

Муниципальное автономное дошкольное учреждение города Нижневартовска
детский сад №29 «Ёлочка»

Картотека психогимнастики для детей дошкольного возраста



Выполнила: Косых Е.В.

«Котята»

Цель: коррекция психоэмоциональной сферы ребёнка, расслабление мышц, освоение позы покоя.

Дети лежат на ковре, свернувшись «клубочком» с закрытыми глазами. Воспитатель говорит слова:

«На ковре котята спят. Мур - мур.

Просыпаться не хотят. Мур – мур.

Тихо спят спина к спине

И мурлыкают во сне.

Вот на спинку все легли. Мур – мур.

Лапки вытянули. Мур – мур.

Потянулись и проснулись».

«Воздушные шарики»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу» /Упражнение можно повторить 3 раза/.

«Подарок под елкой»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

«Гусеница»

Цель: игра учит доверию.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

«Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, 1 хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

«Зайки и слоны»

Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

«Шалтай-болтай»

Цель: Расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай" «Шалтай-Болтай сидел на стене.

Шалтай-Болтай свалился во сне» (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз».

«Солнечный зайчик» Игра – релаксация

Цель: снятие напряжения мышц лица.

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 подружались с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

«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/

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)

- 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)

«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!

«Зимняя прогулка»

/Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики/

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

«Раз, два, три, четыре, пять

Мы во двор пришли гулять. *(Маршируем по кругу)*

Бабу снежную лепили, *(«Летим» 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.

Солнышко, солнышко *(Поочерёдно выбрасываем руки вверх)*

Золотое доннышко! *(Покачиваем туловище со сцепленными над головой руками)*

Гори, гори ясно, *(2 раза прыжки на двух ногах)*

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

Позови ласково

Цель: воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает ребёнку передать мяч (или игрушку) ребёнку, стоящему рядом, ласково назвав его по имени. Ребёнок берёт мяч и передаёт его следующему ребёнку с тем же заданием. После этого дети делятся своими впечатлениями и ощущениями.

Мыльные пузыри

Цель: развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.

Воспитатель имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полёт этих пузырей. Дети свободно двигаются по всему свободному пространству. После команды «Лопнули», дети ложатся на пол.