

**Картотека  
релаксационных игр  
и упражнений  
по психогимнастике  
для детей  
старшего дошкольного возраста**

## **Психогимнастика в детском саду**

В настоящее время в дошкольных учреждениях широко используются разные виды психотренингов, однако довольно редко - психогимнастика как метод практической психокоррекции. Хотя именно она наиболее доступна в применении для воспитателей, психологов и родителей, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности детей.

**Психогимнастика** - курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Не менее важно использовать психогимнастику в профилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

### **Структура комплекса психогимнастики**

Курс психогимнастики состоит из 20 занятий, на которых дети должны усвоить примерно восемь понятий, связанных с переживаниями основных эмоций, и десять представлений, оценивающих личностные качества человека.

Занятия проводятся два раза в неделю, длится от 25 минут до 1 часа 30 минут.

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз.

#### **I фаза. Мимические и пантомимические этюды.**

**Цель:** выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, гнев, интерес, отвращение, презрение, страх и др.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой.

#### **II фаза. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.**

**Цель:** выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.п.), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. Гармонизация личности ребенка.

При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно.

Фаза носит психопрофилактический характер.

### **III фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом.**

Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

**Цель:** коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

### **IV фаза. Психомышечная тренировка.**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера.

Между второй и третьей фазами делается перерыв в несколько минут, во время которого дети предоставляются сами себе - "минутка шалости". Ведущий не вмешивается в общение детей. Желательно заранее договориться с детьми о сигнале сбора, который должен быть постоянным.

Между третьей и четвертой фазами можно вставить игру на внимание, память, сопротивление двигательному автоматизму или подвижную игру.

Дошкольников в группе не должно быть более шести. В психопрофилактической работе - 10 -12 детей.

Желательно включить в группу одного-двух детей, не нуждающихся в психогимнастике, но которые могут быть полезны группе своей артистичностью (такой ребенок в примере записи позначен словом фон). С их помощью легче "заразить" других детей нужной эмоцией.

Психолог или педагог ведет журнал, в котором указывается причина направления ребенка на психогимнастику.

### ***Пример записи.***

#### **«Драка»**

**Цель:** Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

### «Воздушные шарик»

**Цель:** Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. 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.

### «Корабль и ветер»

**Цель:** Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

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 зажмуриваете 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.

### «Дудочка»

**Цель:** Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

### «Танцующие руки»

**Цель:** Если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными

словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

#### «Слепой танец»

**Цель:** Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями».

Сначала можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1—2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

#### «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.

### **«Волшебный стул»**

**Цель:** Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

### **Этюды на расслабление мышц**

#### **«Штанга 1»**

**Цель:** Расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

#### **«Штанга 2»**

**Цель:** Расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

### «Сосулька»

#### **Цель: Расслабить мышцы рук.**

«Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей белый гвоздь висит, солнце взойдет, гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

### «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».

### «Винт»

#### **Цель: Снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.**

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

### «Насос и мяч»

#### **Цель: Расслабить максимальное количество мышц тела.**

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

азнообразить двигательную деятельность дошкольников позволяет комплекс упражнений по методике профессора Э. Джекобсона: релаксационное растягивание, упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп

мышц, мышечная релаксация по представлению, дыхательные упражнения на расслабление. Эти упражнения положительно влияют на физическое состояние детей на эмоциональную атмосферу в группе.

О правильном использовании техники релаксации свидетельствует внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмическое дыхание, вялые послушные руки, сонливость. Занятия эффективны только тогда, когда они приятны детям.

Инструкция взрослого должна быть четко сформулирована и образна. Это поможет привлечь и удержать интерес детей: «руки висят как тряпочки, руки вялые, тяжелые...»

Следует помнить:

- во время одного сеанса рекомендуется тренировать не более трех групп мышц;
- расслабление должно быть более длительным, чем напряжение;
- некоторые инструкции, учитывая индивидуальные особенности и эмоциональное состояние детей, необходимо повторять большее или меньшее количество раз по сравнению с указанным в конспекте.

Помещение, в котором проводятся упражнения, должно быть проветрено, температура воздуха – 20-22 градуса.

### **Релаксационное растягивание**

*Обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения. Проводится между занятиями познавательного и продуктивного типа, под тихую спокойную музыку, при приглушенном свете.*

#### **1. 1. «Потянулись».**

И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх.

