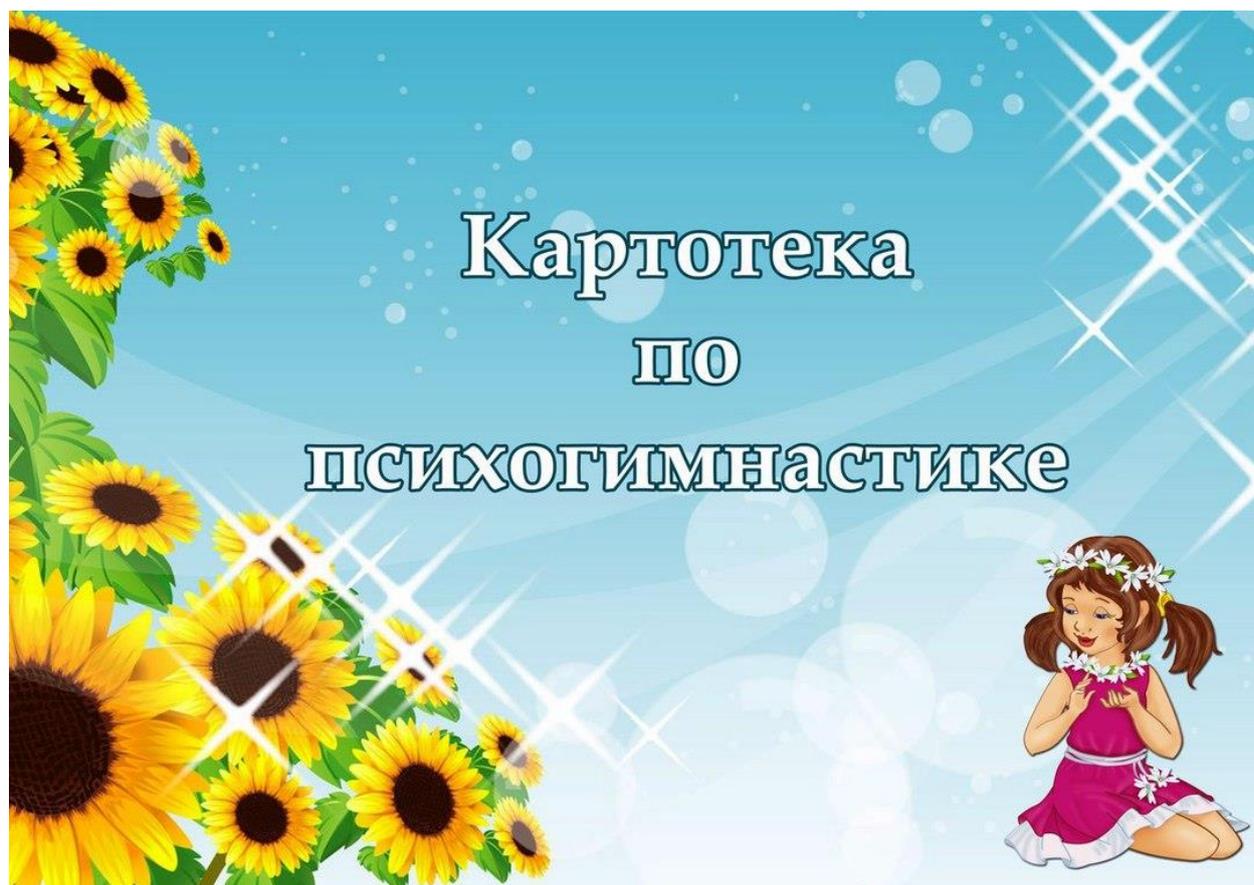


**Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение  
детский сад «Росток» р.п. Пачелма**



**Музыкальный руководитель: Н.Н.Лисицына**

## 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».

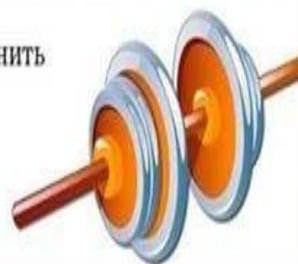


### «Штанга 2»

**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!»



### «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.



### «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.



### «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.



## **Психогимнастические упражнения (этюды) на выражение основных эмоций**

### *Этюды на выражение радости и удовольствия*

#### **Вкусные конфеты** (для детей 3 – 4 лет)

У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.

Этюд сопровождается музыкой Т. Кассерна «Медовые конфетки».

*Мимика.* Жевательные движения, улыбка.

#### **Новая кукла** (для детей 3 – 4 лет)

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

#### **Золотые капельки** (для детей 4 – 5 лет)

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым.

Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь.

Во время этюда звучит музыка Д. Христова «Золотые капельки».

*Выразительные движения.* Голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

#### **Цветок** (для детей 4 – 5 лет)

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

*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.

#### **Любящие родители** (для детей 4 – 5 лет)

Звучит «Колыбельная мелодия».

Мама – медведица и папа – медведь укачивают своего любимого медвежонка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам тоже тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица глядит на обоих ласково, с любовью.

