

«Займемся психогимнастикой»

Картотека упражнений в ДОО



Составитель: инструктор по ФК
Черепанова Людмила Григорьевна

Пояснительная записка

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо.

Психогимнастикой – это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально-перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристики общения. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого — познание и изменение личности человека.

Занятия психогимнастикой показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, 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 работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Упражнения данной картотеки направлены на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в само расслаблении.

Упражнения на имитацию

Жадный пес

Ведущий читает стихотворение.

Жадный пес дров принес,

Воды наносил, тесто замесил,

Пирогов напек, спрятал в уголок

И съел сам: «Гам-гам-гам!»

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

Злюка

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле и смотрит на каждого со злостью и недоверием. Мимика. Брови сдвинуты, верхняя губа закушена.

Смелый заяц

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк. Выразительные движения. Поза — положение стоя, одна нога чуть впереди другой; руки заложены за спину, подбородок поднят. Мимика. Уверенный взгляд.

Цветок

Теплый луч упал на землю и согрел в земле зернышко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед солнцу.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны — цветок расцвел. Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Вкусные конфеты

1. У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами.
 2. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку.
 3. Разворачивают бумажки и берут конфеты в рот.
 4. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.
- Мимика. Жевательные движения. Мимика удовольствия.

Король Боровик не в духе

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком.

Был король Боровик не в духе,
Короля покусали мухи.

Лисенок боится

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду: вода такая холодная, да и глубоко тут. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть на место.

Удивление

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл чемодан, а когда открыл его, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака. Мимика. Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

Шалтай - Болтай

Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне

Выразительные движения. Ребенок поворачивает туловище вправо и влево, руки свободно болтаются — как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

Игры на развитие внимания, памяти, наблюдательности

Слушай хлопки

Играющие идут по кругу. Если ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети останавливаются и принимают позу «аиста» стоять на одной ноге, руки в стороны. Если ведущий хлопнет 2 раза, играющие принимают позу «лягушки» присесть, пятки вместе, носки и колени врозь, и стороны, руки между ногами на полу. На три хлопка играющие возобновляют, ходьбу.

Художник

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать, потом отворачивается и дает его словесный портрет.

Тень

Два ребенка идут по дороге, один впереди, а другой на два-три шага сзади. Второй ребенок — это «тень» первого. «Тень» должна точно повторить действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камешком, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

Игры на преодоление двигательного автоматизма

Запрещенное движение

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку И. Дунаевского «До чего же хорошо кругом» на начало каждого такта они повторяют движения для рук, которые показывает ведущий.

Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Дракон кусает свой хвост

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Пока звучит музыка, первый играющий пытается схватить последнего — дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль головы дракона назначается другой ребенок.

Скучно, скучно так сидеть

Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше, чем детей.

Ведущий говорит:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть

Не пори ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остается без стула.

Реченька

В игре участвуют две группы детей. На полу обозначена неширокая речка. К ней подходят по одному ребенку от каждой группы и пытаются ее перепрыгнуть. Кто перепрыгнул, возвращается к своей группе. А кто нет, должен перейти в соседнюю. В какой группе под конец игры детей окажется больше, та и выиграла.

Вот он какой

Ребенок должен без слов «рассказать» о размерах и форме хорошо известных ему предметов. Он воспроизводит выразительные жесты, которые характеризуют предмет: маленький, большой, заостренный, крупный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

Этюды на расслабление мышц

Штанга

Ребенок «поднимает тяжелую штангу». Потом «бросает» ее.
Отдыхает.

Винт

Исходное положение: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

Качели

Ребенок, стоя «качается на качелях». Выразительные движения.

1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад.

Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени. Этюд сопровождается музыкой.

Конкурс лентяев

Ведущий читает стихотворение В. Викторова «Конкурс лентяев»:

Хоть и жарко,

Хоть и зной,

Занят весь

Народ лесной.

Лишь барсук —

Лентяй изрядный

Сладко спит

В норе прохладной.

Лежебока видит сон:

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и (под музыку) стараются как можно глубже расслабиться.

Зеваки

Играющие идут по кругу, держась за руки; по сигналу останавливаются, делают 4 хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Не выполнивший выходит из игры.

Четыре стихии

Играющие сидят по кругу. На слово «земля» опускают руки вниз, «вода» — вытягивают руки вперед, «воздух» — руки вверх, «огонь» — вращение в лучезапястных и локтевых суставах.

