее. Пользоваться вербальными средствами при этом не разрешается, жесты допускаются в минимальной мере.

✓ Упражнение «Стекло»: дети, разбившись на пары, ведут мимический диалог, будто через толстое стекло, не пропускающее звук. Содержание диалога заранее обговаривается. Приведем один из примеров возможного содержания:

- Здравствуй! Как поживаешь?
- Спасибо, не очень хорошо...
- Что так?
- Много неприятностей...
- Какие же?
- Поскорился с мамой...
- Нужна помощь? И т. д.

✓ Создать мимический портрет переживаемого состояния. Описание состояния (или настроения) фиксируется на карточке. Получивший карточку садится за стол перед аудиторией и выполняет задание. Аудитория, не зная содержания карточки, угадывает состояние по мимике. Таким образом, это двойное упражнение: в прочтении мимики и в управлении собственной мимикой.

✓ Безмолвный разговор, неозвученная беседа. Дети делятся на несколько подгрупп, задумывают сюжет и содержание речевого общения, проигрывают задуманное в своем кругу, затем выносят на всеобщее обозрение, лишив звука разыгрываемые события. Зрители определяют суть происходящего по мимическим признакам.

✓ Общение с музыкой. Тот, у кого плейер, слушает музыкальную запись, реагируя на услышанное. По мимике определяется, что именно он слушает.

✓ «Неожиданный гость». Это упражнение выполняется всей группой одновременно. Группа образует два круга так, чтобы каждый в одном кругу имел пару из другого круга. Во внутреннем круге — «хозяин, открывающий дверь»; во внешнем — «неожиданный гость». Внешний круг медленно движется. Когда образуется «пара», ведущий останавливает движение, сообщая, кто именно пришел. «Хозяин» демонстрирует свое отношение к появлению неожиданного гостя без учета жестких правил и этикета.

✓ Мимический ответ на вопрос. Поочередно задаются вопросы, но ответы на них производятся строго мимические.

### Пластика

*С*лагаемые пластики — поза, жесты, осанка, движения. Педагогическая пластика не существует в отрыве от мимики, речи, голоса. Рассмотрение ее вне контекста работы всего психофизического аппарата производится сугубо в образовательных целях.

Понятие «пластика» образовано от гр. слова «plastike» — «искусство телодвижения». Движения определяют наш внешний образ. Более того, только движущееся тело передает индивидуальный образ живого человека.

Педагогический пластический образ воспринимается ребенком в гораздо более значимом контексте, чем просто образ личностного «Я». За пластическим образом взрослого стоят отношение, идея, принципы, образ жизни и общество с его социальными нормами.

✓ Пластика определяет уверенное спокойствие, прямым образом влияющее благоприятно на психологическую атмосферу, на состояние детей, а значит, и на успех их деятельности. Уверенное спокойствие отражает достоинство воспитателя, осознающего ценность дела, которым он занят с детьми, в котором он не сомневается и которое передает его веру в достижение цели.

✓ В пластике должны ощущаться расположленность к детям, готовность к общению, поэтому ребенку рядом

с таким человеком легко, он чувствует себя защищенным.

✓ Одухотворенность пластики свидетельствует о богатстве внутреннего мира воспитателя, обладающего талантом индивидуального проживания событий, исключительного отношения к происходящему, имеющего свое особое восприятие.

✓ Пластика должна быть выразительная. Жесты ритмичные, поза красивая, осанка прямая и легкая. Движения человека несут в себе внутренние отношения.

✓ Пластика должна быть целесообразна и иметь вполне конкретный смысл. Всегда можно ответить, наблюдая за воспитателем, куда и зачем он направляется, что делает; суетливость и беспорядочность движений раздражают именно потому, что по ним нельзя понять, чего хочет человек.

Все названные характеристики продиктованы требованиями педагогического процесса и ничем другим. Поразительны не сами эти характеристики, поразительно то, что их считают излишествами в работе с детьми, оставляя право на пластическую краску за артистами балета, спортсменами, дипломатами. На такое можно откликнуться с горечью: как надо не любить детей, чтобы позволять воспитателю не заботиться о своей пластике!

#### Упражнения для пластического аппарата

✓ Встать, мысленно соединить кончики плеч и мочки ушей воображаемым шнуром, идти так, чтобы шнур сохранял свое натянутое положение.

✓ Встать спиной к стене; точки соприкосновения со стеной — затылок, лопатки, пятки; простоять так, досчитав до десяти; в это время хорошо также читать стихи или произносить любые речи; отойти от стены и попытаться сохранить осанку.

✓ Соединить руки, вытянутые вперед, кистями — это воображаемая малярная кисть; добросовестно «красить» этой кистью горизонтальную и вертикальную поверхность, плотно проводя кистью по воображаемой стене.

✓ Игра с облаком: на вытянутые руки, на ладони село облако, нежное, ласковое, пушистое; подбросить его и поймать; перебросить из одной руки в другую; отпустить вверх и поймать осторожно; погладить нежно его пушистые бока; отпустить в небо, попрощаться.

✓ Ситуация на автобусной остановке: к нескольким стоящим на остановке пассажирам вновь подошедший должен обратиться с вопросом о маршруте ожидаемого ими автобуса. Кого из пассажиров он изберет для такого обращения? Почему?

✓ Где-то далеко, за ручьем, канавами, лужайкой идет человек; надо поприветствовать его жестами, пригласить на встречу («Иди сюда!»), а далее руками «сопреживать» его движению, предупреждая о канаве, радуясь переходу через ручей, нетерпеливо ожидая его приближения.

✓ Вытянутая рука, ладонь повернута в просительном положении. Вообразим, что на ладонь кладут... змею. Резко отодвигаем руку, говоря «нет!». Чередуем движения «дай», «нет» правой и левой рукой.

✓ Поочередно подходить друг к другу, протягивая на встречу ладони; в момент их соприкосновения посыпать добрые пожелания другому.

✓ Предложить «подарить» свое место, на котором сидишь, кому-то другому; встать, выйти в свободное пространство, говоря пластическим языком: «Мне все равно где сидеть, не место красит человека, а человек — место»; через некоторое время сесть на любой свободный стул, выражая полное удовлетворение.

✓ «Говорящие руки». Руки лежат свободно на столе и меняют свое положение, как только получают сообщение о состоянии хозяина рук: «он спокоен», «он весел», «он задумчив», «он озабочен», «он нервничает», «он напряженно думает», «он удивлен», «он собирает волю в кулак», «он в предвкушении удовольствия», «он приступает к делу» и т. д.

✓ Занять позу общения: руки открыты и развернуты ладонями к собеседнику, доброжелательное лицо, корпус слегка наклонен в сторону собеседника («диагональ»), одна нога на полшага впереди другой.

- ✓ Пройти по комнате, выражая движением мысли: «я спокойна, я уверена в себе»; «я счастливый человек»; «я знаю, чего я хочу, я люблю эту жизнь»\*.

## 2.8. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

*Главная особенность занятий с детьми состоит в том, что познавательная деятельность строится на основе практических умственных действий ребенка, а также на чувственных образах. Неумелое применение соответствующих принципов тормозит успешность развития и обучения детей, затрудняет усвоение ими знаний.*

✓ Принцип научности знаний определяет место знаний в педагогическом процессе. Поскольку первоначальные научные знания возникают на основе представлений ребенка об окружающем мире, успех обучения во многом зависит от того, как воспитатель организует мыслительную деятельность детей. На наших занятиях мы идем от проживания чувственных образов в знакомых и незнакомых ситуациях, после чего дети сами обобщают и систематизируют полученный ими опыт. Задача воспитателя — предоставить ребенку правдивую научную информацию. При этом он должен понимать, как правильно строить процесс перехода мысли от внешних наблюдаемых свойств к их обобщению.

✓ Принцип систематичности:

- образовательный материал, используемый на занятии, должен представлять собой систему знаний;
- педагогу необходимо донести до ребенка реальные связи, существующие между предметами и явлениями;
- взрослому необходимо быть хорошо подготовленным, чтобы в любой ситуации, на любой вопрос ребенка у него существовал научно обоснованный ответ;

\* Щуркова, Н. Е. Практикум по педагогической технологии. — М. : Педагогическое общество России, 1998. — 250 с.

— воспитателю следует находить наиболее понятную форму для объяснения нового материала;

— система знаний должна предполагать развитие логического мышления у ребенка (сравнение, анализ, синтез, обобщение и т. д.);

— каждое занятие должно быть продуктивным; целью их должно быть развитие внимания, памяти, воображения, чувств, воспитание черт характера, способствующих преодолению трудностей.

✓ Принцип доступности основывается на умении воспитателя соотнести информационное поле занятия с уровнем развития детей, их личным опытом, теми знаниями, умениями и навыками, которыми они владеют.

Известный психолог Л. С. Выготский выдвинул идею опережающего развития умственных способностей ребенка. Обучение, считал он, должно опережать развитие, вести его за собой. Процесс может строиться на механизмах мышления, которые еще не сформировались полностью, но уже достаточны для усвоения нового содержания. В своей работе мы учитывали задачи опережающего развития, что позволило нам в ходе учебной деятельности детей значительно повысить их интеллектуальный уровень. Опора на развивающиеся, но еще не созревшие механизмы познавательной деятельности ускоряет развитие детей.

Однако при этом необходимо учитывать:

— новое содержание должно быть связано с имеющимися у детей знаниями и их личным опытом;

— воспитатель должен знать уровень индивидуального развития своих детей.

✓ Принцип наглядности облегчает познавательную деятельность детей. Рисунок, картина, схема — все это средства, которые помогают ребенку свободно представить и воспроизвести в памяти предметы, явления, события. Наглядные пособия — это средство познания и основа формирования чувственного образа, представления.

✓ Принцип сознательности и активности детей позволяет процессу усвоения знаний придать творческий характер. В настоящее время все больше внимания сосредоточивается

на позитивном отношении ребенка к занятию. Главная задача педагога при его организации — создать условия для повышения познавательной активности детей, формировать положительное отношение к занятиям, воспитывать самостоятельность и работоспособность.

✓ Принцип прочности знаний работает лучше, если они связаны с чувствами, эмоциями, переживаниями детей. Если то, с чем ребенок сталкивается на занятии, вызывает у него чувство радости, то полученные знания сохраняются надолго. Очень важно, что на наших занятиях дети вовлечены в практическую деятельность. Такие действия и упражнения надолго закрепляются в памяти ребенка.

✓ Принцип индивидуального подхода основан на знании того, что каждый ребенок имеет индивидуальные качества, которые могут положительно или отрицательно влиять на ход его развития. Индивидуальный подход предполагает учет этих особенностей и соответствующую организацию занятия.

✓ Принцип ритмичности — необычное построение занятия, его ситуативность и образность требуют соблюдения определенного ритма. Для этого практически все объяснения организуются в движении. Усвоение материала при этом происходит гораздо быстрее и позволяет эффективно включать в работу всех детей.

## 2.9. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ

**В** данном методическом пособии описываются те методы и приемы, которые широко использовались в процессе проводимых нами занятий. Знания по двигательно-экспрессивному развитию ребенок приобретает на них различными путями: в процессе общения, с помощью слова, жеста или музыкального звука; в процессе визуального наблюдения за природой или рассматривания произведений изобразительного искусства.

Эти особенности способов получения информации дают возможность разделить методы обучения на *вербальные* (словесные); *наглядные* (визуальные), передающие информацию в образной форме; *ситуативно-игровые*, позволяющие извлекать знания из игрового моделирования жизненных ситуаций; *самостоятельные*, позволяющие получать сведения из общения со взрослыми, рассматривания книг, познавательных дидактических игр; *исследовательские*, обеспечивающие получение новой информации из личного опыта.

### Вербальные (словесные) методы

✓ *Рассказ* — это яркое эмоциональное изложение конкретных фактов, с которыми дети могут столкнуться на занятии.

✓ *Объяснение* — в ходе объяснения происходит обучение детей способу движения или действия. На занятиях по развитию двигательно-экспрессивных навыков и способностей объяснение невозможно *без показа*. Воспитатель объясняет и показывает одновременно. Объяснение необходимо еще и для того, чтобы ребенок понял суть движения, почувствовал его, а с помощью показа воспитатель ускоряет такое понимание.

✓ *Разъяснение* — метод воспитания, постоянно используемый в работе с детьми. Это связано с тем, что дети, имеющие небольшой жизненный опыт, не всегда знают, как и в какой ситуации можно поступать. Самое главное при использовании метода разъяснения — не превращать его в нотацию.

✓ *Беседа* — метод, связанный с диалогом, который можно вести как с одним ребенком, так и с несколькими. Беседа предполагает подбор материала, который знаком и близок детям конкретной возрастной группы. На занятиях по двигательно-экспрессивному развитию используется форма мини-беседы в начале занятия или в конце его для обобщения результатов.

## Наглядные (визуальные) методы

*Д*ети дошкольного возраста еще не имеют достаточного жизненного опыта, поэтому использование такого метода, как пример, очень важно для них.

✓ Пример — это прежде всего своеобразный наглядный образ, яркий, показательный, достойный подражания. Используя пример, важно знать, что он связан с подражанием. Ребенок всегда кому-либо подражает. Вначале он делает это бессознательно, а затем преднамеренно, переходя от подражания внешним действиям к подражанию внутренним состояниям личности. На наших занятиях пример используется в форме показа выполнения сложных упражнений, который может осуществлять воспитатель, а впоследствии и сами дети.

✓ Иллюстрации — это образное воссоздание формы предмета, явления, ситуации. В качестве иллюстрации используются произведения изобразительного искусства, схемы, пиктограммы, фрагменты музыкальных произведений.

## Ситуативно-игровые методы

✓ *И*гровая ситуация способствует вовлечению детей в условную увлекательно-развлекательную деятельность, обладающую сильнейшим воздействием на мотивацию ребенка и содержащую изучаемые знания. Функции игры состоят в обеспечении эмоционально-приподнятой обстановки для успешного усвоения знаний. Игровая ситуация помогает детям через разнообразные эмоциональные состояния возбуждения и переживания углублять познания, создает внутренние стимулы, снимающие напряжение и усталость.

Обучающее значение игры состоит в обеспечении усвоения детьми сложного материала с помощью яркой эмоционально насыщенной формы его воспроизведения. Развивающее значение игры достигается за счет импровизации, естественного включения свободных творческих сил ребенка в процесс воспроизведения. Диагностический смысл игры состоит в том, что она позволяет воспитателю увидеть ре-

бенка в свободном, раскрепощенном проявлении, получить информацию о его воображении, фантазии, творческих способностях и одновременно о степени его активности, готовности к взаимодействию, о самочувствии в коллективе.

✓ **Создание воспитывающих ситуаций.** Воспитывающие ситуации преднамеренно создаются, когда необходимо поставить ребенка перед фактом выбора того или иного решения, поступка. Правильно подобранные воспитывающие ситуации могут быть мощным стимулом развития и воспитания ребенка.

✓ **Проблемная ситуация** связана с постановкой перед детьми задачи (ситуации), требующей для ее решения мобилизации их личных знаний, повышенной активности мыслительных способностей. Обучающее значение проблемной ситуации проявляется в прочном творческом усвоении и свободном воспроизведении знаний детьми. Развивающее значение ее обнаруживается в повышенной сообразительности детей, их способности высказать свое мнение, проявить находчивость, познавательную активность.

### Самостоятельные и исследовательские методы

✓ **Метод приучения** используется среди методов организации деятельности детей наиболее часто. Приучение направлено на выполнение детьми определенных действий в целях превращения их в привычные и необходимые формы поведения. Приучать ребенка правильно вести себя необходимо с самого раннего возраста. Для приучения требуется определенное время и неоднократное повторение. Сначала воспитатель добивается точности выполнения действий, затем их быстроты. Конечно же, приучение не может не быть связано с контролем со стороны взрослого. Такой контроль требует от воспитателя внимательного отношения к ребенку. В дальнейшем дети и сами приучаются контролировать свои действия.

✓ **Метод самостоятельного поиска** позволяет воспитателю, опираясь на имеющийся у детей опыт и их индивидуаль-

ные способности, ставить перед ними творческую, поисковую задачу, консультировать их деятельность, оценивать ее результаты.

✓ Метод художественного исполнительства проявляется в выразительном изложении мыслей через творческое движение. Развивающий эффект его обнаруживается в активизации воображения, эстетического чувства, способности к художественному образному мышлению, в овладении способами художественного выражения себя в движении.

## **2.10. МУЗЫКА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА И НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДВИГАТЕЛЬНО-ЭКСПРЕССИВНОМУ РАЗВИТИЮ**

*М*узыка как один из видов искусства оказывает огромное эмоциональное воздействие на человека. Это влияние не зависит от возраста, образования, социальной и национальной принадлежности. По своей структуре музыка наиболее близка естественному восприятию человеком. И потому она свободно, непосредственно, ненавязчиво и в то же время очень сильно воздействует на личность и вызывает глубокие ответные эмоциональные реакции.

Музыкальное искусство служит мощным стимулом коммуникации и интеграции. Музыка неверbalным образом отражает определенные моменты человеческой жизни усиливает их эмоциональное восприятие, создает особенное отношение к ним. Душевные импульсы и побуждения, возникающие при этом, способны серьезно влиять на характер индивидуума.

Чтобы ребенок вырос добрым, отзывчивым, милосердным, умел творить добро и сопереживать, радоваться и от души смеяться, необходимо окружить его любовью и красотой. Одним из источников такой красоты является музыка. Именно музыка способна разбудить детские чувства, воображение, фантазию. Музыка в большой степени доступна ребенку. Ведь младенец рождается с практически неразвитым зрительным анализатором, но он уже способен

различать многие звуки, которые слышал, находясь еще в теле матери.

Музыка, звук непосредственно воздействуют на состояние организма человека, вызывая повышение или понижение давления и пульса, расслабление или напряжение мышц. Чем меньше ребенок, тем более он восприимчив к звучанию мира. Но заботятся ли взрослые о звуковой среде ребенка? В большинстве случаев нет. Мы заботимся о том, чтобы у ребенка были игрушки, белье, коляска, но мало думаем о том, что звучит вокруг него. А ведь это совсем небезразлично для здоровья и состояния нервной системы ребенка. Ребенок растет, все большую роль в его системе восприятия играет зрение, а на развитие слуха мы обращаем очень мало внимания. И вот результат: большинство детей безразлично к «звуковому морю», которое их окружает; у них очень слабо развиты слуховое внимание и память; они немузыкальны, из всего музыкального богатства предпочитают не лучшие образцы популярной музыки, которые часто слышат по радио или телевизору; у них отсутствуют чувство ритма и звуковысотный слух; они не умеют петь, а самое главное — у них нет желания и умения слушать музыку, получать от нее удовольствие; и порой они не понимают, что с помощью звука можно выразить свои собственные чувства: радость, грусть, разочарование, тревогу.

Кто-то спросит: «А нужно ли это?» Да, очень! Теперь уже общеизвестно, как вредно подавлять свои эмоции, держать их «в себе». Истерика, агрессия хоть и помогают снять напряжение, но порождают чувство вины, портят характер. Музыка, движение, танец позволяют отобразить свои эмоции в гармоничной форме. Особенно это возможно на наших занятиях по выразительному движению, где дети слушают музыку, танцуют, придумывают и демонстрируют собственные танцы.

Насколько музыка может быть многогранной и полезной при организации развивающих занятий, настолько широки и ее возможности при использовании на занятиях по выразительному движению.

✓ Самое главное и важное на занятиях по двигательно-экспрессивному развитию — слушать и слышать музыку. Считается, что вторым, не менее важным средством развития ребенка после движения на занятиях является музыка. Для этого очень хорошо подходят классические произведения: П. И. Чайковский «Времена года», Э. Григ «Пер Гюнт» (фрагменты); Людвиг-Ван-Бетховен «К Элизе»; И. Штраус «Сказки Венского леса» и др.

✓ Следующий аспект, на который хотелось бы обратить внимание, — это образность произведения. Благодаря ей дети могут самостоятельно понять замысел автора, изобразить его в движении (К. Сен-Санс «Карнавал животных»; С. С. Прокофьев «Петя и Волк»; произведения многих авторов с такими названиями, как «Зайцы», «Лисичка», «Лошадки», «Волк», «Лягушата», «Воробей» и т. д.).

✓ Очень важным моментом музыкальных занятий является работа с ритмом. Дети на слух определяют ритм звучащего произведения и передают его рисунок, либо подбирают движения, соответствующие данному ритму. Для таких упражнений очень подойдут танцы разных народов: это и испанский танец, и русский народный, и твист, и рок-н-ролл, и вальс, и ламбада, и цыганочка, и сиртаки, и др.

✓ Ввиду того что на занятиях уделяется огромное внимание умению детей расслабляться, необходимо иметь подбор музыки, способствующей лучшему расслаблению и отдыху детей. Для этой цели подойдут хорошо знакомые детям колыбельные песенки, а также спокойная, медленная музыка, напоминающая шум воды или шепот листвы.

✓ Особое внимание следует уделять музыке, под которую дети придумывают собственные образы, под которую они раскрепощаются и создают двигательную композицию, благодаря которой дети самовыражаются — раскрывают свою неповторимую историю.

✓ И, конечно же, нельзя забывать о терапевтическом эффекте музыки, который можно использовать в разные периоды занятия: вводный, основной и заключительный. Благодаря такому эффекту можно гармонизировать степень возбуждения центральной нервной системы у разных детей:

а) заторможенные дети с вялыми двигательными и эмоциональными проявлениями нуждаются в стимулирующей музыке, которая, как известно, повышает генерацию возбуждения в коре головного мозга ребенка и стимулирует таким образом его общий жизненный тонус. Для таких детей можно рекомендовать произведения подвижного, быстрого и очень быстрого темпа. Однако следует помнить, что постоянно звучащая стимулирующая музыка может вызвать и реакцию отторжения, неприятия. Стимулирующая музыка должна применяться периодически, в соответствующих двигательно-игровых ситуациях;

б) возбужденные дети, наоборот, нуждаются в периодическом прослушивании музыкальных композиций с умеренным, медленным и весьма медленным темпом, снижающих общее гипервозбужденное состояние коры головного мозга. Это своего рода успокаивающая музыка;

в) дистонический тип детей, у которых в течение дня может происходить резкая смена состояния нервной системы — от выраженной агрессии, до полнейшей апатии, — нуждается в стабилизирующей музыке умеренного характера с акцентами, повторяющимися через равные интервалы и с одинаковым уровнем громкости звучания.

Конечно, деление музыки на стимулирующую, успокаивающую и стабилизирующую условно. Разнообразие встречающихся типов поведения детей невозможно заранее предусмотреть. Очень многое зависит также от состояния конкретного ребенка в конкретный момент и от умелых действий творчески работающего воспитателя.

## 2.11. РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ГАРМОНИЧНОМ РАЗВИТИИ РЕБЕНКА

*С* давних времен ученые разных стран настойчиво искали пути гармоничного развития человека. Эта проблема занимала умы мыслителей Древней Греции, Египта, Китая, Индии и др., которые отмечали связь между движениями

и состоянием психики, мыслями, поступками и чувствами человека. Еще Аристотель писал, что гнев, радость, печаль выражаются в телодвижениях, мимике, жестах; и наоборот, движения по ассоциации вызывают определенное психическое состояние.

Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие ученые и России. Так, в созданной П. Ф. Лесгафтом системе физического воспитания основополагающим являлся принцип гармоничного развития, а физические и духовные силы человека рассматривались как различные стороны единого жизненного процесса, позволяющего формировать людей «идеально-нормального типа». По мнению П. Ф. Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при соблюдении научно обоснованной системы физического образования и воспитания, когда преvалирует принцип осознанности. Осознанность движений не только обеспечивает возможность рационально и экономично пользоваться ими, выполнять их с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, но способствует также духовному развитию человека.

Научное обоснование взаимодействия психики и мышечной деятельности содержат работы И. М. Сеченова и И. П. Павлова об отражательной роли мозга. Учеными была установлена связь функционального состояния центральной нервной системы с тонусом поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры, свидетельствующая о том, что движение является конечным выражением психического акта.

В работах В. М. Бехтерева и его коллег была подтверждена обратная зависимость двигательных и психических функций.

Благодаря системному подходу в психологии к познанию ребенка в комплексе всех его способностей становится возможным обосновать роль движения в интеллектуальном, нравственном, эмоциональном развитии детей. Доказано, что характер, мысли, чувства человека отражаются в виде мускульной реакции тела человека (М. Александер, В. Райх, М. Фельденкрайз и др.). Поэтому для реализации задач гармоничного развития детей воспитателям важно

понять, как «действует» наше тело, научить детей двигаться естественно, грациозно, в соответствии с конституцией своего тела и индивидуальными способностями.

Таким образом, гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека; и наоборот, одностороннее развитие губительно для личности, нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Идеальным является гармоничное развитие всех способностей человека. Однако это возможно только при полной свободе действий, свободе как от принуждения себя, так и от принуждения других. М. Фельденкрайз пишет, что, когда сознание соединяется с чувствованием, ощущениями, движением и мышлением, человек делает открытия, изобретает, творит и «знает». Он постигает, что его маленький мир и большой вокруг него — одно целое и что в этом единстве он не одинок<sup>\*</sup>.

Для достижения полной гармонии с самим собой и окружающим миром, для единства психофизического, интеллектуального, нравственного, эмоционального в ребенке, для реализации свободы и выбора действий необходимо создание соответствующих педагогических условий.

Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые широко используются на занятиях по выразительному движению. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка.

Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли для физической и духовной жизни, что наблюдается в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим педагогическим инструментом, способствующим развитию физических и умственных способностей человека, освоению им нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает

\* Фельденкрайз, М. Искусство движения : уроки мастера. — М. : Эксмо, 2003.

окружающий мир, в них развиваются его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры — это всегда творческая деятельность. В них проявляется естественная потребность ребенка в движении, решении двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.

На пятом году жизни характер игровой деятельности детей меняется. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт. Однако подражательность и имитация выполняют важную роль в игре и в старшем дошкольном возрасте.

Для подвижных игр характерно нравственно ценное содержание. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, подвижные игры сопряжены с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей.

Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по-разному способствуют всестороннему развитию дошкольников и несут в себе разную социальную направленность.

Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил: убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие их психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации

движений транспортных средств, животных). Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих умения прекратить движение по соответствующему сигналу, сохраняя при этом выражение лица и напряжение мышц тела в том положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны. Именно поэтому Г. Гюрджиев в школе гармонического развития широко использовал подобные игры. Он считал, что такие упражнения дают возможность ощутить свое тело в таких положениях, которые непривычны и неестественны для него, и таким образом расширяют индивидуальный набор «штампа движений и поз».

Знаменитый педагог утверждал, что стиль движений и поз разных народов, классов, эпох связан с характерными формами мыслей и чувств. Эта связь настолько тесна, что «человек никогда не может изменить ни образ мыслей, ни чувствования, не изменения при этом репертуара своих двигательных поз». Доказывая, что автоматизм мыслей и чувств жестким образом связан с автоматизмом движений, Г. Гюрджиев писал: «Мы не осознаем, до какой степени наша интеллектуальная, эмоциональная и двигательная функции взаимосвязаны, хотя в отдельных случаях и можем наблюдать, как сильно наше настроение и эмоциональное состояние зависят от наших поз» [9]. Если человек намеренно принимает позу, связанную с чувством печали или уныния, то вскоре он действительно почувствует печаль или уныние. Точно так же страх, равнодушие и отвращение могут быть вызваны путем искусственного изменения позы. Начатое движение прекращается в игре командой «Стоп!». «Тело становится неподвижным и замирает в положении, в котором оно никогда не находилось в обычной жизни. В новой, необычной для себя позе человек становится способным думать по-новому, чувствовать по-новому, знать себя по-новому. Разрушается круг старого автоматизма. Стоп-упражнение является одновременно упражнением для воли, внимания, мысли, для чувства и движения».

В этих играх особое внимание уделяется выразительности придуманных детьми действий, активизирующих психические процессы, осуществляющих сенсорную коррекцию, ролевой тренинг, формирующие психическую и эмоциональную сферы, развивающих механизмы эмпатии. Дети передают характер и образы персонажей игры, их настроения, взаимоотношения, тренируя при этом свою мимическую и крупную мускулатуру, что способствует выбросу эндорфинов, обеспечивающих улучшение состояния и жизнедеятельности всего организма.

Играм с мячом отводится особая роль. Отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, Ф. Фребель подчеркивал его роль в развитии координации движений кисти руки, а следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. Он считает, что почти все, в чем нуждается ребенок для разностороннего развития, ему дает мяч. Особо важное значение имеют игры, в которых действия с мячом сопровождаются словами и песнями.

В системе физического воспитания, разработанной П. Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм в работах В. Б. Гориневского, Е. А. Аркина, В. Н. Всеволодского-Гернгросса и др.

Ребенок выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целился, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т. д. Все это развивает глазомер, двигательные координационные функции, совершенствует деятельность коры головного мозга. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снижает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, — это свобода телодвижения от брони мышечного напряжения.

Игры с элементами соревновательности требуют правильного педагогического руководства, которое предполагает соблюдение ряда условий. Но главное из них — чтобы каждый ребенок, участвующий в игре, хорошо владел

двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т. д.), в которых он соревнуется. Этот же принцип является основополагающим в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей и при подведении итогов игры оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе.

В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу» совершаются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции. Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят окружающее и при этом развиваются гармонично и целостно.

## Рекомендуемые игры для детей 5–7 лет

### Подвижные игры на развитие внимания

✓ «Внимательные животные» (для детей 5–7 лет). Каждый сидящий в круге выбирает образ животного, которого изображает характерной позой или жестом. Первый из играющих показывает свой образ, затем образ животного, выбранного кем-то другим. Тот, в свою очередь, повторяет свой образ и показывает еще чей-то.

✓ «Запомни ритм» (для детей 6–7 лет). Ведущий предлагает участникам повторить за ним ритмическую модель, которую он воспроизвел с помощью хлопков. Для тех, кто не запомнил услышанный образец, дается ориентир в виде его цифровой записи, где цифры отражают число непрерывно, через равные интервалы следующих друг за другом хлопков, а тире между ними — паузы (например, 1—1—3—4—2). Для облегчения задачи предлагается вслух считать число хлопков в соответствии с их цифровым изображением. После освоения всеми ритмической мелодии она воспроизводится по кругу сначала индивидуально, а затем сообща в нарастающем темпе.

✓ «Повтори за мной» (для детей 6–7 лет). Первый участник (ведущий) демонстрирует второму собственный ритм или пантомимическую модель в расчете на то, что их слож-

ность не позволит тому повторить ее. Если так и происходит, то ведущий должен сам воспроизвести свое задание, в противном случае он выбывает из игры. Если ведущий повторил свою модель, то выбывает не сумевший этого сделать игрок. Если же последний справился с заданием, то уже он предлагает следующему игроку свой образец.

✓ «Шапка-невидимка» (для детей 5—7 лет). В течение трех секунд надо запомнить все предметы, собранные под шапкой, которая на это время поднимается, а затем перечислить их.

✓ «Мяч в круге» (для детей 5—7 лет). Стоя в круге, участники перебрасывают друг другу 1, 2, 3 и более мячей, сигнализируя другим о своих намерениях без помощи слов. Выбывает тот, чей брошенный мяч не был пойман.

✓ «Броуновское движение» (для детей 5—7 лет). Ведущий вкатывает в круг один за другим несколько десятков теннисных мячей, которые не должны ни остановиться, ни выкатиться за пределы круга. Смысл игры — установление командного рекорда по количеству задействованных мячей.

### Игры на преодоление расторможенности и тренировку усидчивости

✓ «Живая картина» (для детей 5—7 лет). Создав сюжетную сценку, ее участники замирают до тех пор, пока водящий не отгадает название картины.

✓ «Автомобиль» (для детей 6—7 лет). Дети выступают в роли деталей («колеса», «дверцы», «багажника», «капота» и т. п.), из которых водящий «собирает» автомобиль.

✓ «Море волнуется» (для детей 5—7 лет) и другие игры типа «Замри — отомри».

### Игры на тренировку выдержки и контроль импульсивности

✓ «Съедобное — несъедобное», «Черное с белым не носить, “да” и “нет” не говорить» (для детей 6—7 лет) и подобные игры, требующие самоконтроля.

✓ «Продолжи ритм» (для детей 6—7 лет). Каждый участвует в непрерывном воспроизведении освоенного ритма, имея право только на один хлопок после соседа по кругу. Опоздавший или сделавший лишний хлопок выбывает.

## Подвижные игры

✓ «Дракон кусает свой хвост» (для детей 5—6 лет). Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Пока звучит музыка Д. Нурыева «Восточный танец», первый играющий пытается схватить последнего — дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль головы дракона назначается другой ребенок.

✓ «Скучно, скучно так сидеть» (для детей 5—6 лет). Играющие сидят на маленьких стульчиках. У противоположной стены стоят свободные стулья, но их на один меньше. Ведущий говорит:

Скучно, скучно так сидеть,  
Друг на друга все глядеть;  
Не пора ли пробежаться  
И местами поменяться?

После слов ведущего дети быстро бегут и садятся на стулья у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

✓ «Ловишки» (для детей 5—6 лет). Ведущий выбирает ловишку. Ловишка стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены. Под музыку дети подбегают к ловишке, хлопают в ладоши и говорят:

Раз, два, три,  
Раз, два, три,  
Поскорее нас лови!

Затем бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали первым.

✓ «Лисонька, где ты?» (для детей 5—6 лет). Дети становятся в круг, ведущий — в середине его. Затем они отворачиваются и закрывают глаза. В это время ведущий ходит по кругу и незаметно для ребят условленным заранее прикосновением назначает лису, остальные дети — зайцы. По сигналу все дети открывают глаза, никто из них не знает, кто же лиса. Ведущий зовет первый раз: «Лисонька, где

ты?» Лиса не должна выдавать себя ни словом, ни движением, так же и во второй раз, а в третий лиса отвечает: «Я здесь», — и бросается ловить зайцев. Зайца, присевшего на корточки, ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

✓ «Сова» (для детей 4—5 лет). Дети выбирают водящего — сову, которая садится в гнездо и спит. В это время дети начинают бегать и прыгать. Когда ведущий объявляет: «Ночь!», — сова открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Кто пошевелится или засмеется, становится совой, и игра продолжается. Игра сопровождается музыкой О. Гейльфуса «Балалар».

✓ «Белые медведи» (для детей 6—7 лет). Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей берутся за руки — это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту», — они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда медведи переловят всех играющих, игра заканчивается.

✓ «Самый ловкий наездник» (для детей 5—6 лет). По залу расставляются в случайному порядке стулья. Наездники садятся на стулья лицом к спинке. Когда заиграет музыка, все встают со стульев и начинают скакать по залу, подражая движениям лошади. В это время ведущий убирает один стул. С окончанием музыки (Р. Шуман «Смелый наездник») дети должны сесть на стулья обязательно лицом к спинке. Оставшийся без стула выходит из игры.

✓ «Тропинка» (для детей 6—7 лет). Дети делятся на две команды с одинаковым количеством участников. Каждая команда берется за руки, образуя два круга. По сигналу ведущего начинается движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока не прекратится музыка (пауза в музыке через разное количество тактов: 6, 12, 18 и т. д.). После чего ведущий дает задание, которое выполняется обеими командами. Если ведущий говорит: «Тропинка!», — участники каждой команды становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит: «Копна!» — все участники игры направляются к центру своего круга

и соединяют руки; если «Кочки!» — все участники игры приседают, положив руки на голову.

Эти задания чередуются ведущим. Кто быстрее выполнит задание, тот получит очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Игра сопровождается русской народной песней «Кума».

✓ «Веретено» (для детей 6—7 лет). Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом. Как только кто-нибудь крикнет: «Начинаем!», — дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и обворачиваются уже вдвоем и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду.

Побеждает та группа, дети которой обернулись быстрее.

✓ «Реченька» (для детей 5—6 лет). В игре участвуют две группы детей. Обозначив на полу неширокую речку, они подходят к ней по одному от каждой группы и пытаются ее перепрыгнуть. Кто перепрыгнул, возвращается к своей группе, а кто нет, должен перейти в соседнюю. В какой группе под конец игры детей окажется больше, та и выиграла. Игра сопровождается музыкой азербайджанского народного танца в обработке С. Рустамова.

### Игры, способствующие воспитанию выдержки и организованности

Эти игры полезны всем детям. Они сопровождаются музыкой спокойного характера, которая, с одной стороны, успокаивает, а с другой — воздействует на эмоционально-волевую сферу детей. Целью данных игр является воспитание у возбужденных детей организованности.

✓ «Слушай команду!» (для детей 5—6 лет). Дети идут под музыку (В. Витлин «Пионерский марш») в колонне друг за другом. Когда музыка прекращается, все останавливаются и слушают команды ведущего, произнесенные шепотом, и тотчас же их выполняют. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока вся группа не будет точно выполнять задания.

✓ «Расставить посты!» (для детей 6—7 лет). Дети маршируют под музыку (Ф. Шуберт «Марш») друг за другом.

Впереди идет командир. Когда командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Так командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (линейка, круг, по углам и т. д.).

✓ «Смотри на руки» (для детей 5—6 лет). Дети стоят друг за другом, первый — командир. Во время спокойного марша по кругу (Р. Паулс «Красные цветы») командир показывает различные движения руками, остальные дети повторяют эти движения. Затем выбирается новый командир, который придумывает другие движения, а остальные участники их повторяют.

