**«ЕСЛИ НРАВИТСЯ ТЕБЕ, ТО ДЕЛАЙ ТАК!»**

**(рекомендации психолога)**

***Кузнецова Ж.Н.,***

***педагог-психолог МБДОУ д/с № 76***

В далёком детстве на Новогоднем утреннике прекрасная Снегурочка показывала детям замечательный танец: «Шёл король по лесу, по лесу, по лесу. Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу…» И самое удивительное, этот весёлый танец был одинаково успешным у всех присутствующих в зале, взрослых и детей, вызывая всеобщий восторг и веселье. Слова и движения легко запомнились на всю жизнь.

В настоящее время я работаю в детском саду педагогом-психологом. На своих занятиях зачастую использую этот прекрасный метод под названием «стихи с движениями», превосходно снимающий психоэмоциональное напряжение у детей. Подобные стихи дети обожают в любом возрасте.

Трудно переоценить движение в жизни любого человека, а для маленьких детей – в особенности, так как дети испытывают органическую потребность в движении, которая нуждается в удовлетворении. Ограничение двигательной активности у детей дошкольного возраста может привести к задержке психического и речевого развития.

«Движение – спутник здоровья», - гласит народная мудрость. «Движение может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения». (Тассо Т.)

При разыгрывании стихов с движениями у детей возникают положительные эмоции, которые обладают огромной целебной силой. Кроме того подобные стихи положительным образом влияют на познавательную деятельность ребёнка, ненавязчиво, радостно и трепетно помогая ему развиваться умственно.

Всем родителям и педагогам рекомендую использовать весёлые стихи с движениями, которые так нравятся нашим детям. Подарите им незабываемое общение и развитие. Вспомните детство!

**Мишка косолапый**  
Мишка косолапый  
По лесу идет.  
(идем на месте, переваливаясь с ноги на ногу)  
Шишки собирает,

Песенки поёт.  
(собираем воображаемые шишки)  
Шишка отскочила -  
Прямо мишке в лоб!  
(держимся ручками за лоб)  
Мишка рассердился  
И ногою - топ.  
(топаем ногой)

**Идёт коза рогатая**Идёт коза рогатая

За малыми ребятами

(Приставляем к голове «рожки»)

Ножками – топ-топ!

(Топаем ножками)

Глазками – хлоп-хлоп!

(Зажмуриваем и открываем глазки)

- Кто кашки не ест?

Кто молочка не пьёт?

(Грозим пальчиком)

Забодаю, забодаю!

(«Бодаемся»)

**Самолеты**  
Самолеты загудели,  
(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)  
Самолеты полетели.  
(руки в стороны, бежим по комнате)  
На полянку тихо сели,  
(приседаем)  
Да и снова полетели.  
(руки в стороны, снова бежим по комнате)  
  
**Зайчик серенький сидит**  
Зайчик серенький сидит

(сидим, как зайчик)  
И ушами шевелит.

Вот так, вот так!

(Шевелим ушками-ладошками)  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.  
(хлопаем в ладоши)  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок.  
(Прыгаем, как зайчик)

Дружно ручки поднимаем,

Ручки вниз мы опускаем,

Кулачки мы крепко сжали,

Кулачками постучали,

Ножками потопали: топ-топ-топ,

Ручками похлопали: хлоп-хлоп-хлоп.

(**Движения выполняются согласно тексту**)

Листья осенние тихо кружатся, *Кружатся на месте*

Листья нам под ноги тихо ложатся, *Наклоняются вперёд, руками*

*изображают листья*

И под ногами шуршат, шелестят *Трут ладони друг о дружку, шур*

*шат*

Будто опять закружиться хотят *Кружатся на месте*

Птички полетели, *Руками изображают взмахи*

*крыльев птиц*

Крыльями махали,

На деревья сели - *Приседают на корточки, ручки*

*Складывают за спиной*

Вместе отдыхали.

