

**КОМПЛЕКС ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКИХ  
ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

**РЕЛАКСАЦИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
СЕНСОРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

**Подготовила педагог-психолог И.А.Зайцева**

## **Комплекс психогимнастических игр и упражнений**

### **1. « Назови себя».**

Цель: учить представлять себя коллективу сверстников.

Ход: Ребенку предлагают представить себя, назвав свое имя так, как ему больше нравится, как называют его дома или как он хотел бы, чтобы его называли в группе.

### **2. «Позови ласково».**

Цель: Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

Ход: Ребенку предлагают бросить мяч или передать игрушку сверстнику (по желанию), ласково назвав его по имени.

### **3.« Волшебный стул».**

Цель: Воспитывать умение быть ласковым, активизировать в речи нежные, ласковые слова. Ход: Один ребенок садится в центр на « волшебный» стул , остальные говорят о нем ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

### **4. «Перевоплощение».**

Цель: Учить умению перевоплощаться в предметы, животных, изображая их с помощью пластики, мимики, жестов.

Ход: Дети (по очереди) загадывают определенный «образ», изображают его, не называя. Остальные отгадывают, давая словесный портрет.

### **5. «Моя любимая игрушка».**

Цель: Развивать умение слушать друг друга; описывать любимую игрушку, отмечая её настроение, поведение, образ жизни.

Ход: Дети выбирают, какую игрушку будут описывать, не называя её, и рассказывают о ней. Остальные отгадывают.

### **6.« Подарок другу».**

Цель: Развивать умение невербально «описывать» предметы.

Ход: Один ребенок становится «именинником»; остальные одарят» ему подарки, передавая движениями и мимикой свое отношение к « имениннику».

### **7.« Скульптор».**

Цель: Учить договариваться и взаимодействовать в группе сверстников.

Ход: Один ребенок - скульптор, трое- пятеро детей - глина. Скульптор «лепит» композицию из «глины», расставляя фигуры по задуманному проекту. Остальные помогают, затем вместе дают название « композиции».

#### 8. «Волшебный цветок»..

Цель: Учить выражать свою индивидуальность, представлять себя другим детям в группе. Ход: Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию они выбирают, кто каким цветком будет. Далее пор, музыку показывают, как цветок распускается. Затем каждый ребенок рассказывает о себе: где и с кем он растет, как себя чувствует, о чем мечтает.

#### 9. «Разноцветный букет».

Цель: Учить взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие. Ход: каждый ребенок объявляет себя цветком и находит себе другой цветок для букета, объясняя свой выбор. Затем все «букетики» объединяются в один «букет» и устраивают хоровод цветов.

#### 10. «Солнечный зайчик».

Цель: Продолжать воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, развивать атмосферу тепла, любви и ласки.

Ход: Детям предлагают с помощью зеркала «поймать» «солнечного зайчика». Затем воспитатель говорит, что он тоже поймал «зайчика», предлагает передать его по кругу, чтобы каждый мог приласкать его, согреться его теплом. Когда «зайчик» возвращается к воспитателю, он обращает внимание на то, что за это время «зайчик», обласканный детьми, вырос и уже не умещается в ладонях. «Зайчика» выпускают, но каждый ловит частички его тепла, нежные лучики своим сердцем.

#### 11. «Пирамида любви».

Цель: Воспитывать уважительное, заботливое отношение к миру и людям; развивать коммуникативные способности. Ход: Дети сидят в кругу. Воспитатель говорит: «Каждый из нас что-то или кого-то любит; всем нам присуще это чувство, и все мы по-разному его \ выражаем. Я люблю свою семью, своих детей, свой дом, свой город, свою работу. Расскажите и вы, кого и что любите вы. (Рассказы детей). А сейчас давайте построим «пирамидку любви» из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и класть свою руку. (Дети выстраивают пирамиду). Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая у нас получилась пирамида. Высокая, потому что мы любимы и любим сами.

#### 12. «Волшебники».

Цель: продолжать воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, умение проявлять внимание и заботу.

Ход: Детям предлагают вообразить, что они волшебники и могут исполнять свои желания и желания других. Например, Володе мы прибавим смелости, Алеше- ловкости и т. п.

## РЕЛАКСАЦИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЕНСОРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

**Цель:** мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения.

При проведении релаксации желательно использовать зеркальный шар и аудиозаписи.

Дети располагаются на мягком напольном покрытии и мягком «острове».

### Летняя ночь

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь.

Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, спину, руки и ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным...

Дышим легко... ровно... глубоко... (2 раза)

- Ласковый ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышим легко... ровно... глубоко...

Гаснут звезды. Наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на весь день.

### Отдых на море

- Представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам - по всему телу... Наши руки отдыхают... Ваши ноги отдыхают.

Дышим легко... ровно... глубоко...

Теплый ласковый ветерок обдувает все ваше тело легкой свежестью. Вам тепло и приятно...

Лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая ее. Вы спокойно отдыхаете и... засыпаете. Дышим легко... ровно... глубоко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали.

Хорошо вам отдыхать?

Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать!

### Отдых в волшебном лесу

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в лесу, отдыхаете на мягкой зеленой траве. Вокруг вас много деревьев, кустарников. Растут яркие, разноцветные, очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Вы

слышите пение птиц, шорохи травинок, шелест листьев деревьев. Дышим легко... ровно... глубоко... Вам хорошо и спокойно.

Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

### **Водопад**

- Сядьте поудобнее, Представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и теплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше.

Постойте немного под водопадом - пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесет прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой.

Ваши страхи, беды смыла и унесла с собой вода. Чистая теплая вода омыла вас.

Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.

### **Радуга**

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы лежите на мягкой зеленой траве. Над вами голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и передает вам свое настроение. Вы видите красный и оранжевый цвет.

Красный цвет дает вам тепло и силу. Вы становитесь сильнее, вам тепло и приятно.

Желтый цвет приносит радость. Солнышко тоже желтого цвета, лучики солнца вас гладят, и вы улыбаетесь.

Зеленый цвет - это цвет травы, листьев. Вам хорошо и спокойно.

Голубой и синий - цвета неба и воды. Голубой - мягкий и успокаивающий, освежающий, как вода в жару.

Запомните ощущения, которые приносил вам каждый цвет радуги, - пусть настроение у вас сегодня будет таким же разноцветным, как радуга.

### **Рыбки**

- Представьте себе, что вы - разноцветные рыбки и плаваете в теплой воде, мягко шевелите плавниками и хвостиком. Вы плывете над самым дном моря и видите красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других разноцветных рыбок. Вам хорошо и спокойно. Вы решили отдохнуть и опускаетесь на мягкий теплый песок на дне. Вы спокойно отдыхаете, отдыхают ваши плавники и хвостик. Вам хорошо и приятно лежать на морском дне...

Вы отдохнули и поднимаетесь на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка не покидает вас весь день!

### **Волшебный сон**

Ложитесь поудобнее, закройте глаза. Начинается волшебный сон. Реснички

опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2 раза)

Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется. (2 раза)

Дышится легко... ровно... глубоко.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!