✓ «Кто за кем?» (для детей 5—6 лет). По залу расположены в случайному порядке стулья. Звучит музыка А. Ферро «Гавот». Ребенок, которого вызвал ведущий, ходит между стульями и, услышав остановку в музыке, быстро садится на ближайший стул.

Ведущий вызывает следующего, и тот повторяет действия предыдущего ребенка. Когда все дети сядут на стулья, ведущий предлагает детям по очереди вставать и идти к выходу из зала (или на прежнее место). Идти к выходу они должны в том порядке, как их вызывал в начале игры ведущий.

### Образные пальчиковые игры

*П*ри подготовке ребенка к школе важной является подготовка руки к письму. Существует прямая и существенная связь между движениями рук и произнесением слов. Исследователи, изучающие механизм речи, утверждают, что речевые области мозга у детей частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. В связи с этим особый интерес представляют собой образные пальчиковые игры.

Такие игры развивают мышление и речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук. Взаимодействие слова, эмоции, движения и образа доставляет детям радость, развивает внимание и воображение. Игровой характер и непринужденная обстановка — это главные условия выполнения образных игр.

✓ **Паучки.** Блок игр, в которые можно играть с детьми начиная с двухлетнего возраста. Паучок — это рука; пальцы — лапки. Паучок (одна рука) или паучки (две руки) очень любят путешествовать. Путешествие по себе: они то забираются на голову ребенка, на плечи, то спрыгивают на колени, а то мирно засыпают на ушах. Дети надолго запоминают веселое путешествие паучков, при этом знакомятся с названиями частей тела. Паучки могут радоваться (пружинящие прыжки на пальцах), грустить (медленное передвижение поочередно за каждым пальцем), бояться (спрятаться в кулаке), знакомиться с другими паучками (нежное прикосновение к пальцам других детей) и т. д. Много разных и необычных историй можно придумать, используя непоседливых паучков.

✓ **Рыбки** (выразительные движения — волнообразные движения ладонью вправо-влево). Рыбка может быть веселой, активной (плавное движение кистью вправо-влево), грустной (очень медленное движение), испуганной (спряталась за камень — под другую руку); рыбка ищет друзей (волнообразные движения кистью с закрытыми глазами — угадай, чью рыбку ты встретил). Игра обязательно выполняется с помощью голосового сопровождения. Когда рыбка веселая, ребенок поет любую веселую песенку; грустная — соответственно, грустную; рыбка боится — ребенок кричит «Ой!» и прячет свою рыбку. Обязательно надо следить, чтобы мимика соответствовала обыгрываемому эмоциональному состоянию.

✓ **Птица** — это сложный образ, его дети могут выполнить только в старшем дошкольном возрасте (с 5,5 лет), так как необходимо скрещивание рук и больших пальцев одновременно. Задание можно выполнять под музыку. Птица может летать высоко, низко кружиться и т. д., все зависит от фантазии ее хозяина.

✓ **Разговор необычных человечков.** Ребенку необходимо придумать, о чем и с помощью каких жестов будут разговаривать персонажи.

Это лишь небольшая часть образных пальчиковых игр, которые вы можете проводить вместе детьми.

## 2.12. ВИДЫ РАССЛАБЛЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ

*К*аждый из педагогов, наверное, не раз замечал, как иногда бывает трудно «собрать» внимание детей. В процессе педагогической диагностики по развитию двигательно-экспрессивных навыков и способностей могут отмечаться признаки перенапряжения детей, с которыми, конечно же, воспитатели сталкивались много раз, а именно:

- ✓ дети хаотично бегают без определенной цели;
- ✓ во время бега специально падают на пол, а также задевают других детей руками или стараются уронить друг друга;
- ✓ в момент бега кричат;
- ✓ беспринципно, неуправляемо смеются;
- ✓ по просьбе воспитателя выбрать любую позу, выбирают агрессивную форму с осколенными зубами и когтями, рычанием, криком и движениями нападения.

Если вы хотите организовать детей для занятия, игры или какой-нибудь другой деятельности (а это будет очень сложно, если вы заметили хоть один из приведенных признаков), целесообразно, независимо от того, какое занятие у вас начинается — по физкультуре, рисованию или пению, предложить детям игры для снятия телесного и эмоционального напряжения.

✓ **Развивающие игры с бегом и сигналами.** Такие игры позволяют ребенку контролировать себя в момент интересной для него деятельности, например игра «Замри». Дети бегают врассыпную, на сигнал воспитателя «Замри» замирают: а) в позе бега; б) в позе животного; в) в необычной позе (придуманной). Или игра «Слушай хлопки». Дети свободно бегают по залу. Воспитатель знакомит детей предварительно с тремя сигналами-хлопками: один — бег; два — поза аиста (стоя на одной ноге, руки в стороны); три — поза крокодила (лежа на полу на животе, руки вперед). Дети двигаются, меняют и. п., реагируют на сигналы. Правильная организованная деятельность позволяет снять напряжение в течение игры.

✓ Игра малой подвижности «Топать-хлопать». Возможно ее выполнение и стоя и сидя за столами. Воспитатель знакомит детей с сигналами: показывает ладони — дети хлопают в ладони; показывает колени — дети хлопают ладонями по коленям; показывает стопы — дети топают.

В процессе игр дети могут смеяться, радоваться, двигаться, но вместе с этим они уже делают первые попытки контролировать себя, что очень организует их.

✓ Весьма результативно для снятия напряжения можно использовать телесно-ориентированные упражнения: «Покажи части тела», «Повтори за мной», «Ритмическая дорожка»; упражнения с ползанием, катанием по полу; «Изобрази по образу».

**Д**ля того чтобы дети научились лучше владеть своим телом, необходимо обучить их разным видам расслабления, что позволяет выявить источник напряжения. А это важно, поскольку, когда напрягаются мышцы, дети испытывают внутреннюю напряженность, страдают от головных болей, ощущают себя усталыми и раздраженными. Физическое и эмоциональное напряжение выражается в их поведении.

Виды расслабления:

✓ расслабление лежа на полу за счет напряжения и расслабления мышц;

✓ расслабление под музыку сидя, стоя, лежа (наклоны, потягивания, сгибание-разгибание тела, медленные движения руками и ногами);

✓ хорошие результаты дает расслабляющее, приятное, контролируемое фантазирование;

✓ медленное, контролируемое танцевальное движение под спокойную музыку, которое придумывает сам ребенок.

Обучение расслаблению осуществляется в течение всего учебного года по принципу от простого к сложному. На первом этапе овладения телом можно предложить детям просто лечь на пол в удобную позу и послушать приятную музыку.

На втором этапе дети самостоятельно напрягают и расслабляют мышцы тела с обязательным контролем этого

процесса воспитателем. Педагог на этом этапе использует прикосновение, поглаживание и встряхивание напряженных участков тела ребенка.

На втором этапе продуктивно использовать разработки М. И. Чистяковой: например «Психомышечная тренировка», где в игровой форме дети учатся владеть своим телом\*.

На третьем этапе дети уже самостоятельно решают, каким способом они будут расслабляться.

**Психомышечная тренировка  
без фиксации внимания на дыхании  
«Медвежата в берлоге»**

**Задачи**

1. Обучение приемам саморасслабления.
2. Напряжение и расслабление мышц рук, ног, туловища, шеи, лицевых мускулов.

**Вводная игра.** Дети сидят на полу, затем встают и идут вслед за ведущим. Затем рассаживаются на полу (предлагаемые кроватки).

**Дидактический комментарий.** «Мы сейчас представим, что все вы медвежатки, а я — ваша мама-медведица. Осень. Рано темнеет. Вы все сидите, я сейчас постелю вам постельки в берлоге, и вы по одному пойдете домой, точно придерживаясь моего следа. Итак, все ложимся на свои кроватки и ждем медведицу-маму».

**«Игра с шишками».** И. п. сидя. Руки поднять до уровня груди, сжать кулаки с силой, разжать кулаки, расслабленные руки опустить на пол.

Повтор 2—3 раза.

**Дидактический комментарий.** «Все ли мои медвежатки в кроватках? Один, два, три... (и т. д.). Все на месте, можно и поиграть. Давайте поиграем с шишками. Я кидаю вам шишки, вы их ловите и сжимаете с силой в лапках.

\* Чистякова, М. И. Психогимнастика. — М. : Просвещение, 1990. — 128 с.

Шишки разламываются на мелкие кусочки. Вы их откладываете в сторону, лапки падают на кроватки и отдыхают. Начали, ловите шишки».

**«Игра с пчелкой».** И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Выпрямить ноги, напрячь их, согнуть ноги в коленях, расслабить. Повтор 2—3 раза.

**Дидактический комментарий.** «А сейчас ложитесь, ноги согните в коленях. К нам летит наша знакомая пчелка. Она очень любит с нами играть. Ваши ноги — это домики. Как только я скажу «летит», вы дружно закрываете свои домики, то есть распрямляете ноги».

**Игра «Холодно-жарко».** И. п. лежа на боку. Сигнал «холодно» — сжаться в комочек, сигнал «жарко» — расстремиться. Повтор 2—3 раза.

**Дидактический комментарий.** «А теперь ложимся на бочок. Если будет холодно, то вы сжимаетесь в комочек, а если жарко, то распрямляетесь и спите на боку». (Звучит музыка, воспитатель подает сигналы: «холодно», «жарко».)

**«Игра с шарфиком».** И. п. лежа на спине. Наклоны головой из стороны в сторону.

**Дидактический комментарий.** «Вот вам теплые шарфики, чтобы больше не мерзнуть. Давайте закроем глазки, будем головку наклонять вправо-влево, вправо-влево. Тепло, хорошо шейкам».

**«Пчелка мешает спать».** И. п. лежа на спине. Последовательность выполнения упражнения:

1 — высунуть язык, убрать язык, сжать зубы, сделать губы трубочкой, вращение губами, высунуть язык;

2 — зажмурить глаза, сморщить нос — расслабились;

3 — двигать бровями вверх-вниз.

Повтор 2—3 раза.

**Дидактический комментарий.** «В берлогу опять прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на языкок, но все детки сжали зубки, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны.

Пчелка улетела. Медвежата снова раскрыли рот, высунули языки — они отдыхают.

Мама-медведица, услышав шум, пришла и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили носики. Снова прилетели пчелки и сели медвежатам на лобики. Двигаем бровками вверх-вниз, чтобы пчелки улетели».

Отдых. И. п. лежа на спине с закрытыми глазами, расслабиться.

**Вариант отдыха.** Ведущий предлагает детям удобно устроиться, расслабиться и слушать с закрытыми глазами ласковую музыку (Н. Рота «Говорите тише»). С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают.

**Методические рекомендации.** Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность, спокойно и медленно встают.

**Дидактический комментарий.** Звучит музыка «Колыбельная медвежонку».

— А теперь закрывайте глаза, ложитесь поудобней и отдохните.

Сейчас вам снится сон, как будто бы вы сидите в кустах и смотрите на играющих детей. (Этюды, пройденные на занятиях. Закрепление полученных впечатлений и навыков. Пауза.)

— А сейчас вы услышите прекрасную музыку, и когда проснетесь, то и Дима, и Лена — все будут очень хорошиими (можно обращаться к каждому ребенку в отдельности). (П. Чайковский «Сладкая греза».)

— Вот мы и спали, скоро утро, и, как только запоет жаворонок, вы проснетесь. (Пауза.)

— Пoет жаворонок. (Звукозапись песни жаворонка.)

— А сейчас мы из медвежат превращаемся в ребят.

## ЛИТЕРАТУРА

---

1. Адлер, А. Понять природу человека /А. Адлер. — СПб. : Академический проект, 2014. — 256 с.
2. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. — М. : Медицина, 1975. — 225 с.
3. Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. / П. К. Анохин. — М. : Наука, 1980. — 197 с.
4. Барднер, Г. Я хочу / Г. Барднер, И. Ромазан, Т. Чередникова. — СПб. : Дорваль, 1993. — 96 с.
5. Безруких, М. М. Ребенок идет в школу / М. М. Безруких, С. П. Ефимова. — М. : Академия, 2000. — 248 с.
6. Бернштейн, Н. А. Физиология движения и активность / Н. А. Бернштейн. — М. : Наука, 2012. — 496 с.
7. Вачков, И. В. Психология для малышей / И. В. Вачков. — М. : Педагогика-Пресс, 1996. — 216 с.
8. Вербовская, Е. В. Методическое пособие по детской психогимнастике для воспитателей дошкольных учреждений / Е. В. Вербовская. — Н. Новгород : ННГАСУ, 1999. — 54 с.
9. Гибсон, Дж. Экологический подход к зрительному восприятию / Дж. Гибсон. — М. : Прогресс, 1988. — 464 с.
10. Гюргжиев, Г. Стоп-упражнение / Г. Гюргжиев // Наука и религия. — 1989. — № 9.

11. Доман, Г. Гармоническое развитие ребенка / Г. Доман. — М. : Аквариум, 1996. — 448 с.
- 12 Ефименко, Н. Театр физического развития и оздоровления / Н. Ефименко. — М. : Линка-Пресс, 1999. — 256 с.
13. Изард, К. Е. Эмоции человека / К. Е. Изард ; пер. с англ. — М. : Директ-Медиа, 2008. — м954 с.
14. Клименко, В. В. Как воспитать вундеркинда / В. В. Клименко. — Харьков : Фолио, 1996. — 463 с.
15. Клименко, В. В. Психологические тесты таланта / В. В. Клименко. — Харьков : Фолио, 1996. — 414 с.
16. Клюева, Н. В. Учим детей общению / Н. В. Клюева, Ю. В. Касаткина. — Ярославль : Академия развития, 1996. — 240 с.
17. Коломинский, Я. Л. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников / Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько. — Минск, 1997. — 237 с.
18. Копытин, А. И. Практикум по арт-терапии / А. И. Копытин. — СПб. : Питер, 2000. — 448 с.
19. Кошелева, А. Д. Эмоциональное развитие дошкольника / А. Д. Кошелева. — М. : Просвещение, 1985. — 176 с.
20. Кряжева, Н. Л. Мир детских эмоций. Дети 5—7 лет / Н. Л. Кряжева. — Ярославль : Академия развития, 2001. — 160 с.
21. Лихачев, Б. Педагогика / Б. Лихачев. — М. : Владос, 2010. — 648 с.
22. Лоуэн, А. Голос тела / А. Лоуэн. — М. : Велигор, 2015. — 357 с.
23. Лурия, А. Р. Мозг человека и психические процессы / А. П. Лурия. — М. : МГУ, 1990. — 330 с.
24. Люблинская, А. А. Воспитателю о развитии ребенка / А. А. Люблинская. — М. : Просвещение, 1972. — 256 с.
25. Лютова, Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Монина. — СПб. : Речь, 2000. — 190 с.

26. Максимова, Н. Ю. Курс лекций по детской патопсихологии / Н. Ю. Максимова, Е. Л. Милютина. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. — 576 с.
27. Нагаев, В. В. Психология чувств и их воспитание / В. В. Нагаев, Т. В. Бендас. — Пермь : ПГМИ, 1982.
28. Нижегородцева, Н. В. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе / Н. В. Нижегородцева, В. Д. Шадриков. — М. : ВЛАДОС, 2001. — 256 с.
29. Никитин, В. Н. Энциклопедия тела / В. Н. Никитин. — М. : Алетейя, 2000. — 624 с.
30. Ноткин, Н. А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Н. А. Ноткин, Л. И. Козьмина, Н. Н. Бойнович. — СПб. : Акцент, 1999. — 32 с.
31. Оклендер, В. Окна в мир ребенка / В. Оклендер. — М. : Независимая фирма «Класс», 1997. — 336 с.
32. Павлов, И. П. Лекции о работе больших полушарий / И. П. Павлов // Полное собрание трудов. — 2-е изд., доп. — М. ; Л. : Изд-во Академии наук СССР, 1951. — Т. 4. — 452 с.
33. Пиз, А. Язык телодвижений / А. Пиз. — М. : Ай Кью, 1992. — 258 с.
34. Письмо Минобрнауки России от 28.02.2014 г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
35. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. — М. : АСТ-ПРЕСС, 1999. — 276 с.
36. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г.)
37. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е. И. Рогов. — М. : ВЛАДОС, 1996. — 529 с.

38. Рогов, Е. И. Эмоции и воля / Е. И. Рогов. — М. : ВЛАДОС, 1999. — 240 с.
39. Романова, Е. В. Музыка души. Введение в музыкотерапию / Е. В. Романова, Т. И. Сытько. — СПб. : ИПЦ Паппада, ФМБ Пират и ИКД Тайм-аут, 1992. — 88 с.
40. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии : в 2 т. / С. Л. Рубинштейн. — М. : Педагогика, 1989. — Т. 1. — 488 с.; Т. 2. — 328 с.
41. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
42. Руководство по телесно-ориентированной терапии. — СПб. : Речь, 2000. — 256 с.
43. Рутберг, И. Пантомима: опыты в аллегории / И. Рутберг. — М. : Советская Россия, 1976. — 112 с.
44. Рутберг, И. Пантомима: опыты в мимодраме / И. Рутберг. — М. : Советская Россия, 1977. — 112 с.
45. Рутберг, И. Пантомима: первые опыты / И. Рутберг. — М. : Советская Россия, 1972. — 96 с.
46. Рычкова, Н. А. Дезадаптивное поведение детей / Н. А. Рычкова. — М. : ГНОМ и Д., 2000. — 96 с.
47. Сенсомоторное развитие дошкольников на занятиях по изобразительному искусству. — М. : ВЛАДОС, 2001. — 224 с.
48. Сеченов, И. М. Рефлексы головного мозга: избранные произведения / И. М. Сеченов. — М. : АН СССР, 1952. — Т. 1. — С. 7—128.
49. Субботина, Л. Ю. Развитие воображения у детей / Л. Ю. Субботина. — Ярославль : Академия развития, 1996. — 240 с.
50. Субботский, Е. В. Ребенок открывает мир / Е. В. Субботский. — М. : Просвещение, 1991. — 207 с.
51. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста / Е. А. Тимофеева. — М. : Просвещение, 1986. — 79 с.
52. Фаст, Д. Язык тела / Д. Фаст. — Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. — 320 с.

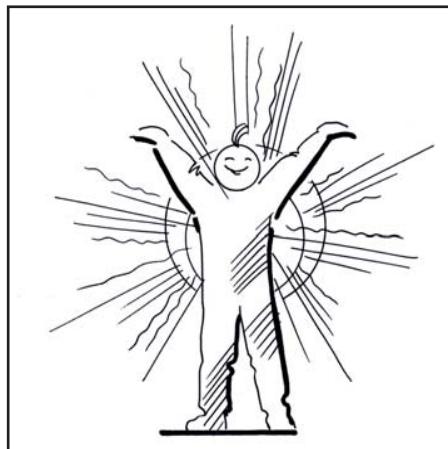
53. Фесюкова, Л. Б. От трех до семи / Л. Б. Фесюкова. — Харьков : Фолио ; СПб. : Кристалл, 1996. — 446 с.
54. Филиппова, Л. В. Психофизиологическое развитие детей 6 лет при подготовке их к школе (программные материалы) / Л. В. Филиппова [и др]. — М. : МПСИ ; ННГАСУ (ГХИ), 2001. — 164 с.
55. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии / под ред. М. М. Безруких, Д. А. Фарбер. — М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж : МОДЭК, 2010. — 768 с. — (Серия «Библиотека психолога»).
56. Филиппова, Л. В. Гуманитарная парадигма философской теории природы человека / Л. В. Филиппова, Ю. А. Лебедев, Т. А. Ревягина // Приволжский научный журнал. — Н. Новгород : ННГАСУ, 2008. — № 4 (8). — С. 197—207.
57. Хомская, Е. Д. Нейропсихология / Е. Д. Хомская. — М. : Московский университет, 1987. — 116 с.
58. Хрестоматия по нейропсихологии / отв. ред. Е. Д. Хомская. — М. : Институт общегуманитарных исследований, МПСИ, 2004. — 896 с.
59. Черемошкина, Л. В. Развитие внимания детей / Л. В. Черемошкина. — Ярославль : Академия развития, 1997. — 224 с.
60. Чиркова, Т. И. Психолог в материнской школе / Т. И. Чиркова. — Н. Новгород : НИРО, 1998. — 248 с.
61. Чистякова, М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. — М. : Просвещение, 1990. — 128 с.
62. Шевченко, Ю. С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом / Ю. С. Шевченко. — М. : Пресс, 1997. — 52 с.
63. Шипицына, Л. П. Азбука общения / Л. П. Шипицына, О. В. Защилинская, А. П. Воронова, Т. А. Нилова. — СПб. : Детство-Пресс, 1998. — 384 с.
64. Щуркова, Н. Е. Практикум по педагогической технологии / Н. Е. Щуркова. — М. : Педагогическое общество России, 1998. — 250 с.

65. Эллнеби, И. Право детей на развитие / И. Эллнеби. — Минск : Бел. АПДИ «Открытые двери», 1997. — 132 с.
66. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. — М. : Педагогика, 1989. — 560 с.
67. Эльнебю, И. Без твоего прикосновения я умру / И. Эльнебю. — Минск : Белорусский экзархат, 1999. — 108 с.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА



## ДИАГНОСТИКА МЕТОДОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

**Д**ошкольное детство — чрезвычайно важный период в развитии человека. Особенности этого периода во многом обусловливаются общественно-историческим и эмоционально-биологическим развитием общества и конкретного индивидуума, что и определяет в конечном счете задачи и возможности развития ребенка данного возраста.

В старшем дошкольном возрасте (5,5—7 лет) отмечается бурное развитие и перестройка работы всех физиологических систем организма ребенка, которые свидетельствуют о его готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития. В этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения, закладывается устойчивая структура мотивов, зарождаются новые социальные потребности, возникает новый тип мотивации — основа произвольного поведения. Ребенок усваивает определенную систему социальных ценностей, моральных норм и правил поведения в обществе, в некоторых ситуациях он уже может сдерживать свои желания и поступать не так, как ему хочется в данный момент, а как «надо». Ребенок начинает осознавать и обобщать свои переживания, формируется его устойчивая самооценка и соответствующее ей отношение к успеху и неудаче в деятельности. Старший дошкольный возраст — период активного развития и становления познавательной деятельности.

Однако следует понимать, что все эти важные для дальнейшего развития изменения психики ребенка не происходят сами по себе, а являются результатом целенаправленного педагогического воздействия. Поэтому сегодня так необходимо такое профессиональное качество педагога, как умение осуществлять контроль за развитием ребенка. Для этого каждому воспитателю, работающему с детьми, чрезвычайно важно владеть элементарными приемами (тестами), позволяющими судить об уровне развития и состоянии здоровья детей. Диагностика позволяет выявить индивидуальные особенности ребенка и степень соответствия

его развития возрастным нормам, а также своевременно определить степень возможных отклонений и недостатки телесного и нервно-психического развития. Результаты диагностики служат необходимой точкой отсчета для подбора оптимального плана развития и воспитания ребенка, средств и приемов адекватного педагогического воздействия на него. Публикуемые ниже методические рекомендации позволяют контролировать как развитие детей, так и результаты педагогического труда. В соответствии с этим подбирались упражнения и задания для оценки индивидуальных особенностей развития ребенка.

## Педагогическое наблюдение

*П*едагогическая диагностика по технологии двигательно-экспрессивного развития ребенка использует следующие игровые задания и упражнения.

### I. Умение свободно владеть своим телом (ориентировка в пространстве тела)

#### 1. «Повтори за мной»

а) Знание частей тела. Взрослый называет части тела, а ребенок показывает их.

**Методические рекомендации.** Необходимо, чтобы каждый ребенок знал, где располагаются правая и левая нога (стопа, колено, бедро), спина, живот, правая и левая рука (кисть, локоть, плечо), шея, голова, уши, глаза, нос, лоб, щеки, губы, подбородок, брови, название каждого пальца (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец).

Если ребенок знает расположение всех названных частей тела, то в карте его индивидуальных достижений (см. табл. 3, с. 140—141) в графе «Знание частей тела» ставится «+». Если же он затрудняется показать их, то в данной графе ставится «—» и дополнительно отмечается, какую часть тела ребенок не знает.

б) Умение ориентироваться в схеме собственного тела по показу (в медленном и быстром темпе). Взрослый показывает части тела в медленном и быстром темпе, а ребенок повторяет.

**Методические рекомендации.** После выполнения задания «а» ребенку легче ориентироваться в схеме собственного тела. Если он по показу взрослого повторяет движение точно, не отстает, не спешит, то в карте индивидуальных достижений ребенка в графе «Ориентировка по показу м» (медленный темп) ставится «+». Затем в процессе выполнения задания взрослый ускоряет темп, и если ребенок не отстает, успевает повторять показываемые движения, то в графе «Ориентировка по показу б» (быстрый темп) ставится «+». Если ребенок не успевает, ставится «-».

в) Умение ориентироваться в схеме собственного тела по сигналу. Взрослый называет части тела в медленном и быстром темпе, а ребенок показывает их.

**Методические рекомендации.** Взрослый наблюдает, как ребенок реагирует на словесный сигнал, и делает соответствующие пометки в карте индивидуальных достижений ребенка (аналогично заданию «б»).

**Комментарий.** Задания направлены на развитие умения ориентироваться в схеме собственного тела, снятие телесного напряжения, развитие внимания, памяти, быстроты реакции.

2. Вращение разными частями тела. Взрослый показывает движение без объяснения, а ребенок повторяет его.

Движение по кругу головой, плечами, кистями, предплечьями, руками, верхней частью туловища, нижней частью туловища, стопой (по очереди), голенюю, бедром.

**Методические рекомендации.** Движение каждой частью тела рассматривается отдельно. Например: если при выполнении движения по кругу кистями ребенок к этому движению добавляет движение всей рукой, раскачивается, то задание выполнено неверно; то же самое при вращении другими частями тела. В этом случае в карте индивидуальных достижений ребенка ставится «-». Если вращение выполнено верно, то в карте ставится «+».

**Комментарий.** Задание направлено на развитие умения свободно владеть разными частями тела, действовать по образцу, а также на формирование ориентационно-пространственной схемы тела, развитие внимания.

**Карта индивидуальных достижений**

<b>Фамилия и имя ребенка, возраст Иванов Иван</b>																	
<b>Дата наблюдения</b>																	
<b>I. Умение свободно владеть своим телом</b>																	
<b>1. Повтори за мной</b>			<b>2. Вращение различными частями тела</b>										<b>3. Что умеет наше лицо</b>				
знание частей тела			ориентация по показу				голова	плечи	кисти	предплечье	руки	пальцы	верхняя часть туловища	нижняя часть туловища	стопа	голень	бедро
м	б	м	б														
<i>Например:</i>																	
+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+

\* Общая таблица 3 приводится на с. 140—141.

**Условные обозначения:** м — медленно; б — быстро.

**Обработка:** один «+» — один балл.

*До 8 баллов* — умение не сформировано (1);

*от 9 до 12 баллов* — частично сформировано (2);

*от 13 до 17 баллов* — сформировано (3).

*Например:* Итого по одному умению: 13 баллов — умение сформировано (умеет — 3); в таблице 4 (см. с 142) в первой графе пишем 3.

**3. «Что умеет наше лицо».** Ребенок располагается перед зеркалом и по просьбе взрослого:

- ✓ надувает щеки;
- ✓ поднимает и опускает брови;

- ✓ зажмуливает глаза;
- ✓ вытягивает губы трубочкой, растягивает их в улыбке;
- ✓ высовывает язык.

После того как ребенок выполнил задание, взрослый предлагает ему придумать любые рожицы и показать их.

**Методические рекомендации.** Если ребенок справляется со всеми заданиями, то в карте индивидуальных достижений в графе «Что умеет наше лицо» ставится «+»; если не выполняет хотя бы одно задание, ставится «-».

**Комментарий.** Задание направлено на развитие умения контролировать мышцы лица.

## II. Умение ориентироваться в окружающем пространстве

1. «Необычная фигура». Ребенок выбирает любое исходное положение (сидя, стоя, лежа). Взрослый хлопает в ладоши. Один хлопок — ребенок замирает в любой позе. Их пространственные характеристики: вверху, внизу, справа, слева, спереди, сзади, а также вверху справа, вверху слева и т. д. Всего 12—15 хлопков.

**Методические рекомендации.** Если в процессе выполнения задания ребенок использовал все три исходных положения (стоя, сидя, лежа), то в карте индивидуальных достижений ребенка в графе «Три уровня: низ, середина, верх» ставится «+». Если хотя бы одно исходное положение (стоя, сидя, лежа) не было использовано, ставится «-».

В процессе движения взрослый отмечает, насколько разнообразно ребенок использует пространство вокруг себя. Если все направления охвачены (см. пространственные характеристики), то в карте индивидуальных достижений ребенка в графе «Все пространство вокруг себя» ставится «+». Если было использовано 2—3 направления, ставится «-».

**Комментарий.** Задание позволяет определить умение ребенка работать в трех пространственных уровнях, используя все пространственные характеристики, и направлено на развитие внимания, памяти, творческих способностей.

2. Игра «Найди свой дом». Дети стоят в зале произвольно. На один хлопок они разбегаются врассыпную, на сигнал «Домой» возвращаются на свои места. Повтор игры 4 раза.

**Методические рекомендации.** Первый раз игра проводится для того, чтобы дети запомнили сигналы и свое место (дом). Во второй раз взрослый после сигнала «Один хлопок» засекает время и сигнал «Домой» произносит через 5 секунд. На третий раз после сигнала «Один хлопок» взрослый засекает время 10 секунд. На четвертый раз сигнал «Домой» взрослый подает через 15 секунд. Если ребенок правильно нашел свой домик и не сместился в сторону, не ищет его, то в графе карты индивидуальных достижений ребенка «Найди свой дом: 5, 10, 15» ставится «+», если ребенок смещается со своего места больше чем на 20 см, то «-». Если возможно, данное задание лучше выполнять в группе детей.

**Комментарий.** Игра способствует концентрации внимания детей, развитию пространственной памяти, слухомоторных координаций.

3. «Дорожка». Взрослый отмеряет и обозначает дорожку длиной в 5—7 детских шагов и предлагает ребенку пройти по ней сначала с открытыми глазами, а затем с закрытыми.

**Методические рекомендации.** Результаты фиксируются в карте индивидуальных достижений ребенка.

Если ребенок зажат, отклоняется вправо или влево, не доходит до конца дорожки или переходит ее больше чем на 15 см, то в графе «Дорожка» ставится «-». Если ребенок легко, свободно прошел дорожку и остановился ( $\pm 15$  см), то в графе «Дорожка» ставится «+».

**Комментарий.** Задание направлено на развитие психомоторики и пространственной памяти.

### III. Умение четко реагировать на сигналы в соответствии с речевой инструкцией

1. Игра «Друг за другом». Дети стоят друг за другом паровозиком, руки на плечах впереди стоящего. Ведущий читает стихи, а дети за ним повторяют их:

Друг за другом мы идем,  
Громко песенку поем.  
По дорожке мы пойдем,  
На полянку попадем.

Дети следуют один за другим. В процессе игры взрослый вводит сигналы:

- ✓ «Разбежались» — дети разбегаются;
- ✓ «Друг за другом» — дети встают в том же порядке друг за другом;
- ✓ «Стоп» — дети останавливаются.

В процессе игры повтор всех команд 3—4 раза.

**Методические рекомендации.** После нескольких повторов игры результаты наблюдений фиксируются в карте индивидуальных достижений ребенка.

Если ребенок запомнил три сигнала, в графе «Память (сигналы) — 3» воспитатель ставит «+». Если ребенок не запомнил хотя бы один сигнал, то ставится «-». Если запомнил 5 сигналов — в графе «Память (сигналы) — 5» взрослый ставит «+». Если запомнил 8 сигналов, то в графе «Память (сигналы) — 8» ставится «+».

Ребенок в процессе игры может отказываться брать другого ребенка за плечи или не хочет, чтобы его держали, отказывается стоять рядом с кем-то из детей. В этом случае в графе «Коммуникативность» взрослый ставит «-». Если ребенок спокойно встает на свое место и берет за плечи впереди стоящего, то в названной графе ставится «+».

Если на сигнал взрослого «стоп» ребенок сразу останавливается и замирает, то в графе «реакция» взрослый ставит «+». Если ребенок после сигнала продолжает бежать (не может остановиться), ставится «-».

В процессе игры количество сигналов увеличивается от 3 до 8.

Например:

- ✓ 2 хлопка — бежим в обратную сторону;
- ✓ «самолет» — бежим по кругу, прямые руки в стороны;
- ✓ «крокодил» — дети ползут по-пластунски в сторону ведущего, который несколько раз в течение игры меняет направление;
- ✓ «птица» — ходьба или медленный бег по залу, волнобразные движения руками вверх-вниз;
- ✓ «ручеек» — дети ходят или бегают врассыпную, траекторию движения выбирают самостоятельно, ладони сложены перед грудью пальцами вперед.

Игра проводится в группе из 3—5 детей и больше.

**Комментарий.** Задание направлено на развитие коммуникативных навыков. Выполнение его способствует развитию у воспитанников активного внимания, памяти и реакции.

### Часть таблицы 3

II. Умение ориентироваться в окружающем пространстве			III. Умение четко реагировать на сигналы в соответствии с речевой инструкцией		
1. Необычная фигура	2. Найди свой дом	3. Дорожка	1. Игра «Друг за другом»		
все пространство вокруг себя	3 уровня (низ, середина, верх)			память (сигналы)	коммуникативность
		память			
		время бега			
	5 сек	10 сек	15 сек		
				3	5
				8*	реакция

#### Обработка гр. II:

Один «+» — 1 балл.

1, 2 балла — умение

не сформировано;

3, 4 балла — частично сфор- мировано;

5, 6 баллов — умение сфор- мировано.

\* 3, 5, 8 — количество сигналов.

#### Обработка гр. III:

Один «+» — 1 балл.

1, 2 балла — умение

не сформировано;

3 балла — частично сфор- мировано;

4, 5 баллов — умение сформировано.

#### IV. Умение поддерживать и произвольно регулировать двигательный образ

1. «Изображение эмоциональных состояний». Взрослый просит ребенка изобразить сначала состояние грусти (ничего при этом не показывая), затем состояние радости и удивления. В карте индивидуальных достижений ребенка фиксируется, насколько его мимика, пантомимика и жесты соответствуют заданному состоянию.

**Методические рекомендации.** При изображении эмоциональных состояний необходимо учитывать не только мимику, но и пантомимику, а также жесты ребенка.

При выполнении задания «Изображение грусти» взрослый учитывает соответствие выразительных движений этому состоянию. В графе «Грусть М» (М — мимика) ставится «+», если мимика соответствует этому эмоциональному состоянию (отсутствие улыбки); если нет, то «—». Соответственно заполняются графы «Грусть П» (П — пантомимика, учитывается положение тела) и «Грусть Ж» (Ж — жесты, учитывается положение рук). То же при изображении эмоциональных состояний «Радость» и «Удивление».

**Комментарий.** Задание направлено на развитие эмоционально-аффективной сферы, умения адекватно использовать мимику, пантомимику, жесты при изображении эмоциональных состояний, на снятие эмоционального напряжения.

2. Игра «Угадай и изобрази». Дети лежат на полу. Взрослый рассказывает, что они оказались на волшебной полянке, куда приходят разные животные и птицы. А вот кто это, надо угадать и изобразить:

- ✓ «мяу» — дети изображают кошку;
- ✓ «кар» — изображают птицу;
- ✓ «ква» — изображают лягушку;
- ✓ «ш-ш» — изображают змею.

**Методические рекомендации.** После выполнения четырех команд взрослый отмечает уровень выразительности и вовлеченности в движение всего тела ребенка в карте индивидуальных достижений.

Если, кроме заученных движений, ребенок при показе выразителен, экспрессивен, придумывает свои действия, двигается плавно, то в графе «выразительность» ставится «+». Если ребенок спешит, его движения не закончены и слишком резки, то в графе ставится «-».

Параллельно взрослый смотрит на уровень вовлеченности всего тела ребенка при изображении объекта подражания.

Например, если при изображении птицы ребенок двигает только кистями, то в графе «Уровень вовлечения всего тела» ставится «-», если руки участвуют полностью и во всех образах максимальная амплитуда, в движение включены многие мышцы, то ставится «+».

**Комментарий.** В игре развиваются умение владеть своим телом, выразительность образного движения, активное внимание, память, умение четко реагировать на сигналы.

**3. Игра «День–ночь».** Ребенку предлагается повторить по показу взрослого образ аиста (руки через стороны вверх–вниз, ходьба с высоко поднятыми коленями).

На сигнал «День» ребенок в образе аиста ходит по залу. На сигнал «Ночь» — стоит на одной ноге, руки в стороны.

**Усложнение.** На сигнал «Ночь» можно предложить ребенку закрыть глаза.

Игра повторяется несколько раз.

**Методические рекомендации.** Первый раз игра проводится для того, чтобы ребенок запомнил правила и верно воспроизвел образ аиста. Затем, когда взрослый убедился, что ребенок справляется с игрой и правильно стоит на одной ноге (первое время игра проводится с открытыми глазами), дав сигнал «Ночь», он засекает время (15 сек.), в течение которого ребенок должен простоять, не опуская ногу вниз и сильно не раскачиваясь. Чтобы ребенку было интереснее, можно вести счет вслух до 15.

