

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад №47 «Гусельки»



Картотека игр и этюдов (психогимнастика)

Составитель:

Воспитатель Старакорова И.Н.

Данные игры помогут:

- улучшить психоэмоциональное состояние ребенка;
- снять психологическую напряженность, снизить мышечное утомление;
- помочь преодолеть страх, робость, развить уверенность в себе;
- снизить агрессию, страх;
- развить уверенность в поддержке сверстников, доверие к ним;
- развить коммуникативные способности;
- совершенствовать тактильную память;
- совершенствовать умение работать в коллективе;
- повысить сплоченность группы;
- воспитать способности к согласованному взаимодействию;
- формировать вербальные и невербальные средства общения;
- формировать положительные личностные качества в поведении ребенка (общительность, умение рассчитывать свои силы, воспитание самоконтроля, смелости, решительности, инициативности, настойчивости, скромности, самокритичности, отзывчивости, чувства товарищества и др) ;
- формировать положительные эмоции, дружелюбие, умение общаться со сверстниками; взаимопонимание, способность к эмпатии;
- повысить уровень произвольности действий детей, двигательного творчества;
- формировать умение подчинять свои желания общим требованиям и правилам при выполнении различных заданий.

«С добрым утром»

Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики

Цель: Учить детей настраиваться на радостное эмоциональное состояние с помощью музыки.

Звучит музыка, дети сидят на стульчиках.

Ведущий: Вы сидите, ваши головы опущены, вы дремлете, спите; вдруг ощущаете, как солнечный луч скользнул по лицу, медленно открываете глаза, потягиваетесь, поднимаетесь, подходите к окну и, открыв его, любуетесь ранним утром. (музыка прекращается)

С добрым утром, глазки! Вы проснулись?	Указательными пальцами поглаживать глаза Сделать из пальцев “бинокль” посмотреть в него
С добрым утром, ушки! Вы проснулись?	Ладонями поглаживать уши Приложить ладони к ушам “Чебурашка”
С добрым утром, ручки! Вы проснулись?	Поглаживать то одну, то другую ручки Хлопки в ладоши
С добрым утром, ножки! Вы проснулись?	Поглаживание коленок Потопать ногами
С добрым утром, солнце! Я - проснулся! (проснулась)	Поднять руки вверх, посмотреть на солнце (посмотреть вверх)

«Солнечный зайчик»

Игра – релаксация

Цель: *Снятие напряжения мышц лица.*

Ведущий:

Хотите поиграть с "Солнечным зайчиком"? (Звучит музыка)

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

«Спать хочется»

Мимическая гимнастика

Цель: *Учить владеть мышцами лица для передачи определенных эмоциональных состояний*

Мальчик попросил родителей, чтобы ему позволили вместе со взрослыми встретить Новый год. Но чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном и в конце концов засыпает.

Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены

Выполняется под музыку

«Дождик»

Этюд на выражение эмоций

Цель: Учить оптимистическому видению мира, ощущению радости внутри себя, через развитие навыков музыкального восприятия и пластического самовыражения

Дождик в июне

Похож на меня.

Вот он бежит, ручейками звеня,

Скачет вприпрыжку

И песни поет,

И улыбаться не устает.

В. Чижов

Жарким летом весело бегать под дождем, прыгать на одной ножке, ловить капельки и кружиться под струйками воды. Завлекательно перескакивать через лужу и запрыгивать в ее серединку, расплескивая по сторонам воду.

Выразительные движения: мелкий бег, прыжки с поджатыми ногами.

«Гроза»

Пальчиковая гимнастика со звукоподражанием

Цель: Развитие общей и артикуляционной моторики, улучшение координации движения, укрепление мышц. Передать звучащими жестами характер музыкального образа.

Закапали капли (постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

Идет дождь (постучать четырьмя пальцами)

Он льет как из ведра! (стучим сильнее)

Пошел град (косточками пальцев выбиваем дробь)

Сверкает молния (шипящий звук, рисуем молнию пальцем в воздухе)

Гремит гром! (барабаним кулаками или хлопаем в ладошки)

Все быстро убегают домой (прячем руки за спину)

А утром снова ярко светит солнце! (описываем руками большой круг)

«Радуга»

Инсценировка – экспромт

Цель: Совершенствовать умение детей создавать образы с помощью пластики и жестов. Пробуждать радостные эмоции при общении с природой.

Предварительная работа: Знакомство с радугой, как природным явлением.

Ведущий раздает играющим разноцветные шарфики (радуга), картинки (солнышко и дождик) и читает текст. Звучит музыка, дети выполняют действия с предметами

Дождик, дождик, не дожди,

Не дожди ты, подожди!

Выйди, выйди, солнышко,

Золотое донышко!

Я на радугу-дугу

Полуюсь побегу -

Семицветную - цветную

На лугу подстерегу.

Я на красную дугу
Наглядеться не могу,
За оранжевой, за жёлтой
Вижу новую дугу.

Эта новая дуга
Зеленее, чем луга.
А за нею голубая,
Точно мамина серьга.