Наша ёлка велика, *Разводят руки в стороны*

Наша елка высока, *Поднимают руки вверх*

Выше папы, *Тянут вверх одну руку*

Выше мамы *Тянут вверх другую руку*

Достаёт до потолка.

Наша ёлочка играет, *«Фонарики»*

Ветками качает. *Руки из стороны в сторону*

**«Правая и левая»**

Правая и левая *- Поднимают правую руку, затем*

*левую*

Водят поезда, *Имитируют движение руля*

Правая и левая - *Поднимают правую руку, затем*

*левую*

Строят города, *Имитируют кладку кирпича*

Правая и левая - *Поднимают правую руку, затем*

*левую*

Могут шить и штопать, *Имитируют шитьё*

Правая и левая - *Поднимают правую руку, затем*

*левую*

Могут громко хлопать. *Хлопают в ладоши*

За окошком ходит ночь,

Руки так устали,

Правая и левая - *Поднимают правую руку, затем*

*левую*

Спят на одеяле. *Складывают две руки, кладут их*

*под голову*

**«Весёлый оркестр»**

Кот играет на баяне,

Зайка наш – на барабане,

Ну а мишка – на трубе

Поиграть спешит тебе.

Если станешь помогать,

Будем вместе мы играть.

*(Имитация игры на названных инструментах.)*

**«Кузнечик»**

Поднимайте плечики, *Поднимают наверх плечики*

Прыгайте кузнечики, *Прыгают на месте*

Сели – травушку покушаем, *Приседают, имитируют жевание*

Тишину послушаем. *Указательный палец прижимают*

*к губам*

Тише, тише…

Высоко – прыгай на носках легко. *Высоко подпрыгивают на месте*

**«Мартышки»**

Мы – весёлые мартышки, *Выполнять движения в соответствии*

Мы играем громко слишком, *с текстом*

Мы в ладоши хлопаем,

Мы ногами топаем,

Надуваем щёчки,

Скачем на носочках.

И друг другу даже

Языки покажем.

Дружно прыгнем к потолку,

Оттопырим ушки,

Ногу поднесём ко рту,

Хвостик на макушку.

Шире рот откроем,

Гримасы все состроим.

Как скажу я «раз, два, три» -

Все с гримасами замри!

Раз, два, три.

У оленя дом большой,  *Руки над головой изображают крышу дома.*

А у зайки маленький. *Руки изображают крышу, но опущены вниз к*

*полу.*

Олень сидит, в окошко *Правым кулаком подпереть щёку; левая рука*

глядит. *поддерживает правую.*

Зайка по полю бежит, *Бег на месте.*

В дверь к нему стучит: *Топать ногами, руки на поясе.*

«Тук-тук, дверь открой, *Имитация стука в дверь поочерёдно правой и*

*левой рукой.*

Тамвлесу охотник злой!» *Руки на поясе, поочерёдно поворачиваются*

*вправо и влево, одновременно поворачивая*

*голову назад. Осматриваться.*

«Зайка, зайка, забегай! *Зазывные движения рукой. Протянуть руку с*

Лапку мне скорей давай». *открытой ладонью.*

**«Как живёшь?»**

|  |  |
| --- | --- |
| - Как живёшь?  - Вот так! | Показать большие пальцы обеих рук, направленные вверх. |
| - Как идёшь?  - Вот так! | Маршировать. |
| - Как бежишь?  - Вот так! | Бег на месте. |
| - Ночью спишь?  - Вот так! | Ладони соединить и положить на них голову (щекой). |
| *-* Как берёшь?  - Вот так! | Прижать ладонь к себе. |
| - А даёшь?  - Вот так! | Выставить ладошку вперёд. |
| - Как шалишь?  - Вот так! | Надуть щёки и кулаками мягко ударить по ним. |
| - Как грозишь?  - Вот так! | Погрозить пальцем вперёд или друг другу. |