Если ребенок стоит правильно, то в графе карты индивидуальных достижений ребенка «Игра „День–ночь“ 15 сек.» ставится «+»; если ставит ногу, теряет равновесие, то «-». В процессе игры обратить внимание детей на то, что они должны чередовать ноги.

Игру повторить 2 раза, засекая время — 15 секунд на правой и 15 секунд на левой ноге, затем повтор. Если на протяжении игры ребенок сохраняет образ аиста, то в графе «образ» ставится «+», если при повторе игры забывает образ или воспроизводит не то, в графе «образ» ставится «-».

**Комментарий.** Игра направлена на развитие механизмов координационных способностей и на стимуляцию мышечных координаций на основе слухового восприятия.

### Часть таблицы 3

IV. Умение поддерживать и произвольно регулировать двигательный образ												
1. Изобрази эмоциональное состояние									2. Угадай и изобрази		3. Игра «День — ночь»	
грусть			радость			удивление			выразительность тела	время стойки на одной ноге	об- раз	15 сек
M	P	Ж	M	P	Ж	M	P	Ж				

#### Условные обозначения:

М — мимика;

П — пантомимика;

Ж — жесты.

#### Обработка:

Один «+» — 1 балл.

6 баллов — умение не сформировано;

7—9 баллов — частично сформировано;

10—13 баллов — сформировано.

### V. Умение выполнять творческое движение (двигательные композиции)

1. Игра «Придумай движение». Ребенок по просьбе взрослого придумывает движения. Можно использовать музыку по желанию ребенка.

**Методические рекомендации.** Если движения необычные, выразительные, законченные, то в карте индивидуальных достижений ребенка в графе «Придумай движение: творчество, выразительность» ставится «+»; если ребенок зажат, отказывается выполнять задание, движения негармоничные, скованные — ставится «-».

Если в выполнении движения участвует все тело (и руки, и ноги и т. д.), то в графе «Придумай движение: уровень вовлечения всего тела» ставится «+».

Если в движении участвуют, например, только руки или показывается движение, выученное на занятиях по физическому развитию, то ставится «-».

**Комментарий.** Задание направлено на развитие умения свободно владеть своим телом, способности к творческому движению.

2. «Придумай танец для образа "лист"». Взрослый включает вальс и предлагает ребенку придумать танец для образа «лист».

**Методические рекомендации.** Ребенок выполняет задание самостоятельно. Если траектория движения необычна, ребенок включает в движение все тело, то в графе «Придумай танец...» ставится «+»; если движение неуверенное, ребенок ничего не делает или использует только часть тела, например кисть, в графе «Придумай танец...» ставится «-».

**Комментарий.** Развиваются творческие способности и умение контролировать мышцы тела в движении.

## VI. Развитие владения мышцами руки (манипулятивные действия)

1. «Умные руки». Взрослый рассказывает ребенку, что у всех людей очень умные руки. Они не только умеют все делать, но могут также превращаться в разных животных.

Взрослый показывает пальцами руки образ зайца: указательный и средний пальцы выпрямлены, большой, безымянный и мизинец сложены (см. рис. 12 а). Ребенок повторяет жест и правой и левой рукой.

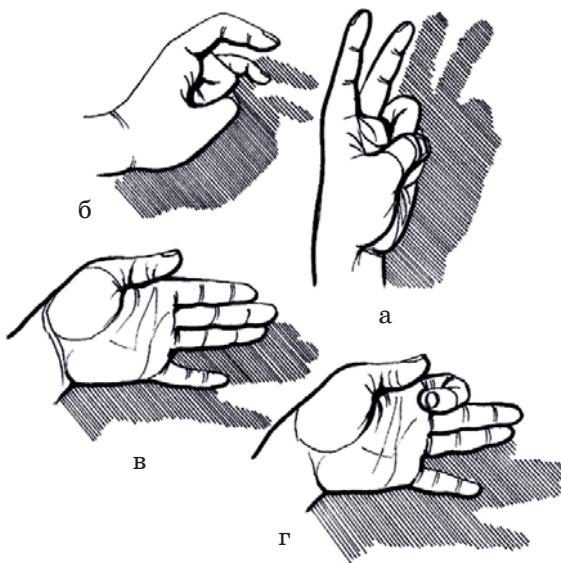
Затем взрослый показывает ребенку образ улитки — мизинец и указательный палец выпрямлены, большой, средний и безымянный сложены вместе (см. рис. 12 б). Ребенок повторяет.

Потом воспитатель предлагает изобразить «собаку»: прямая ладонь перед грудью, мизинец (нижняя челюсть собаки) — ходит вниз-вверх (см. рис. 12 в). Усложнение см. рис. 12 г. Ребенок повторяет.

**Методические рекомендации.** В процессе выполнения задания взрослый наблюдает за тем, как точно ребенок с ним справляется. При этом каждый из предложенных образов можно обыграть: с зайчиком спеть песню, улитка своими рожками ощупывает окружающее пространство, собачка лает.

Если ребенок правильно выполнил все три задания, то в карте индивидуальных достижений ребенка в графе «Умные руки» ставится «+».

Если хотя бы одно задание выполнено неверно, или ребенку приходилось помогать, чтобы у него получилась



*Rис. 12. «Умные руки»*

«улитка», или при изображении «собачки» ладонь была согнута, зажата, то в графе ставится «-».

**Комментарий.** Задание направлено на развитие умения владеть мышцами рук.

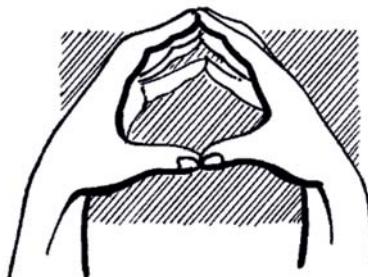
2. «Мячик». Ребенок сидит, руки перед собой, пальцы вместе.

Взрослый показывает, а ребенок повторяет движения: поднести руки ко рту и «надуть мячик» в три приема: 1 — чуть подуть, пальцы раскрыть чуть-чуть; 2 — подуть, пальцы раскрыть до середины; 3 — подуть, пальцы зафиксировать в форме шара (рис. 13). При выполнении упражнения обратить внимание на то, чтобы пальцы были полу-круглые.

После того как ребенок «надул мячик», его надо рассмотреть, врашая кисти вперед-назад, и показать, не меняя форму, взрослому.

Затем мячик сдувается со звуком «ш-ш-ш» в исходное положение, и ребенок надувает его снова (в три приема). После того как мячик надули во второй раз, взрослый проверяет, насколько упругий мячик получился у ребенка: он пытается как бы смять мячик, а ребенку следует в это время максимально напрячь мышцы пальцев, чтобы шарик остался целым.

**Методические рекомендации.** Если при выполнении задания ребенку удалось воспроизвести и удержать форму мячика, в карте индивидуальных достижений в графе «Игра «Мячик»» ставится «+», если нет — «-».



*Rис. 13. «Мячик»*

## VII. Умение осознавать выполняемые действия (рассказать о выполненном действии)

1. «Музыкальный образ». Ребенок прослушивает музыкальное произведение (например, вызывающее ассоциации с морем, волнами и т. д. — «Игра воды»).

Вопрос к ребенку: «Что ты услышал в этой музыке?» После ответа ребенка взрослый снова включает музыку и предлагает ребенку воспроизвести в движении тот образ, который он выбрал (например, образ воды). Необходимо посмотреть, как двигается ребенок в творческом задании, насколько свободны его движения, нравится ли ему то, что он делает, и главное — доведет ли он начатое дело до конца. Музыка звучит 30 сек.

**Методические рекомендации.** Если ребенок действительно изображает что-то в движении и не отвлекается в течение 30 секунд, то в карте индивидуальных достижений ребенка в графе «Музыкальный образ» ставится «+». Если ребенок просто бегает и отвлекает других детей, то в графе ставится «-».

**Комментарий.** Задание способствует развитию умений осуществлять двигательные композиции и доводить начатое до конца, действовать в соответствии с речевой инструкцией.

### 2. Беседа: «Как изобразить эту музыку? Почему?»

Взрослый предлагает ребенку прослушать отрывок произведения «Ноябрь» из цикла «Времена года» П. Чайковского (или другое по вашему выбору). Ребенок слушает, а затем взрослый спрашивает ребенка о том, что рассказала ему музыка? Как этот образ можно изобразить в движении и почему так?

Например: «Я представил себе листопад — желтые листья кружатся и падают на землю. Вот так».

**Методические рекомендации.** Если ребенок ничего не говорит или изъясняется отдельными словами, то в графе карты индивидуальных достижений ставится «-». Если ребенок рассказывает историю и может показать движения придуманного образа, то в графе ставится «+».

Часть таблицы 3

V. Умение выполнять творческое движение			VI. Развитие владения мышцами руки			VII. Умение осознавать выполняемые движения			
творчество, выразительность	уровень вовлечения всего тела	2. Придумай танец для образа «лист» под музыку	1	2	3*	1. Игра «Умные руки»	2. Игра «Мячик»	1. Беседа: «Как можно изобразить эту музыку? Почему?»	2. Музыкальный образ

**Обработка гр. V:**

Один «+» — 1 балл.  
**1 балл** — умение не сформировано;  
**2 балла** — частично сформировано;  
**3 балла** — сформировано

\* Условные обозначения:  
 1 — заяц,  
 2 — улитка,  
 3 — собака.

**Обработка гр. VI:**  
 Один «+» — 1 б.  
**1 балл** — умение не сформировано;  
**2—3 балла** — частично сформировано;  
**4 балла** — сформировано

**Обработка**

**гр. VII:**  
 Один «+» — 1 б.  
**0 баллов** — умение не сформировано;  
**1 балл** — частично сформировано;  
**2 балла** — сформировано

На основании данных таблицы 3 педагогом заполняется таблица 4 (см. с. 142).

Выводится общий показатель сформированности умений каждого ребенка.

## Карта индивидуальных

<b>Фамилия и имя ребенка, возраст</b>														
<b>Дата наблюдения</b>														
<b>I. Умение свободно владеть своим телом</b>														
1. Повтори за мной						2. Вращение различными частями тела								
М	П	Ж	М	П	Ж	М	П	Ж*	М	П	Ж*			
знание частей тела			ориентация по показу			голова			рук					
ориентация по сигналу			плечи			пальцы			стопа					
голова			кисти			нижняя часть туловища			голень					
плечи			предплечье			верхняя часть туловища			бедро					
кисти			руки			нижняя часть туловища								
пальцы														
стопа														
голень														
бедро														
<b>IV. Умение поддерживать и произвольно регулировать двигательный образ</b>														
<b>1. Изобразить эмоциональное состояние</b>						<b>2. Угадай и изобрази</b>			<b>3. Игра «День — ночь»</b>					
грусть			радость			удивление								
выразительность			уровень вовлечения			тела								
M	P	Ж	M	P	Ж	M	P	Ж*	образ	15 сек.				

Таблица 3

## достижений

II. Умение ориентироваться в окружающем пространстве			III. Умение четко реагировать на сигналы в соответствии с речевой инструкцией		
1. Необычная фигура	2. Найди свой дом	3. Дорожка	1. Игра «Друг за другом»		
все пространство вокруг себя 3 уровня (низ, середина, верх)					
5 сек.	10 сек.	15 сек.	3	5	8*
V. Умение выполнять творческое движение			VI. Развитие владения мышцами руки		
1. Придумай движение	2. Придумай танец для образа «лист» под музыку		1. Игра «Умные руки»	2. Игра «Мячик»	7. Умение осознавать выполняемые движения
1	2	3*			
1. Беседа «Как можно изобразить эту музыку? Почему?»			2. Музыкальный образ		

**Примечание:** расшифровку условных обозначений таблицы 3 см. на с. 127, 131, 134, 139.

Таблица 4

**Сводная таблица для группы  
«Карта индивидуальных достижений детей  
по технологии двигательно-экспрессивного развития»**

<b>Ф. И. ребенка</b>	<b>Дата рождения</b>	<b>Умение свободно владеть своим телом (ориентация в пространстве тела)</b>	<b>Умение ориентироваться в окружающем пространстве</b>	<b>Умение четко реагировать на сигналы в соответствии с речевой инструкцией</b>	<b>Умение поддерживать и произвольно регулировать двигательный образ</b>	<b>Умение выполнять творческое движение (двигательные композиции)</b>	<b>Владение мышцами руки (манипулятивные действия)</b>	<b>Умение осознавать выполняемые действия</b>	<b>Общий уровень двигательно-экспрессивных навыков и способностей</b>
<i>Примерное заполнение таблицы</i>									
Ива- нов Иван		3	3	3	2	2	3	2	2,6

**Интерпретация результата:** показатель выводится как среднее арифметическое. От 1 до 1,44 — умения не сформированы; от 1,5 до 2,44 — частично сформированы; от 2,5 до 3 — сформированы.

*Например:*  $3+3+3+2+2+3+2=18 : 7=2,6 \approx 3$  (умения сформированы). У Иванова И. высокий показатель сформированности умений двигательно-экспрессивного развития.

Таблица 5

**Сформированность умений  
двигательно-экспрессивного развития**

<b>№ п/п</b>	<b>Умение, способность</b>	<b>Не сформи- ровано</b>	<b>Частично сформиро- вано</b>	<b>Сформиро- вано</b>
1	Свободно владеть своим телом (ориентация в пространстве тела)	Выполняет простые действия по образцу медленно	Выполняет действия по образцу с незначительными исказлениями, медленно	Выполняет последовательность сложных действий по образцу быстро

*Продолжение табл. 5*

№ п/п	Умение, способность	Не сформи- ровано	Частично сформиро- вано	Сформиро- вано
2	Ориенти- роваться в окружаю- щем про- странстве (внешнее простран- ство)	Выполняет простые действия по образцу и парал- лельной словесной инструкции	Выполняет сложные действия по образцу и параллельной словесной инструкции	Выполняет последова- тельность сложных действий по образцу и словесной инструкции
3	Четко ре- агировать на сигналы в соответ- ствии с речевой ин- струкцией	Низкая точность ре- акции при быстрой утомляемо- сти и отвле- каемости	Высокая точность реакции при быстрой утомляемости и отвлекаемо- сти	Высокая точность реакции при продол- жительной сосредото- ченности
4	Поддержи- вать и про- извольно регулиро- вать двига- тельный образ	Способен напрягать и рас- слаблять некоторые мышцы по внешне заданному образцу	Способен произвольно расслаблять- ся, а также напрягать и расслаблять отдельные мышцы по речевой ин- струкции	Способен произволь- но расслаб- ляться и мобили- зоваться, контролиро- вать мыш- цы рук, ног, лица и туловища в движении заданного образца
5	Выполнять творческое движение (двигатель- ные компо- зции)	Умение выполнять простые знакомые движения под музыку	Умение выполнять придуманные последова- тельности движений под музыку	Умение выполнять последова- тельности движений под музы- ку в соот- ветствии с предвари- тельным планом

Окончание табл. 5

№ п/п	Умение, способность	Не сформи- ровано	Частично сформиро- вано	Сформиро- вано
6	Владение мышцами руки (манипулятивные действия)	Низкая точность незнакомых действий при быстрой утомляемости и отвлекаемости	Высокая точность незнакомых действий при быстрой утомляемости и отвлекаемости	Высокая точность незнакомых действий при продолжительной сосредоточенности
7	Осознавать выполняемые действия (рассказать о выполненном действии)	Осознает, что делает (цель действия), но не осознает, как действие выполняется	Обобщенно осознает цель, качество и способ выполнения действия, но не может указать на неверные действия	Достаточно подробно может рассказать о том, что получается и что не получается при выполнении действий

### Выявление разных категорий детей в процессе педагогического наблюдения

**В** последние годы педагоги и родители сталкиваются с разными проблемами в развитии детей. Среди них наиболее острые — агрессивные проявления в поведении, импульсивность, тревожность, неразвитая функция внимания и др.

Ввиду этого воспитателям и родителям целесообразно предложить для заполнения анкеты Е. К. Лютовой и Г. Б. Мониной\*, которые помогут выявить проблемы детей и на основании этого построить эффективную индивидуальную работу с ребенком и его родителями.

\* *Лютова, Е. К., Монина, Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб. : Речь, 2000. — 190 с.*

Таблица 6

**Критерии выявления  
агрессивного поведения ребенка**

№ п/п	Качества (черты), присущие ребенку	Часто	Редко
1	Спорит, ругается со взрослыми		
2	Теряет контроль над собой		
3	Винит других в своих ошибках		
4	Завистлив, мстителен		
5	Сердится и отказывается что-либо сделать		
6	Специально раздражает людей		
7	Отказывается подчиняться правилам		
8	Чувствителен, очень быстро реаги- рует на различные действия окружа- ющих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его		

Поставьте соответствующий вашему мнению знак в графе «часто» или «редко» напротив каждого высказывания. Сосчитайте количество ответов «да».

**Интерпретация результата:** если четыре из восьми критериев проявляются у ребенка в течение не менее шести месяцев, то есть основания для предположения, что ребенок свойственна агрессивность.

Таблица 7

**Анкета «Признаки агрессивности ребенка»**

№ п/п	Черты характера (качества поведения) ребенка	Да	Нет
1	Временами как будто злой дух вселяет- ся в него		
2	Он не может промолчать, когда чем-то недоволен		
3	Когда кто-то причиняет ему зло, он ста- рается отплатить тем же		
4	Иногда ему без всякой причины хочется выругаться		

Окончание табл. 7

№ п/п	Черты характера (качества поведения) ребенка	Да	Нет
5	Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки		
6	Иногда он так настаивает на чем-либо, что окружающие теряют терпение		
7	Он не прочь подразнить животных		
8	Очень сердится, если ему кажется, что кто-то подшучивает над ним		
9	Кажется, что иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих		
10	В ответ на обычные распоряжения стремится все наоборот		
11	Часто не по возрасту ворчлив		
12	Воспринимает себя как самостоятельного и решительного		
13	Любит быть первым, командовать, подчинять себе других		
14	Неудачи вызывают у него сильное раздражение, поиски виноватых		
15	Легко ссорится, вступает в драку		
16	Старается общаться с младшими и физически более слабыми		
17	У него нередки периоды мрачной раздражительности		
18	Не считается со сверстниками, не уступает, не делится		
19	Уверен, что любое задание выполнит лучше других		

Подсчитайте, сколько утверждений, приведенных в анкете, по вашему мнению, относятся к обследуемому вами ребенку.

Положительный ответ на каждое из предложенных утверждений оценивается в 1 балл.

**Интерпретация результатов:** 15—20 баллов — высокая агрессивность; 7—14 баллов — средняя; 1—6 баллов — низкая.

Таблица 8

**Анкета**  
**«Признаки импульсивности ребенка»**

№ п/п	Признаки	Да	Нет
1	Всегда находит быстрый ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный)		
2	У ребенка часто меняется настроение		
3	Многие вещи его раздражают, выводят из себя		
4	Ребенку нравится работа, которую можно сделать быстро		
5	Обидчив, но не злопамятен		
6	Очень чувствуется, что ему все надоело		
7	Быстро, не колеблясь, принимает решения		
8	Может резко отказаться от еды		
9	Нередко отвлекается на занятиях		
10	Кричит в ответ, если кто-то кричит на него		
11	Обычно уверен, что справится с любым заданием		
12	Может нагрубить родителям или воспитателю		
13	Временами кажется, что он переполнен энергией		
14	Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит		
15	Часто требует внимания к себе, не любит ждать		
16	В играх не подчиняется общим правилам		
17	Горячится во время разговора, часто повышает голос		
18	Легко забывает поручения взрослых, увлекается игрой		

Окончание табл. 8

№ п/п	Признаки	Да	Нет
19	Любит организовывать и предводительствовать		
20	Похвала и поощрение действуют на него сильнее, чем на других		

**Интерпретация результатов:** если в графе «да» отмечено 15—20 ответов, это может говорить о высокой степени импульсивности; 7—14 — средняя степень; 0—5 — низкая степень.

*Таблица 9*

**Критерии выявления гиперактивного ребенка**

№ п/п	Критерии	Да	Нет
<i>Высокая двигательная активность</i>			
1	Беспокоен в движениях (барабанит пальцами, забирается куда-либо)		
2	Ерзает на месте		
3	Находится в постоянном движении		
4	Очень говорлив		
5	Спит намного меньше положенного		
<i>Дефицит активного внимания</i>			
1	Непоследователен в поведении		
2	Отмечается трудности в организации		
3	Имеет много незаконченных проектов		
4	Не слышит, когда к нему обращаются		
5	С большим энтузиазмом берется за задание, но часто не заканчивает его		
6	Теряет вещи		
7	Избегает задач, которые требуют умственных усилий, и скучных заданий		
8	Часто бывает забывчив		
<i>Импульсивность</i>			
1	Не может регулировать свои действия		
2	Не умеет подчиняться правилам		

*Окончание табл. 9*

<b>№ п/п</b>	<b>Критерии</b>	<b>Да</b>	<b>Нет</b>
3	Отвечает до того, как его спросят		
4	Не может дождаться своей очереди в игре, на занятиях		
5	Часто вмешивается в разговор, прерывает говорящего		
6	Плохо сосредоточивает внимание		
7	Не может отложить вознаграждение		
8	Вариативность поведения: на одних занятиях спокоен, на других — нет		

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных критериев, воспитатель может предположить, что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.

*Таблица 10*  
**Критерии выявления тревожного поведения ребенка**

<b>№ п/п</b>	<b>Критерии</b>	<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1	Испытывает постоянное беспокойство		
2	Испытывает трудности (иногда невозможность) концентрации внимания		
3	Испытывает мускульное напряжение (например, в области лица, шеи)		
4	Раздражителен		
5	Имеет нарушения сна		

Можно предположить, что ребенок, за которым вы наблюдаете, тревожен, если хотя бы один из перечисленных критериев постоянно проявляется в его поведении.

*Таблица 11*  
**Выявление тревожного поведения ребенка**

<b>№ п/п</b>	<b>Критерии тревожности</b>	<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1	Не может долго работать, не уставая		
2	Ребенку трудно сосредоточиться на чем-либо		

Окончание табл. 11

№ п/п	Критерии тревожности	Да	Нет
3	Любое задание вызывает излишнее беспокойство		
4	Во время выполнения заданий очень напряжен, скован		
5	Смущается чаще других		
6	Часто говорит о возможных неприятностях		
7	Как правило, краснеет в незнакомой обстановке		
8	Жалуется, что часто снятся страшные сны		
9	Руки обычно холодные и влажные		
10	Нередко бывает расстройство стула		
11	Сильно потеет, когда волнуется		
12	Не отличается хорошим аппетитом		
13	Спит беспокойно, с трудом засыпает		
14	Пуглив, многое вызывает у него страхи		
15	Беспокоен, легко расстраивается		
16	Часто не может сдержать слезы		
17	Плохо переносит ожидание		
18	Не любит браться за новое дело		
19	Не уверен в себе, в своих силах		
20	Боится сталкиваться с трудностями		

**Интерпретация результатов:** суммируйте количество ответов «да», чтобы получить общий балл тревожности: высокая — 15—20 баллов; средняя — 7—14 баллов; низкая — 1—6 баллов.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

---

**ОРГАНИЗАЦИЯ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

**КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ**



## ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ТЕХНОЛОГИИ ДВИГАТЕЛЬНО-ЭКСПРЕССИВНОГО РАЗВИТИЯ

*Р*еализация технологии двигательно-экспрессивного развития детей в ДОО может осуществляться в учреждениях с разным уровнем финансирования и качеством материальной базы. Необходимый минимум условий для организации занятий — это просторное, светлое помещение, хорошо проветриваемое, с напольным покрытием (спортивный, музыкальный или театральный зал или группа в зависимости от возможностей детского сада) и музыкальное сопровождение (проигрыватель, аудиомагнитофон, соответствующие музыкальные записи или фортепиано). В случае если в детском учреждении нет необходимых технических средств, обязательно потребуется помочь музыкальному руководителю, так как без музыкального сопровождения невозможно решить все задачи, поставленные на занятия.

Если ДОО не располагает достаточными финансовыми средствами, то для занятий можно использовать минимум материалов: то, что есть в спортивном уголке, обязательно пиктограммы (их можно изготовить самостоятельно) и коврики (индивидуальный на каждого ребенка).

Для дошкольных образовательных учреждений, расположенных в сельской местности, увеличивается возможность организации занятий с выходом на природу (в лес, поле, огород) и непосредственным наблюдением за ней. Многие занятия можно проводить на улице, обязательно с учетом природных особенностей, которые свойственны этому месту (деревья и другие растения, животные, птицы и т. д.), так как в дошкольном возрасте очень важно опираться на то, что ребенок может непосредственно наблюдать в своем окружении.

В процессе работы с моторикой всех уровней на занятиях по технологии двигательно-экспрессивного развития у детей формируются психомоторные механизмы управления движением. Чувственно-эмоциональная сфера психики ребенка обогащается новыми представлениями

ми о внешнем мире; развивается образное мышление, что способствует переходу к абстрактному мышлению и закладывает основу для творческого отображения внешнего мира.

С детьми, которые нуждаются в дополнительной помощи, организуется *индивидуальная работа* с привлечением родителей (в соответствии с индивидуальными особенностями развития ребенка). Например, если ребенок невнимателен, часто отвлекается, ему можно предложить комплекс упражнений и игр, способствующих развитию внимания: «Волшебные сигналы», «Повтори за мной», «Будь внимателен», «Слушай звуки», «Друг за другом», «Дорожка» и др. Ребенку, который недостаточно владеет мышцами пальцев и кистей, с нарушенной координацией движений пальцев рук (в школе это может привести к медленному темпу письма и сильному неконтролируемому нажиму) можно предложить комплекс пальчиковой гимнастики, которую он будет регулярно выполнять вместе с родителями дома: например, «Апельсин», «Внимательные руки», «Дирижер» и др.

Своеобразным практическим воплощением этого направления работы с детьми может быть организация сюжетных занятий, развлечений, участие в праздниках, в условиях которых ребенок может продемонстрировать способность к творческому самовыражению в движении, творчестве, танце.

Работа с родителями в этом направлении включает педагогическое просвещение их: ознакомление с результатами диагностики, индивидуальные консультации, беседы, лекции, семинары.

В процессе выполнения разных заданий на занятиях по двигательно-экспрессивному развитию, а также при организации работы вне занятий и индивидуальной работы используются следующие *материалы*:

- ✓ магнитофон, музыкальные записи;
- ✓ стандартный спортивный инвентарь (любого детского сада);
- ✓ коврик на каждого ребенка (обязательно);

- ✓ напольное покрытие;
- ✓ накидки, перчатки, легкие шарфы для творческого движения;
- ✓ музыкальные инструменты (фортепиано и др.);
- ✓ пиктограммы (схематичное изображение эмоций).

## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

### СЕНТЯБРЬ

#### Занятие 1. «Волшебное путешествие»

##### Задачи

1. Определение умения детей ориентироваться в схеме собственного тела.
2. Определение умения ребенка пользоваться ближайшим пространством.
3. Работа с ритмом.
4. Определение умения детей адекватно использовать мимику, пантомимику, жесты.

##### Материалы

Раздаточный: если нет напольного покрытия, то коврики (по количеству детей).

Музыкальный: спокойная (на расслабление) музыка, напоминающая шум моря.

#### Ход занятия

##### I. Вводная часть

**Игра «Поезд».** Дети встают друг за другом, руки кладут на плечи или пояс впереди стоящего. Движение в пространстве за ведущим по любой траектории (круг, прямоугольник, змейка и т. д.). Перед игрой детей знакомят с сигналами:

- ✓ «Поезд» — дети строятся друг за другом и следуют за ведущим;
- ✓ «Стоп» — дети останавливаются;
- ✓ «Разбежались» — дети врасыпную разбегаются по залу.

Дети перемещаются по залу, а воспитатель чередует команды в любом порядке. Необходимо, чтобы дети четко выполняли сигналы.

## **II. Основная часть**

### **1. «Повтори за мной»**

а) Знание частей тела. Воспитатель называет части тела, а дети показывают их.

**Методические рекомендации.** В процессе обучения необходимо, чтобы каждый ребенок знал, где располагаются правая и левая нога (стопа, колено, бедро), спина, живот, правая и левая рука (кисть, локоть, плечо); шея, голова, уши, глаза, нос, лоб, щеки, губы, подбородок, брови; название каждого пальца (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец).

б) Умение ориентироваться в схеме собственного тела по показу (в медленном темпе и быстром).

в) Умение ориентироваться в схеме собственного тела по сигналу. Воспитатель называет части тела в медленном и быстром темпе, а дети показывают их.

2. «Необычная фигура». Определение умения детей работать в трех пространственных уровнях, используя пространственные характеристики.

Дети располагаются в шахматном порядке в разных исходных положениях (сидя, стоя, лежа). Воспитатель хлопает в ладоши. Один хлопок — одна фигура. Всего 12—15 хлопков. Необходимо отметить, насколько разнообразно каждый ребенок использует все окружающее его пространство.

Необходимые знания пространственных характеристик: вверху, внизу, справа, слева, впереди, сзади, а также вверху справа, вверху слева и т. д.

3. «Веселые ладошки». Определение умения детей слышать ритм и воспроизводить его.

Воспитатель прохлопывает очень простой ритм. Каждый ребенок старается его воспроизвести. Потом воспитатель простукивает простой ритм ногами, дети повторяют его по очереди. Затем воспитатель простукивает ритм и руками и ногами: например, два раза хлопнуть руками, один раз топнуть ногой, снова два раза хлопнуть, один раз топнуть и т. д. Дети по очереди повторяют необходимые действия.

**4. «Изображение эмоциональных состояний».** Воспитатель просит детей изобразить сначала грусть (при этом сам ничего не показывает), затем состояние радости и удивления.

**Методические рекомендации.** В начале года на первом занятии детям предлагается изобразить три эмоциональных состояния: грусть, удивление и радость. Воспитателю необходимо при этом оценить, насколько при изображении эмоциональных состояний ребенок использует не только мимику, но и пантомимику, жесты.

### **III. Заключительная часть**

**1. «Музыкальный образ».** Воспитатель вместе с детьми про слушивают музыкальное произведение (например, напоминающее шум моря, полет шмеля, птицы и т. д.).

Вопрос к детям: «Ребята, что вы услышали в этой музыке?»

Каждый ребенок отвечает, а затем воспитатель включает музыку снова и предлагает детям воспроизвести образ, выбранный ими (например, «Вода»).

Необходимо посмотреть, как двигается ребенок, выполняемое творческое задание, насколько свободны его движения, нравится ли ему то, что он делает, доводит ли начатое до конца.

**2. «Расслабление».** Воспитатель включает спокойную музыку и предлагает детям послушать ее в любой удобной позе (лежа или сидя на полу).

### **Занятие 2. «Страна движений»**

#### **Задачи**

1. Развитие внимания и памяти.
2. Обучение детей свободному владению собственным телом.
3. Развитие вестибулярного аппарата.
4. Развитие умения понимать, что чувствует другой человек.
5. Создание положительного фона от занятия.
6. Обучение элементам расслабления.

## **Материалы**

Демонстрационный: пиктограммы с изображением эмоциональных состояний: радость, грусть, испуг, гнев, отвращение, удивление, интерес (рис. 14).

Музыкальный: музыка, способствующая расслаблению.

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

Подвижная игра (п. и.) «Найди свой дом». Дети встают в круг и запоминают свое место. На один хлопок они разбегаются врассыпную. На сигнал «Домой» дети встают в круг на свои места.

**Усложнение.** Для «дома» дети могут использовать любое место в зале. Сначала это место выбирают сами дети, а затем им предлагают его воспитатель.

### **II. Основная часть**

1. Вращение разными частями тела. Воспитатель показывает движение (без объяснения), а дети повторяют его.

Вращение головой, плечами, кистями, предплечьями, руками, верхней частью туловища, нижней частью туловища, стопой (по очереди), голенюю, бедром.

2. П. и. «День-ночь». Детям предлагается образ аиста.

По сигналу «День» дети в образе аиста ходят по залу, (высоко поднимая прямые колени, руки через стороны вверх — вниз). По сигналу «Ночь» замирают, стоя на одной ноге, руки в стороны.

**Усложнение.** На сигнал «Ночь» предложить детям закрыть глаза.

Игра повторяется несколько раз.

3. Работа с пиктограммами (картинками с изображением эмоционального состояния, рис. 14).

Пиктограммы с разными эмоциональными состояниями (радость, грусть, удивление, гнев, испуг, отвращение, интерес) располагаются в разных частях зала.

Воспитатель с детьми «приходят в гости» к человеку, образ которого изображен на одном из рисунков пиктограммы. На вопрос воспитателя: «Как бы ты назвал этого человечка? Как бы ты описал его?» — дети отвечают

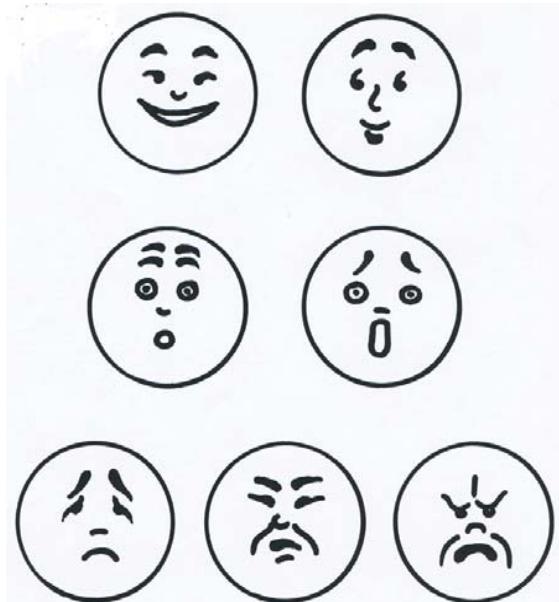
шепотом (чтобы воспитатель смог оценить ответ каждого ребенка).

### III. Заключительная часть

1. Игра «Четыре позы». Воспитатель показывает детям четыре разные позы с учетом мимики, пантомимики и жестов, а также расположения в пространстве. Например, первая поза: воспитатель стоит в центре зала, улыбается; вторая поза: в правом углу, сидя, руки в стороны, грустное лицо; третья поза: в левом дальнем углу, лежа на полу, и т. д.

Дети в той же последовательности воспроизводят эти позы.

2. Расслабление. Воспитатель включает спокойную музыку и предлагает детям лежа на спине с закрытыми глазами послушать эту музыку.



*Рис. 14. Пиктограммы с изображением эмоциональных состояний*

### **Занятие 3. «Веселая страна»**

#### **Задачи**

1. Развитие внимания, умения реагировать на сигнал в движении.
2. Развитие умения принимать произвольные позы.
3. Развитие психомоторики.
4. Развитие умения творчески реализоваться.
5. Обучение элементам расслабления.

#### **Материалы**

**Демонстрационный:** картинки с изображением животных в разных эмоциональных состояниях — 8—10 штук (рис. 15, 16).

**Раздаточный:** коврики (по количеству детей).

**Музыкальный:** спокойная музыка.

#### **Ход занятия**

##### **I. Вводная часть**

1. «Стоп». Дети врассыпную бегают по залу. На сигнал «Стоп» дети останавливаются и замирают.

На сигнал «Побежали» дети вновь разбегаются.

**Усложнение.** Когда дети замерли, можно вести счет: например, до пяти. На слово «пять» дети разбегаются.

**Правила:** при беге нельзя дотрагиваться до других, а статься всех обегать. На сигнал «стоп» четко остановиться.

##### **II. Основная часть**

1. «Волшебные картинки». Воспитатель показывает детям картинки с изображением животных в разных эмоциональных состояниях: например, кошка зашипела, мышка улыбается, кошка плачет и т. д. Дети изображают названное животное.

**Методические рекомендации:** необходимо, чтобы ребенок точно воспроизвождал позу, мимику и жесты изображенного животного.

2. «Необычные превращения». Воспитатель и дети образуют круг. На слова воспитателя: «Один, два, три, любое животное, замри!» — дети замирают в позах животных. Воспитатель фиксирует, кого изобразил ребенок и насколько образ животного был выразителен и похож.



*Рис. 15. Картинки с изображением животных в разных эмоциональных состояниях*

*Рис. 16. Мышионок в разных эмоциональных состояниях*

На команду «Один, два, три, любое растение, замри!» дети замирают в позах растений.

И, наконец, на слова «Один, два, три, любой предмет изобрази» дети замирают, приняв образ предмета (например, стула, игрушки, чашки и т. д.).

3. «Придумай движение». Воспитатель предлагает придумать движение и показать его. Один ребенок показывает, все остальные повторяют.

**Методические рекомендации.** По желанию детей можно использовать музыку.

4. «Дорожка». Воспитатель отмеряет дорожку длиной 5—7 детских шагов и предлагает каждому ребенку пройти по этой дорожке сначала с открытыми глазами, а затем с закрытыми.

Допустимое отклонение в сторону ±15 см.

### **III. Заключительная часть**

**Расслабление.** Воспитатель включает спокойную музыку и предлагает детям послушать ее лежа на спине. Пока дети слушают музыку, воспитатель подходит к каждому, проверяя, насколько расслаблены мышцы рук, ног, шеи ребенка.