Пауза – расслабиться. Повторить упражнение со сменой положения рук.

#### **1. 2. «Растишка».**

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – максимально тянуть руки и ноги.

Пауза – расслабиться.



1. **3. «Аист».**

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

Вдох – правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя.

Пауза – расслабиться. Выполнять упражнение левой ногой.

1. **4. «Гвоздик».**

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть за головой.

Вдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя. Пауза – расслабиться.

1. **5. «Надуй шарик».**

И.п.: лежа на спине, руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе.

Вдох – напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох – живот втянуть.

Повторить упражнение 3-4 раза.

**Мышечная релаксация перед сном**

*Проводится в сочетании с воздушными ваннами. Каждое упражнение повторяется 3 раза.*

**И.п.:** лежа на кровати на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

**1. Упражнение на расслабление мышц рук.**

С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Мы умеем танцевать,

Бегать, прыгать, рисовать,

Но не все пока умеем

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая,

Замедляется движение,

Исчезает напряженье...

И становится понятно –

Расслабление приятно!

Руки с силой выпрямляем –

*(Руки поднять, вытянуть за головой, потянуться).*

Мы как будто подрастаем.

*(Глубокий вдох – пауза).*

А теперь их расслабляем,

Плавно, мягко опускаем.

*(На выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить).*

## **2. Упражнение на расслабление мышц ног.**

Что за странные пружинки

Распрямили наши спинки?

*(Потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати).*

Ты носочки поднимай

И смотри, не опускай!

*(Пауза).*

Ноги расслабляются,

*(Расслабить мышцы ног).*

Отдохнуть стараются.

## **3. Упражнение на расслабление мышц живота.**

*(Положить ладони на область диафрагмы).*

Шарик надуваем,

*(Вдох, живот надуть)*

Руками проверяем.

Шарик наш сдувается,

Мышцы расслабляются,

*(Выдох, живот втянуть)*

Дышитесь легко, ровно, глубоко.

## **4. Самомассаж лица и шеи.**

Разотрем ладошки,

Согреем их немножко,

*(Потереть ладони одну о другую)*

И теплыми ладошками

Умоемся как кошки.

*(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз)*

Грабельки сгребают все плохие мысли.

*(Пальцами провести от середины лба к вискам)*

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.

*(Пальцами легко постукивать по щекам).*

#### 1. **6. Общая релаксация.**

Ресницы опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелеют, засыпают...(2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются...

Так приятно расслабляются. (2 раза)

Дышится легко... ровно... глубоко...

Мы чудесно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...

#### **Гимнастика после дневного сна**

##### • **Растягивание.**

1. **1. «Потянулись».**

2. **2. «Растишка».**

3. **3. «Паучок».**

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох – напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох – расслабиться.

##### • **Корригирующие упражнения** (каждое выполняется по 6 раз).

1. **1. «Колобок».**

И.п. лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

1. **2. «Пальчики спрятались».**

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

На счет 1-3 – одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счет 4 – вернуться в и.п. Упражнение выполнять другой ногой.

1. **3. «Потянем носочек».**

И.п.: лежа на спине.

На счет 1 – ноги поднять вертикально, на счет 2-7 – двигать стопами на себя – от себя, на счет 8 – вернуться в и.п.

1. **4. «Рыбка».**

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.

На счет 1-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 – вернуться в и.п.

1. **5. «Кошечка».**

И.п.: стоя на четвереньках.

На счет 1-2 – прогнуть спину вниз, на счет 3-4 – вытянуть спину вверх.

1. **6. «Носок-пяточка».**

И.п.: сидя на кровати, ноги опустить на пол.

Прокатить мяч от носка к пятке одной, затем другой ногой. (10-15 раз)

1. **7. «Цапля».**

И.п.: стоя на массажном коврике, ноги вместе, руки за головой.

На счет 1-7 поднять ногу, согнутую в колене, и удержать ее, на счет 8 – вернуться в и.п. То же повторить другой ногой.

1. **8. «Ракета».**

И.п.: стоя на массажном коврике, руки опустить вниз.

На счет 1-7 – встать на носки, руки вверх, потянуться, на счет 8 – вернуться в и.п.

1. **Самомассаж спины роликовым массажером (до 1 минуты).**

Комплекс завершается ходьбой по массажной дорожке, коррекцией осанки у вертикальной опоры.