

**Комплекс
Психогимнастических упражнений**

Предлагаемые психогимнастические упражнения и игры призваны решать целый комплекс задач. Среди них необходимо выделить следующие:

- развитие воображения, которое обеспечивает не только создание новых образов, но и специфическое вхождение ребёнка в эти образы, а через них – и в целостное психосоматическое состояние, способствующее успешному решению на занятиях тех или иных задач;
- психофизическая релаксация, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряжённости;
- гармонизация отношений с другими детьми и взрослыми;
- воспитание способности к самопознанию и самосозиданию; выработка ценностного отношения к своему внутреннему миру, собственным возможностям, уверенности в себе.

Упражнения можно использовать в режимных моментах, на физкульт минутках или общеразвивающих занятиях.

1. « Встреча»

Цель: развивать коммуникативные способности ребёнка.

Дети разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, как они утром шли в детский сад.

2. «Повернись в круг»

Цель: помочь поверить в себя преодолеть робость, войти в коллектив сверстников.

Ребёнка, испытывающего наибольшие сложности в общении со сверстниками, отводят в сторону. Остальные дети встают в круг, крепко взявшись за руки. Ребёнок должен разбежаться, прорвать круг и проникнуть в него.

3. « Доверяющее падение»

Цель: развивать уверенность в поддержке сверстников, доверие к ним.

Две пары детей встают друг за другом между двумя линиями. Взрослый между парами детей для страховки. Один ребёнок падает, другой его ловит падающий должен закрыть глаза, расслабиться.

4. « Подними, покачай»

Цель: Дать ребёнку понять, что сверстники его поддерживают, заботятся о нём.

Ребёнок ложится на ковёр, расслабляется, закрывая глаза. Воспитатель поддерживает его под мышки.. Дети осторожно поднимают его со всех сторон, затем легко качают. Воспитатель спрашивает : « Тебе приятно? Не страшно? Друзья крепко тебя держат, они не позволят тебе упасть».

5. « Море волнуется»

Цель: Помочь преодолеть робость, страх; формировать уверенность в себе.

Ребёнок ложится на одеяло. Дети поднимают его, держась за одеяло со всех сторон. Говорят : « Море волнуется раз» (тихо); « Море волнуется два» (громче); « Море волнуется три» (ещё громче). Ребёнок старается их перекричать: « А я не боюсь моря!»

6. «Общение в паре »

Цель : Развивать умение внимательно слушать сверстника и запоминать.

Дети разбиваются на пары. Содеяться спина к спине. Один шёпотом рассказывает о чём – нибудь, потом спрашивает другого о чём он говорил.

7. « Исследования лица»

Цель: Развивать коммуникативность, тактильную память.

Дети разбиваются на две шеренги, встают лицом друг к другу. Дети одной шеренги закрывают глаза; в другой меняются местами (произвольно) и подходят ближе к первой шеренге. Дети с закрытыми глазами ощупывают лицо и волосы подошедших сверстников и называют их имена. (Условие: дотрагиваться до одежды нельзя).

8. «Рисование на спине»

Цель: Развивать коммуникативность, кожную чувствительность,

Дети разбиваются на пары. Ребёнок рисует пальцем на спине другого геометрические фигуры, простые изображения (дом, ёлка, лесенка, солнце и т.д.). Другой должен отгадать, что это.

9. «Веселая пчелка»

Цель: Учить направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.

Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, руку, ногу.

10. «Остров плакс»

Цель: Воспитывать желание помочь сверстнику, способствовать насыщению крови кислородом.

Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети – плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание – вдох без выдоха (3 – 5 минут).

11. «Холодно - жарко»

Цель: способствовать расслаблению и напряжению мышц туловища.

Подул холодный северный ветер, дети съежились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочком или веером (2 – 3 раза).

12. «Шарик»

Цель: способствовать расслаблению мышц тела.

Один ребенок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети представляют себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щеки. Напряжение в руках, ногах, мышцах шеи, лица достигают предела. Шарик

лопнул. Дети медленно расслабляют мышцы и потихоньку опускаются на пол.

13. «Шалтай - Болтай» Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети делают повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы. Можно при этом слегка ударять по пояснице в области почек.

Шалтай – Болтай

Шалтай - Болтай

Сидел на стене,

Свалился во сне

14. « Чтение эмоций»

Цель: Учить понимать эмоции, застывшие на лицах. (злость, гнев, страх, удавление, радость, страдание, грусть и т.д.)

Подбираются фото из журналов, газет, домашних архивов (не рисунки).

Дети рассматривают их. Воспитатель задаёт вопросы:

- Что случилось с этим человеком?
- Что он чувствует?
- Можно ли ему помочь?
- Тебе хотелось бы с ним познакомиться?

15. « Кто знает больше добрых слов»

Цель: Формировать доброжелательное отношение сверстников к друг другу.

Развивать уверенность ребёнка.

Выбирается ребенок, пользующийся авторитетом в группе. Другим детям предлагается перечислить все его положительные качества (милый, добрый, нежный, чудесный, прекрасный, очаровательный, ненаглядный и др.) В ходе игры выбирается и ребёнок не пользующийся авторитетом у детей. Воспитатель предлагает им помечтать, каким хорошим вырастет этот малыш. Под влиянием положительных эмоций, возникающих при оценки качеств первого ребёнка, дети позитивно оценивают будущее второго. В результате у второго ребёнка возникает стремление соответствовать этим оценкам.