### **Занятие 4. «Веселые обезьянки»**

#### **Задачи**

1. Развитие умения детей создавать знакомые образы с помощью выразительных движений.
2. Проживание психоэмоциональных состояний: недовольство, веселье, испуг, любопытство.
3. Развитие умения контролировать работу мышц лица (мимические упражнения в игре).
4. Развитие умения играть в группе.
5. Развитие умения сохранять образ в движении.

#### **Материалы**

Раздаточный (по количеству детей):

- ✓ зеркала;
- ✓ коврики.

Музыкальный: веселая и спокойная звукозапись.

#### **Ход занятия**

##### **I. Вводная часть**

**«Повтори за мной».** Звучит веселая музыка, воспитатель выполняет разнообразные танцевальные движения, дети повторяют их за ним.

**Методические рекомендации.** Упражнение выполняется до тех пор, пока все дети не будут достаточно точно повторять движения за воспитателем.

##### **II. Основная часть**

1. **«Беседа с детьми о животных, живущих в зоопарке».** Дети вспоминают названия животных, а затем воспитатель предлагает им изобразить животных, которые им больше всего нравятся.

**Методические рекомендации.** После демонстрации любимых животных воспитатель предлагает детям «отправиться» в питомник для обезьян.

2. «Обезьянка». Воспитатель изображает повадки обезьянки, а дети повторяют их за ним сначала стоя на месте, а затем в прыжках по всему залу. Стремимся в движении удерживать образ обезьянки.

**Выразительные движения:** ноги чуть присогнуты в коленях, руки свободно болтаются вдоль тела, голова выдвинута чуть вперед. Прыжки на месте на двух ногах, вправо-влево и по залу в разные стороны. При этом можно издавать звуки «ух-ух-ух».

3. «Догонялки». Воспитатель в образе обезьянки делает вид, что догоняет, а дети в образе обезьянок убегают от него.

**Правила.** На протяжении всей игры стараться удерживать заданный образ. Нельзя задевать друг друга при движении.

4. «Необычные посетители». Воспитатель объясняет детям, что обезьянки любят все и всех передразнивать, и поэтому они изображают все, что бы ни увидели.

а) «Сердитый человек». Обезьянка увидела сердитого человека.

Воспитатель показывает некоторые выразительные движения.

**Мимика:** брови сведены и чуть опущены, вид насупленный. Добавляем движение: поочередно грозим то правым указательным пальцем, то левым. Затем добавляем еще движения: топаем ногами и грозим кулаком, мимика та же. Можно проговаривать при этом «Ах, вы!» или еще что-нибудь, подходящее по смыслу.

**Методические рекомендации.** Взрослый просит детей повторить эти движения, обращая внимание на мимику. Если дети смеются, обязательно отметить это в тетради наблюдения.

б) «Большой мяч». Воспитатель показывает, а дети за ним повторяют движения. Ноги на ширине плеч, полукруглые руки в стороны, щеки надуты. Переваливаемся с ноги на ногу вокруг себя, сохраняя изначальную форму (мяч как бы перекатывается на месте). Затем прыжок из фиксированной формы, постепенно расслабляя мышцы шеи, плеч,

рук и т. д.; из положения стоя плавно опускаемся в положение сидя на kortochkax (мяч лопнул); затем ложимся на спину, раскинув свободно руки и ноги в стороны.

в) «Веселая девочка». Подошла к клетке маленькая девочка и стала с любопытством рассматривать обезьянок. Дети пытаются изобразить в движении, что значит рассматривать с любопытством.

**Выразительные движения:** шея вытянута вперед, глаза чуть расширены, рот приоткрыт.

Затем девочка засмеялась, показывая пальцем на обезьянок.

**Выразительные движения:** улыбка, указательный палец показывает на воображаемую обезьянку, другой рукой хватаемся за живот, при этом можно сгибаться вперед.

**Усложнение.** Можно сесть или лечь на пол и смеяться на полу, размахивая руками и ногами (такое упражнение способствует снятию эмоционального напряжения).

г) «Буратино». В зоопарк прибежал Буратино, увидел обезьянок и стал перед ними гримасничать, строить разные веселые рожицы.

Дети встают перед зеркалом. Задание выполняется самостоятельно. Воспитатель предлагает детям придумать и изобразить любые смешные гримасы, показать их в зеркале. Затем к мимике добавляем руки. Например, сгибаем и разгибаем руки, удлиняем нос с помощью рук. А затем движения укрупняем: добавляем прыжки, повороты.

5. «Обезьянка испугалась». Воспитатель показывает, а дети повторяют.

**Выразительные движения:** как бы подпрыгиваем от испуга, замираем и быстро убегаем в сторону, прячемся (поза лежа на полу, голова закрыта руками).

**Мимика:** брови приподняты, глаза расширены, рот открыт — звук «а».

**Методические рекомендации.** После изображения позы «испуг» обязательно осуществляем активное движение (например, бег), чтобы снять мышечное напряжение.

6. «Вкусный банан». Обезьянкам принесли бананы.

**Выразительные движения:** поглаживаем живот одной рукой, глаза прикрыты, улыбка, облизываем губы, как бы говоря: «Вкусно было, теперь хочется спать».

Из и. п. лежа на полу (см. предыдущее задание) дети приподнимают голову, принюхиваются, оглядываются, улыбаются и быстро бегут туда, где лежат воображаемые бананы, берут по одному, затем садятся в круг. В руке воображаемый банан, каждая «обезьянка» очищает его, кусает. Сначала «большой кусок» — мимическое упражнение: жуем, щеки как бы надуты. Затем «средний кусок» — щеки поменьше, жевательные движения. «Маленький кусочек» — обычные жевательные движения.

### **III. Заключительная часть**

#### **«Обезьянки отдыхают»**

**Выразительные движения:** зеваем, потягиваемся. Ложимся на пол в образе обезьянки.

Звучит спокойная, приятная музыка. Воспитатель подходит к каждому ребенку и ласково гладит его по голове и спине.

**Методические рекомендации.** Все упражнения воспитатель и дети выполняют совместно и так быстро, как могут справиться дети. Главное, чтобы возникла доверительная и радостная атмосфера, чтобы дети раскрепостились, отдохнули и с удовольствием поиграли.

В конце занятия воспитатель сообщает детям, что они с окончанием музыки оказались опять в детском саду.

## **ОКТЯБРЬ**

### **Занятие 1. «Осенний лес»**

**Цель:** активизация кинетического и пространственного факторов развития ребенка.

#### **Задачи**

1. Обучение технике «волна»: руками, туловищем.
2. Развитие движений, связанных с эмоциональной сферой, мимикой, пантомимикой, жестами.
3. Развитие умения точно копировать предложенные движения.

4. Развитие умения воспроизводить произвольные движения, включая ритм, пластиность, выразительность.

5. Развитие творческих возможностей ребенка.

Комната для занятий (или зал) украшена сделанными руками детей атрибутами, необходимыми для создания соответствующей среды.

### **Ход занятия**

#### **I. Вводная часть**

Игра «Повторяй за мной».

**Цель:** отработка кинестетического и кинетического факторов развития ребенка.

Создание образов деревьев с помощью рук, головы, туловища.

**И. п. — стоя.** Создание образов осуществляется с помощью разных положений рук, головы, туловища с перемещением в пространстве (пробежки, ходьба, крадущийся шаг).

#### **II. Основная часть**

1. «Березовая роща»

**Цель:** активизация кинестетического и кинетического факторов развития ребенка, а также фактора энергетического обеспечения деятельности мозга.

Беседа о названиях, связанных с видовым разнообразием русского леса: например, березовая роща, бор, дубрава и т. д.

Предложить детям передать чувственный образ березовой рощи через движение и эмоциональное состояние.

а) «Береза». **И. п. — стоя.**

Наклон вперед, руки касаются пола и мягким плавным движением поднимаются вдоль тела, изображая ствол.

Качание рук из стороны в сторону волнообразными движениями — корона березы.

б) Плавные наклоны вправо-влево под музыку с включением согласованных движений туловища и рук, когда руки как бы продолжают движение туловища.

в) «Ветки гнутся». Волнообразное движение руками вверх-вниз. Наклоны туловища вправо-влево (движения выполняются одновременно).

г) «Листики». Сомкнуть пальцы, ладонь прямая, выполнение волны кистями рук.

## 2. «Слушай звуки»

**Цель:** развитие слухомоторной координации и активного внимания.

Воспитатель договаривается с детьми о том, что, когда они услышат звук нижнего регистра, они должны встать в позу «плакучей ивы», когда верхнего — в позу «тополя».

Начало игры — дети идут по кругу. Звучат тона нижнего регистра — дети останавливаются в позе «плакучей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу). На звук, взятый в верхнем регистре, дети встают в позу «тополя» (пяtkи вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад, взгляд на кончики пальцев рук).

3. Психоэмоциональное проживание (радость, испуг, страх, гармония)

**Цель:** развитие вестибулярных анализаторов.

а) «Радость». И. п. — замереть в любой позе, обозначающей дерево (образ ребенок придумывает сам).

Легкое покачивание с постепенным расслаблением тела. Голова слегка запрокинута назад, мышцы лица расслаблены, улыбка, глаза закрыты (по желанию детей).

## б) «Качание веток»

**Цель:** сохранить гармоничный настрой несмотря на смену действия.

И. п. — то же. Стоя на месте, мягкое поочередное качание руками вверх-вниз, как будто кто-то их касается.

## в) «Испуг»

**Цель:** не теряя установленной позы, отразить состояние испуга в пантомимике, жестах и мимике.

И. п. — то же. Тело немного сжалось, дрожание кистями.

**Мимика:** глаза широко раскрыты, рот открыт.

**Закончить упражнение:** замереть в позе, отражающей испуг.

г) «Принятие гармоничного положения под музыку». Выполнение мягких плавных движений руками в сочетании с кружением и постепенным расслаблением тела.

#### 4. «Листья»

**Цель:** развитие пространственного воображения.

а) «Листья полетели». Свободный бег по всему залу с самостоятельным выбором направления. Во время бега дети могут выполнять прыжки, кружение, подскоки.

б) «Листья упали». Чередование активных движений с движениями, направленными на расслабление, в заключение мягкое опускание на пол.

в) «Слушаем тишину». Лежа на спине, расслабиться и слушать тишину (музыку, слова воспитателя).

г) Подвижная игра «Ветер сдувает листья». И. п. — дети лежат на полу.

Воспитатель указывает направление движения, изображая дуновение ветра, предлагает детям покатиться по полу и по окончании движения замереть в разных позах.

Повтор игры 2—3 раза.

д) «Листик, который повис». Свободный бег. На команду воспитателя «Стоп» дети замирают в позах повисшего листа (возможны элементы раскачивания).

### III. Заключительная часть

«Прогулка по лесу»

а) «Сбор грибов». Дети берут воображаемые корзинки и палочки и имитируют собирание грибов.

б) «Угощение для белок и ежей». Дети натыкают воображаемые грибы на ветки, сучки (грибы располагаем на разных уровнях: вверху, внизу).

в) Воспитатель предлагает детям с помощью жестов, мимики и пантомимики показать то, что они видели в осеннем лесу.

## Занятие 2. «Что происходит в лесу»

**Задачи**

1. Развитие умения детей двигаться в соответствии с заданным образом под музыку.

2. Развитие активного внимания с помощью подвижных игр «Дождь», «Полет».

3. Обучение технике движения «волна». Подготовительные движения руками, ногами, туловищем.

4. Развитие слухового восприятия.

5. Обучение элементам расслабления.

### **Материалы**

Раздаточный: коврики (по количеству детей).

Музыкальный:

✓ ритмичная и спокойная музыка;

✓ пианино или металлофон;

✓ предметы, возможные для извлечения звуков (ключи, колокольчик и т. д.).

### **Ход занятия**

#### **I. Вводная часть**

«Работа под музыку». Звучит ритмичная музыка. Воспитатель впереди, дети следуют за ним друг за другом. Сначала воспитатель предлагает детям необычную траекторию движения (это и круг, и змейка, и хаотичное движение). Детям необходимо точно повторять перемещение воспитателя.

Затем к перемещению в пространстве воспитатель добавляет движения руками, ногами, головой, туловищем, прыжки, перевороты и т. д.

**Методические рекомендации.** Данное упражнение необходимо для того, чтобы дети лучше сконцентрировались на занятии.

#### **II. Основная часть**

1. П. и. «Дождь». Дети разбегаются по залу. Воспитатель с помощью игры на фортепиано создает разные ритмические комбинации. Например, частые звуки, редкие звуки, тишина и т. д. Дети — это «капельки» дождя; на каждый звук — прыжок на двух ногах; нет звуков — стоять на месте. Играя, дети должны очень внимательно слушать звуки и четко реагировать на них.

**Методические рекомендации.** Лучше использовать звуки фортепиано, но если в помещении нет инструмента, то можно его заменить металлофоном.

**2. «Звуки в лесу».** Воспитатель предлагает детям сесть или лечь на пол и послушать звуки, назвать их.

**1-й вариант:** возможно использование аудиоматериалов, где записаны звуки живой природы: шуршание листвьев, дождь, щебет птиц и т. д.

**2-й вариант:** воспитатель предлагает прислушаться к звукам вообще — кто что услышит (например, шаги, разговор, хлопанье дверью, дыхание и т. д.).

**3-й вариант:** воспитатель издает любые звуки, а дети должны догадаться, что это за звук: например, звон ключей, хлопок в ладоши, стук по стеклу, звон колокольчика, использование различных музыкальных инструментов и т. д.

**4-й вариант:** откуда идет звук. Воспитатель берет колокольчик и звонит в него (глаза у детей закрыты). Дети должны показать рукой, откуда исходит звук: сверху, справа, слева и т. д.

**3. «Зарядка для птиц».** Птицы готовятся к отлету в дальние края.

«Каких перелетных птиц мы знаем?» (Ответы детей.)

Затем воспитатель предлагает детям изобразить этих птиц с помощью выразительных движений (как изобразить птиц, дети придумывают сами) и выполнить необычную зарядку.

✓ Поворот головы вправо, влево. Вытягивание шеи вперед.

✓ Волнообразные движения руками вверх-вниз (постараться точно передать движение крыльев. Если у детей не получается, воспитатель показывает образец движения).

✓ Рассматривание своего «хвоста». Поворот вправо-влево, ноги остаются на месте (скручивание позвоночника). Упражнение выполняется в медленном темпе.

✓ Размахивание хвостом: отведение бедер вправо-влево.

✓ Упражнение для ног: вытягивание ноги вперед, в сторону, назад с сохранением равновесия (нога, согнутая в колене, выводится вперед и медленно выпрямляется, то же в сторону и назад).

**Методические рекомендации.** При выполнении каждого упражнения необходимо почувствовать работу соответ-

ствующих мышц, а также ощутить, как эти мышцы растягиваются. Упражнение выполняется в медленном темпе.

В конце задания воспитатель предлагает еще раз вспомнить птицу, которую дети изображают, и постараться угадать ее имя. Возможно использовать наводящие вопросы.

4. П. и. «Полет». Дети в образе птиц разбегаются по залу. По сигналу воспитателя «Быстро» двигаются быстро, но при этом стараются не задевать друг друга.

По сигналу «Медленно» дети замедляют бег насколько могут, при этом он должен сильно отличаться от предыдущего. Воспитатель чередует сигналы несколько раз.

**Методические рекомендации.** Обратить внимание детей на то, что, изображая парящую птицу, не следует часто работать руками, можно руки опускать или просто разводить в стороны. Необходимо правильно распределить движения детей, чтобы мышцы рук не устали.

### **III. Заключительная часть**

«Солнышко» (расслабление). Выглянуло солнышко. Дети плавно опускаются на пол и ложатся на спину, свободно раскинув руки и ноги. Затем воспитатель предлагает детям представить, что солнечные лучи греют их лицо, шею, руки, ноги и т. д. Дети гладят себя по голове, рукам и животу (легкие прикосновения). Воспитатель, подходя к каждому ребенку, проверяет, насколько расслаблены мышцы его рук, ног, лица, шеи.

## **Занятие 3. «Настроение деревьев»**

### **Задачи**

1. Развитие умения передавать ранее знакомый образ в статике.

2. Развитие умения самостоятельно создавать образ знакомых деревьев в движении.

3. Развитие активного внимания.

4. Развитие умения двигаться, используя для этого ближайшее пространство.

5. Закрепление умения детей двигаться под музыку по заданному образу.

## **Материалы**

Демонстрационный: картины с изображением леса или отдельных деревьев (8—10 шт.).

Музыкальный:

- ✓ фортепиано;
- ✓ плавная, ритмичная музыка.

## **Предварительная работа**

1. Рассматривание деревьев и листьев.
2. Рисование осенних листьев.

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

1. «Движения под музыку». Звучит ритмичная музыка. Упражнение выполняется так же, как в занятии 2 («Что происходит в лесу»).

**Усложнение.** Воспитатель использует танцевальные движения, которые носят более образный и творческий характер; темп смены движений увеличивается. Используются также движения, когда надо идти или бежать спиной вперед.

### **II. Основная часть**

1. «Лес». Воспитатель предлагает детям вспомнить, как выглядят и называются разные деревья.

**Методические рекомендации.** Если дети затрудняются с ответом, им демонстрируются картины с изображением таких деревьев, как береза, осина, клен, дуб осенью и другие.

Воспитатель начинает игру: «Один, два, три, необычное дерево, замри», — говорит он. Дети замирают, стараясь передать изгибы веток руками, туловищем. Игра проводится 3—4 раза. Необходимо, чтобы дети замирали каждый раз в новой позе, меняя положение туловища, рук и головы.

**Методические рекомендации.** После того как дети замерли, необходимо, чтобы они несколько секундостояли в определенной позе. Воспитатель в это время может ходить между «деревьями» и любоваться ими, обязательно высказываясь вслух (например: «Какое необычное дерево получилось у Светы. Молодец!»).

**2. «Какое это дерево?».** Воспитатель называет дерево (например, «береза») и просит детей охарактеризовать его с помощью прилагательных. Какая береза? (Предположительные ответы детей: нежная, тонкая, белая, хрупкая и т. д.) Затем воспитатель вместе с детьми придумывают, как с помощью движения передать заданный образ.

**Выразительные движения:** мягкие, плавные движения руками.

✓ Какая осина? (Предположительные ответы детей: настороженная, испуганная, дрожащая, как будто чего-то боится или ждет.) Затем воспитатель с детьми передают образ осины в движении.

**Выразительные движения:** пальцы сомкнуты, дрожание кистями рук, быстрая смена рук из одного положения в другое. Мимика человека, который испуганно оглядывается.

✓ Какой клен? (Предположительные ответы: важный, красивый, гордый).

**Выразительные движения:** пальцы в разные стороны, медленное вращение кистями рук, то поднимая руки вверх, то опуская вниз.

**Мимика:** смотрим на других как бы свысока. Про себя говорим фразу: «Вот я какой!»

✓ Какой дуб? Предположительные ответы детей: сильный, мощный, уверенный, устойчивый.

**Выразительные движения:** слегка напрягаем мышцы плечевого пояса. Фиксируем руки в разных положениях, кисти сжаты в кулаки. Фраза: «Я сильный!»

**Методические рекомендации.** По желанию можно составить образную характеристику выбранных вами деревьев.

**3. «Изобрази».** Дети разбегаются по залу. Воспитатель называет какое-либо дерево, например «береза». Дети остаются и изображают названное дерево.

Повтор игры 6—8 раз.

**4. «Листья».** Дети разбегаются по залу. (Образ создавать не надо. См.: Октябрь, занятие 1, задание 4).

**Усложнение.** Дети лежат на полу. Воспитатель-ведущий выполняет роль «ветра». «Ветер» поднимает детей по

очереди. На кого из детей он укажет, тот бежит, остальные ждут. Когда побегут все дети, «ветер» стихает, а «листья» плавно опускаются на пол. Игра повторяется несколько раз.

### **III. Заключительная часть**

1. **Расслабление.** Звучит плавная музыка. Дети лежат на полу. Их руки и ноги расслаблены. По просьбе воспитателя дети под музыку поднимают руки и двигают ими в воздухе, опускают, затем поднимают и опускают ноги, двигают руками и ногами одновременно.

2. **«Слушай звуки».** Дети свободно бегают или ходят по залу. На сигнал воспитателя (высокий звук) они поднимают руки вверх; на сигнал воспитателя (низкий звук) — приседают. Повтор игры 3—4 раза.

## **Занятие 4. «Придумай и изобрази»**

### **Задачи**

1. Закрепление умения двигаться под музыку в заданном образе.

2. Развитие умение работать в паре, группе.

3. Развитие творческих способностей.

4. Развитие внимания, памяти.

5. Проживание эмоциональных состояний в движении: «радость», «грусть» и т. д.

6. Развитие умения слушать музыку и создавать образ, соответствующий данной музыке.

### **Материалы**

Сюжетный: украшенный зал, группа.

Раздаточный: разноцветные накидки (по количеству детей).

Музикальный: «Вальс цветов» П. И. Чайковского, «Осень» А. Вивальди.

### **Ход занятия**

#### **I. Вводная часть**

**«Повтори за мной».** Звучит музыка, соответствующая осени. Ведущий (воспитатель), выполняя танцевальные движения, наполняет их образами осени: кружение пада-

ющего листа, мелкий дождь, танец осенних деревьев. Воспитатель выбирает движения, знакомые детям по предыдущим занятиям. Дети повторяют их за ним.

## II. Основная часть

1. «Падающий лист». Воспитатель и дети садятся в круг. Воспитатель предлагает детям только рукой показать траекторию падения листика. Дети по очереди самостоятельно выполняют это задание под музыку.

Затем воспитатель предлагает показать, как падает лист, включая в движение все тело. По желанию детей упражнение можно делать как всем одновременно, так и по очереди. Воспитатель в конце задания обязательно отмечает, насколько по разному и творчески дети выполнили это задание.

2. «Изобрази дерево с настроением». Дети сидят в кругу. Один ребенок изображает дерево, а другие угадывают и повторяют движения за ним и т. д. Например, грустная береза — мягкие плавные движения, руки чуть опущены вниз.

**Мимика:** полуприкрытые глаза, уголки губ опущены вниз и т. д.

3. П. и. «Листья и ветер». Дети наряжаются в яркие накидки (цвета осени — желтый, красный, оранжевый), не стесняющие движений. Звучит «Вальс цветов» П. И. Чайковского. Каждый ребенок придумывает индивидуальный танец.

По сигналу воспитателя «Стоп» дети замирают в разных позах, (сидя, лежа, стоя).

**Усложнение.** Кроме сигнала «Стоп» воспитатель может называть количество детей: например, «Стоп по два» — дети замирают, объединяясь по два человека, или «Стоп по четыре» — дети замирают, объединяясь по четыре человека, и т. д.

4. «Необычные деревья». Дети (в накидках) встают парами. В паре дети могут стоять спиной друг к другу или друг за другом. Воспитатель хлопает в ладоши. Хлопок — смена позы. Повтор 5—6 раз.

Затем дети перераспределяются по трое. Встают про-

извольно. Смена позы осуществляется на одном месте за счет работы рук, туловища и головы. Можно менять также и. п.: например, двое стоят, один сидит. Повтор 5—6 раз.

Затем воспитатель предлагает детям изобразить огромное дерево (например, баобаб). Вся группа встает спиной в круг, близко друг к другу. Сигнал — хлопок. Дети замирают в разных позах относительно друг друга. Повтор 4—5 раз.

### **III. Заключительная часть**

**«Волшебная музыка».** Воспитатель предлагает детям послушать произведение А. Вивальди «Осень», затем беседует с детьми. Каждый ребенок рассказывает, на что была похожа эта музыка. Потом воспитатель включает ту же музыку и просит каждого ребенка изобразить соответствующий ей образ.

**Методические рекомендации.** Задание по желанию детей может выполняться по очереди, то есть сначала показывает один, затем другой ребенок или все одновременно.

## **НОЯБРЬ**

### **Занятие 1. «Вода»**

#### **Задачи**

1. Обучение детей двигаться в трех пространственных уровнях под музыку.
2. Обучение выполнять волнообразные движения руками, ногами, туловищем под музыку.
3. Обучение использовать для движения все пространство зала.
4. Развитие внимания.
5. Обучение элементам расслабления.

#### **Материалы**

**Раздаточный:** коврики (по количеству детей).

#### **Предварительная работа**

1. Рассматривание картин и иллюстраций с изображением разного состояния моря (спокойное, волнующееся, буря).

2. Беседы о подводном мире.

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

**«Повтори за мной».** Этюдная работа. Воспитатель показывает небольшие сюжетные сценки, а дети за ним повторяют их. Так, сначала воспитатель с детьми идут в путешествие, затем они захотели пить, ищут воду, осматриваются. Увидели ручеек — обрадовались.

**Выразительные движения.** Подпрыгивают, улыбаются. Дотрагиваются до воды, она холодная. Набирают воду в руки. Делают вид, что пьют. Отправляются дальше. Переходят через ручеек. Прыгают с камушка на камушек, стараясь удерживать равновесие. Идут дальше. Вдруг пошел «дождь». Убегают от него в укрытие. Играют: ловят капельки дождя ладошками. Идут дальше. Наконец пришли к речке, морю (что больше знакомо детям).

Воспитатель предлагает детям изобразить, как они поплыли. Затем изобразить волны и все дальнейшие события, которые смогут вообразить дети.

**Методические рекомендации.** Стаемся все действия изображать достаточно выразительно.

### **II. Основная часть**

**1. «Водоросли».** Воспитатель показывает, а дети за ним повторяютcanoобразные движения руками — вправо, влево, вперед, вниз, вверх, назад, поочередно, вместе.

Волнообразные движения ногами — вперед, назад, вправо, влево.

Волна туловищем — вправо, влево.

Волнообразные движения головой — вперед, вправо, влево.

Сначала задание выполняется стоя на месте. Дети учатся выполнять называемые движения.

Затем упражнение выполняется с шагом вперед, назад, вправо, влево.

**2. «Течение и водоросли».** Дети в образе морских растений перемещаются под музыку по залу.

Воспитатель-ведущий изображает «текущее». С помощью жестов он меняет направление движения детей: на-

пример, сначала шли вправо, затем идут влево. Воспитатель может ускорять движение детей и замедлять. В конце упражнения дети опускаются на пол.

**3. «Море».** Воспитатель предлагает детям создать образ моря с помощью движения.

✓ Спокойное море — спокойная музыка, плавные, волнообразные движения руками.

✓ Море волнуется — активные волнообразные движения рук, туловища и головы.

✓ Буря — широкие маховые движения сверху вниз и снизу вверх, приседания, повороты вправо-влево.

Затем движения повторяются в обратном порядке: море волнуется, спокойное море.

**Расслабление.** Дети ложатся на пол. Ноги и руки расслабленные. Дыхание ровное.

### **III. Заключительная часть**

**«Кто живет в воде».** Дети с воспитателем вспоминают, кто живет в море, какие растения и животные могут встретиться в подводном мире. Если дети затрудняются с ответом, уместно предложить им картинки с изображением подводного мира. Затем каждый ребенок придумывает и изображает кого-либо из обитателей моря. Другие дети угадывают, что изображает ведущий.

## **Занятие 2. «Земля»**

### **Задачи**

1. Проживание психоэмоциональных состояний: удивление, интерес, радость.

2. Обучение созданию статической формы с помощью выразительных движений по образцу.

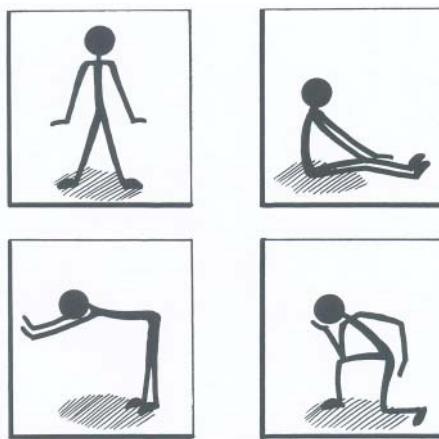
3. Развитие абстрактных творческих способностей.

4. Развитие умения работы с беспредметностью.

5. Обучение элементам расслабления.

### **Материалы**

Демонстрационный: рисунки со схематичным изображением человека в разных позах, 4—5 штук (рис. 17);



*Рис. 17. Карточки «Схематичное изображение человека в разных положениях»*

✓ рисунки с изображением камней разной формы, 3—4 штуки (рис. 18); очертание камня напоминает определенную позу человека: например, человек сидит, стоит и т. д.



*Рис. 18. Карточки «Камни разной формы наподобие поз человека»*

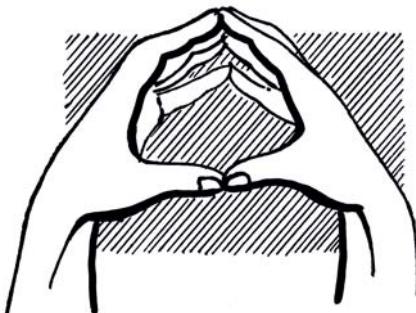
## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

**«Ритмическая дорожка».** Воспитатель-ведущий выполняет движения в разном ритме: быстро, медленно, резко, плавно; хлопает руками, притопывает, выполняет прыжки, бег, перевороты на 90°, 180°, приседания, сопровождая звуками голоса: ш-ш-ш; у-у-у; ой-ой и т. д. Дети повторяют их за ним.

### **II. Основная часть**

1. «Изобрази круглую форму». Воспитатель предлагает детям изобразить круглую форму с помощью пальцев двух рук одновременно (рис. 19), рук, всего тела. Исходное положение может быть сидя, лежа на полу.



*Рис. 19. «Шарик»*

2. «Необычные фигуры». Дети располагаются на полу сидя или лежа. Воспитатель хлопает в ладоши, и дети по сигналу (хлопок) замирают в разных позах.

**Методические рекомендации.** Поощрять необычные, выразительные, творческие позы.

3. «Волшебные камни». Воспитатель показывает детям карточки с изображением камней. Камень должен напоминать очертания конкретной фигуры: например, человек сидит наклонив голову, выгнулся назад и т. д. (см. рис. 18). Дети, глядя на рисунок, должны догадаться, какую позу им необходимо принять.

Карточки демонстрируются по одной. Если дети затрудняются с выбором позы, необходимо детально рассмотреть карточку и выяснить особенность заданной позы.

**Методические рекомендации.** Упражнение предполагает предварительную работу. Детям сначала предъявляются карточки со схематичным изображением человека, где он стоит, сидит, затем те же карточки, где его изображение слегка заштриховано (см. рис. 17, 18).

4. «Горная тропинка». Воспитатель — ведущий, дети следуют за ним друг за другом. Воспитатель показывает и объясняет свои действия, дети за ним повторяют их.

«Извилистая тропинка» — воспитатель быстрым шагом или легким бегом перемещается по залу (змейкой, зигзагом, по прямой и т. д.), дети следуют за ним, точно соблюдая данную траекторию.

«Камни, валуны» — воспитатель с детьми перешагивают огромные, средние, округлые, маленькие камни, высоко поочереди поднимая ноги.

**Методические рекомендации.** Обратить внимание на то, что дети обычно перешагивают воображаемый камень лишь одной ногой, забывая при этом поднимать вторую ногу.

«Речка» — дети переходят воображаемую речку по тонкому мостику: руки в стороны, ноги ставим на воображаемый мост поочередно, слегка покачиваемся вправо-влево.

«Мокрые камни» — дети переходят речку по камешкам. Прыжки с камня на камень, при этом показываем, что на каждом камне необходимо удерживать равновесие.

«Необычная пещера». Дети во главе с воспитателем заходят в воображаемую пещеру. Сначала осматриваемся. Работа с психоэмоциональным состоянием: изображаем интерес. Дети с интересом оглядываются по сторонам. Воспитатель помогает каждому ребенку точно передать данное психоэмоциональное состояние.

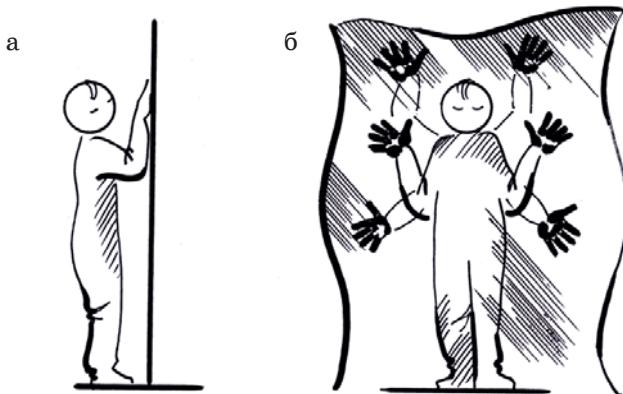
«Стены». Воспитатель показывает, как он трогает стены пещеры вверху, внизу, справа от себя и слева от себя.

**Методические рекомендации.** Воспитателю в этом упражнении необходимо владеть специальной двигательной техникой «Стена». Для точного воспроизведения ее важно фиксировать кисти рук в вертикальной плоскости

перед собой, как будто трогаешь невидимую стену. Руки необходимо передвигать по поверхности воображаемой стены поочередно (рис. 20).

**«Мокрые стены».** Проработка психоэмоционального состояния отвращения. Дети трогают воображаемые стены — мокрые, холодные, скользкие, неприятные.

**Мимика:** нос сморщен, верхняя губа приподнята — «фу».



*Рис. 20. Техника «Стена»: а — исходное положение; б — возможное расположение рук на воображаемой стене*

**«Муравьи».** Дети с воспитателем идут по дороге и вдруг видят очень много муравьев, так что даже ступить некуда. Им приходится встать на одну ногу и искать свободное место, куда можно опустить другую ногу.

**«Овраг».** Тропинка идет вдоль края оврага, необходимо идти боком, спиной прижимаясь к воображаемой стене и руками держась за выступы на ней. Идем медленно, приставным шагом, поочередно передвигая руки.

**Методические рекомендации.** Обязательно обратить внимание на то, как ребенок держится за воображаемую стену: одной рукой держится, а другой делает перехват, затем приставной шаг и опять перехват.

**«Солнечный свет».** Воспитатель с детьми выходят на солнечную полянку. Всеобщая радость: прыжки, улыбки, можно всем вместе крикнуть: «Ура!»

### **III. Заключительная часть**

**1. «Глиняная страна».** Воспитатель вместе с детьми пришли в глиняную страну и увидели разные глиняные фигуры и предметы.

Вопрос к детям: «А какие еще глиняные предметы и игрушки вы знаете? Сможете ли вы их изобразить?»

Дети изображают полюбившиеся им игрушки. Воспитатель спрашивает у каждого ребенка, что он изобразил. Обязательно при этом каждого ребенка нужно похвалить.

Затем воспитатель обращает внимание детей на то, что в этой стране очень много глины, и предлагает детям что-либо слепить.

Дети лепят из воображаемой глины. По тому, как ребенок это делает, можно догадаться, что именно он лепит. Если воспитатель не догадался, то можно поинтересоваться об этом у самого ребенка.

**Методические рекомендации.** Когда ребенок лепит воображаемый предмет, необходимо, чтобы он старался точно воспроизвести его размеры.

**2. «Волшебный перелет».** Воспитатель говорит детям, что их путешествие по необычной стране подходит к концу и что пора возвращаться домой, но это можно сделать только на волшебном ковре. Он предлагает детям лечь спиной на пол (руки и ноги лежат свободно, глаза закрыты) и включает спокойную музыку. Пока звучит музыка, дети лежат, по окончании музыки медленно потягиваются и встают. Воспитатель объявляет им, что теперь они опять оказались в том месте, откуда отправились в путешествие.

### **Занятие 3. «Ветер»**

#### **Задачи**

- 1.** Развитие умения свободно владеть телом в движении.
- 2.** Развитие умения выполнять замедленные движения под музыку.
- 3.** Развитие умения двигаться в паре, тройке, группе.
- 4.** Закрепление умения двигаться в трех пространственных уровнях.

5. Развитие творческих способностей в движении.
6. Развитие умения свободно пользоваться пространством.

### **Материалы**

Музыкальный: спокойная, плавная музыка, незнакомая детям.

### **Ход занятия**

#### **I. Вводная часть**

##### **Игра «Стихии»**

Играющие стоят по кругу. Ведущий (воспитатель) объясняет им правила игры: если он скажет «земля», все должны сесть на корточки, обхватив колени руками, голову положить на колени; если слово «вода» — руки развести в стороны, производя ими волнообразные движения вверх-вниз; «воздух» — круговые движения руками вперед с небольшими приседаниями; «огонь» — руки перед собой, импульсы кистями вверх поочередно.

Дети разбегаются и по сигналу воспитателя («огонь», «вода» и т. д.) выполняют соответствующие движения, затем вновь разбегаются. И так несколько раз.

#### **II. Основная часть**

1. «Ветер». Для выполнения задания можно использовать музыку П. И. Чайковского «Вальс цветов». Воспитатель предлагает детям вспомнить, что такое ветер и как его можно изобразить в движении. Для большей образности каждому ребенку можно предложить голубой шарфик из легкой ткани. Воспитатель включает музыку, а дети изображают ветер.

**Методические рекомендации.** Необходимо, чтобы дети выполняли широкие движения и использовали все пространство зала. Если ребенок выполнил задание, а музыка еще звучит, он спокойно садится или ложится на пол (по желанию). Задание выполняется индивидуально каждым ребенком без участия воспитателя.

##### **2. «Воздушный шар»**

а) «Маленький шарик». Дети садятся по кругу, руки перед собой, пальцы вместе (рис. 21).