Повтори за мной

Прохлопать ритм, который простучит карандашом ведущий. Если движения точные, остальные дети поднимают вверх большой палец, если неправильные — палец вниз.

Разведчики

В комнате расставлены стулья. «Разведчик» обходит стулья с любой стороны! «Командир» должен провести отряд тем же путем.

Запретный номер

Дети стоят по кругу. Выбирается число, которое нельзя произносить. Дети считают по очереди, вместо запретного числа — хлопок.

Белые медведи

Намечается место, где будут жить медведи. Двое детей берутся за руки. Со словами: «Медведи идут на охоту» — бегут, ловят играющих.

Веретено

Играющие делятся на две группы и встают друг за другом. На сигнал «Начинаем!» дети, стоящие первыми, должны быстро обернуться вокруг себя. Потом следующий берется за талию, и они оборачиваются вдвоем. Дети, обернувшиеся быстрее, побеждают.

Я не знаю!

Мальчики - «незнайку» о чем-то спрашивают, а он только пожимает плечами и разводит руками: «Не знаю», «Не имею понятия», «Ничего не вдел». Приподняты брови, опущены уголки рта, приподняты на миг плечи.

Дружная семья

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу. Каждый занят делом. Один лепит, другой вколачивает маленькие гвоздики, кто-то рисует и т. н. Дети должны производить руками такие движения, словно у них в руках реальные предметы.

Возьми и передай

Дети сидят по кругу на стульях и передают друг другу воображаемый предмет.

Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании

Раздумье

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец, вышел на дорогу, но в какую сторону идти? Выразительные движения: ребенок стоит, одна рука поддерживает другую, на которую опирается подбородок.

Жар-птица

В царском саду росла яблоня. Стала прилетать жар-птица и клевать золотые яблочки. Пошел Иван-царевич караулить. Притаился он под яблоней и стал ждать. Увидел жар-птицу: вся она из золота, глаза хрустальные, дивится Иван-царевич. Выпрямился, схватил жар-птицу за хвост, но она вырвалась и улетела. Осталось в руках одно перо из ее хвоста. Поднял Иван-царевич перо — оно засияло-, засветилось все вокруг. (Вытянутая вперед шея, откинута назад голова, поднятые брови, широко раскрытые глаза, улыбка)

Старый гриб

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой шляпки. (Стоять: колени слегка согнуты, плечи опущены, руки висят вдоль тела, голова клонится к плечу.) Игры на выражение различных эмоций.

Отвращение и презрение

Гадкий утенок

Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры говорили ему: «Хоть бы кошка тебя утащила, несносный урод!». А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не смотрели!» Утенок не выдержал враждебного отношения к себе и убежал с птичьего двора.

1. Отвращение: голова оттянута назад, брови нахмурены, глаза прищурены.

2. Унижение: голова вниз, плечи сведены вперед.

Гнев

Гневная гиена

Гиена стоит у пальмы (стул). На пальме сидит обезьянка. Гиена ждет, когда обезьяна обессилеет от голода и жажды и спрыгнет. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-то приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная гиена,
Я гневная гиена,
От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

Разъяренная медведица

На лесной полянке мальчик увидел медвежонка. Медвежонок был смешным и веселым. Мальчик стал играть с ним. Вдруг послышалось рычание, это шла медведица. Мальчик быстро влез на дерево. Медведица стала царапать ствол когтями и рычать, злобно глядя на мальчика.

Ярость: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит.

Формирование чувства уверенности.

Игры, направленные на сближение детей друг с другом и воспитателем

Давайте познакомимся!

Дети с воспитателем становятся в круг. Ведущий держит мяч для этой игры, лучше использовать надувной мяч. Можно использовать и раскрашенный воздушный шар. Названный ребенок ловит мяч, называет свое имя и имя того, кому бросает мяч.

Расскажи стихи руками

В эту игру можно играть бесконечно — ведь стихов, которые можно «проиграть», «рассказать руками» (всем телом), великое множество. Эта игра позволяет детям раскрепоститься, почувствовать себя уверенными, способствует налаживанию доверительных отношений с воспитателем и сверстниками.

Развитие эмоциональной сферы

Баба Яга

(этюд на выражение гнева)

Баба Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтоб потом съесть ее, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки нет — сбежала. Рассердилась Баба Яга, что без ужина осталась, бегаёт по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

Фокус

(этюд на выражение удивления)

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл чемодан, а когда его открыл, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

Золушка

(этюд на выражение печали)

Золушки возвращается с бала очень печальной: она больше не увидит принца, к тому же она потеряла туфельку...