Я на синюю дугу
Насмотреться не могу,
А за этой фиолетовой
Возьму да побегу...

Солнце село за стога,
Где ты, радуга-дуга?

«На берегу моря»

Пластический этюд

Цель: Учить детей владеть мышцами тел, под воздействием музыки настраиваться на положительные эмоции

Ведущий сообщает детям название пьесы, которую они будут слушать, предлагает им принять удобную позу и закрыть глаза. Звучит музыка

Ведущий:

Дети играют на берегу моря. Плещутся в воде. Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

Игра с песком (на напряжение и расслабление мышц рук)

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивая песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигатель тяжелыми руками.

Повторить игру с песком 2-3 раза.

С окончанием музыки дети тихо встают и подходят к ведущему.

«Цветочек»

Этюд – релаксация

Цель: Развивать способность детей искренне верить в любую воображаемую ситуацию, учить расслаблять мышцы тела.

Солнце стало пригревать. Как жарко! Как хочется пить! Почти завяли цветочки. Плечики опустили. Голову повесили. Листочки-руки как плети висят. Идут медленно, грустно цветочкам.

Но вдруг пошёл прохладный дождик. Цветочки обрадовались, сразу распрямились. Напились водички, устали цветы. Руки разомкнули и повалились на спину. Лежат, отдыхают. Всё тело расслаблено, руки и ноги расслаблены. Так приятно!

«Подснежник»

Пластический этюд

Цель: Учить детей перевоплощаться под музыку, при помощи пластики и жестов передавать положительные эмоции

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляя теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны — цветок расцвёл; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем, глаза полускрытые, улыбка, мышцы лица расслаблены.

«Кувшинка»

Пластический этюд – зарисовка

Цель: Развивать умение передавать в свободных импровизациях характер музыкального образа

Ведущий: Раннее утро, легкий ветерок покачивает на глади голубого озера белый, нежный цветок – это кувшинка. Она спит, защищаясь от ночной прохлады, плотно сжав свои лепестки. Вот из-за горизонта показался сияющий солнечный шар. Кувшинка почувствовала это и потянулась к теплу, улыбнувшись первым ласковым солнечным лучикам. Хрупкие лепестки один за другим стали медленно раскрываться, показывая, как сокровище, золотистую серединку. И сразу красотой наполнилось озеро, заулыбался мир вокруг – доброе утро!

Золотое блюдце,
В голубой реке,
А на блюдце-пчёлка,
С мёдом в хоботке.
Золотая пчёлка,
В блюдце золотом.
Пьёт росу речную
И жужжит о том,
Что как только вечер,
Спустится с вершин,
Превратится блюдце,
В золотой кувшин!
(Ю. Мориц)

«Зимняя прогулка»

Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики

Цель: Упражнять детей в разнообразных имитационных движениях и передаче смены эмоциональных состояний

Ведущий:

Раз, два, три, четыре, пять
Мы во двор пришли гулять.
(Маршируем по кругу)

Бабу снежную лепили,
(*"Лепим" комочек двумя ладонями*)
Птичек крошками кормили,
(*Крошащие движения всеми пальцами*)
С горки мы потом катались,
(*По парам едут «На саночках»*)
А ещё в снегу валялись.
(*падают на ковер*)
Все в снегу домой пришли.
(*Отряхиваем ладошки*)
Съели суп и спать легли
(*Движения воображаемой ложкой, руки под щёки*)
Предложить детям под музыку, закрыв глаза, воспроизвести в памяти зимнюю прогулку.

«Веснянка»

Коммуникативная игра

Цель: Расширение эмоциональной сферы ребёнка; развитие умения передавать эмоциональное состояние при помощи интонации, мимики, поз, жестов.

(*Поочерёдно выбрасываем руки вверх*)
Солнышко, солнышко
(*Покачиваем туловище со сцепленными над головой руками*)
Золотое доннышко!
(*2 раза прыжки на двух ногах*)
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло!
(*Бег на месте*)
Побежал в саду ручей,
(*Взмахи руками, как крыльями*)
Прилетело сто грачей,
(*медленно приседаем*)
И сугробы тают, тают,
(*Ладонки разводим в стороны в форме цветка*)
И цветочки вырастают

«Арбуз»

Он большой,
Как мяч футбольный!
Если спелый - все довольны!
Так приятен он на вкус
Сладкий сахарный арбуз!

Дети, стоя в кругу, передают мяч друг другу. По окончании слов ребенок, в руках которого оказался мяч, мимикой показывает, какой арбуз – сладкий или кислый.

«Снеговик»

Педагог предлагает детям принять любую позу нарисованного человечка, который убежал с альбомного листа и оказался один в незнакомом дворе и представить следующее:

- *«Наш человечек не умеет говорить и не может двигаться. Представьте себе, что он оказался зимой на улице, снег на него падал и падал, и вскоре нарисованный человечек превратился в снеговика. Давайте попробуем его изобразить».*

Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте.

- *«Так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять».*

Дети постепенно расслабляются, опускают руки, подставляют лицо солнышку, приседают и «растекаются на полу яркой лужицей».