Рис. 21. «Шарик», исходное положение

Поднося руки ко рту, «надуваем» шарик в три приема: 1 — чуть подули, пальцы раскрыть чуть-чуть; 2 — еще подуть, пальцы раскрылись до середины; 3 — снова подуть, пальцы зафиксировать в форме шара (см. рис. 19). Обратить внимание на то, чтобы пальцы были полукруглые.

После того как дети «надули» шарик, его надо рассмотреть (вращение вперед-назад) и показать друзьям, не меняя формы: тому, кто сидит справа, и тому, кто сидит слева.

Вдруг шарик «сдувается» со звуком «ш-ш-ш» в исходное положение, и дети «надувают» его в три приема снова. После того как шарик «надули» во второй раз, воспитатель проверяет, насколько упругий шарик получился у каждого из детей. Сначала он пытается как бы смять шарик, детям при этом следует напрячь мышцы пальцев, чтобы шарик остался целым.

Затем воспитатель как бы пытается развести руки детей в стороны, тогда им необходимо напрячь мышцы рук.

**Методические рекомендации.** Упругость мячика проверяем у каждого ребенка, при этом обязательно поощрение.

б) «Большой шар». Дети стоят в кругу. Воспитатель предлагает им «надуть» большой шар.

И. п. сидя на корточках. «Надуваем» шар в три приема:

1 — дуем, чуть привстаем, чуть раскрываем руки в стороны;

2 — дуем, привстаем, раскрыли руки;

3 — дуем, встаем, ноги на ширине плеч, руки в стороны, спина чуть округлена.

По сигналу воспитателя (хлопок) «сдуваемся», постепенно расслабляя тело: опускаем голову, расслабляем руки, наклоняемся вперед и медленно, плавно опускаемся на пол со звуком «ш-ш-ш». Повторить 2—3 раза.

в) «Огромный воздушный шар». Дети сходятся в центр круга, держась за руки (рис. 22 а). «Надуваем» шар в три приема:

- 1 — делаем из круга один шаг назад;
- 2 — делаем из круга еще один шаг назад;
- 3 — расходимся в свободный круг так, чтобы руки детей были свободно опущены чуть вниз (рис. 22 б).

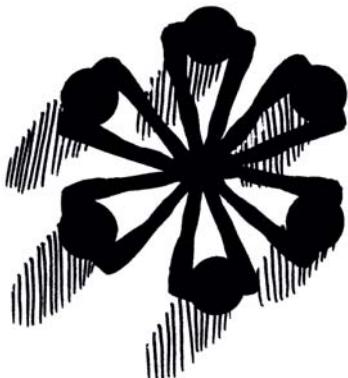


Рис. 22 а. «Воздушный шар»,  
исходное положение  
(вид сверху)

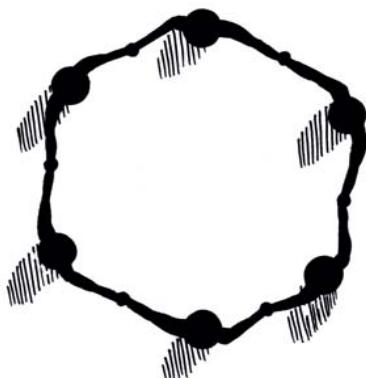


Рис. 22 б. «Воздушный шар»  
(вид сверху)

По сигналу воспитателя «сдуваемся» (сходимся) в центр круга со звуком «ш-ш-ш». Повторить 2—3 раза.

Затем воспитатель предлагает воздушному шару полетать. Дети бегут по кругу, легко перемещаясь в пространстве зала. При этом важно сохранять форму шара. Когда «шар» сменил несколько направлений полета (3—4), по сигналу воспитателя «Шар лопнул» дети разъединяют руки и медленно опускаются на пол или разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя «Воздушный шар» дети вновь собираются в круг, и полет продолжается. Повторить 2—3 раза.

**3. «Небо».** После последнего сигнала «Шар лопнул» дети остаются лежать в расслабленном состоянии на полу. Воспитатель включает плавную музыку и предлагает им представить, что они лежат, глядя в небо, по которому плавут облака разной формы.

После того как дети самостоятельно пофантазировали, воспитатель спрашивает у каждого из детей, какой формы облака он увидел (это могут быть и животные, и предметы, и т. д.), затем воспитатель просит детей двумя руками одновременно нарисовать в воздухе увиденное облако.

### **III. Заключительная часть**

**«Мое облако».** Воспитатель предлагает детям вспомнить, какими бывают облака? Какими словами их можно описать. (Ответы детей: быстрые, пушистые, легкие, необычной формы и т. д.). Затем он включает незнакомую медленную музыку и предлагает детям самостоятельно изобразить в движении увиденные облака, постараться передать их плавность, легкость, способность перемещаться в разные стороны. Дети выполняют задание индивидуально. По окончании изображения они плавно опускаются на пол.

**Методические рекомендации.** Если у детей возникают затруднения при выполнении задания, воспитатель выполняет его вместе с ними.

## **Занятие 4. «Огонь»**

### **Задачи**

1. Развитие умения использовать выразительные движения при выполнении этюдных упражнений: тепло, жарко, опасно.

2. Развитие умения свободно владеть мышцами обеих рук.

3. Развитие умения свободно перемещаться в пространстве (ходить, бегать) по сигналу воспитателя.

4. Развитие умения двигаться в группе, в паре.

5. Развитие творческих способностей через движение.

6. Развитие умения самостоятельно создавать статическую форму с эмоциональной окраской.

## **Материалы**

Демонстрационный: диапроектор, белый экран, синий платок.

Раздаточный: красные перчатки (по количеству детей).

Музыкальный: музыкальное сопровождение для изображения свечи, костра, полета искр, танца огня (выбор музыки по желанию).

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

«Стихии»: см. занятие 3, «Ветер», задание 1.

### **II. Основная часть**

1. «Какой бывает огонь?» Воспитатель с детьми беседуют о том, каким бывает огонь.

**Методические рекомендации.** Очень важно узнать ответы детей, услышать, какие слова для описания огня они используют, говорят целыми предложениями или отдельными словами.

Затем воспитатель предлагает детям изобразить ситуацию:

а) Они сидят у костра, греются.

**Выразительные движения:** подносим к воображаемому огню руки, на лице улыбка.

Чтобы создать ощущение, что дети находятся у костра, воспитатель может предложить детям небольшие высказывания, например: «Вот как тепло!»; «Ух, хорошо!» и т. д.

б) Костер разгорелся. Он большой. Стало жарко.

**Выразительные движения:** сидим, в расслабленной позе, делаем вид, что расстегиваем воротник, обмахиваемся. Говорим: «Как жарко!»; «Я хочу пить!»; «Очень жарко!».

в) Костер очень большой, к нему опасно подходить близко.

**Выразительные движения:** отходим от воображаемого костра; на лице тревога, руку держим перед собой, чтобы загородиться от огня. Высказывания: «Очень большой огонь!»; «К нему подходить опасно!»

2. «Свеча». Луч диапроектора направляем на экран или на светлую однотонную стену. Воспитатель изображает с

помощью движений кисти руки пламя свечи. Дети должны догадаться, что это такое. После того как дети догадаются, что это огонь, воспитатель предлагает им изобразить огонь по показу.

**Выразительные движения:** рука перед собой, кисть держим пальцами вверх. Сначала производим плавные движения пальцами, затем волнообразное движение кистью от пальцев вправо-влево, движение кистью от запястья (см. рис. 23 а, б).

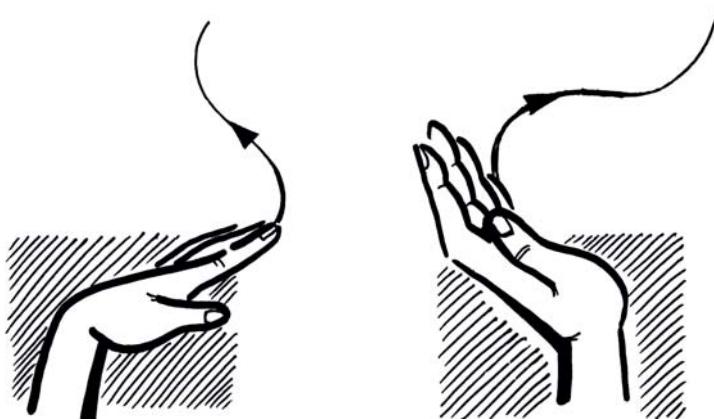


Рис. 23 а. «Пламя свечи»,  
исходное положение

Рис. 23 б. «Пламя свечи»,  
продолжение движения

После того как дети выполнили задание и правой и левой рукой, воспитатель включает диапроектор (звучит музыка) и предлагает изобразить свечу сначала двоим из детей, чтобы лучше было видно создаваемый образ, а затем всем остальным, но расположиться при этом нужно так, чтобы не «перекрывать» друг друга.

3. «Костер». Дети сидят в кругу на коленях, воспитатель раздает детям красные перчатки. Задание выполняется по показу воспитателя. Сначала он рассказывает о том, как возникает костер, как появляются маленькие язычки огня, как они разрастаются, увеличиваются, и костер становится большим. Но постепенно дрова сгорают и огонь становится

все меньше и меньше. Только искры разлетаются в разные стороны.

**Выразительные движения:** и. п. сидя на полу, руки перед собой; трем ладони друг о друга, чтобы добыть искру и разгорелся огонь. Затем кисти ставим пальцами вверх: сначала двигаем пальцами из стороны в сторону, затем волнообразное движение каждым пальцем, постепенно к этому движению подключается кисть. Двигаем обе кисти навстречу друг другу. Следующее движение — поочередное поднимание кисти вверх с небольшим замиранием в верхней точке. Затем в движение включается вся рука — поочередное быстрое поднимание и опускание рук. После 3—4 движений нужно встать.

Следующее движение выполняется стоя. Для изображения разгоревшегося костра можно использовать приседание с движениями рук, наклоны вперед вправо, влево с движениями рук и движение по кругу.

**Методические рекомендации.** Согласованные движения, которые выполняются группой, первоначально создают впечатление разгоревшегося костра.

После показа воспитатель выполняет все движения вместе с детьми. Когда «костер затухает», дети снова медленно опускаются на пол.

4. «Искорки». Дети в разных позах лежат на полу. По сигналу воспитателя «Искры разлетаются!» они легко разбегаются по залу. Воспитатель включает веселую музыку. Музыка играет — дети легко бегают. Музыка не играет — дети медленно в кружении опускаются на пол. Повторить 3—4 раза.

### **III. Заключительная часть**

1. Расслабление. Дети в расслабленных позах лежат на полу. Воспитатель включает спокойную музыку и предлагает детям выполнить очень медленно, как бы нехотя повороты на полу вправо-влево. После этого воспитатель подходит к каждому ребенку, очень нежно гладит его по голове и хвалит.

2. «Танец огня». Творческое задание. Дети сидят в кру-

гу. Воспитатель предлагает им вспомнить, что они делали на занятии, что больше всего им запомнилось, предлагает послушать незнакомую музыку и придумать, как танцует огонь. Задание выполняется самостоятельно. Воспитатель во второй раз включает музыку, а дети в движении придумывают танец.

**Методические рекомендации.** Необязательно, чтобы дети двигались на протяжении всей музыкальной композиции. По желанию детей это может быть и 30 секунд, и одна минута, и более.

## ДЕКАБРЬ

### Занятие 1. «Волшебница зима»

#### Задачи

1. Развитие умения создавать образы в движении, используя противоположные характеры (Зима — плавные движения, Снежная Королева — резкие).
2. Закрепление умения выполнять плавные движения.
3. Развитие внимания, памяти в движении (подвижная игра «Ниточка и иголочка»).
4. Развитие абстрактных способностей.
5. Развитие воображения.

#### Материалы

Музыкальный: плавная музыка для образа «Зима»; легкая, плавная музыка (вальс) для образа снежинок.

#### Ход занятия

##### I. Вводная часть

###### «Ниточка и иголочка»

Дети берутся за руки. Воспитатель — «иголочка», дети — «ниточка». Они стараются двигаться в пространстве точно так же, как и ведущий. По сигналу «Ой» дети разбегаются врассыпную. По сигналу «Ниточка» — дети собираются друг за другом в первоначальном порядке.

##### II. Основная часть

1. «Дорога в лес». Дети идут за воспитателем, воспитатель — ведущий. Задание проводится как этюдная работа: «идем по снегу».

**Выразительные движения:** все задания выполняется с высоко поднимаемыми ногами.

✓ «Извилистая, узкая тропинка» — дети идут друг за другом, ставя ноги поочередно, соблюдая заданную ведущим траекторию.

✓ «Скользко» — идут, сохраняя равновесие, руки в стороны, ноги ставятся аккуратно: «Идем так, чтобы не упасть».

✓ «Обходят или перелезают через сугробы» — высоко поднимают ноги, в движение обязательно включаются туловище и руки. Обратить внимание на то, чтобы дети поднимали поочередно обе ноги.

✓ «Красивые снежинки» — пошел воображаемый снег. Поднимают голову вверх. Выставляют руки перед собой ладонями вверх. Поймали «снежинку» и рассматривают, какая она красивая. Любуются. Дети могут друг другу рассказать, какие у них снежинки.

✓ «Холодно» — идут друг за другом. Начинают дрожать руки, туловище, голова. Можно похлопывать себя руками по плечам, говорить: «Ух, как холодно! Бр-р-р».

2. «Мороз». Воспитатель говорит: «Ребята, как стало холодно. Это, наверное, Мороз — Красный нос хочет с нами поиграть».

Воспитатель с детьми выбирают двух ведущих.

**Методические рекомендации.** Если детей больше 10, то выбираем обязательно двух ведущих, чтобы был задан определенный темп игры. Воспитатель в игре не участвует, только следит за выполнением правил.

Ведущие-Морозы догоняют детей и дотрагиваются до них, дети в ответ замирают на месте. Руки вдоль тела или в стороны.

Остальные дети стараются «разморозить» своих друзей прикосновением.

### **Правила игры**

1) ведущие «замораживают», только дотрагиваясь до игроков, хватать их руками за одежду, руки и т. д. нельзя;

2) «замороженные» стоят в неподвижности до тех пор, пока до них не дотронутся другие игроки (разморозят);

3) играющие в процессе бега не должны задевать других руками, специально падать и толкаться. Нарушивший правила выбывает из игры.

В процессе игры можно 2—3 раза менять ведущих.

**3. Упражнение «Липкий снег».** Воспитатель обращает внимание детей на то, что в их воображаемой стране липкий снег и из него можно слепить все, что захочется.

а) **«Лепим снеговика».** Сначала воспитатель показывает, как нужно скатывать воображаемый ком, а затем просит детей повторить движения за ним, предлагает детям скатать оставшиеся два кома самостоятельно.

**Выразительные движения.** Сначала кистями рук обозначаем маленький снежный комочек и выполняем движение, как будто катим перед собой снежный ком. По-степенно этот ком увеличивается, соответственно и дети руками обозначают растущий снежный ком. Необходимо также обозначать момент усилия, так как снежный ком становится все больше и при толкании его вперед приходится прикладывать усилие, то есть напрягать мышцы рук и верхнего плечевого пояса.

После того как дети скатали три кома разной величины и собрали снеговика, они «обрисовывают» его контур, он должен быть выше ребенка. Затем обозначаем глаза, нос, рот (каждый индивидуально), надеваем ведро и любуемся всеми снеговиками, а не только своим. Воспитатель обязательно поощряет детей.

б) **«Угадай, что я слепил».** Воспитатель предлагает детям слепить еще что-нибудь по желанию. Теперь каждый ребенок придумывает сам, что будет лепить. Условие: лепить нужно, точно обозначая форму, чтобы другие могли догадаться, что лепит ребенок или уже слепил.

**Методические рекомендации.** Если сложно определить замысел ребенка, обязательно нужно спросить, что он хотел изобразить, чтобы убедиться, насколько ребенок хорошо понимает, что он делает, и соответственно пользуется движениями.

в) **«Снежная фигура».** Воспитатель предлагает детям замереть в позе любой придуманной снежной фигуры (в за-

висимости от фантазии детей это может быть и снеговик, и горка, и даже сугроб).

Дети замирают в определенном положении и не двигаются до тех пор, пока воспитатель не спросит всех детей, во что они превратились. Повтор 2—3 раза (по желанию детей).

4. «Снежки». Дети берут воображаемый снег, делают 2—3 формирующих движения, замахиваются и кидают снежок. Кидаем снежки в разные стороны как можно дальше правой и левой руками по очереди. После того как дети начинают достаточно свободно показывать бросание снежков без пропуска формирующих движений, воспитатель вводит сигналы.

✓ «Вверху» — это значит, что в детей летят снежки сверху и им надо наклониться или присесть.

✓ «Внизу» — снежки летят снизу, и детям нужно подпрыгнуть. Длительность игры — по желанию.

5. «Снежинки». Воспитатель включает музыку. Дети встают в круг и повторяют все движения за воспитателем.

✓ Плавные движения руками вверх-вниз, вперед и в стороны.

✓ В кружении расходимся из круга и сходимся в центр.

✓ Соединяем правые руки вверху и идем по часовой стрелке под музыку, затем меняем руку и идем в другую сторону.

✓ Разбегаемся в свободном кружении, каждый ребенок старается придумать движения для своей снежинки.

6. «Волшебница зима». Беседа с детьми о зиме. Можно загадать загадку.

Какая она? Что происходит, когда приходит зима? А если бы зима была человеком, как бы можно было ее описать? (Собирательный образ: белая, мягкие плавные движения, заботливая, старается все укрыть снегом и разукрасить.)

**Выразительные движения:** ходьба, руки двигаются так, как будто мы все кругом укрываем или гладим. Затем воспитатель обращает внимание на пустые, не разрисован-

ные зимними узорами окна, и дети самостоятельно придумывают, что нарисовать на своем окне.

«Рисуем» на очень большом формате (в рост ребенка и на ширину его рук) двумя руками так, будто руки — это кисти.

Воспитатель просит детей нарисовать что-нибудь необычное, волшебное и обязательно показывает, как рисует он в вертикальной плоскости, используя все пространство воображаемого окна. После того как дети выполнили задание, обязательно спросить, что изобразил каждый ребенок, и похвалить всех за необычность, творчество и фантазию.

### **III. Заключительная часть**

**«Танцующие снежинки».** Воспитатель включает ту же музыку, что в задании 5, и предлагает детям вспомнить, какие к ним сегодня прилетели снежинки, придумать для них самостоятельно танец. После того как дети индивидуально подвигались, воспитатель предлагает «снежинкам» медленно опуститься на пол. Затем дети спокойно расслабляются под музыку, производя мягкие плавные движения руками и ногами. По окончании музыки все вновь оказываются в детском саду. Путешествие в зимнюю сказку закончено.

## **Занятие 2. «Страна Снежной Королевы»**

### **Задачи**

1. Развитие внимания, памяти.
2. Развитие умения создавать заданный образ средствами выразительного движения.
3. Развитие умения контролировать мышцы в движении (напряжение и расслабление).
4. Развитие умения двигаться в паре.
5. Закрепление умений, полученных на предыдущем занятии.

### **Материалы**

Музыкальный:

- ✓ музыка, соответствующая образу Снежной Королевы;
- ✓ музыка, соответствующая образу легких снежинок, — «Святки. Декабрь» из цикла «Времена года» П. И. Чайковского.

## **Предварительная работа**

1. Чтение сказки Г. Х. Андерсена «Снежная Королева».
2. Просмотр одноименного мультильма.
3. Рисование на тему сказки «Снежная Королева».

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

**Дорожка «Зимние забавы».** Воспитатель предлагает детям отправиться в путешествие в страну Снежной Королевы не пешком, но и не на машине. А на чем, дети должны догадаться сами, дав ответ на следующую загадку: «Деревянные кони по снегу бегут, а в снег не проваливаются» (лыжи).

Отгадав загадку, дети изображают катание на лыжах. Обратить внимание на то, чтобы движения были скоординированными (правая рука — левая нога, левая нога — правая рука).

**Выразительные движения:** нога скользит по полу вперед, широкий шаг; можно также использовать движения, когда ребенок скатывается с горки: присесть, обе руки работают одновременно.

— Два коня у меня, два коня,  
По воде они возят меня.

А вода тверда, словно каменная!

(Коньки)

Дети отгадывают загадку и изображают соответствующее движение.

**Выразительные движения.** Ногами поочередное скольжение вправо и влево, удлиняя шаг; руки можно заложить за спину. Траектория движения по желанию детей.

— Все лето стояли, зимы ожидали.  
Дождались поры — помчались с горы.

(Санки)

Дети отгадывают загадку и изображают катание на санках. Упражнение парное.

Дети встают в парах друг за другом, взявшись за руки (рис. 24). Свободный бег по залу.

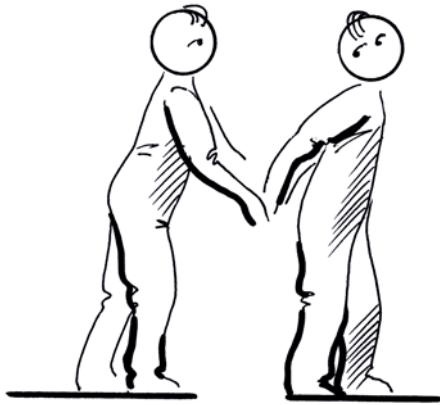


Рис. 24. «Санки»

Сигналы: «Стоп» — остановиться; один хлопок — поменять пару и продолжить движение. Два хлопка — отпустить руки и мягко опуститься на пол.

Длительность игры по желанию.

**Методические рекомендации.** Если дети предлагают другие не механические способы передвижения (на лошадях, на оленях, сноубордах и др.), то задание выполняют самостоятельно.

## II. Основная часть

1. Образ «Снежной Королевы». Сначала необходимо побеседовать с детьми о том, что они знают о Снежной Королеве. Какая она? После того как у детей сложится ее словесный портрет, предлагаем прослушать соответствующую музыку. После прослушивания музыки вопрос к детям: «А как вы думаете, как может двигаться Снежная Королева?» Вместе с детьми приходим к пониманию того, что движения ее должны быть четкие, резкие, широкие, и начинаем двигаться под музыку по показу воспитателя.

**Выразительные движения.** Стоя: четкие, фиксированные движения руками, ладонь прямая, пальцы вместе, в стороны. При движении вперед: круговые широкие движения, при этом можно приседать, разворачиваться, вращаться.

**Мимика:** лицо спокойное, ничего не выражающее, так называемое холодное.

2. Этюд «Холодно». Воспитатель замечает: «После того как здесь побывала Снежная Королева, стало очень холодно».

**Выразительные движения** по слову воспитателя: «Идем. Начинают дрожать сначала руки, затем плечи, голова. Затем обхватываем себя руками, похлопываем себя по телу, голова втягивается в плечи. Останавливаемся и как будто складываемся от холода. Ложимся на пол и замираем в необычной позе. Можно издавать звуки: как будто зуб на зуб не попадает».

Но вот выглянуло солнце, оно нас согрело, и мы постепенно оттаиваем, расслабляемся и ложимся в удобную позу.

3. «Ледяные фигуры». Дети врассыпную бегают по залу. По сигналу воспитателя (один хлопок) они замирают в позе, используя разные исходные положения, — это ледяная фигура. Сигнал (два хлопка) — ледяная фигура тает. Постепенное расслабление тела начиная с рук, мягко опускаемся на пол. Сигналы обговариваются с детьми в начале игры. Повтор 4—5 раз.

4. «Льдинки». Воспитатель рассказывает детям, что Снежная Королева взмахнула своей волшебной палочкой, и льдинки разлетелись, завертелись и стали сплетать разные необычные красивые узоры.

Для выполнения задания объединяем детей по два-три человека. Дети бегают по залу, по сигналу воспитателя (один хлопок) замирают в разных позах, объединяясь по 2—3 человека. По сигналу (два хлопка) дети разбегаются врассыпную.

Повтор 2—3 раза. По желанию детей количество повторов можно увеличить.

**Методические рекомендации.** Объяснить детям, что каждый раз необходимо объединяться в новую группу. Воспитатель обязательно отмечает наиболее выразительные скульптуры. Если игра проводится не в первый раз, то

ее можно усложнить, предложив детям использовать разные исходные положения (стоя, сидя, лежа). В заданиях 4 и 5 бег выполняется в среднем темпе.

5. «Мороз». Воспитатель предлагает детям вспомнить, в какую «холодную» игру они играли на предыдущем занятии (ответы детей), а затем выбрать двух ведущих. См. Декабрь, занятие 1, задание 3.

### **III. Заключительная часть**

1. «Легкие снежинки». Снежная Королева взмахнула своей волшебной палочкой, и все из льдинок превратились в легкие, пушистые снежинки.

Воспитатель включает соответствующую музыку и предлагает детям придумать, как может двигаться легкая снежинка.

**Выразительные движения:** мягкие плавные движения руками, медленное кружение, легкий бег, затем в медленном кружении плавно опускаемся на пол.

**Методические рекомендации.** Необходимо перед выполнением задания послушать музыку и только потом предложить движение. Если дети затрудняются, то к выполнению его подключается воспитатель, и тогда задание выполняется по показу воспитателя.

Это задание плавно переходит в расслабление. Немного подвигавшись (от 30 сек. до 1 мин.), дети плавно опускаются на пол (напольное покрытие). Воспитатель подходит к каждому ребенку, проверяя, расслаблены ли мышцы его рук и ног.

Глаза по желанию детей могут быть открыты или закрыты.

2. «Угадай и изобрази». Воспитатель включает музыку, соответствующую разным образам: «Зима», «Снежная Королева». Дети слушают, угадывают образ и самостоятельно изображают его в движении.

**Выразительные движения:** «Зима» — движения плавные, широкие; «Снежная Королева» — четкие, резкие, широкие.

### **Занятие 3. «Мороз и Снегурочка»**

#### **Задачи**

1. Развитие умения создавать заданный образ средствами выразительного движения (Снегурочка, Мороз).
2. Развитие активного внимания.
3. Развитие умения взаимодействовать в подвижной игре.
4. Развитие умения выражать психоэмоциональные состояния (интерес, удивление, восхищение) в заданной ситуации, используя выразительные движения (мимику и жесты).
5. Развитие творческих способностей.

#### **Материалы**

##### **Раздаточный:**

- ✓ колокольчики (по количеству детей);
- ✓ косынка (для игры в жмурки).

##### **Музыкальный:**

- ✓ «Утро» из сюиты № 1 «Пер Гюнт» Э. Грига для образа Снегурочки;
- ✓ «Снежинка и ветер» Adagio sostenuto из сонаты № 14 Л. ван Бетховена («Лунная соната» для подвижной игры).

#### **Ход занятия**

##### **I. Вводная часть**

**«Снежинка и ветер».** Воспитатель предлагает детям отправиться в волшебную страну с помощью музыки, затем знакомит детей с правилами игры. Если звучит слово «снежинка», то дети в легком вращении расходятся по залу. Если звучит слово «ветер» — дети разбегаются врассыпную.

**Правила при беге:** друг друга руками не задевать и не падать на пол. Музыка звучит как фон.

**Методические рекомендации.** Игра проводится до тех пор, пока все дети не включаются в игру (то есть правильно будут реагировать на сигналы воспитателя).

##### **II. Основная часть**

**1. «Создание образа Снегурочки».** Воспитатель предлагает отправиться в воображаемый лес в гости к Снегурочке и Морозу. Скоро Новый год, что же делают в лесу эти герои? Но

сначала воспитатель просит детей описать Снегурочку, рассказать о том, какая она, придумать, как двигается Снегурочка.

После беседы с детьми воспитатель предлагает послушать музыку (Э. Григ «Утро»). Затем, после прослушивания, он еще раз интересуется, что может рассказать каждый ребенок про Снегурочку. (Примерные ответы детей: она нежная, красивая, добрая, мягкая, заботливая и т. д.). После этого воспитатель включает музыку и предлагает детям придумать, что может делать Снегурочка в лесу. Один ребенок изображает, а другие угадывают, что делает Снегурочка. Примерные действия: кормит животных, гуляет по лесу, любуется природой, помогает Деду Морозу и т. д. (задание выполняется по желанию детей). В конце задания воспитатель предлагает девочкам придумать, как может танцевать Снегурочка. Девочки танцуют, а воспитатель и мальчики — наблюдают.

**2. «Мороз».** Воспитатель говорит, что со Снегурочкой дети уже встретились и познакомились. А как же Мороз? Что он делает в лесу и какой он? Что можно про Деда Мороза рассказать?

Примерные ответы детей: он холодный, дунет — все замерзнет, важно ходит, добрый, сказочный, дарит всем подарки и т. д.

После того как все дети высказались, воспитатель включает музыку (торжественную) и предлагает мальчикам показать, какой, по их мнению, Дед Мороз, как он двигается. Девочки и воспитатель — зрители.

**Методические рекомендации.** Можно показывать Деда Мороза по очереди, или все изображают его одновременно, но образ у каждого выходит свой.

**3. «Мороз и птички».** Воспитатель напоминает, что с Морозом надо быть очень приветливым, осторожным, внимательным. Он ведь может и заморозить. Поэтому птички в лесу придумали маленькую хитрость: когда на них смотрит Мороз, они замирают, и он их не замечает.

Воспитатель вместе с детьми выбирает двух ведущих (можно с помощью считалочки) и объясняет правила игры. Птички свободно летают, но на кого посмотрит ведущий,

тот замирает; если ведущий отворачивается или уходит — птичка летит дальше.

**Методические рекомендации.** Если игра проводится в первый раз, то можно использовать прикосновение: до кого ведущий дотронулся и смотрит, тот замирает, а руку убрал — отбегает.

**Правила:**

- ✓ Быть очень внимательным — реагировать на взгляд.
- ✓ Замирать не в придуманной позе, а в позе движения на этот момент.
- ✓ Не шевелиться, пока ведущий не отведет взгляд.
- ✓ Ведущий не забывает, что он в образе Деда Мороза (важно, не торопясь ходит).
- ✓ Тот, кто не выполняет правила, выбывает из игры на один кон.

4. «В гости к Снегурочке». Воспитатель напоминает детям, что они гуляли по лесу и наконец-то пришли к ледяному дому, где живут Дед Мороз и Снегурочка (ситуация воображаемая). Сначала все увидели ледяной дом издали, и всем стало интересно.

**Выразительные движения:** остановились, вытянулись слегка в сторону воображаемого дома, можно вслух сказать: «А что это там такое, интересно?»

Подошли поближе, удивились, что дом действительно сделан изо льда. Остановились, руки развели в стороны, плечи слегка приподняли, брови вверх, глаза расширены, рот приоткрыт. («Ну, надо же?!») Стали разглядывать дом, увидели красивые, необыкновенные узоры и восхитились. Голова чуть запрокинута назад, руки в стороны, рот приоткрыт. («Ах!»)

5. «Угощение». Воспитатель и дети садятся на пол в круг. Воспитатель рассказывает, что Снегурочка даже угощение для ребят подготовила — снежки.

**Выразительные движения:** воспитатель и дети берут с воображаемого блюда воображаемое угощение. В руке что-то круглое, все пробуют. Лизнули один раз, затем еще раз. Что это? Оказывается, это обычные снежки, и у всех (в том числе и у воспитателя) замерзли языки. Все

кладут снежки на место и начинают греть язык: дуть на него, двигать им вперед-назад, вправо-влево.

Воспитатель говорит: «Это мы что-то перепутали» — и находит другое «блюдо». На нем стоит воображаемое мороженое.

**Выразительные движения:** дети держат в руке воображаемое мороженое, лизнули его. Оно очень вкусное, от удовольствия ребята закрывают глаза и гладят себя по животу («Очень вкусно!»).

### **III. Заключительная часть**

1. «Жмурки». Выбираем одного ведущего (Жмурку), завязываем ему глаза и раскручиваем; всем остальным детям даем по колокольчику. Если ребенок бежит — колокольчик звенит; если стоит, то колокольчик не звенит. Если Жмурка кого-то поймал, то пойманый становится Жмуркой, и игра продолжается.

**Методические рекомендации.** В зависимости от того, насколько дети активны, вместо игры им можно предложить расслабление. Воспитатель включает спокойную музыку, и дети располагаются на полу в удобных для них позах.

2. «Угадай и изобрази». Дети сидят на стульях. Воспитатель включает музыку. Если музыка соответствует образу Снегурочки, то двигаются девочки; если образу Деда Мороза — двигаются мальчики.

Очень важно, чтобы в процессе изображения дети использовали те выразительные движения, о которых они с воспитателем говорили на этом занятии.

## **Занятие 4. «Зимний лес»**

### **Задачи**

1. Развитие умения владеть мышцами рук и ног, туловища.
2. Развитие творческих способностей.
3. Развитие смелости и умения брать ответственность на себя.
4. Развитие активного внимания в подвижных играх.

5. Закрепление умения выражать соответствующие музыке образы.

### **Материалы**

Раздаточный: два легких шарфа (желтый и синий).

Музыкальный:

- ✓ веселая музыка для игры «Замри»;
- ✓ музыка для задания заключительной части (см. Декабрь, занятия 2 и 3).

### **Ход занятия**

#### **I. Вводная часть**

**«Дорожка в зимнем лесу».** Воспитатель показывает и объясняет, а дети за ним повторяют. Весело шагаем по извилистой тропинке. Звучит веселая музыка, дети бодро шагают друг за другом (первый — воспитатель) по волнобразной траектории, воспитатель постоянно меняет направление движения.

**Методические рекомендации.** Необходимо, чтобы дети точно воспроизвели заданную траекторию за воспитателем. Обратить внимание на детей, идущих сзади, так как обычно они не соблюдают заданную траекторию.

**«Глубокий снег».** Дети идут, высоко поднимая ноги.

**Методические рекомендации.** Обратить внимание на то, чтобы и правая, и левая нога поднималась на одну высоту.

**«Непроходимый лес».** Пробираемся, раздвигая низковисящие ветви деревьев.

**Выразительные движения:** дети идут медленно, с усилием раздвигают воображаемые ветви (напряжение и расслабление мышц рук).

**«Скользко».** Несколько шагов прошли, опять раздвигаем воображаемые ветви.

**Выразительные движения:** дети идут медленно, осторожно, устойчиво располагая ноги на полу. Для равновесия руки можно развести в стороны.

**«Кого можно встретить в зимнем лесу?»** Задание выполняется по желанию детей (кого назовут). Животные: лиса, бурундук, волк, лось, кабан и т. д. Птицы: клест, дятел, куропатка.

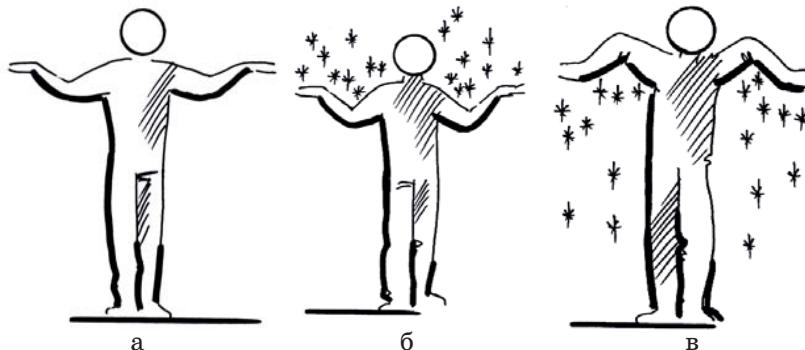
**Методические рекомендации.** Если ребенок предлагает что-то свое, соответствующее зимней тематике, обязательно выполните этот этюд и поощрите фантазию ребенка.

## II. Основная часть

1. «Дерево под снегом». И. п. — дети стоят, руки в стороны (рис. 25 а). Сигнал воспитателя «Выпал снег» — пронуть руки в локтевом суставе вниз, кисти рук зафиксированы и не меняют положения (рис. 25 б).

Сигнал воспитателя «Стряхнули снег» — локти поднимаем вверх (рис. 25 в). Повтор движений 2—3 раза.

**Методические рекомендации.** Если есть дети, не справившиеся с заданием, следует обязательно запланировать индивидуальную работу с ними.



*Рис. 25. «Дерево под снегом»:  
а — исходное положение; б — «Выпал снег»; в — «Стряхнули снег»*

2. «Вязнем в снегу». Дети идут за воспитателем. Нога, которая оказалась сзади, застrevает в снегу, с усилием вытаскиваем ее из снега. Затем идем дальше, то же самое происходит с другой ногой. Повтор 3 раза.

**Выразительные движения:** дети идут за воспитателем. Останавливаемся: например, правая нога впереди, левая сзади. Необходимо зафиксировать и напрячь мышцы левой ноги (эффект, как будто стопа приклеилась к полу). 2—3 раза попробовать сдвинуть ногу с места, затем обхватить ногу руками и приподнять ее — она не приподнимается.

ется. И, наконец, присесть и в прыжке «оторвать» прилипшую ногу от пола. Затем встряхнуть этой ногой, чтобы расслабить мышцы «приклеенной ноги».

**Методические рекомендации.** Необходимо, чтобы задание выполнялось и правой и левой ногой. Обратить на это внимание детей.

**3. «Какой ветер».** Воспитатель берет два разноцветных шарфа: один желтый (теплый ветер), другой синий (холодный ветер).

**1-й вариант.** И. п. — лежа. Если воспитатель взмахнул синим шарфом, дети сжимаются в комочек (лежат на боку). Если воспитатель взмахнул желтым шарфом — дети распрямляются и ложатся на спину, раскинув свободно руки и ноги.