Один дома
(этюд на выражение страха)

Мама енотиха ушла добывать еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке-еноту страшно: а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

Кот Васька
(этюд на выражение стыда)

Хозяйка испекла сметанный пирог к празднику и пошла наряжаться. Кот Васька прокрался на кухню и съел пирог. Хозяйка прибежала на шум и стала ругать Ваську. Ваське стало стыдно.

Новая девочка
(этюд на выражение презрения)

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках она держала красивую куклу, на голове у нее был красивый большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

Про Таню
(горе — радость)

Наша Таня громко плачет: уронила в речку мячик (горе).
«Тише, Танечка, не плачь — не утонет в речке мяч!» (радость).

В лесу
(внимание — страх — радость)

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся — нет никого. Он стал прислушиваться: не слышно ли голосов (внимание). Вроде бы слышит он какой-то шорох, потрескивание веток. А вдруг это волк или медведь? (страх). Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей — они тоже искали его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой! (радость).

Гадкий утенок
(презрение и печаль)

На птичьем дворе появилась утка с утятами. Все утята были обычными, а один какой-то неуклюжий, с длинной шеей. Все птицы невзлюбили гадкого утенка, они надменно говорили: «Какой он гадкий!» (презрение). Даже его мать утка часто повторяла: «Глаза бы на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, девушка, которая давала птицам корм, толкала его ногой. А утенок очень переживал такое несправедливое отношение к себе, ему было очень грустно, что у него нет друзей (печаль).

Кто съел варенье? (удивление и стыд)

Мама ушла на работу, а мальчик с кошкой остались дома. Мальчику очень захотелось попробовать вишневое варенье. Он не заметил, как съел всю банку. Когда мама вернулась, она спросила: «Кто съел варенье?» На это мальчик ответил: «Кошка». Мама очень удивилась: «Разве кошки едят варенье?» (удивление). Мальчику стало стыдно за свой обман (стыд).

Солнышко

Зажечь внутри себя солнышко, попрыгать, похлопать в ладоши произнося: радость, радость, радость.

Небо

Обняться с небом, потянуться вверх, приподнявшись на носочки, раскинуть руки в стороны, соединить их на груди.

Волны

Изобразить волны руками, разведенными в стороны.

Мельница

Стать ветряной мельницей, руками делать большие круги по обе стороны туловища.

Круг дружбы

Сделать круг дружбы, обняться за плечи, покачаться, произнося «Пусть миру будет хорошо, от того, что мы есть»

Кулачок

Сойтись в тугой кулачок произнося «Вместе о счастье, крикнем Ура, Пусть нас веселыми видит Земля»

Слушать за окном за дверью. Научить внимательно слушать. Развивать воображение

По заданию все сосредоточивают внимание на звуках и шорохах из коридора (с улицы). После все перечисляют услышанное. Не допускается сочинять звуки. Составление единой сюжетной картины.

Хлопки

Научить внимательно слушать, развивать моторные свойства.

В заданном темпе каждый хлопает, не сбиваясь с ритма, один за другим и в обратном направлении. Главное не сбиться с темпа, по команде «хлоп» сразу меняется направление. (Усложнение: ритм и сила ударов)

Эхо

Научить общению без слов, помочь почувствовать свое участие

Дети должны ответить на хлопок педагога одновременно, единым хлопком, эхо должно быть дружным, (серия хлопков, постукиваний и др.)

Стою, на кого смотрю.

Развивать умение понимать мимику, жесты

Па кого смотрит педагог, тот встает, отменяется словами «Спасибо, садитесь» Трудность понимания детьми, что смотрят на него, учитывать особенности характера.

Мимика

Дети делятся на «шестерки» и с помощью жестов и мимики загадывают друг другу пословицы, загадки, сказки и др.

Моя профессия

Ребенок загадывает профессию, остальные отгадывают, задавая вопросы. Ребенок отвечает: Да или Нет.

Животные

Группа детей выбирает, в каких животных они превратятся (домашних, диких). После зачина «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», они имитируют движения определенного животного.

Если бы я был

Каждый участник должен выбрать себе, какойнибудь предмет, вещь и пр. (мороженное, стул), погрузится в этот мир, вообразить себя этой вещью и от лица этой вещи начинает рассказ о ней, не называя ее, остальные отгадывают.