«Передай движение (настроение)»

1. Дети, образуя круг, закрывают глаза. Ведущий «будит» своего соседа и показывают ему какое – либо движение, действие (причесывается, моет руки и т. п.). Это движение ребенок показывает следующему. И так по кругу до последнего. Новое движение показывает кто – либо другой.
2. Передается настроение (грустное, тоскливое, веселое, сердитое). Первым мимикой, жестом настроение показывает педагог. Дети передав его настроение по кругу, обсуждают, что он загадал и что дети ощущали при показе, передачи настроения.

«Радио»

Дети садятся, образуя круг. Педагог, сидя к ним спиной, объявляет, что потерялась девочка. Подробно описывает чей – то портрет: цвет волос, глаз, рост, характерные детали одежды. Ее просят подойти к директору. Задача играющих определить, о ком идет речь и назвать имя разыскиваемого. Роль директора может исполнять каждый желающий.

«Упрямое зеркало»

Педагог предлагает детям представить себя ранним утром в ванной комнате, где висит кривое зеркало – оно повторяет все движения наоборот. Если играющий поднимает руку, зеркало опускает ее и т. д.

Играть можно: - парами, меняясь ролями;

- всей группой, выполняя упражнения «перевертыши», причем каждый придумывает свое движение.

«Прорвись в круг»

Ребенка, испытывающего сложности в общении, отводят в сторону. Остальные дети встают в круг, крепко взявшись за руки. Ребенок должен разбежаться, прорвать круг и проникнуть в него.

Цель: помочь проверить себя, преодолеть робость, войти в коллектив.

«Рисование на спине»

Дети разбиваются на пары: ребенок рисует пальцем на спине другого геометрические фигуры, простые изображения (дом, елка, солнце, лесенка, печатные буквы), другой ребенок должен отгадать, что это.

Цель: развивать тактильную чувствительность, коммуникативность.

«Вечерняя прогулка»

Дети ходят по залу, стараясь не задевать друг друга. По команде «Ночь!» дети закрывают глаза и медленно идут к центру зала (к дому). Когда дети приближаются друг к другу, педагог говорит:

«Раз, два, три, четыре – того, кто рядом за руку возьми.

Глаз не открывай, а кто это отгадай»

Дети на ощупь определяют того, кто стоит рядом, называют имена друг друга и открывают глаз

«Горчичники»

Педагог выбирает грустного ребенка и предлагает детям: «Ребята, а где горчичники? Давайте поможем человеку! ». Дети, желающие помочь недомогающему ребенку, прикладывают свои ладошки к больным местам. И эти «живые горчичники» начинают «прогревать» намного эффективнее, чем настоящие, - проявляется эффект эмоциональной отдачи.

«Солнечные лучики»

Педагог предлагает «поделиться улыбкою своей», подарить тепло своего сердца, направляя светлый горячий лучик одному или сразу всем детям. То же попробовать и

с улыбкой, добрый свет которой, направить грустному ребенку.

«Осанка и мое настроение»

Предложить детям с помощью мимики и осанки изобразить:

1. - уверенного в себе человека, сильного;

- трусливого, слабого;

- веселого, ловкого и т. п.

2. характеры:

- я – Непоседа,

- я – Мямлик,

- я – Шустрик,

- я – Соня.

Предложить детям показать неправильную осанку, а затем продемонстрировать хорошую осанку. Прочувствовать, а затем проанализировать, как в зависимости от настроения меняется и наша осанка.

Цель: эмоциональная регуляция, владение мимикой и влияние ее на наше настроение.

«Выливание из кувшинчика»

На занятии возникают спорные ситуации... Все садятся по кругу на пятках, играет спокойная музыка. Педагог предлагает следующее:

Давайте представим себя на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой. Медленно наклоняем голову вниз и «выливаем из головы» то, чего там сейчас не должно быть: боль, обиду, злобу, раздражение. Представим свою голову расписным кувшинчиком из которого нужно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой.

Можно затем предложить детям лечь, расслабиться, ощутить, как вода ласкает ноги, какая она нежная и теплая.

«Из семечка – в дерево»

Педагог- «садовник», дети – «семена». Дети принимают положение сев, согнув ноги, наклонив голову и прикрыв ее руками. Садовник «поливает» семена, поглаживая их по голове, следит за ростом. С наступлением теплых дней семена начинают прорасти – дети медленно поднимаются; раскрываются листочки – поднимают руки; растут стебельки – тянутся вверх; появляются веточки с бутонами – руки вытягивают в стороны, пальцы сжимают в кулаки. Наступает радостный момент: бутоны лопаются – дети резко разжимают кулаки – ростки превращаются в цветки. Наступает лето, цветы хорошеют с каждым днем – дети любят себя собой, улыбаясь цветам – соседям. Подул холодный ветер – закачались цветы в разные стороны, борясь с непогодой – машут

руками, наклоняют голову, туловище. Ветер срывает листья – руки опускаются, цветы клонятся к земле. Выпал снежок – цветы превращаются в маленькие семечки и лежат, укутанные снегом до весны. Педагог обходит детей, ласково поглаживая каждого.