**Методические рекомендации.** Вместо цветных шарфов можно использовать голосовой сигнал: «Холодный ветер», «Теплый ветер». После этого задания можно предложить детям расслабление под музыку.

**2-й вариант.** И. п. — стоя. Если воспитатель взмахнул желтым шарфом, дети бегают по залу; если воспитатель взмахнул синим шарфом, дети замирают в необычных позах. Повтор по желанию детей.

**Методические рекомендации.** Замирать можно в разных исходных положениях: стоя, сидя, лежа. Обязательно поощрять детей, придумавших самые необычные и красивые фигуры.

**4. «Животные и птицы в зимнем лесу».** Воспитатель предлагает детям вспомнить и назвать животных и птиц, которых можно встретить в лесу зимой. (Ответы детей: волк, лиса, заяц, снегирь, мышка и т. д.)

После этого воспитатель предлагает детям по очереди изобразить то животное, которое они встретили в лесу. Один ребенок изображает, а другие угадывают и повторяют за ним этот образ.

**Методические рекомендации.** Если ребенок ошибся и назвал то животное, которого нельзя встретить в зимнем лесу, обязательно объяснить почему. Например, медведя нельзя встретить в лесу, так как зимой он спит.

Если ребенок уже называл это животное в вводной части, то следует предложить ему вспомнить другое животное.

Если в задании вводной части занятия изобразить животных или птиц могли не все дети, то на данном этапе необходимо, чтобы каждый ребенок поучаствовал в этом упражнении.

Поощряя детей, важно отмечать наиболее яркие и удачные моменты, выразительные движения, чтобы другие дети знали, к чему стремиться.

5. «Замри». Воспитатель включает музыку. Пока она играет, дети бегают (обязательно обратить внимание детей на то, что бег бывает разный: медленный, средний, быстрый, чтобы они могли выбрать свой темп).

Музыка не играет — дети замирают в разных «зимних» позах. Это могут быть животные, птицы, деревья в снегу, снег, снежинки и т. д. Желательно каждый раз выдумывать новое положение, а не повторять одно и то же. Воспитатель обязательно, после того как дети замерли, обходит всех ребят и спрашивает, в кого они превратились. Повтор игры 5—6 раз.

**Методические рекомендации.** Правила обговариваются перед игрой. Нарушивший правила выбывает из игры на один кон.

### III. Заключительная часть

«Знакомый образ». Воспитатель напоминает, что на прошлых занятиях ребята познакомились с зимними персонажами. Сейчас он загадает им музыкальную загадку. Детям надо будет угадать, кто это, и изобразить данный персонаж с помощью выразительных движений. Воспитатель включает музыку. Дети угадывают соответствующий ей образ и сразу встают, изображая его.

- ✓ «Зима» — величавая (плавные движения).
- ✓ «Дед Мороз» — важный, торжественный.
- ✓ «Снежная Королева» — грозная, величественная (резкие движения).
- ✓ «Снегурочка» — нежная, добрая, ласковая.

**Методические рекомендации.** Если дети затрудняются выполнить это задание самостоятельно, то воспитатель выполняет движения вместе с ними.

## ЯНВАРЬ

### Занятие 1. «Любимые животные»

#### Задачи

1. Развитие умения использовать выразительные движения при создании индивидуального образа.
2. Развитие фантазии и воображения.
3. Развитие эмоциональной эмпатии средствами выразительных движений.
4. Создание условий для творческой самореализации.
5. Развитие внимания, памяти.

#### Материалы

##### Музыкальный:

- ✓ запись песни В. Шаинского «Чунга-Чанга»;
- ✓ спокойная релаксационная музыка.

#### Предварительная работа

1. Беседа о разных животных (домашние, дикие животные, животные, которые живут в других странах).
2. Рисование любимых животных.
3. Составление рассказов о любимых животных.

#### Ход занятия

##### I. Вводная часть

«Ритмическая дорожка». Дети идут за воспитателем. Задание выполняется без музыки, но со звуковым (голосовым) сопровождением: «Ш-ш-ш», «Ух», «А-а-а» — от тихого к громкому и наоборот. Воспитатель выполняет движения в разном ритме, а дети за ним повторяют их.

Ритм может быть с разным рисунком и с использованием пауз. Движения могут быть разные: ходьба, бег с перерывами, с разворотами, прыжки, повороты на 90°, 180°, остановки (замереть), приседания, разные движения руками (вверх, вниз), хлопки и т. д.

**Методические рекомендации.** Все движения должны соответствовать возрасту детей.

## **II. Основная часть**

**1. «Волшебная поляна».** Воспитатель, указывая на ковер, рассказывает, что это волшебная поляна, с помощью которой, если только до нее дотронешься (заходит на ковер), можно тут же превратиться в свое любимое животное. Затем каждый ребенок заходит на ковер и изображает какое-либо животное, а остальные дети угадывают, кто это.

**Условие:** по ковру передвигаться в образе животного, а вне ковра превращаться в ребят.

После того как все дети изобразили своего любимца, воспитатель предлагает изобразить в движении, как это животное ест (например, котенок лакает молоко), гуляет, умывается, играет, спит. Все дети воплощаются в изображаемое ими животное одновременно.

**2. «Запомни свою позу».** Дети стоят в кругу или в разных углах зала. Каждый ребенок должен занять любую позу, соответствующую образу выбранного им животного, и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с окончанием ее они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу.

**3. «Придумай танец».** Воспитатель собирает детей в круг и рассказывает им, что все, даже животные, любят танцевать. А потом предлагает придумать танец, который соответствует образу любимого животного (например, если ребенок выбрал образ котенка, то придумать, как будет танцевать котенок; если лягушонка, то придумать танец лягушонка и т. д.).

Чтобы детям было удобнее фантазировать, воспитатель предлагает детям танцевать стоя. Он включает песню «Чунга-чанга», и каждый ребенок придумывает под нее свои танцевальные движения. Один из них показывает, а другие за ним повторяют.

Например, танец лягушонка: раскрытые ладони зафиксированы около головы, наклоны вправо, влево 2—3 раза. Прыжки с хлопком руками перед собой и сзади. Прыжок с поворотом на 90° со словами: ква-ква-ква-ква (4 раза).

**Методические рекомендации.** Если детям трудно самостоятельно придумать танец, воспитатель может для

примера показать танцевальные движения, но образ выбранного им животного не должен совпадать с образами животных, придуманных детьми. Танец демонстрирует обязательно каждый ребенок, пусть это будет одно-два движения. Очень важно участие всех детей в этом задании.

### **III. Заключительная часть**

1. «Волшебные превращения». Задание выполняется по словесной инструкции воспитателя: «Превратитесь во все зеленое». Дети выполняют. Замирают в позах. Воспитатель спрашивает у каждого ребенка, что обозначает его поза (предположительные ответы детей: яблоко, лягушка, трава, мяч, дерево, лист и т. д.).

После того как все дети ответили, воспитатель предлагает им разбежаться, а затем дает следующую словесную инструкцию: «Превратитесь во все живое» (гибкое, деревянное, стеклянное, мягкое и др.).

**Методические рекомендации.** Возможно усложнение: можно изображать позы, объединившись по два или по три человека.

2. «Отдых». Звучит релаксационная музыка. Дети лежат на спине, руки и ноги свободно раскинуты в стороны. Воспитатель подходит к каждому ребенку, ласково гладит его по голове и, проверяя, насколько смог ребенок расслабиться, слегка приподнимает его руки и ноги.

## **Занятие 2. «Каких ты знаешь птиц?»**

### **Задачи**

1. Развитие умения контролировать свое тело во всех направлениях.

2. Развитие умения создавать образ в статике.

3. Развитие умения взаимодействовать в образе и перевоплощаться.

4. Развитие умения использовать выразительные движения при создании образов птиц.

5. Создание условий для творческой самореализации.

6. Закрепление умения расслабляться под музыку.

## **Материалы**

Демонстрационный: набор картин с изображением зимующих (8—10 видов); перелетных (8—10 видов) и экзотических (8—10 видов) птиц.

## **Музыкальный:**

- ✓ музыка для танца птиц (заставка к телепередаче «В мире животных»);
- ✓ ритмичная музыка для задания 1 «Зеркало».

## **Предварительная работа**

1. Рассматривание картин с изображением разных птиц в разное время года (зимующих, экзотических, перелетных).
2. Рассказы о жизни птиц.
3. Беседы о птицах в течение года (зимующих, экзотических, перелетных).
4. Наблюдение за зимующими птицами на прогулке.

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

1. «Зеркало». Звучит ритмичная музыка. Воспитатель — ведущий — выполняет танцевальные движения. Дети-зеркала стоят в шахматном порядке и повторяют их за ведущим. Необходимо, чтобы танцевальные движения были выполнены отдельно головой, пальцами, кистями, руками, плечами, верхней частью туловища, бедрами, поочередно коленями, стопами, а затем объединены в необычный ритмический рисунок.

### **II. Основная часть**

1. «Птицы». Рассматривание карточек с изображением птиц. Примерный список зимующих птиц: ворона серая, галка, синица, снегирь, сорока, голубь, клест, воробей, сова, дятел, тетерев; перелетных птиц — скворец, грач, чиж, щегол, кукушка, зяблик, зеленушка обыкновенная, жаворонок, лебедь, иволга; экзотических птиц — павлин, попугай, колибри, страус, фламинго, пингвин, орел, марабу, гриф, лирохвост. Беседа с детьми о птицах: каких птиц они знают, что могут об этих птицах рассказать, какие птицы им нравятся и почему?

## **2. «Что за птица?»**

**а) Изображение птицы по образу.** Воспитатель показывает карточку с изображением птицы, а дети стараются с помощью выразительных движений передать позу птицы и ее характерные особенности (например: клест — клюв; павлин — хвост). Необходимо изображение 5—6 птиц.

**б) Угадай.** Ребенок выбирает любую понравившуюся ему птицу и изображает ее, остальные дети должны догадаться, какую именно из птиц он выбрал.

Задание выполняется по очереди. Необходимо, чтобы все дети участвовали в нем.

**3. «Маленькие птички и орел».** Заранее обозначаются дома: дом, где могут отдыхать маленькие птицы, и дом орла. Выбирают ведущего — орла. Все остальные дети — птицы (какие именно из них, решают сами дети). Сначала они изображают выбранных ими птиц в полете. По сигналу «Орел» появляется ведущий, который старается поймать птиц. Пойманых птиц ведущий отводит в специальное место (в свой дом).

### **Правила игры:**

✓ После сигнала «Орел» дети продолжают изображать птиц.

✓ В домике, где «отдыхают» птицы, может находиться не больше трех человек.

✓ Ведущий может только дотрагиваться до игроков, хватать их за одежду и руки нельзя.

✓ Первый пойманный становится ведущим (это правило можно менять в зависимости от игровой ситуации: например, последний пойманный становится ведущим, чтобы ведущими могли быть разные дети).

**4. «Как общаются птицы».** Воспитатель напоминает детям, что птицы тоже общаются друг с другом. Они разговаривают не только звуками, но и жестами и могут показать свое настроение. Воспитатель предлагает детям придумать птичий язык для общения. При этом можно использовать и выразительные движения и звуки. Для тренировки воспитатель сначала предлагает детям ситуацию: например,

«опасность», «там еда», «хочу пить», «холодно», «давай полетаем». А затем дети сами придумывают, что они хотят сообщить другим птицам. Остальные должны догадаться, что им сообщают, и без подсказки выполнить движение: например, «давай полетаем» — дети изображают полет птиц.

### **III. Заключительная часть**

1. «Отдых». Воспитатель включает спокойную музыку. Дети плавно опускаются на пол (ковер или коврики на каждого ребенка). Мышицы расслаблены, свободное ровное дыхание, глаза по желанию детей закрыты. Воспитатель предлагает детям послушать музыку и, подходя к каждому ребенку, отмечает, насколько ему удалось при этом расслабиться.

2. «Танец птиц». Воспитатель предлагает детям придумать танец для птицы, которую они хотели бы изобразить, и включает музыку. Дети самостоятельно двигаются. Обращаем внимание детей на то, чтобы в процессе движения они пользовались всем пространством зала.

**Методические рекомендации.** Так как задание выполняется индивидуально, каждый ребенок сам решает, когда он закончит танец. Для лучшего вхождения в образ танцующей птицы можно использовать аксессуары (ткань, украшения, пояса).

## **Занятие 3. «Кто остался зимовать?»**

### **Задачи**

1. Закрепление умения использовать выразительные движения для создания образов животных.

2. Развитие эмоциональной эмпатии.

3. Развитие активного внимания.

4. Развитие умения образно перевоплощаться.

5. Развитие внимания, памяти.

### **Материалы**

Демонстрационный: картинки с изображением животных (лиса, волк, заяц белый, белка серая, лось, кабан, рысь, олень) и птиц (дятел, сова, снегирь, сорока, тетерев, клест).

**Демонстрационный:** следы в натуральную величину (см. книгу А. Акимушкина «Чьи следы?») или геометрические фигуры (4 вида).

### **Предварительная работа**

1. Чтение и рассматривание книги А. Акимушкина «Чьи следы?»
2. Чтение рассказов о жизни животных и птиц зимой (как они добывают пищу, меняют окраску и т. д.).
3. Отгадывание загадок про животных и птиц.

### **Ход занятия**

#### **I. Вводная часть**

**«Дорожка по зимнему лесу».** Задание выполняется детьми самостоятельно. Дети следуют друг за другом. Самый первый придумывает и объясняет, как они идут, например, по извилистой тропинке или по глубокому снегу. Он показывает, а все за ним повторяют. Потом второй ребенок встает первым в цепочке и объясняет свое задание, остальные дети повторяют его; затем следующий и т. д. Дети могут придумывать все, что им нравится, но чтобы это соответствовало зимней тематике и не повторялось.

**Методические рекомендации.** Свои задания должны предложить все дети по очереди, и каждый из них встает при этом в цепочке первым. Если ребенок затрудняется, воспитатель обязательно приходит к нему на помощь.

#### **II. Основная часть**

1. **«Угадай и изобрази».** Воспитатель загадывает загадки, а дети изображают отгадки. Очень важно, чтобы при изображении животных и птиц дети передавали позу не игривого животного, а лесного жителя.

Зимой на ветках яблоки,  
Скорей их собери!  
И вдруг вспорхнули яблоки,  
Ведь это ...

*(Снегири)*

Верещунья, белобока,  
А зовут ее ...

*(Сорока)*

Днем спит,  
Ночью летает.

(Сова)

Черный жилет,  
Красный берет.  
Нос, как топор,  
Хвост как упор.

(Дятел)

Бежит с горушки,  
Прижав ушки.

(Заяц)

Хвост пушистый,  
Мех золотистый,  
В лесу живет,  
В деревне кур крадет.

(Лиса)

Кто зимой холодной  
Бродит в лесу злой, голодный?

(Волк)

Кто на голове лес носит?

(Олень)

Ходит по лесу красавец,  
Ходит смело и легко,  
Рога раскинув широко.

(Лось)

То рыжая, то серая,  
А названьем белая.

(Белка)

## 2. «Чьи следы?»

а) Воспитатель раскладывает в зале в разных направлениях дорожки из следов, ребенок определяет, чьи это следы, и в случае, если угадывает верно, пробегает по этой дорожке (рис. 26).

б) Вместо следов можно использовать геометрические фигуры, но разложить их так, чтобы получилась последовательная цепь разных шагов и прыжков. Например, квадраты (один, два) — один, два прыжка на одной и двух ногах

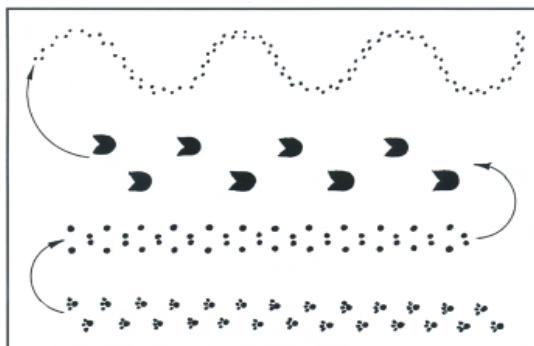


Рис. 26. Вариант расположения следов животных на полу

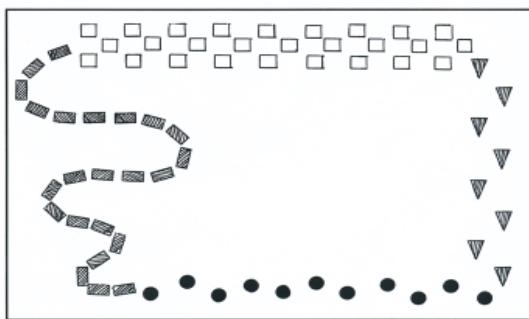


Рис. 27. Вариант расположения геометрических фигур на полу

поочередно; кружки по прямой — медленный бег; овалы по зигзагообразной траектории — широкие шаги вправо и влево; прямоугольники по волнообразной линии — ходьба змейкой (рис. 27).

3. «Кто как добывает пищу зимой». Беседа о том, как сложно зимой добывать корм животным и птицам.

Воспитатель описывает, как то или иное животное добывает еду, а дети изображают, например, как заяц обгладывает кору, белка питается запасами, лиса идет по заячьему следу (нюхает), лось обгладывает веточки и т. д.

**Методические рекомендации.** Очень хорошо, если дети сами будут загадывать загадки про то, как животные и птицы добывают пищу, а другие будут их отгадывать, или ребенок поделится знаниями на эту тему.

**4. «Слушай хлопки».** Воспитатель и дети договариваются об условиях игры:

- ✓ если хлопок один — дети изображают бег оленя, руки над головой (рога);
- ✓ два хлопка — прыжки из стороны в сторону на двух ногах (белка);
- ✓ три — дети ложатся на пол (тетерев прячется в снегу);
- ✓ четыре — медленный бег с волнообразными движениями руками (птица).

Дети разбегаются, воспитатель подает сигналы.

**Методические рекомендации.** Если детям очень сложно воспринимать хлопки, сначала потренируйтесь выполнять движения стоя на месте. Дети определяют, сколько раз хлопнул воспитатель на слух (можно закрыть глаза). Во время игры воспитатель может сопровождать хлопки счетом вслух.

### **III. Заключительная часть**

**«Отдых».** Звучит спокойная музыка. Дети в удобных позах лежат на полу.

## **Занятие 4. «Придумай сказку»**

### **Задачи**

1. Развитие фантазии и воображения.
2. Создание условий для творческой самореализации.
3. Закрепление умения образного перевоплощения и взаимодействия.

4. Развитие умения доводить начатое дело до конца.

### **Предварительная работа**

1. Чтение сказки «Двенадцать месяцев».
2. Придумывание сказок детьми.
3. Рисование придуманных сказок, историй.
4. Беседы о Новом году (прошедшем празднике).

### **Ход занятия**

#### **I. Вводная часть**

**«Ритмическая дорожка».** Дети идут друг за другом. Звучит бодрая ритмичная музыка. Первый ребенок придумывает

такие движения, которые бы соответствовали ритмическому рисунку музыки, остальные за ним повторяют их; затем ведущий меняется и придумывает уже свои движения. И так до тех пор, пока все дети не побывают ведущим.

При выполнении заданий необходимо обратить внимание на то, чтобы движение было четким, чтобы кисть участвовала в нем, сопровождать движение кисти рук взглядом (поочередно), чтобы шла отработка зрительно-моторной координации.

## **II. Основная часть**

**«Сказочная страна».** Воспитатель предлагает детям отправиться в сказочную страну, где происходят чудеса и волшебство, но что это будет за сказка, надо придумать самим ребятам.

**Методические рекомендации.** Очень хорошо, если дети настолько свободны в своем творчестве, что смогут придумать небольшую сказку и изобразить ее в движении. Можно придумывать сказку с продолжением, от сюжета к сюжету. Важно, чтобы в этом процессе придумывания участвовали сами дети.

Приведем несколько вариантов необычных историй.

**Вариант А.** Как в сказке «Двенадцать месяцев». Персонажи встретились с каждым месяцем зимой. В зимнем лесу и начинают происходить разные чудеса.

**Февраль.** «**«Вьюга»** — звучит фонограмма (вой ветра); дети изображают полет снежинок, подхваченных ветром.

**Март.** «**Тает снег**» — медленное плавное опускание вниз из положения стоя до положения лежа. Бегут веселые ручейки — бег с резкой сменой направления.

**Апрель.** Этюд «**Расцвел подснежник**» — из положения сидя на полу, дети тянут руки вверх, затем встают, разводят руки в стороны и замирают.

**Май.** Этюд «**Природа расцветает**» — под музыку П. И. Чайковского «**Вальс цветов**» каждый из детей придумывает свой танец цветов.

**Июнь.** «**Пчелка и цветок**». Музыка играет — дети бегают, музыка прерывается — дети замирают в позе цветка.

**Июль.** Этюд «Жаркое солнце» — дети изображают, как они купаются и загорают на пляже.

**Август.** Игра «Съедобное–несъедобное». Съедобными считаются только фрукты и овощи.

**Сентябрь.** «Дождик». Частые высокие звуки фортепиано (металлофона) — дети бегают. Редкие и низкие звуки — присесть и укрыться от дождя.

**Октябрь.** Этюд «Листопад». Звучит музыка, дети изображают кружение и падение листьев.

**Ноябрь.** «Первая снежинка». Звучит музыка. Каждый из детей придумывает танец для своей снежинки.

**Декабрь.** Этюд «Холодно». Дрожание разными частями тела.

**Январь.** «Мороз». См. Декабрь, занятие 1, задание 3.

**Вариант Б.** История может быть придумана с новогодней тематикой. Например, идем в гости к Деду Морозу и несем ему подарки. Каждый ребенок придумывает, что можно подарить Деду Морозу, объясняет, почему он так думает, изображает свой подарок. Все подарки можно нарисовать и «отправить» Деду Морозу с письмом.

**Вариант В.** Самый лучший вариант — тот, что придуман вашими детьми!

### **III. Заключительная часть**

В данном занятии она объединена с основной частью.

## **ФЕВРАЛЬ**

### **Занятие 1. «Необычный сундук»**

#### **Задачи**

1. Обучение изображению в пространстве воображаемых предметов (мяч, шарик, подзорная труба).

2. Развитие умения взаимодействовать в группе.

3. Закрепление умения контролировать тело в статике.

4. Развитие моторно-слуховой и пространственной памяти.

5. Развитие воображения.

#### **Материалы**

Музыкальный: две спокойные музыкальные композиции.

## **Предварительная работа**

1. Надувание шарика.
2. Игры с воздушным шариком в спортивном зале и на прогулке.
3. Игры с мячом.

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

**«Четыре позы».** Воспитатель, переходя из одного места зала в другое, принимает разные позы (таких мест и поз должно быть 3—4). Причем обязательно при этом используем и пантомимику, и мимику, и жесты (во всех позах эти выразительные движения должны быть разные).

Затем один ребенок или все дети одновременно (это зависит от времени, которым вы располагаете) должны обойти те же места и повторить те же позы сначала в том порядке, как они были показаны, а потом в обратном.

**Методические рекомендации.** Если в эту игру будете играть на прогулке или в свободное время, то можно повторять позы в любом порядке: 1 и 3; 2 и 4; или 1 и 4; 3 и 2; или 1, 4, 2, 3 и т. д.

### **II. Основная часть**

1. **«Волшебный сундук».** Воспитатель с детьми сидят в кругу. Педагог рассказывает детям о том, что у него есть волшебный сундук, но чтобы он здесь появился, необходимо сказать волшебные слова. Дети придумывают волшебные слова (например, сим-селябим, ракат-лукум), а воспитатель при этом обводит руками в воздухе воображаемый прямоугольный сундук. Каждый ребенок повторяет движения воспитателя.

**Методические рекомендации.** Важно, чтобы каждый ребенок точно воспроизвел заданную форму и размер сундука в горизонтальной плоскости.

2. **«Игрушки».** Дети и воспитатель сидят вокруг воображаемого сундука. Воспитатель обращает внимание детей на то, что в этом сундуке есть очень интересные игрушки. Он достает воображаемую подзорную трубу и предлагает каждому ребенку тоже взять по воображаемой трубе.

### а) «Подзорная труба»

**Выразительные движения:** кисти зафиксированы на одной линии у глаза, а пальцы сложены так, что в них можно смотреть, как в подзорную трубу (рис. 28 а). При повороте головы вправо или влево (вверх или вниз) переводим руки так, будто смотрим в трубу вдаль. Воспитатель может попросить каждого ребенка рассказать, что он видит в подзорную трубу (рис. 28 б).

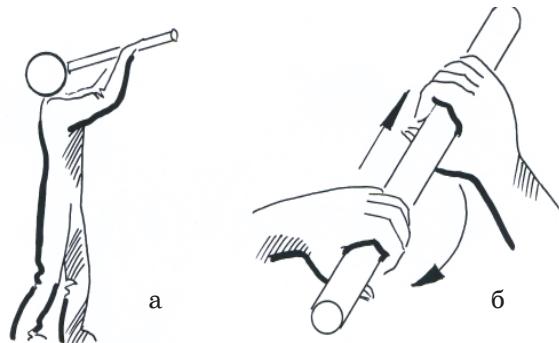


Рис. 28. Упражнение «Подзорная труба»

### б) «Мяч»

**Выразительные движения:** руки перед грудью, пальцы зафиксированы так, будто в руках мячик среднего размера.

✓ «Рассматриваем мячик». Вращение кистей рук на себя и от себя.

Поднимаем руки вверх, опускаем вниз, отводим вправо и влево. Кисти и пальцы зафиксированы, форму не меняем.

Для того чтобы определить, насколько ребенок контролирует мышцы рук и пальцев, воспитатель предлагает детям напрячь пальцы, делая вид, будто пытается слегка «смять» воображаемый мяч. Если это не получается, значит ребенок верно понял задание. После этого необходимо обязательно расслабить кисти и пальцы, слегка встряхнув ими.

✓ «Игра с мячиком». Воспитатель обращает внимание детей на то, что в их группе есть волшебный мячик. Если его подбросить вверх, то он изменяется в размере. Имитация движений: кинуть вверх маленький мяч, а поймать большой. И наоборот — кинуть вверх большой мяч, а поймать маленький. Повтор 3—4 раза. В конце игры должен оставаться маленький мячик.

**Выразительные движения:** форму маленького мяча передаем с помощью кистей, большого — с помощью полу-круглых рук, соединенных перед грудью и т. д. Задание можно выполнять и стоя и сидя.

✓ «Красивая картинка». И, наконец, воспитатель предлагает рассмотреть каждому свой мячик и рассказать, какого цвета мячик и какая картинка нарисована на нем. Обязательно спросить об этом каждого ребенка.

Затем дети складывают все мячики в воображаемый сундук.

3. «Тонкая веревочка». Воспитатель якобы замечает в сундуке какую-то веревочку и начинает ее с усилием тянуть. Сначала он показывает, как надо тянуть воображаемую веревочку, а потом предлагает детям попробовать изобразить то же движение. Веревочка оказывается очень длинной. Кисть сложена так, как будто держит тонкую веревочку. Одна рука аккуратно двигается на себя, а вторая фиксируется как бы вначале веревочки. Движения выполняются поочередно обеими руками всегда на себя. Воспитатель в конце упражнения собирает воображаемую веревочку и убирает ее опять в сундук.

**Методические рекомендации.** Необходимо очень точно фиксировать руки, иначе эффекта, что в руках находится веревочка, не возникнет.

4. «Покрывало». После того как убрали веревочки, воспитатель обращает внимание детей на то, что в сундуке что-то блестит. Оказывается, это очень красивое, тонкое покрывало.

Дети подходят к сундуку, берутся двумя руками за край воображаемого покрывала и расходятся в стороны, сохра-

ная круглую форму покрывала. Вместе с воспитателем они встряхивают его несколько раз вверх и вниз. Все движения необходимо делать одновременно.

После этого покрывало опускают на пол, и воспитатель предлагает детям лечь на это волшебное покрывало.

### III. Заключительная часть

1. **Расслабление.** Дети в расслабленных позах лежат на воображаемом покрывале. Воспитатель включает музыкальную композицию и предлагает детям подумать, на что похожа эта музыка, что может происходить под такую музыку.

Дети лежат с закрытыми глазами. После того как музыка закончилась, воспитатель собирает детей в круг и просит их рассказать о своих фантазиях.

2. **«Воздушный шарик».** Воспитатель заглядывает в сундук и достает воображаемый ненадутый шарик, предлагает всем детям тоже взять по шарику.

**«Надуваем шарик».** Большой и указательный пальцы обеих рук около губ.

Дуем первый раз, руки чуть отводим в стороны, дуем слегка второй раз — руки показывают величину «надуто-го» не до конца шарика. Дуем третий раз — руками очерчиваем форму надутого шара.

Завязываем шарик воображаемой веревочкой и берем веревочку в руку. Шарик висит внизу (рис. 29).

**«Быстрый шарик».** Воспитатель предлагает поиграть с шариком. Если по нему не очень сильно хлопнуть, то он полетит по кругу и вернется в свое первоначальное положение. Воспитатель показывает, как можно это сделать, и обязательно прослеживает взглядом движение воображаемого шарика (рис. 30).

**Техника исполнения:** в одной руке держим воображаемую веревочку, шарик внизу на расстоянии примерно 50—60 см. Хлопаем по воображаемому шарику, он начинает двигаться, и мы прослеживаем его движение взглядом: взгляд идет снизу вверх и сверху вниз. «Шарик вернулся» в исходную точку внизу, то же самое — в другую сторону. Повтор 2—4 раза.



Рис. 29. Игра с воображаемым шариком.

Исходное положение



Рис. 30. Игра с воображаемым шариком.

Траектория движения шарика

**«Летающий шарик».** Воспитатель и дети берут шарики в руки (рис. 31) и очень мягко подбрасывают их вверх (рис. 32).

Следим за ними взглядом, как шарик летит вверх, вниз, как он опускается.

Протягиваем руки к шарику и спокойно берем его в руки (ловим его).

**«Игра с шариком».** Воспитатель спрашивает детей, играли ли они когда-нибудь с шариком, и предлагает им попробовать это сделать. Он подкидывает шарик разными частями тела, показывает, что можно подкидывать его и носом, и головой, и плечом, и локтем, и коленом, и спиной. Напоминает, что обязательно надо следить за шариком взглядом, ведь он при ударе может полететь куда угодно: и вверх, и вправо, и влево, и вперед.

Дети играют с воображаемым шариком, а воспитатель подходит к каждому ребенку, спрашивает, какого цвета его шарик. После этого все шарики убирают в волшебный сундук.

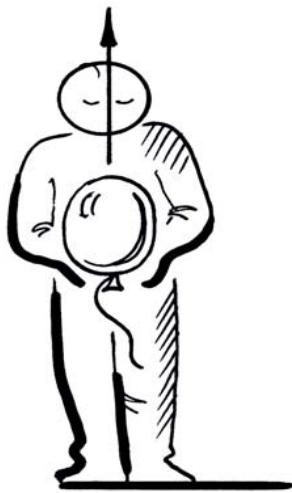


Рис. 31. Держим воображаемый шарик



Рис. 32. Подкидываем шарик.  
Глаза следят за шариком

3. «Будь внимателен». Звучит небыстрая музыка. Дети бегают в том же темпе. Нет музыки — дети замирают в разных позах. Повтор игры по желанию детей.

**Методические рекомендации.** Все задания выполняются индивидуально. Если на какое-то задание было затрачено больше времени, чем предполагалось, то некоторые игры и задания можно вынести на прогулку, например, задание 2 «Воздушный шарик».

## Занятие 2. «Круглая страна»

### Задачи

1. Закрепление умения контролировать движение в статике.
2. Развитие умения слышать ритм и выполнять движения, соответствующие этому ритму.
3. Развитие умения перемещаться в пространстве — в группе и индивидуально.
4. Развитие умения перевоплощаться, взаимодействовать в образе.
5. Развитие умения осознанно относиться к своему движению.

## **Материалы**

**Демонстрационный:**

- ✓ легкий платок с кистями;
- ✓ карточки с изображением круглых предметов — яблоко, колесо, глобус, солнышко, циферблат часов, кольцо; животных, принявших окружную форму, — змея свернулась кольцом, ежик свернулся клубком и т. д., а также круглого как части целого — дом с круглыми окнами, люстра с круглыми плафонами, скворечник, очки и т. д.

**Музыкальный:** музыка с четким ритмом.

## **Предварительная работа**

1. На прогулке — игры на развитие внимания: найди круглое в окружающем мире.
2. Рисование круглых форм.
3. Подвижные игры с кругом (дети стоят в кругу или бегают по кругу).
4. Упражнение «Стена». Чем отличаются стены, какие они на ощупь (шершавые, гладкие и т. д.).

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

**«Ритмическая дорожка под музыку»:**

- а) Бег по кругу. Сигнал «Стоп» — дети замирают в позе движения. Музыка заиграла вновь — бег продолжается.
- б) Повтор движений за воспитателем при ходьбе и беге:
  - ✓ ходьба — руки вверх, в сторону, вниз;
  - ✓ медленный бег — руки на пояс, на плечи, на голову (поочередно);
  - ✓ легкий бег с поворотами.
- в) Повтори за мной. Дети стоят в кругу и повторяют движения за воспитателем сначала медленно, затем постепенно ускоряя темп: руки на колени, на живот, на плечи, на голову.

### **II. Основная часть**

1. «Кого можно взять в круглую страну». Воспитатель предлагает детям вспомнить, что или кто может быть круглым, и изобразить это. Дети замирают, а воспитатель спрашивает каждого ребенка о том, что он изображает. Обра-

тить внимание на то, что двигаться и шевелиться нельзя, пока все дети не ответят на вопрос воспитателя. Повтор игры 2—3 раза.

**Методические рекомендации.** Иногда дети замирают в неудобных, неустойчивых позах. К такому ребенку следует подойти к первому и после его ответа попросить сесть на пол.

2. «Маленький мяч». Это задание уже предлагалось детям, и потому они очень легко и правильно способны его выполнить. Воспитатель выполняет задание одновременно с детьми, еще раз объясняя детям последовательность движений.

Пальцы собраны вместе, кончики пальцев правой руки соединены с кончиками пальцев левой руки (см. рис. 21). Руки подносим к губам. Дуть необходимо очень легко, не делая глубокого вдоха. Надуваем мячик в три приема (дуновения). Раз — пальцы раскрылись на 2—3 см, два — пальцы заняли среднее положение, три — пальцы обеих рук приобрели форму шара (см. рис. 19). Мячик «сдулся» со звуком «ш-ш-ш» — пальцы возвращаются в и. п. Повтор движений 3 раза.

В ходе выполнения задания воспитатель предлагает детям проверить, насколько они сильно «надули» свой мячик, так что даже от прикосновения он не сдувается. Воспитатель подходит к каждому ребенку и слегка надавливает на их пальцы (пальцы ребенка должны оставаться в том же положении и быть напряжены).

Каждого ребенка при этом важно поощрить: «Вот какой крепкий у тебя мячик».

После этого воспитатель предлагает детям рассмотреть свой мячик (вращение двумя кистями одновременно от себя и на себя) и показать свой мячик соседям справа и слева — отведение рук с сохранением формы шара вправо и влево. Он обращает также внимание детей на то, что иногда мячик пытается убежать.

Воспитатель поднимает руки вверх, опускает с усилием вниз, отводит вправо-влево; затем руки (в форме мяча) вытягивает вперед, делая вид, что это сам мячик тянет его то

вперед, то вправо, то влево, бегает по залу с сохранением кистями формы мяча. Дети повторяют движения за воспитателем.

В конце задания дети садятся и показывают, как их шарик сдувается (кисти расслабляются).

3. «Большой мяч». Дети сидят в кругу. Воспитатель предлагает им «надуть» большой мяч. Делать это следует по той же схеме, что в задании 2 (с. 226). Обязательно обратить при этом внимание на то, чтобы дети не производили сильного вдоха. Все надо делать легко, не напрягаясь. Напрягать следует только мышцы рук, а затем обязательно расслабить их.

**Вариант А.** И. п. сидя на корточках. Надуваем мяч в три приема: один раз дунули — чуть привстали и слегка приоткрыли руки; два раз дунули — среднее положение между положением сидя и стоя, руки еще шире разведены в стороны; три раза дунули — встали, ноги на ширине плеч прямые, спина округлена, руки вперед полукругом.

Мячик сдувается со звуком «ш-ш-ш»: расслабление рук от кисти, медленно опускаем голову, расслабляем мышцы туловища и медленно возвращаемся в и. п. Задание можно выполнять и стоя и лежа.

**Вариант Б.** И. п. сидя на полу, обхватить колени руками, голова на коленях.

Надуваем мяч в три приема, но не вставая, а ложась на пол, слегка раскинув руки и ноги в стороны.

«Мяч сдувается», когда воспитатель по очереди подходит к каждому ребенку и дотрагивается до него. Ребенок при этом садится.

**Методические рекомендации.** Дети по-разному реагируют на прикосновение. Поэтому сначала прикосновение должно быть нерезким: чуть дотрагиваемся до кисти ребенка, стопы или головы. Игра повторяется несколько раз. В конце ее воспитатель может «сдувать» мячик, дотрагиваясь до разных частей тела ребенка (локоть, колено, бок, плечо и т. д.). Если дети не возражают, то лучше для выполнения именно этой части задания закрыть глаза (только на сдувание!).

