

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №49 города Ставрополя «ФЕЯ»

## **Консультация для педагогов:**

**«ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА  
РАЗВИТИЕ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ,  
УМЕНИЯ СНИМАТЬ НАПРЯЖЕНИЕ»**

Подготовила:  
учитель-логопед  
Семернина Наталья Игоревна

г. Ставрополь, 2023

### **«Мокрые котята».**

*Цель: умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться врассыпную мягким, пружинящим шагом.*

#### **Ход игры:**

Дети двигаются по залу врассыпную мягким, слегка пружинящим шагом, как маленькие котята.

По команде «дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы.

По команде «солнышко» медленно встают и встряхивают «капельки дождя» по очереди с каждой из четырех «лапок», «с головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

### **«Штанга».**

*Цель: попеременное напряжение и расслабление мышц плечевого пояса и рук. Ход игры:*

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее, отдыхает.

### **«Буратино и Пьеро».**

*Цель: развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.*

#### **Ход игры:**

Дети двигаются хаотически по залу, не сталкиваясь с другими детьми и стараясь все время занять свободное пространство, по команде «Буратино» останавливаются в позе:

- ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, кисти прямые, пальцы растопырены, все мышцы напряжены. Движение по залу возобновляется. По команде «Пьеро» - опять замирают, изображая грустного Пьеро: - голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу. В дальнейшем можно предложить детям двигаться, сохраняя образы деревянного крепкого Буратино и расслабленного, мягкого Пьеро.

### **«Насос и надувная кукла».**

*Цель: умение напрягать и расслаблять мышцы, взаимодействовать с партнером, тренировать три вида выдыхания, артикулировать звуки «с» и «ш»; действовать с воображаемым предметом.*

#### **Ход игры:**

Дети распределяются на пары. Один ребенок -надувная кукла, из которой выпущен воздух; он сидит на корточках, все мышцы расслаблены, руки и голова опущены;

Второй «накачивает» воздух в куклу с помощью насоса, наклоняясь вперед; при каждом нажатии на «рычаг» он выдыхает воздух со звуком «с-с-с» (второй вид выдыхания), при вдохе выпрямляется Кукла, «наполняясь воздухом», медленно поднимается раскинуты вверх и немного в стороны. Затем Куклу сдувают, вытаскивают пробку, воздух выходит со звуком «ш-ш-ш» (первый вид выдыхания), ребенок опускается на корточки, вновь

расслабляя все мышцы. Затем дети меняются ролями. Можно предложить надувать куклу быстро, подключая третий вид выдыхания: С!с!С!

### «Снеговик».

*Цель: умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.*

#### Ход игры:

Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

### «Тюльпан».

*Цель: развивать пластику рук.*

#### Ход игры:

Дети стоят враспынную в основной стойке, руки внизу. Ладони вниз, средние пальцы соединены.

1. Утром тюльпан - Соединя ладони, поднять, раскрывается руки к подбородку, раскрыть ладони, локти соединить.

2. На ночь - Соединя ладони, опустить, закрываются руки вниз.

3. Тюльпанное - Внизу соединить тыльные стороны ладоней и поднимать руки над головой.

4. Раскрывает - Руки сверху раскинуть в обе стороны, ладони вверх.

5. И осень - Повернуть ладони вниз и листики опадают мягко опускать вниз, чуть перебирая пальцами.

### «Ползущие змеи».

*Цель игры: развивать гибкость, пластическую выразительность.*

#### Ход игры:

Стать на колени и, прогнув спину, как можно дальше вытянуть руки вперед, прижимаясь грудью к полу. Затем подтянуть ноги («хвост») и снова продвинуться вперед.

Характер движения волнообразный и непрерывный. Змеи могут изгибаться в разные стороны, пластически общаться. Артикулировать звуки «с-с-с-с-с», «щ-щ-щ-щ-», «ч-ч-ч-ч».