### **III. Заключительная часть**

**1. Расслабление.** Вариант Б задания 3 в основной части очень удачно сочетается с расслаблением. Воспитатель включает музыку. Дети слушают ее лежа с закрытыми глазами, а воспитатель, подходя к каждому ребенку, проверяет, насколько ребенок смог расслабиться, слегка встряхивает руки и ноги ребенка. Это необходимо сделать потому, что если кто-то из детей не смог расслабить мышцы рук и ног сам, то ему помогает в этом воспитатель.

**2. «Мыльные пузыри».** Под ту же музыку, что и в вводной части задания.

Воспитатель интригующе предупреждает детей, что музыка, которую они услышат, непростая и все, кто ее слушает, превращаются в мыльные пузыри. Затем воспитатель предлагает детям медленно встать и под музыку легко пробежаться по залу. Все они теперь стали «мыльными пузырями», поэтому быстро бегать нельзя, иначе пузырь лопнет. Бег выполняется без сохранения формы, никакие округлости в процессе бега изображать не надо.

**3. «Попробуй изобрази».** Воспитатель предлагает каждому ребенку найти себе пару. Это можно сделать по желанию детей, а можно в виде игры: дети разбегаются и по сигналу воспитателя (хлопок) все быстро вновь собираются в пары.

После того как все разделились по парам, воспитатель просит детей по двое изобразить один предмет. (Детям в этом случае обязательно придется договариваться). Он показывает карточку с изображением круглого предмета, а дети в парах изображают его. Необходимо, чтобы дети именно вдвоем изображали предмет как часть одного целого.

Сначала воспитатель показывает наиболее знакомые и простые изображения (например, яблоко, кольцо, колесо). После того как воспитатель убедился, что дети его поняли, он показывает картинки с усложнением (например, змея свернулась кольцом, глобус и т. д.) В конце игры воспитатель может предложить детям самим выбрать какой-либо круглый предмет и изобразить его, чтобы другие угадали задуманное. Все пары по очереди выполняют задание, очень хорошо развивающее творческие способности ребенка.

### **Занятие 3. «Сказка старого дома»**

#### **Задачи**

1. Развитие умения ориентироваться в заданном пространстве.
2. Развитие внимания и пространственной памяти.
3. Обучение элементам движения с фиксированием отдельных частей тела в пространстве.
4. Развитие абстрактных творческих мыслительных способностей.
5. Развитие умения передавать форму предмета через положение своего тела.

#### **Материалы**

##### **Демонстрационный:**

- ✓ набор геометрических фигур (круги, квадраты, прямоугольники, треугольники);
- ✓ карточки с изображением линий и геометрических фигур (рис. 34).
- ✓ детские рисунки с изображением домов с крышами различных форм (рис. 35).

##### **Музыкальный: плавная музыка.**

##### **Предварительная работа**

1. Рисование на темы: «Мой дом», «Такие разные дома», «Я архитектор» и т. д.
2. Знакомство с геометрическими фигурами и выкладывание из них разных узоров.
3. Игры с мозаикой.
4. Дидактическая игра «Посмотри вокруг и найди то же».

#### **Ход занятия**

##### **I. Вводная часть**

**«Необычная дорожка».** Воспитатель в зале заранее располагает геометрические фигуры в виде дорожки (рис. 27).

В начале занятия он предлагает детям придумать, как можно пройти по ней, соблюдая условия: на одной фигуре может стоять только одна нога. Предположительные движения: круги — ходьба; треугольники — широкие шаги вправо, влево или прыжки с ноги на ногу; прямоугольники — ходьба или медленный бег; квадраты — прыжки с чередованиями одной или двух ног.

## II. Основная часть

1. «Найди и покажи». Воспитатель раздает детям карточки с изображением линий или геометрических фигур и просит детей показать, что имеет такую же форму, (например, круг — люстра; прямоугольник — стол и т. д.), а затем пройти по такой траектории или показать эту траекторию рукой в воздухе.

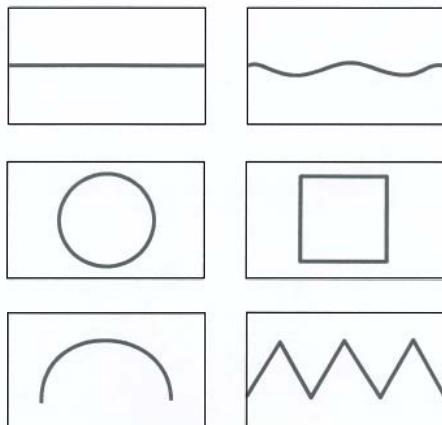
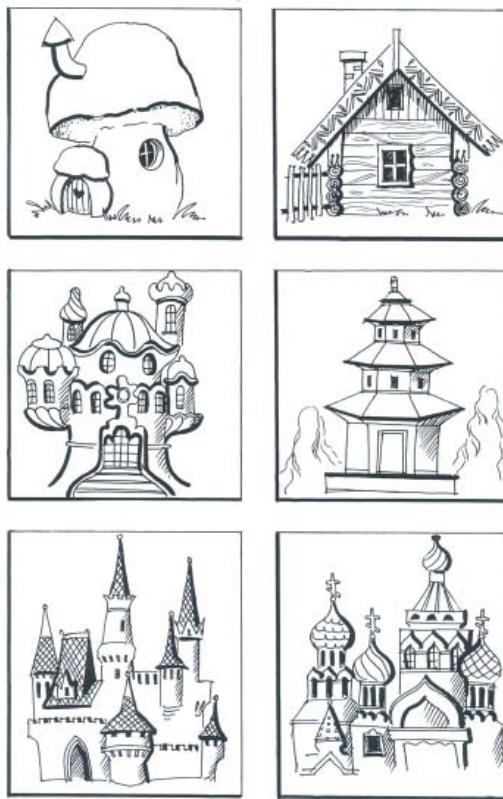


Рис. 33. Карточки с изображением разных форм и линий

2. «Необычная крыша». Дети приносят на занятие свои рисунки с изображением разных домов. Воспитатель предлагает им разложить рисунки в любом порядке. Затем ребята по очереди пытаются с помощью движения рук передать форму крыши нарисованного им дома, остальные дети и воспитатель определяют, где его рисунок.

**Методические рекомендации.** Вместо рисунков можно использовать иллюстрации к сказкам (рис. 34).

3. «Найди свой дом». Дети раскладывают на полу свои рисунки и разбегаются по залу. По сигналу воспитателя «Стоп» они замирают в позе движения с закрытыми глазами. Воспитатель в это время меняет рисунки местами. После слов воспитателя: «Найди свой дом», — дети открывают глаза и ищут свой рисунок. Поощряется тот ребенок, который быстрее всех найдет его и поднимет над головой. Повтор игры 2—3 раза.



*Рис. 34. Картинки с изображением различных вариантов крыш*

4. «Волшебная стена». Воспитатель объясняет детям, что сейчас все они стоят у волшебной стены. Эту стену можно потрогать, но увидеть ее нельзя. Задание выполняется по показу. Воспитатель сначала объясняет и показывает движения, затем задание выполняется вместе с детьми.

**Выразительные движения:** и. п. стоя руки перед собой, ладони прижаты к воображаемой стене на уровне плеч, локти полусогнуты. Для создания эффекта «стены» одна рука зафиксирована (не двигается), а другая перемещается в нужном направлении и т. п. Например, идем направо. Шагаем вправо, руки прижаты (следите, чтобы ладони не двигались); затем ладони как бы «переступают» по вооб-

ражаемой стене поочередно — сначала одна, затем другая. Когда ладони касаются воображаемой стены, пальцы распрымлены и разведены. Руки могут перемещаться вдоль воображаемой стены и вверх, и вниз, и вправо, и влево.

**Методические рекомендации.** Начинать отрабатывать это упражнение надо обязательно с изучения движения вдоль реальной стены. Очень важно, чтобы стены были разными по качеству (деревянная, каменная, стеклянная и т. д.). Выполнять это упражнение следует и с открытыми и с закрытыми глазами.

5. «Дверь». Дети и воспитатель идут вдоль воображаемой стены (недолго) и находят дверь. Стучат в нее, нашупывают ручку, открывают дверь.

**Методические рекомендации:**

✓ Стена, вдоль которой идут дети, должна быть строго вертикальная (обращать внимание, чтобы руки не проваливались и перемещались вдоль определенной плоскости).

✓ Стук в дверь выполняется за счет точного напряжения мышц. Надо, чтобы стучащая рука изображала сопротивление «двери» и останавливалась на ней. Задание выполняется двумя руками поочередно. Сначала стучим одной рукой, затем другой, потом двумя руками одновременно. Дети выполняют упражнение по показу.

✓ Обратить внимание на то, чтобы дети, открывая и закрывая «дверь», не «потеряли» ее. Обратить внимание также на то, что ручка у двери и с той и с другой стороны находится на одном уровне.

6. «Угадай, что я нашел». Воспитатель напоминает детям, что они зашли в волшебный, невидимый дом. Здесь очень много разных вещей, мебели и т. д. Он предлагает ребятам походить по дому, и если кто-то из них найдет что-то особо интересное, то надо показать это остальным. Задание выполняется самостоятельно.

Один ребенок обрисовывает руками очертания предмета (желательно, чтобы это была мебель крупных размеров: стол, стул, шкаф, пианино и т. д.), остальные должны догадаться, что это такое. В задании участвуют все дети по очереди.

**Методические рекомендации.** Это творческое задание, поэтому обращаем внимание не на техничность его выполнения, хотя это тоже важно, а на то, насколько точно и интересно ребенок передал форму выбранного им предмета.

### **III. Заключительная часть**

1. «Мягкий ковер». После выполнения задания б воспитатель включает плавную музыку и рассказывает детям, что в этом доме он нашел волшебный ковер, который может рассказывать сказки. Затем воспитатель предлагает ребятам лечь на этот ковер и внимательно послушать музыку, в которой можно услышать много сказок старого дома — каждый из детей свою. Дети в расслабленных позах лежа слушают музыку. Воспитатель подходит к каждому ребенку и слегка касается его волос.

2. «Сказка». Это задание можно выполнять на занятии, а можно во время прогулки или свободной деятельности детей.

После того как дети послушали музыку, воспитатель обращает их внимание на то, что они снова вернулись в детский сад и предлагает им нарисовать ту сказку, какую им рассказал старый дом. Предварительно с каждым ребенком необходимо побеседовать о том, что он услышал, что ему запомнилось, что ему было наиболее интересно.

## **Занятие 4. «Волшебные вещи»**

### **Задачи**

1. Развитие умения контролировать мышцы лица.
2. Развитие умения свободно и плавно двигаться под музыку, используя все уровни пространства.
3. Развитие творческих и абстрактных мыслительных способностей.
4. Развитие внимания и реакции.
5. Развитие умения двигаться индивидуально.

### **Материалы**

Демонстрационный: 2—3 картины с изображением людей.

**Музыкальный:** спокойная музыка.

**Раздаточный:**

- ✓ необычный головной убор (шляпа, особо украшенная, незнакомая детям);
- ✓ гимнастическая палка, обмотанная фольгой;
- ✓ клубок шерстяных ниток средней величины, чтобы его удобно было ловить двумя руками.
- ✓ разноцветная ткань (по количеству детей).

**Методические рекомендации.** Ткань должна быть однотонной, легкой, легко драпирующейся, размером 1 м на 1,5 м. Очень хорошо, если будут представлены все цвета по количеству детей. Например, 8 шт. желтого цвета, 8 шт. красного, 8 шт. зеленого, 8 шт. синего (черный и коричневый цвета не берем).

### **Ход занятия**

#### **I. Вводная часть**

Воспитатель заранее раскладывает (прячет) в зале «волшебные» вещи (см. материалы к занятию).

**«Зеркало».** Педагог включает спокойную музыку и рассказывает детям, что они оказались перед волшебным зеркалом: какие бы они движения ни выполняли, оно будет каждое повторять вместе с ними.

Один ребенок, ведущий, выходит на середину и придумывает любые движения под звучащую музыку (не очень быстрые).

Все остальные дети стоят в шахматном порядке лицом к ведущему и стараются точно повторять за ним все предложенные им движения, они — зеркала.

Обратить внимание на то, чтобы в течение этого задания каждый ребенок побывал в роли ведущего. Воспитатель обязательно поощряет каждого ребенка и поддерживает его.

#### **II. Основная часть**

1. **«Волшебная шляпа».** После выполнения задания воспитатель идет вместе с детьми по залу, обращает их внимание на необычную шляпу и предполагает, что она волшебная. Волшебство ее заключается в том, что кто ее надевает, тот перестает улыбаться, как бы этого человека ни смелили.

Чтобы проверить, действительно ли эта шляпа волшебная, нужно выбрать желающего.

Он надевает шляпу, а остальные дети пытаются его рассмешить.

**Правило:** трогать руками того, кого смешат, нельзя.

Тому, кто в шляпе, надо сдерживаться и ни в коем случае не улыбаться.

После того как удалось или не удалось рассмешить обладателя шляпы, выбирают следующего.

**Методические рекомендации.** В эту игру можно играть и без шляпы.

Если у вас мало времени для такой игры, можно предложить детям вариант ее: половина детей играет сейчас, а остальная половина — на прогулке.

2. «Волшебная палочка». Воспитатель с детьми следуют дальше. Вдруг воспитатель находит необычную блестящую палочку. Высказываются предположения о том, что это такое.

Воспитатель предлагает детям догадаться, во что может превратиться эта палочка: он берет палочку как удочку и делает вид, что ловит рыбу, стучит ею как молотком и т. д. После этого воспитатель дает необычную палочку детям по очереди, и каждый из них придумывает что-то свое. Все действия с палочкой не называем, а только показываем. Предполагаемые образы: зонт, лопата, дерево, подзорная труба и т. д. Остальные дети угадывают образы.

**Методические рекомендации.** Если дети стали часто изображать оружие, попросите их придумать другие, более мирные предметы.

3. «Быстрый клубок». Дети стоят в кругу. Воспитатель находит клубок и предлагает поиграть в игру.

Надо поймать клубок, но тот, кто его бросает, смотрит не на того, кому бросает, а в другую сторону. Поэтому тот, кто ловит, должен быть очень внимателен и готов в любой момент схватить пролетающий мимо него клубок. Сначала клубок бросает только воспитатель, а дети ловят и возвращают клубок воспитателю, но когда дети освоются, игру можно проводить и без участия воспитателя.

**Методические рекомендации.** Для этой игры лучше всего использовать мягкий клубок ниток, предварительно запрятав в него кончик нити, а не мячик, чтобы при бросании не глядя не причинить боль в случае попадания в какую-либо часть тела.

4. «Волшебные картины». Воспитатель предлагает вниманию детей картину с изображением грустной девочки (или любую другую картину, но такую, чтобы к ней можно было придумать развитие событий). После того как дети внимательно рассмотрели картину, воспитатель предлагает ее оживить и придумать к ней продолжение. Для этого выбирают девочку (по желанию). Она перенимает позу и мимику героя, изображенного на картине, а затем выходит тот, кто придумал, как можно эту картину изменить: например, мальчик придумал, как эту девочку развеселить. Он показывает ей смешные рожицы, и она улыбается. Возможно использовать сначала картины с изображением одного персонажа, это проще; затем предложить картины с изображением нескольких героев — например, картина Э. Дега «Танцовщицы на репетиции» (четыре девочки). Дети выходят, замирают в позах, изображенных на картине, затем воспитатель включает музыку, и они начинают танцевать. Картина ожила.

**Методические рекомендации.** Для изображения используем репродукции художественных произведений, доступные детям. Главное здесь — их творчество и выдумка.

### III. Заключительная часть

«Волшебные образы». Воспитатель с детьми, готовясь к этому занятию, приносят кусочки разноцветной ткани. Воспитатель рассказывает детям, что с помощью этих кусочков можно придумать и оживить любой образ. Он включает музыку и дает время детям для самостоятельного творчества. Пусть они разговаривают при этом друг с другом, советуются. Воспитатель обязательно, если дети его попросят, помогает им (объясняет, завязывает и т. д.). После того как каждый ребенок придумал, в кого он превратится и соответственно нарядится, педагог подходит к каждому ребенку и просит его рассказать о своем образе.

А затем включает музыку и предлагает детям оживить свои образы в движении.

Образы, выбранные детьми, могут быть разные: рыцари, принцессы, вода, огонь, птица, бабочка и т. д.

**Методические рекомендации.** Задание может выполняться одновременно, то есть вы включаете музыку, и все дети двигаются самостоятельно. Но если у вас есть время и вы можете создать театральную атмосферу, то каждый ребенок двигается (выступает) индивидуально, остальные после его выступления хлопают ему. Этот момент в жизни вашего ребенка будет незабываемым. Подарите ему радость движения. Необязательно делать это на занятии. Можно использовать это задание как часть развлечения.

## МАРТ

### Занятие 1. «Зеркало»

#### Задачи

1. Развитие умения двигаться в пространстве за ведущим.
2. Развитие умения создавать свой образ, используя музыку.
3. Развитие ритмических способностей.
4. Развитие умения выполнять движения, соблюдая ритмический рисунок музыки.
5. Развитие умения выполнять движения по звуковому сигналу воспитателя.
6. Развитие зрительно-моторной координации.

#### Материалы

Демонстрационный: зеркало для каждого ребенка (музыкальный зал).

Раздаточный: накидки разноцветные или просто ткань (по количеству детей).

Музыкальный: ритмичная, плавная, веселая, релаксационная музыка.

#### Ход занятия

##### I. Вводная часть

«Зеркало». Дети делятся на пары. В паре один ребенок — ведущий, он придумывает движения, а второй — «зерка-

ло» (ведомый), он повторяет движения за ведущим. После того как дети немного подвигались, они меняются ролями и продолжают игру. Можно несколько раз меняться ролями в одной паре, а можно предложить детям поменяться парами и повторить то же самое.

Воспитатель помогает тем, кто затрудняется выполнить это задание. Обязательно надо подойти к каждой паре, чтобы похвалить ребят, а если необходимо, поправить, обратить их внимание на музыку; подойти к ребенку, который затрудняется выполнить задание.

**Методические рекомендации.** Обратите внимание детей на движения. Они не должны быть резкими и быстрыми, чтобы ведомый обязательно успевал за ведущим. Упражнения позволяет выявить, насколько ребенок внимателен к другому человеку, может ли он к нему прислушаться или зациклен только на себе.

Подчеркнем: все движения должны быть четкими, за конченными, плавными, не очень быстрыми и желательно гармоничными.

## II. Основная часть

1. «Волшебное зеркало». Воспитатель рассказывает детям, что в комнате смеха есть зеркала, которые искажают человека до неузнаваемости, а вот это волшебное зеркало, наоборот, из необычной позы делает нормального свободного человека.

✓ Лицо. Сначала задание выполняется перед зеркалом, внимание обращаем только на лицо. Дети придумывают такую рожицу или гримасу, чтобы в ней участвовали и лоб, и нос, и глаза, и щеки, и губы.

После этого дети и воспитатель смотрят на себя в зеркало и начинают гладить себя по лбу (он распрямляется), по глазам, носу, щекам и т. д. Под мягкими, поглаживающими прикосновениями рук лицо разглаживается, и все узнают себя в зеркале.

✓ Тело. Дети стоят перед зеркалом. По сигналу воспитателя (хлопок) все замирают в необычной позе. После этого дети смотрят на себя в зеркало и расслабляют, распрямляют руки, опускают плечи, выравнивают голову, выпрям-

ляют спину, ноги и, довольные, улыбаются себе в зеркале. Повтор 2—3 раза.

3. «Как слушается нас наше тело». Дети с воспитателем стоят перед зеркалом так, чтобы каждый мог себя видеть. Воспитатель предлагает детям проверить, насколько точно слушается их собственное тело.

Сначала вращение головой: движение выполняем медленно, назад голову сильно не запрокидываем.

Затем вращение плечами (можно одновременно, можно по очереди) — главное, чтобы при этом руки были расслаблены и вращение выполнялось плечами, без участия туловища.

Вращение кистью: пальцы вместе, ладонь ровная, вращение внутрь (на себя) и наружу (от себя).

Круговое движение в локтевом суставе (обычно дети вместо этого врашают согнутыми в локте руками — в плечевом суставе). При этом двигается только предплечье, плечо не двигается. Движение выполняется к себе и от себя.

Круговое движение верхней части туловища; ноги и нижняя часть туловища не двигаются. Выполняется движение медленно, без сильного пригибания назад. Руки на поясе.

Круговое движение нижней части туловища (руки на поясе). Верхняя часть туловища не двигается.

Круговое движение всей рукой — вперед и назад.

Круговое движение одной ногой в тазобедренном суставе: стоя на одной ноге, руки на поясе; нога, выполняющая движение, согнута в колене. Движение в боковой плоскости по кругу вперед и назад. Обязательно надо ногу поднять вверх, отвести через верх назад, опустить и вернуть в исходное положение; то же вперед. Движение выполняется правой и левой ногами по очереди.

Круговое движение голеню (в коленном суставе). Выполняется стоя, нога согнута в колене, руки на поясе. Голеню рисуем круг в воздухе вправо и влево. Движение выполняется по очереди правой и левой ногой.

Круговое движение стопой: можно стоя на одной ноге или сидя на полу. Вращение вправо и влево по кругу.

**Методические рекомендации.** Очень важно, чтобы дети старались сами определить, насколько у них получается выполнить это задание, и могли самостоятельно исправить допущенную неточность. Если ребенок не понимает, как это можно сделать, воспитатель объясняет ребенку, что именно необходимо сделать, чтобы это движение получилось. Задание выполняется под спокойную музыку.

3. «Необычный танец». Звучит ритмичная музыка. Воспитатель показывает разные движения, а дети должны их запомнить и повторить в том же порядке. Например: четыре шага на месте; четыре движения коленями вместе-врозь; четыре движения плечами — одно вверх, другое вниз; четыре поворота головы — вправо, влево, вправо, влево (четко вправо и четко влево).

Повтор в медленном темпе с учетом ритма музыки в заявлении порядке 4—5 раз.

Затем ускоряем выполнение движений в два раза.

Если детям очень сложно сориентироваться, то воспитатель может сопровождать свои движения словами: ноги, колени, плечи, голова — или наоборот: голова, плечи, колени, ноги и т. д. Делаем 4—5 раз.

4. «Угадай эмоциональное состояние». Дети по очереди изображают какое-либо эмоциональное состояние, а другие угадывают его. После того как эмоциональное состояние было правильно названо, дети повторяют его за ведущим. Затем выходит следующий ребенок и загадывает новое эмоциональное состояние и т. д.

Возможные психоэмоциональные состояния: радость, испуг, удивление, гнев, грусть, интерес, отвращение, любопытство, сосредоточенность, задумчивость и т. д.

**Методические рекомендации.** Если ребятам вначале очень сложно самим выполнить задание, то первым это делает воспитатель. Дети угадывают изображенное им состояние, воспитатель при этом акцентирует их внимание на том, что для того, чтобы было легче угадать то или иное состояние, надо изображать его используя и мимику, и пантомимику, и жесты.

**5. «Кто смотрелся в зеркало».** Воспитатель рассказывает детям, что они оказались около волшебного зеркала, которое показывает, как телевизор, все, что в нем отражалось раньше, и предлагает им придумать и показать, что происходит в их зеркале.

Ребенок показывает свою сценку, а другие дети угадывают, что это было и повторяют за ним движения: например, ребенок причесывается, застегивает пуговицы, играет, катает машинку, строит башню из кубиков, читает, рисует, лепит и т. д.

### **III. Заключительная часть**

**«Бал в Зазеркальной стране».** Звучит плавная танцевальная музыка. Воспитатель рассказывает, что сегодня в Зазеркальной стране бал, и все ее жители нарядились и придумали свои танцы.

Дети наряжаются, и каждый из них показывает то, что он придумал. Все остальные смотрят и угадывают, кого или что он изобразил. Затем все дети вместе танцуют.

**Методические рекомендации.** Если ребенку очень сложно двигаться в группе, то можно предложить танцевать в парах.

## **Занятие 2. «Ручеек»**

### **Задачи**

1. Развитие умения свободно пользоваться всем пространством зала.

2. Развитие умения создавать образ по заданию.

3. Развитие умения использовать при создании образа выразительные движения.

4. Развитие творческих способностей в движении под музыку.

### **Материалы**

Музыкальный: плавная, спокойная музыка.

### **Предварительная работа**

1. Наблюдения на прогулке за ручейками, таянием снега, изменением его состояния (становится серым) и солнышко (греет теплее), появляются проталинки.

2. Прослушивание музыки П. И. Чайковского «Март».

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

**«Беседа о весенних приметах».** Воспитатель спрашивает, какое сейчас время года, какой месяц, по каким изменениям в природе можно догадаться, что наступила весна (тает снег, бегут ручьи, ярко светит солнце и т. д.). После этого он предлагает детям встать друг за другом — это ручеек, который путешествует по лесу, и все, что он встречает на своем пути, в нем отражается. Дети придумывают образы и изображают их (достаточно 3—4 небольших этюда). Следующее задание: изобразить, как греет яркое весеннее солнце, дети подставляют солнечным лучикам ладони, лицо, плечи, спину и т. д.

**Методические рекомендации.** Когда представляем, что лучи греют лицо, мышцы лица должны быть расслаблены, глаза закрыты.

### **II. Основная часть**

1. **«Ручейки и озера».** Дети свободно бегают по залу. По сигналу воспитателя «Ручейки» они встают друг за другом, кладут руки впереди стоящему на плечи и змейкой перемещаются по залу. По сигналу воспитателя «Озера» дети встают в круг, берутся за руки и выполняют волнообразные движения, после этого снова разбегаются.

**Методические рекомендации.** Желательно, чтобы «ручеек» или «озеро» состояли не больше чем из 5—6 человек. Тогда, если в группе 12 человек, будет два ручейка и два озера и т. п.

2. **«Волшебная поляна».** Дети объединяются. Один ребенок — ведущий, который ведет детей по необычной волнообразной траектории. Все они встают за ведущим (руки на плечи впереди стоящему).

Воспитатель рассказывает детям, что сейчас они оказались на волшебной поляне, откуда вытекает волшебный ручеек. Этот ручеек двигается в разных направлениях — то назад, то вперед.

**Сигналы:** один хлопок — дети бегут за ведущим; два хлопка — дети останавливаются, разворачиваются на 180°, ведущим становится последний в цепочке.

3. «Теплое солнышко». Ручеек прибежал туда, где все превратились в теплые солнечные лучи. Дети продолжают двигаться по залу. Руки — это ласковые солнечные лучи. Дети, проходя мимо друг друга, выполняют плавные движения (гладят себя по голове, спине, рукам или нежно прикасаются друг к другу, чтобы можно было почувствовать тепло рук).

После того как это задание выполнено, дети вновь объединяются в «ручеек», но уже с другим ведущим, и двигаются дальше.

4. «Росток». Ручеек прибежал туда, где лежат маленькие зернышки, он напоил их водой, и зернышки ожили.

Дети располагаются на полу в позе просыпающихся «зернышек». Воспитатель включает плавную музыкальную композицию.

Задание дети выполняют самостоятельно, воспитатель может комментировать их движения. Например: «Зернышко проклонулось, появился росток и потянулось к солнышку».

Из положения лицом вниз сидя на коленях дети сначала делают волнообразные движения ладонями, руки постепенно тянутся вверх. Затем дошкольники медленно поднимают вверх голову и туловище, встают на колени. Руки выполняют плавные движения вправо-влево, стремясь при этом вверх. Постепенно дети встают на ноги, руки вверх. Затем полукруглые руки (бутон) раздвигаются в стороны, раскрываются. Теперь руки — это лепестки. Плавные движения руками вверх-вниз, вперед-назад; постепенно дети переходят на творческий (самостоятельный) танец. В конце задания все замирают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и спрашивает, как называется его цветок или какого он цвета.

После этого дети плавно возвращаются в исходное положение, опускаются вниз (наступил вечер — цветок закрылся).

Затем дети опять собираются в «ручеек» (с другим ведущим) и отправляются дальше.

**Методические рекомендации.** Когда дети изображают раскрывшийся цветок, чтобы руки не устали, ими можно работать не вверху, а внизу, поднимая и опуская их.

5. «Свободное гнездо». В зале обозначаются дома (это могут быть обручи, полусфера, просто резиновые круги). Выбирается ведущий — «коршун». Все остальные дети изображают небольших птичек и занимают свои «гнезда». Птички перелетают из гнезда в гнездо, а коршун при этом пытается их поймать (в момент перелета).

Правила игры:

- ✓ в гнезде птичка находится в безопасности и дотрагиваться до нее нельзя;
- ✓ долго в одном доме тоже оставаться нельзя, необходимо дом все время менять;
- ✓ ребенок, до которого дотронулся ведущий, становится ведущим;

**Усложнение:** свободное гнездо (дом) убирается, и дети перебегают, меняясь местами.

Продолжительность игры — по желанию детей.

6. «Сугроб». Дети оказались в таком месте, где еще лежит не растаявший до конца сугроб.

**Выразительные движения:** дети замирают в позе «сугроба» — стоя, полукруглые руки в стороны; плавно, очень медленно расслабляют, опускают руки; затем расслабляют мышцы шеи, опускают голову, опускают верхнюю часть туловища, сгибают ноги и опускаются на пол в расслабленную позу — сугроб тает.

### III. Заключительная часть

1. **Отдых.** Звучит спокойная музыка. Дети в удобных позах лежат на полу, желательно на спине. Воспитатель подходит к каждому ребенку, встряхивает его руки и ноги (необходимо, чтобы мышцы рук и ног были расслаблены).

2. «Танец капелек». Воспитатель рассказывает детям, что в луже живут капельки и они очень любят танцевать, а затем предлагает детям придумать танец капелек. Он включает веселую музыку. Дети самостоятельно двигаются под нее.

## **Занятие 3. «Цветок»**

### **Задачи**

1. Развитие умения двигаться в пространстве за ведущим.
2. Развитие умения выполнять движения, соблюдая ритмический рисунок музыки.
3. Проживание психоэмоциональных состояний через соответствующие выразительные движения.
4. Создание условий для развития творческих способностей.
5. Развитие активного внимания.

### **Материалы**

Раздаточный: разноцветные накидки.  
Музыкальный: «Вальс цветов» П. И. Чайковского; плавная, ритмичная музыка.

### **Ход занятия**

#### **I. Вводная часть**

1. «Ручейки и озера». См. занятие 2 «Ручеек», задание 1 (с. 242).  
2. «Танец куклы». Звучит ритмичная музыка. Дети выполняют танцевальные движения за воспитателем. После этого воспитатель объединяет несколько движений в один рисунок, например:

1. Наклоны головы вправо-влево.
  2. Поочередное поднимание и опускание плеч.
  3. Движения коленями вправо-влево (врозь-вместе).
- Повторить все 2 раза и т. д.

#### **II. Основная часть**

1. «Превращения».  
1. Воспитатель предлагает детям вспомнить, какие цветы они знают. После этого дети вместе с воспитателем, раскачивая руками, говорят: «Один, два, три, любой цветок, замри». Затем воспитатель подходит к каждому замершему в неподвижности ребенку и спрашивает, какой цветок он изображает. Повтор игры 4—5 раз.

2. Изображение образа цветка с определенным эмоциональным состоянием.

Воспитатель называет эмоциональное состояние, а дети замирают в позе цветка. Очень важно, чтобы выразительные движения соответствовали названному эмоциональному состоянию. Например, цветок закрылся вечером; качающийся от ветра цветок; цветок раскрылся и т. д.

Хорошо, если дети предложат свои варианты и изобразят их.

## 2. Этюдная работа «Цветок»

- ✓ Цветок расцвел.

**Выразительные движения:** из положения сидя на полу на коленях сомкнутые ладони по волнобразной траектории идут вверх. Ребенок постепенно поднимается на ноги, встает, разводит руки в стороны.

- ✓ Грустный цветок.

**Выразительные движения:** голова, плечи и руки опущены вниз.

**Мимика:** глаза и уголки рта опущены вниз.

- ✓ Цветок зовет солнышко. Взгляд направлен вверх, движения руками к себе.

✓ Цветку холодно. Поочередное дрожание разными частями тела (ладони, локти, плечи, голова, губы, колени и т. д.). Можно повторять.

✓ Где бабочка? Оглядываемся, всматриваемся, ищем, где же бабочки? Увидели, обрадовались (улыбка) и закачали лепестками (руками).

Показываем, как будто бабочки садятся на разные части тела. Обязательно полет воображаемой бабочки сопровождаем взглядом.

3. «Красивые бабочки». Звучит плавная музыка: дети в образе бабочек перемещаются по залу. Плавные движения руками, легкое кружение. Музыка замолкает — дети приседают и замирают (бабочки сели на цветок).

Игра повторяется несколько раз.

## III. Заключительная часть

1. **Расслабление.** Дети лежат на спине. Звучит спокойная музыка. Воспитатель предлагает «потанцевать» сначала только руками, затем ногами, а затем и руками и ногами одновременно.

2. «Танец цветов». Звучит музыка П. И. Чайковского «Вальс цветов». Воспитатель предлагает детям надеть разноцветные накидки. После этого каждый ребенок придумывает индивидуальный танец.

**Усложнение.** Можно предложить придумать танец в паре. Дети двигаются, пока играет музыка.

#### **Занятие 4. «Весна и бабочка»**

##### **Задачи**

1. Развитие умения создавать образную композицию в паре.

2. Закрепление умения использовать в движении все части своего тела.

3. Закрепление умения двигаться под музыку, создавая единый образ.

4. Создание условий для творческой реализации в движении.

##### **Материалы**

###### **Раздаточный:**

✓ разноцветные накидки (зеленые, голубые, желтые, красные, белые, синие) (по количеству детей);

✓ аксессуары (ленточки, головные уборы и т. д.);

✓ бумага;

✓ краски;

✓ мелки;

✓ карандаши.

**Музыкальный:** 5—6 музыкальных композиций.

#### **Ход занятия**

##### **I. Вводная часть**

«Кто летает?». Воспитатель беседует с детьми на тему, кто умеет летать. После того как дети назвали представителей птиц и насекомых, он предлагает им выбрать наиболее понравившегося представителя живой природы. Если звучит музыка, то дети изображают полет, соответствующий выбранному образу: например, бабочка — плавно, пчела — быстро. Музыка прерывается — дети замирают в необычных позах до тех пор, пока она вновь не заиграет.

## **II. Основная часть**

**1. Игра «Слушай хлопки».** Воспитатель объясняет задание детям. Если он хлопнет:

✓ один раз — они изображают ручейки (встают друг за другом, руки на плечи впереди стоящему);

✓ два раза — дети изображают озеро (встают в круг, волнообразные движения руками);

✓ три раза — дети разбегаются по залу в образе птиц, махи руками вверх-вниз;

✓ четыре раза — дети замирают в позе красивого цветка.

Хлопать можно в любом порядке, главное, чтобы хлопки были громкими, четкими, и дети смогли их различать.

**2. «Концерт».** Воспитатель показывает детям разноцветные накидки и предлагает им придумать образ, который они хотели бы показать другим. Это задание выполняется в необычной форме. Здесь будут и зрители, и те, кто выступает. Дети придумывают, что они хотели бы показать, рассказывают, а затем начинается представление. Зрители обязательно выражают одобрение хлопанием.

Варианты возможных выступлений.

1. «Росток» — образ создается двумя детьми.

2. «Цветок» — участвует вся группа.

3. «Танец бабочек» (можно вдвоем, втроем).

4. «Цветок и бабочка» (один ребенок создает образ цветка, а другой — образ бабочки) и т. д.

Музыкальное сопровождения выбирают дети.

**Методические рекомендации.** Предложенные варианты придуманы детьми на наших занятиях. Желательно, чтобы придуманные образы соответствовали весенней тематике.

## **III. Заключительная часть**

**«Рисование под музыку».** Если есть время, то можно выполнять на занятии, а если нет, то вынести на вечернее время. Воспитатель предлагает детям большие листы бумаги и разные изобразительные материалы (краски, мелки, пастель). Дети рисуют то, что им больше всего запомнилось на занятиях.

## **АПРЕЛЬ**

### **Занятие 1. «Страна эмоций»**

#### **Задачи**

1. Закрепление умения различать семь эмоциональных состояний.
2. Развитие внимания, памяти.
3. Закрепление умений адекватно пользоваться выразительными движениями при изображении эмоциональных состояний.
4. Развитие фантазии и воображения.

#### **Материалы**

##### **Демонстрационный:**

- ✓ пиктограммы с изображением эмоциональных состояний (7 штук, см. рис. 14 на с. 158);
- ✓ карточки с цифрами от 1 до 7;
- ✓ 2—3 репродукции картин, где изображены действия, которые можно развить дальше.

**Музыкальный:** спокойная музыка.

#### **Ход занятия**

##### **I. Вводная часть**

«Эмоциональная дорожка». Дети выполняют самостоятельно, без участия воспитателя. Воспитатель включает разную музыку и предлагает детям по очереди придумывать танцевальные движения. Один ребенок придумывает их, остальные за ним повторяют.

Примерные музыкальные произведения, которые можно использовать: рок-н-ролл, твист, кукарача, вальс, ламбада, калинка, сиртаки и т. д.

##### **II. Основная часть**

1. «Кто здесь живет?». В разных частях зала располагают пиктограммы (7 шт.) — это дома. Переходя из одного дома в другой, дети придумывают, кто или что может здесь жить или находиться, и изображают эмоциональное состояние. После того как дети придумали и изобразили задуманное, воспитатель отгадывает, что это такое: животное, растение или предмет. Лучше, если при изображении дети будут неподвижно замирать в позах. Но если дети хотят

изображать задуманное движение, такой вариант также возможен.

2. «Услыши и изобрази». Детей делят на две группы. Выбирают одного ведущего, он закрывает глаза. Одна группа придумывает название животного, другая придумывает эмоциональное состояние. Ведущий с закрытыми глазами изображает заданное животное в заданном эмоциональном состоянии.

После этого он (с закрытыми глазами) выбирает другого ребенка, и тот становится ведущим. Например, одна группа говорит: «Обезьяна». Другая группа добавляет: «Веселая». Ведущий изображает веселую обезьянку.

**Методические рекомендации.** Если детям сложно выполнять задание с закрытыми глазами, его можно выполнять с открытыми глазами.

3. «Изобрази эмоцию». Задание проводится в два этапа:

1-й этап. Перед детьми располагаются пиктограммы эмоциональных состояний, а под ними соответствующее число: 1 — испуг; 2 — удивление; 3 — грусть; 4 — радость; 5 — интерес; 6 — отвращение; 7 — гнев.

Воспитатель называет число, а дети изображают соответствующее этому числу эмоциональное состояние, например: «Два» — дети изображают удивление.

В процессе первого этапа дети запоминают, какое число какому эмоциональному состоянию соответствует. Данный этап может быть проведен на прогулке и в свободное время.

2-й этап. Перед детьми располагают перевернутые пиктограммы с соответствующими номерами: 1; 2; 3 и т. д.

Воспитатель называет число, дети изображают соответствующее эмоциональное состояние, после чего все вместе обсуждают, то ли эмоциональное состояние удалось им изобразить.

4. «Волшебная дверь». Воспитатель с детьми отправляются в путешествие и обнаруживают необычную дверь. Воспитатель предполагает, что это не простая дверь, а волшебная, и предлагает детям придумать что-то или кого-то, что может находиться за волшебной дверью.

Каждый ребенок (по очереди) изображает это загадочное нечто, а остальные угадывают и изображают вместе с ним.

### **III. Заключительная часть**

1. «Отдых». Звучит спокойная музыка. Дети в удобных позах располагаются на ковре.

2. «Придумай историю». Воспитатель показывает картины художников и предлагает детям придумать продолжения событий, изображенных на них. Для работы достаточно двух-трех картин.

## **Занятие 2. «Музыка и образ»**

### **Задачи**

1. Закрепление умения двигаться под музыку, создавая единый образ.

2. Развитие образного движения в соответствии с заданной музыкой.

3. Закрепление знаний, полученных на предыдущих занятиях.

4. Развитие внимания и памяти.

### **Материалы**

Раздаточный: ткани и аксессуары для создания костюмов.

Музыкальный: 5—6 музыкальных произведений по желанию воспитателя.

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

«Придумай танец». Звучит ритмичная музыка. Дети идут друг за другом.

Первый ребенок придумывает танцевальные движения, остальные повторяют их за ним и т. д.

### **II. Основная часть**

1. «Путешествие по музыкальной стране». Воспитатель предлагает для прослушивания несколько музыкальных произведений, желательно знакомых детям.

В процессе прослушивания они выбирают понравившую-

ся музыку, придумывают соответствующий ей образ и подходящий образ и костюм (наряжаются).

Примерные образы, которые могут быть предложены детям: лес, вода, река, водоросли, огонь, животное, птица, снежинка, ветер, бабочка и т. д. по желанию детей.

Движения ребенок придумывает сам. Изображать свой образ дети могут как индивидуально, так и сообща, как договарятся.

2. «Четыре позы». Ведущий (это может быть и ребенок и воспитатель) показывает четыре разные позы (в разных исходных положениях, с разными эмоциональными состояниями и разными жестами) обязательно в разных частях зала и с разными направлениями (например, 1-я поза — лицом к окну, 2-я — спиной к окну и т. д.).

Дети запоминают эти позы, а затем повторяют их в том же порядке, как показал ведущий.

### **III. Заключительная часть**

1. «Отдых». Звучит плавная, медленная музыка. Дети (можно в костюмах) начинают плавно двигаться под музыку, делая это так, как им хочется. По желанию дети могут сесть, лечь, ходить.

2. «Незнакомая музыка». Воспитатель включает незнакомую музыку и предлагает детям представить, какие события могут произойти под такую музыку.

После прослушивания дети рассказывают небольшие истории, «услышанные» ими в музыке.

**Методические рекомендации.** Необходимо, чтобы в упражнении участвовали все дети.

### **Занятие 3. «Кто здесь живет?»**

#### **Задачи**

1. Развитие творческих способностей.
2. Закрепление умения контролировать мышцы тела (напряжение и расслабление).
3. Развитие умения свободно владеть собственным телом.
4. Развитие творческого воображения.

## **Материалы**

Музыкальный: звукозапись танцев — рок-н-ролл, летка-енка, кукарача, твист, ламбада, беса мэ мучо, танго и т. д.; музыка для расслабления.

## **Ход занятия**

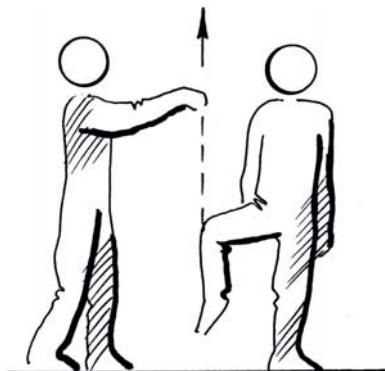
### **I. Вводная часть**

«Музыкальная дорожка». Звучит музыка, дети двигаются индивидуально, но в соответствии с настроением музыкального произведения.

### **II. Основная часть**

#### **1. Игра «Марионетки»**

**Вариант А.** Дети стоят в кругу, воспитатель объясняет, что такое марионетки. Это такие куколки на веревочках, у которых, если дергать за определенную веревочку, двигается та часть тела, к которой она прикреплена.



*Рис. 35. Телесная игра «Марионетки»*

Например, поднимая вверх веревочку, которая привязана к лучезапястному суставу, рука поднимается вверх, а кисть остается расслаблена, то же самое — с другими частями тела.

Воспитатель называет части тела, и дети поднимают именно эту часть тела вверх или выдвигают ее вперед. При этом надо следить за тем, чтобы незадействованные в движении части тела оставались расслаблены (рис. 35).

Это упражнение можно выполнять как стоя, так и лежа на полу.

**Вариант Б.** То же самое, но дети делятся по парам: один ребенок — ведущий, а другой — марионетка. Ведущий дотрагивается до какого-либо сустава, а марионетка соответственно поднимает или опускает, например, плечо, колено, локоть и т. д.

2. «Липкий дождь». Дети разбегаются по залу. Воспитатель называет часть тела, а дети должны найти свою пару и соприкоснуться с ней одноименными частями тела. Например, локоть — дети стоят, соприкасаясь друг с другом локтями и т. д. (рис. 36 а, б).

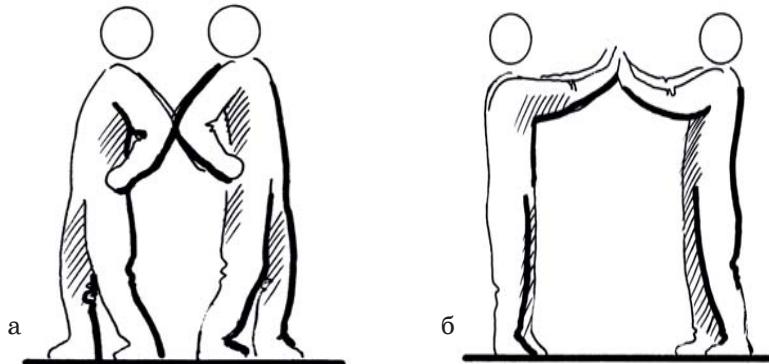


Рис. 36. Игра «Липкий дождь»:  
а — касание локтями; б — касание ладонями

**Усложнение.** Дети могут собираться не только в пары, но и по три, четыре человека и т. д.

3. «Необычный дом». Воспитатель называет или показывает картинку — это необычный дом. Дети должны догадаться, кто или что может жить в таком доме: например, муравейник — муравьи; дом — люди; дворец — царь; облако — капельки, дождик; паутина — паук; колодец — вода; дерево — птицы, насекомые и т. д.

Дети не только называют ответ, но и изображают его в движении.

4. «Игры медвежат». Воспитатель рассказывает о том, что весной, в апреле, уже проснулись в лесу медведи и что у них зимой в берлоге появились детеныши — малышки-мишки.

— Мама-медведица с удовольствием занимается со своими любимыми малышами. А так как у мишек нет таких игрушек, как у вас, ребята, медведица принесла им для игры сосновые и еловые шишки.

Дети садятся на пол и делают вид, что берут по шишке в каждую руку, сильно сжимают кулаки. Раздается треск, и от шишек остаются лишь крошки. Когда дети сжимают кулаки, мышцы рук напрягаются, а когда срывают крошки от шишек, то мышцы рук расслабляются.

Вдруг откуда ни возьмись прилетела пчелка. Она жужжит и жужжит, ищет себе домик. Мишки решили ее перехитрить и поймать. Дети садятся на пол, ноги согнуты так, что стали похожи на крышу (рис. 37 а). По сигналу «Раз», дети выпрямляют ноги и смотрят, попалась пчелка или нет (рис. 37 б). Повтор 2—3 раза. Когда ноги согнуты, мышцы расслаблены, а когда выпрямлены, то мышцы ног напряжены.

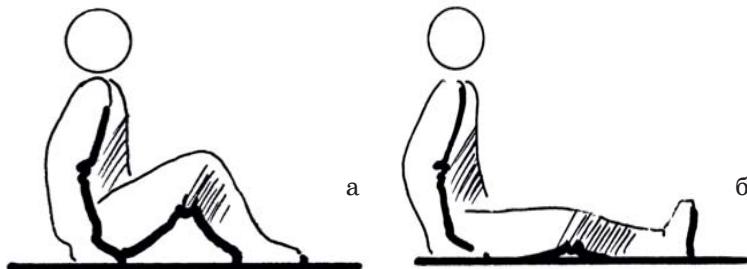


Рис. 37. Игра «Домик и пчелы»:

а — и. п.; б — положение ног при сигнале «Раз»

### III. Заключительная часть

Затем дети ложатся на пол, закрывают глаза и представляют, что их щекочет солнечный лучик. Воспитатель называет часть лица, и дети ее напрягают (морщатся). Например: «Нос» — сморчили нос, расслабили, а затем расслабили все лицо и улыбнулись.

### Занятие 4. «Необычный танец»

#### Задачи

1. Развитие творческих способностей.
2. Развитие фантазии и воображения.

3. Развитие умения использовать выразительные движения в соответствии с выбранным образом.
4. Развитие умения контролировать себя в движении.
5. Развитие умения использовать выразительные движения в соответствии с заданным ритмом.

### **Материалы**

Раздаточный: разнообразные аксессуары и ткани для создания образов.

Музыкальный: танго; плавная музыка; русская народная музыка «Калинка».

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

«Волшебная дорожка с превращениями». Воспитатель предлагает детям отправиться в необычное путешествие по разным странам. «Нас ожидают, — говорит он, — разные неожиданности и превращения на этой дороге времени, которая сможет нас переносить из страны в страну. Первая страна, в которой мы оказались, — это Индия.

Вот мы в индийских джунглях...»

Дети изображают животных Индии: слона, обезьянку, тигров, змей, медведей, пантер и т. д.

### **II. Основная часть**

1. «Волшебный танец». Звучит плавная музыка (желательно индийская). Дети придумывают под эту музыку танец животного, которое им больше всего понравилось, следя за соблюдением ритма.

2. «Придумай необычное транспортное средство». «Нам очень понравилось в этой великолепной стране, но тем не менее пора отправляться дальше. Чтобы оказаться в другой стране, каждому надо придумать необычное транспортное средство, изобразить его и объяснить, как оно действует. Участвуют обязательно все».

3. «Необычный город». «Мы оказались в Китае. Именно здесь обучают боевому искусству ушу. Но что это? Эти движения похожи не на борьбу, а на какой-то необычный танец...» Для сопровождения можно использовать музыку группы Deep Forest'97.

Воспитатель с детьми под музыку выполняют плавные, широкие круговые движения по всему пространству зала и вокруг себя. Если детям сложно, воспитатель сам показывает движения, а дети за ним повторяют их.

4. «Веревочный мост». Дети идут друг за другом по воображаемому веревочному мосту, руки в стороны, ноги осторожно ставят на одну линию. Главное здесь — удержать равновесие.

Воспитатель изображает «ветер», который пытается лишить равновесия проходящего мимо ребенка. Для того чтобы не упасть, ему необходимо напрячь мышцы ног и тела (рис. 38).

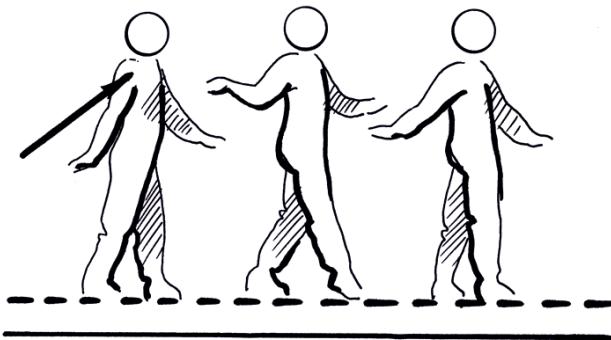


Рис. 38. Упражнение «Веревочный мост»

5. «Испания». Звучит музыка (можно танго или любая другая испанская мелодия).

Воспитатель предлагает детям угадать, в какой стране они теперь оказались, и раздает детям маракасы и кастаньеты, чтобы поддержать музыкальный ритм произведения. Желательно при этом использовать соответствующие выразительные движения.

6. «Иголочка и ниточка». Дети встают друг за другом, взвшись за руки. Первый — ведущий-иголочка. По сигналу «ой» все разбегаются, «ниточка» — собираются в том же порядке.

Ведущий-иголочка, который в процессе игры меняется несколько раз, водит детей по залу в самых разных направлениях.

### **III. Заключительная часть**

Звучит музыка «Калинка». Воспитатель спрашивает, в какой стране теперь оказались дети. «Правильно, в России». Сначала дети танцуют русский народный танец, который они разучили на музыкальном занятии, затем самостоятельно под музыку «Калинка» с использованием русских народных танцевальных движений.

В конце занятия все исполняют русскую народную песню по выбору большинства детей.

### **МАЙ**

*Педагогические наблюдения (с заполнением карты индивидуального развития каждого ребенка).*

Повторить сентябрьские занятия 1, 2, 3 (см. Сентябрь, с. 154—161).

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

---

**РАБОТА  
С РОДИТЕЛЯМИ**



## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*К*акими бы развивающими и современными ни были наши детские сады, какими бы талантливыми и образованными ни были их педагоги, воспитание детей не будет полным без участия в нем семьи. «Семья — это самое главное педагогическое учреждение, воспитывающее живым делом, а не словом. Семейное воспитание имеет два незаменимых свойства на своей стороне: индивидуализацию воспитания и широкое развитие чувства» — так говорил великий педагог прошлого столетия П. Ф. Каптерев. И не случайно, что во всех детских учреждениях и школах до сих пор уделяется немалое внимание работе с родителями.

Возраст от 6 до 7 лет очень важен в жизни ребенка. Это последний год, когда он может посещать свой любимый детский сад. А там, за стенами детского сада, первый шаг во взрослую жизнь из беззаботного детства, начало школьной поры. И педагоги, и родители должны поддержать ребенка в этот сложный период. Уже в первые дни пребывания в подготовительной к школе группе взрослые должны знать, на каком уровне развития находится ребенок и сколько ему надо пройти, чтобы в конце года все его физиологические и психические системы были готовы к новому этапу жизни. Поэтому в начале сентября воспитатель проводит педагогическую диагностику детей методом наблюдения и знакомит родителей с ее результатами.

Важнейшим условием, обеспечивающим эффективность процесса двигательно-экспрессивного развития детей, является организация планомерной систематической работы с родителями по следующим направлениям.

1. Организация психологического просвещения родителей:

- ✓ ознакомление их с результатами педагогической диагностики детей;
- ✓ выявление возникающих проблем ребенка в процессе развития (воспитатель выделяет то, на что родителям необходимо обратить внимание).

2. Организация бесед, консультаций. Рекомендуемая тематика бесед и консультаций: «Необходимость диагностики в начале и в конце последнего года пребывания в детском саду», «Развитие психомоторики как важнейший аспект подготовки ребенка к школьному обучению» и т. д.

3. Индивидуальное знакомство родителей с результатами диагностики двигательно-экспрессивного развития их ребенка, формулирование методических рекомендаций по каждой проблеме с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка.

4. Организация открытых занятий, на которых родители смогут наблюдать за своим ребенком в процессе деятельности.

Для проведения открытых занятий по технологии двигательно-экспрессивного развития необходимо просторное помещение. Если используются декорации или спортивное оборудование, то важно расположить их так, чтобы они не мешали свободному передвижению детей.

Обязательно наличие на открытых занятиях фортепьяно и магнитофона, а также участие и помощь в их подготовке музыкального руководителя.

Дети должны свободно ориентироваться в предложенной теме, быть знакомы с соответствующими ей выразительными движениями и уметь ими пользоваться.

В течение года родители по желанию могут посетить два открытых занятия: одно в первой половине года (декабрь), второе — во второй половине его (март). При проведении таких занятий в декабре и в марте очень важно познакомить родителей с поставленными на них задачами.

На открытом занятии в декабре родители должны познакомиться с методикой руководства двигательной деятельностью, посмотреть, как занимаются их дети, насколько они владеют своим телом, воспринимают и выполняют инструкцию воспитателя, ориентируются в схеме собственного тела и пространстве вокруг себя, насколько произвольно их поведение, как они общаются с другими детьми и взрослым.

Во второй половине года организуется второе занятие по технологии двигательно-экспрессивного развития. Оно носит творческий характер, и дети, участвующие в нем практически самостоятельно, без показа воспитателя, выполняют положенные задания и могут проявить себя. Таким образом, родители имеют возможность сравнить действия ребенка в начале года и в конце.

5. Организация лекций, семинаров, педагогических советов, тематических консультаций, конференций и т. д., направленных на ознакомление родителей с передовыми и инновационными технологиями, способствующими развитию детей.

### Тематическое планирование работы с родителями

#### ✓ Лекции

Возрастные особенности детей 5—6,5 лет. Характеристика возраста и новообразований данного возраста. Важность развития двигательной, эмоционально-волевой, интеллектуальной, социально-коммуникативной сфер детей старшего дошкольного возраста.

Двигательно-экспрессивное развитие — здоровьесберегающий подход. Цель, задачи, направления, основные этапы развития психомоторных умений и способностей, структура занятия, виды занятий.

Сенсомоторное развитие дошкольников. Система структурно-функционального развития. Взаимосвязь между развитием коры головного мозга и двигательными функциями. Развитие крупной и мелкой моторики.

Режим в жизни ребенка и его значение. Режим как важное условие адаптации детей к новым социальным условиям.

Готовность к школе с точки зрения двигательно-экспрессивного развития. Трудности в развитии двигательно-экспрессивных способностей, которые в дальнейшем могут привести к проблемам в школе. Варианты игр и упражнений, необходимых для предупреждения возникновения таких трудностей.

**Словесный язык чувств.** Выразительные движения — мимика, пантомимика, жесты. Игры и упражнения для развития выразительных движений.

✓ **Семинары**

Необходимость диагностики двигательно-экспрессивного развития ребенка. Педагогическая диагностика двигательно-экспрессивного развития. Игры и упражнения для проведения педагогической диагностики. Значение педагогической диагностики.

Развиваем руки — развиваем речь. Связь пальчиковых игр и речи. Влияние движений пальцев рук на развитие речи. Набор пальчиковых игр и упражнений, необходимый для развития моторики детей 5—6,5 лет.

Готовность к школе каждого ребенка — технология двигательно-экспрессивного развития старшего дошкольника. Понятие «готовность к школе». Компоненты готовности к школе.

✓ **Педсоветы с участием родителей**

Внедрение здоровьесберегающих технологий в жизнь детского сада (технология двигательно-экспрессивного развития).

✓ **Тематические консультации**

Результаты диагностики двигательно-экспрессивного развития детей. Знакомство родителей с конкретными результатами диагностики и анализ разных вариантов развития детей.

Как способствовать двигательно-экспрессивному развитию ребенка 5—6,5 лет. Комплекс игр и упражнений, необходимых для развития детей старшего дошкольного возраста. Практическое освоение заданий.

Воспитание положительных качеств ребенка в игре. Дружеские взаимоотношения в игре между детьми; уважительное отношение к окружающим; формирование таких качеств, как сочувствие, отзывчивость.

Правила поведения ребенка в жизни. Произвольность поведения — важная сторона психологической готовности к школе; игры и задания, необходимые для развития произвольности.

✓ Круглый стол

Технология двигательно-экспрессивного развития ребенка старшего дошкольного возраста: вопросы и ответы.

✓ Конференции

Двигательно-экспрессивное развитие ребенка. Психофизиологические и педагогические аспекты развития.

Учимся правильно общаться. Использование выразительных движений в общении со взрослыми и сверстниками.

✓ Наглядная информация

Знакомство с литературными новинками в области развития двигательно-экспрессивного развития (стенд).

Мастер-класс по двигательно-экспрессивному развитию детей старшего дошкольного возраста для родителей.

Знакомство с новинками литературы в области артикуляционной и пальчиковой гимнастики.

✓ Совместные мероприятия

Открытые занятия по использованию технологии двигательно-экспрессивного развития.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПО МЕСЯЦАМ

### СЕНТЯБРЬ

Беседа о важности диагностики в начале года

#### План беседы

1. Рассказать о важности предстоящего этапа развития в жизни ребенка.

2. Познакомить с технологией двигательно-экспрессивного развития детей. Рассказать о задачах, содержании работы и средствах ее реализации.

3. Познакомить с содержанием педагогических наблюдений, которые были проведены в сентябре.

Подробно знакомить родителей с диагностикой первого этапа целесообразно в индивидуальной беседе, чтобы каждый из родителей смог задать интересующие его вопросы.

4. Предложить родителям ответить на вопросы теста «Определение типа личности» (опросник Шмишека).

После работы с тестом выяснить в индивидуальной беседе, смогли ли родители узнать что-то новое о своем ребенке.

## ОКТЯБРЬ

### Оформление родительского уголка

Оформить в родительском уголке по результатам диагностики рекомендации родителям по использованию телесно-ориентированных игр для развития каждого ребенка.

#### Информационное поле

- ✓ Познакомить с признаками перенапряжения детей.
- ✓ Описать телесно-ориентированные игры:
  - на снятие напряжения;
  - развитие внимания;
  - развитие памяти;
  - развитие творческих способностей.
- ✓ Познакомить с видами расслабления.
- ✓ Рекомендуемые музыкальные произведения, способствующие расслаблению детей.

## НОЯБРЬ

### Беседа с родителями

#### о важности энциклопедических знаний

#### План беседы

Познакомить родителей с системой обучения разносторонним знаниям об окружающем мире. Рекомендовать книгу Глена Домана «Как дать ребенку энциклопедические знания»:

- ✓ одна карточка — «бит интеллекта»;
- ✓ систематизация игрового материала позволит совершенствовать растущие интересы вашего ребенка и его способность находить взаимосвязи между различными разделами. Разделы (в зависимости от интересов вашего ребенка): птицы, картины, части тела, писатели, игрушки и т. п. Раздел — это группа от 10 и более карточек, которые имеют между собой нечто общее. Например, раздел «Птицы»:

- 1) ворона, 2) малиновка, 3) соловей, 4) орел, 5) курица, 6) цапля, 7) страус, 8) тетерев и т. д.

Вывод. Чем больше категорий ребенок изучает, тем разностороннее становится его развитие, при этом он не разбрасывается. Знакомство с миром знаний помогает ему выбрать то, что особенно нравится.

### **ДЕКАБРЬ**

#### **Оформление родительского уголка «Какую музыку любят ваши дети»**

##### **Информационное поле**

1. Какая бывает музыка?
2. Может ли ребенок любить или не любить музыку, если он о ней ничего не знает?
3. Когда и какую музыку вы слушаете?
4. Человек-оркестр (положительное, оздоравливающее воздействие музыки на человека).
5. Рубрика «Вместе с ребенком».
  - ✓ Прослушайте вместе с ребенком музыкальное произведение П. И. Чайковского «Подснежник». Нарисуйте свою историю.
  - ✓ После прослушивания «Вальса цветов» П. И. Чайковского придумайте танец вместе со своим ребенком.
  - ✓ Найдите музыкальное произведение, которое нравится и вам и вашему ребенку, слушайте его вместе с ним.

### **ЯНВАРЬ**

#### **Беседа «Как надо смотреть телевизор?»**

##### **План беседы**

1. Сколько времени семилетний ребенок может смотреть телевизор?
2. Пассивные дети — болезнь нашего времени.
3. Психика детей не справляется с огромным потоком информации, идущим с экрана.
4. Полюбите читать книги. Создание домашней библиотеки.
5. Почему наши дети становятся агрессивными? Телевизор и детская агрессивность.

## ФЕВРАЛЬ

### Беседа «Как вы развиваете с детьми руки?»

#### План беседы

1. Развиваем руки — развиваем интеллект.
2. Развиваем руки — развиваем речь.
3. Развиваем руки — готовим мышцы к письму.

#### Рекомендуемые игры

✓ «Игры со счетными палочками». Перед каждым играющим лежат в беспорядке 15 палочек. Нужно с наибольшей быстротой перенести эти палочки одну за другой на расстояние 30 см. При переносе палочки не должны скользить по столу.

Выполннять варианты этой игры:

- а) пользуясь пальцами обеих рук;
- б) пользуясь любыми пальцами левой руки;
- в) пользуясь только двумя пальцами — большим и мизинцем;
- г) пользуясь только указательным и средним пальцами;
- д) пользуясь только средним и безымянным пальцами;
- е) пользуясь только безымянным пальцем и мизинцем;
- ж) двумя мизинцами обеих рук выложить прямую из 10 спичек;
- з) безымянным и мизинцем построить 4 треугольника;
- и) средним и мизинцем построить 3 четырехугольника;
- к) указательным и безымянным построить «колодец» из 16 палочек.

После игры задать детям вопрос: «Какие пальцы развиты больше, а какие меньше?»

✓ «Бери осторожно». В игре могут принимать участие до 5 человек. Возьмите 15 палочек. На одной палочке проведите карандашом или чернилами 5 поперечных полос; на двух палочках — по 4 полосы; на трех — по 3 полосы, на четырех — по две полосы, и на пяти — по одной полосе. Ведущий собирает все палочки в кулак и, приподняв его так, чтобы палочки упали на стол кучкой. В течение игры, когда все палочки со стола будут разобраны, нужно подобным же образом вновь их рассыпать.

Игра начинается: каждый по очереди осторожно берет из кучки по одной палочке так, чтобы остальные при этом не сдвинулись с места, в противном случае его очередь про-падает, и палочку берет следующий игрок.

Каждая полоска на взятой палочке дает играющему одно очко. Палочки можно брать только теми двумя паль-цами, которые называет ведущий (мизинцем и безымян-ным, мизинцем и средним, безымянным и указательным и т. д.). Задания с палочками могут выполняться с услож-нениями, например, с закрытыми глазами (это трудно).

Способствует развитию рук обыкновенная бумага. В качестве материала могут использоваться старая газета, исписанные тетрадные листы, но лучше белая писчая бу-мага. Так ребенку приятнее. При этом следует избегать каких-либо назидательных установок типа: «Давай будем развивать твои руки». Гораздо лучше просто взять бумагу и самому начать с ней проводить самые разнообразные ма-нипуляции. Ребенок, увидев ваши действия, обязательно приобщится к этому.

✓ «Игры с бумагой». У каждого из играющих в руках скомканный лист бумаги (лист меняют, когда он сильно изотрется).

1. Нужно, пользуясь пальцами обеих рук, возможно бы-стрее разгладить его так, чтобы он не топорщился и чтобы ни один край его не остался загнутым.

2. То же самое сделать, пользуясь одной рукой.

3. Повторить то же, пользуясь двумя большими, затем указательными, затем средними пальцами обеих рук.

4. Сделать то же, пользуясь только двумя мизинцами.

5. Разгладить лист кулаками обеих рук.

6. Разгладить лист большим и указательным пальцами одной руки.

7. Разгладить лист указательным и средним пальцами одной руки.

8. Разгладить лист средним и безымянным пальцами одной руки.

9. Разгладить лист безымянным пальцем и мизинцем одной руки.

10. Разгладить лист каким-либо пальцем одной руки.

11. Повторить все эти упражнения с закрытыми глазами.

Обыкновенная вода, но лучше подкрашенная с помощью гуашь или акварели, также может стать хорошим средством для развития рук.

✓ «Игры со стаканом воды». Возьмем несколько одинаковых стаканов и нальем в них подкрашенную синькой или акварельной краской воду, чтобы она хорошо была видна издали. Игра проводится на улице.

1. Перелить воду 2—4 раза, держа стакан перед собой, один ниже другого на 26—30 см.

2. Кто быстрее перельет воду чайной ложкой из одного стакана в другой, а затем из бутылки в бутылку, пролив как можно меньше воды.

3. Перенести полный стакан воды на расстояние 10 м, прыгая на одной ноге.

4. Дети стоят в две шеренги на расстоянии вытянутых рук друг от друга. По шеренгам передается стакан, полный воды. Выигрывает та шеренга, которая быстрее передаст стакан, пролив при этом меньше остальных воды.

✓ Игры на развитие ловкости и координации движений

1. Двумя пальцами завязать узел.

2. Двумя пальцами сломать спичку.

3. С завязанными глазами составить из спичек какое-либо слово.

4. Продвинуться на одной ноге, не прыгая, а путем поворотов на определенное расстояние за установленное время.

5. На расстоянии полуметра от стены подвесить мячик в сетке так, чтобы между поднятой рукой и мячом оставалось пространство в 10—15 см. Играющий с завязанными глазами становится на расстоянии 5 м от подвешенного мяча; он должен подойти к мячу и достать его рукой, не коснувшись стены. Так как сделать это сразу трудно, можно сначала потренироваться с открытыми глазами, а затем выполнять задание с закрытыми.

6. Начертить на земле окружность диаметром в 50—60 см. Смотря на поднятую над головой руку, поворачи-

ваться вокруг себя внутри окружности, ни разу не наступив на черту ногой.

7. Двигаться с завязанными глазами по начертанной на земле восьмерке.

Существует еще целый ряд игр и дидактических упражнений, направленных специально на развитие рук. Мы советуем сделать дома панно «Шнуровка». Изготавливается оно так: в деревянную подставку размером  $40 \times 40$  см вбиваются маленькие гвоздики на расстоянии 2 см друг от друга. С помощью шнуровки или шпагата дети делают самые разнообразные узоры, предметы и даже целые сюжеты.

✓ «Завяжем-развязем» — еще одна игра для рук. Заключается она в том, что один завязывает узлы, а другой тотчас же их развязывает. Очень хорошо отмечать с помощью песочных часов, кто из играющих более ловко орудует руками. Игры типа «Варежка-узнавалочка», «Палочка-узнавалочка»: дети, надев варежки или с помощью палочки (незаточенного карандаша) обязательно с закрытыми глазами, должны на ощупь узнать предлагаемый предмет или игрушку.

✓ «Однем куклу только двумя левыми руками», «Уберем игрушки только левой рукой» — эти и подобные им шуточные игры можете использовать для тех же целей.

✓ «Узнаю с закрытыми глазами»

1. Ведущий размещает 3—5 больших и 1—2 маленьких предмета, стоящих на полу, на столе, на полке, висящей на стене и т. п., до которой играющие могут свободно дотянуться рукой, не прикасаясь при этом какой бы то ни было частью тела к другим предметам.

Одному из играющих завязывают глаза, и он должен подойти к тому предмету, который называет ведущий, и коснуться его пальцами. Если это ему удастся, он получает три очка, но у него вычитается одно очко каждый раз, когда он коснется при этом других предметов любой частью тела.

Для удобства подсчета баллов следует первые 2—3 задания выбирать полегче, чтобы ребенок мог сразу набрать побольше очков.

По количеству набранных очков выявляется победитель.

2. На газетном листе обвести цветным карандашом контуры 3—5 предметов различной формы и величины (поставив их на газету). После этого играющие с завязанными глазами по очереди ставят все эти предметы на соответствующие контуры. За то, что ставишь какой-либо предмет точно в контур, получаешь 5 очков, а если с обведенной площадью совпадает только часть предмета — одно очко.

✓ «Обводи точно». Все играющие получают по листку бумаги, на котором начертены простым карандашом квадрат, прямоугольник, треугольник и окружность. Каждый на этом листке пишет свое имя и ставит кончик цветного карандаша на ту фигуру, которую называет ведущий.

Дав секунд 5—10 на то, чтобы приглядеться к форме и размеру фигуры, ведущий предлагает играющим закрыть глаза, обвести чертеж и сразу положить карандаш перед собой. Все закрывают и открывают глаза точно по команде ведущего.

Так обводятся все фигуры, после чего листки просматриваются всеми. Ведущий называет тех, кто наиболее удачно выполнил задание.

Перед игрой не мешает самостоятельно поупражняться в обведении контуров сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами.

✓ «Быстро определи монеты на ощупь». На столе монеты различного достоинства. Кто первый с завязанными глазами правильно наберет денег на сумму, которую назовет ведущий? Кто скорее других составит из различных монет отдельно суммы в 10, 12, 15 рублей всеми возможными способами? Подбор монет проводится с учетом сегодняшнего времени.

## МАРТ

Беседа «Бережное отношение к живой природе».

План беседы

1. Экологическая обстановка в нашем городе.

2. Развиваем чувства — развиваем ребенка.
3. Развитие сопереживания детей на примерах из жизни.
4. Предложить родителям вместе с детьми нарисовать весну.
5. Практическое упражнение «Как объяснить ребенку, что природу надо беречь?»

## **АПРЕЛЬ**

**Беседа «Музыка и движение как средства для эмоциональной разрядки ребенка»**

**План беседы**

1. Что такое эмоциональная перегрузка?
2. Ваш любимый вид спорта, движения и т. д. (блицопрос).
3. Здоровье ваших детей — в ваших руках.
4. Музыка плюс движение — средство эмоциональной разрядки.

Рекомендуемая музыка: спокойная, плавная, образная.

## **МАЙ**

**Индивидуальная беседа с родителями:  
«Чего достиг ваш ребенок? Готовность к школе»**

**План беседы**

1. Познакомить родителей с индивидуальными результатами их детей.
2. Порекомендовать упражнения, игры, литературу для развития ребенка.
3. Задание на лето (если в этом есть необходимость).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

---

<b>Введение → 3</b>
<b>Раздел 1. Психофизиологические аспекты технологии двигательно-экспрессивного развития ребенка</b>
<b>1.1. Роль двигательной сферы в формировании высших психических функций → 14</b>
<b>1.2. Мозг и произвольная регуляция движений → 19</b>
<b>1.3. Психофизиологическая основа технологии двигательно-экспрессивного развития ребенка → 27</b>
<b>Раздел 2. Психолого-педагогические аспекты технологии двигательно-экспрессивного развития ребенка</b>
<b>2.1. Ключевые компоненты технологии двигательно- экспрессивного развития ребенка дошкольного возраста. Основные положения → 34</b>
<b>2.2. Задачи технологии двигательно-экспрессивного развития → 45</b>
<b>2.3. Этапы технологии двигательно-экспрессивного развития ребенка → 50</b>
<b>2.4. Перспективное планирование занятий → 59</b>
<b>2.5. Структура занятий → 70</b>
<b>2.6. Выразительные техники, используемые на занятиях по двигательно-экспрессивному развитию → 74</b>
<b>2.7. Роль воспитателя в работе с детьми. Подготовка к проведению занятий → 81</b>
<b>2.8. Принципы построения занятий → 90</b>
<b>2.9. Методы и приемы, используемые на занятиях → 92</b>
<b>2.10. Музыка в жизни ребенка и на занятиях по двигательно-экспрессивному развитию → 96</b>

2.11. Роль подвижных игр в гармоничном развитии ребенка → 99

2.12. Виды расслабления, используемые в процессе занятий → 112

Литература → 117

Приложения

Приложение 1. Педагогическая диагностика → 123

Приложение 2. Организация педагогической работы. Конспекты занятий → 151

Приложение 3. Работа с родителями → 259

Е. В. Вербовская

*М*ехнология  
двигательно-экспрессивного  
развития ребенка  
старшего дошкольного  
возраста

---

Методическое  
пособие

Редактор З. С. Колодина

Корректор О. В. Панова

Компьютерная верстка Т. С. Родинко

Оригинал-макет подписан в печать 31.05.2016 г.

Формат 60 × 84  $\frac{1}{16}$ . Бумага офсетная.

Гарнитура «SchoolBook».

Печать офсетная. Усл.-печ. л. 16,0. Тираж 500 экз. Заказ 2341.

ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»  
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.

*[www.niro.nnov.ru](http://www.niro.nnov.ru)*

Отпечатано в издательском центре учебной  
и учебно-методической литературы ГБОУ ДПО НИРО