*Выразительные движения.* Сложить перед собой руки, обхватывая пальцами локоть другой руки, мерно покачиваться под музыку вправо-влево, на лице улыбка.

### **Карлсон** (для детей 5 – 6 лет)

Ведущий предлагает детям отгадать загадку:

Мой дом – у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердаком!

(М. Танич)

Затем один ребенок показывает, какое лицо у Карлсона, а другой – какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон.

*Выразительные движения.* 1. Надуть щеки. 2. Улыбается

### **Встреча с другом** (для детей 6 – 7 лет)

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться.

Мальчик остался в городе, а его друг уехал к родителям на юг. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу.

*Выразительные движения.* Объятия, улыбки.

### **Игры в воде** (для детей 6 – 7 лет)

Лето. Дети на даче. Вот они веселой гурьбой бегут к реке и с разбега плюхаются в воду, молотя по воде руками и ногами ... Но один мальчик, посмотрите, поплыл на самое глубокое место, зажал нос и уши пальцами и погрузился в воду с головой. Сидит, задержав дыхание, под водой, а потом как выскочит из воды. Набрал по больше воздуха и снова под воду. Тут и остальные ребята подплыли к нему, соревнуются, кто дольше пробудет под водой. Хорошо в воде. Весело. Можно брызгать друг на друга руками, а можно и ногами, если шлепать по мелководью. А какое удовольствие ходить по дну руками. А потом растянуться на песке и лениво ждать, когда высохнут трусики.

Дети действуют в соответствии с фабулой рассказа.

### **Этюды на выражение удивления**

#### **Фокусник** (для детей 4 – 5 лет)

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

*Мимика:* Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

#### **Круглые глаза** (для детей 6 – 7 лет)

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».

Ведущий предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

### **Этюды на выражение страдания и печали**

#### **Стрекоза замерзла** (для детей 4 – 5 лет)

Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок.  
Стрекоза дрожит от холода:  
Холодно, холодно,  
Ой-ей-ей-ей!  
Голодно, голодно,  
Жутко зимой!  
Мне некуда деться,  
Сугробов не счесть.  
Пустите погреться  
И дайте поесть.  
Звучит музыка В. Герчика «Песня Стрекозы».

*Мимика.* Приподняты и сдвинуты брови; стучать зубами.

**Ой, ой, живот болит** (для детей 4 – 5 лет)

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но не мытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит!

Ой, ой, меня тошнит!

Ой, ой, мы яблок не хотим!

Мы хвораем, Том и Тим!

*Выразительные движения.* Брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены; туловище согнуто, живот втянут; руки прижаты к животу.

**Я так устал** (для детей 5 – 6 лет)

Маленький гномик несет на спине большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит:

Я так устал,

Я очень устал.

*Выразительные движения.* Стоять, руки висят вдоль тела; плечи опущены.

**Золушка** (для детей 5 – 6 лет)

Девочка изображает Золушку, которая приходит домой после бала очень печальной: она потеряла туфельку...

*Выразительные движения.* Поникая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.

**Остров плакс** ( для детей 5 – 6 лет)

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети отталкивают его и продолжают реветь.

Во время этюда звучит музыка Д. Кабалевского «Плакса».

*Мимика.* Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

**Старый гриб** (для детей 6 – 7 лет)

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскидистой шляпки.

*Выразительные движения.* Стоять, ноги расставлены, колени слегка согнуты; плечи опущены, руки висят вдоль тела; голова клонится к плечу.

**Этюды на выражение отвращения и презрения**

**Соленый чай** (для детей 5 – 6 лет)

Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахарного песка мелкую соль.

Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

*Выразительные движения.* Голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен – ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.

#### **Грязь** (для детей 5 – 6 лет)

Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти дорогу, где шли ремонтные работы и было все раскопано. Недавно прошел дождь, и на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки.

*Выразительные движения.* Походка должна производить впечатление, что ребенок идет по грязи, ступая на кончики пальцев как бы нехотя и делая вид, что он выбирает более чистое место.

#### **Грязная бумажка** (для детей 5 – 6 лет)

На полу в коридоре лежит грязная бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив... Ему кажется, что эта бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумажку кончиками двух Вальцев и, отведя руку в сторону, относит ее в ведро для мусора.

(«Грязная» бумага делается из чистой, которая закрашивается акварельными красками в неопределенный цвет и затем мнется.

Если брезгливый ребенок не решается ее поднять, то на следующем занятии он совместно с другими детьми изготавливает «грязную» бумагу сам, т. е. сам раскрашивает, мнет и бросает на пол. Затем проводится игра.)

#### **Гадкий утенок** (для детей 6 – 7 лет)

Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Х.К. Андерсена «Гадкий утенок», затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе. В не птицы демонстрируют свое презрительное и брезгливое отношение к утенку, который не похож на других утят. Они считают его безобразным и гадким.

*Выразительные движения:*

1. *Отвращение:* голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, углы губ опущены.

2. *Униженность:* голова наклонена вниз, плечи сведены вперед.

#### **Этюды на выражение гнева**

##### **Сердитый дедушка** (для детей 4 – 5 лет)

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, что Петя ушел гулять за калитку. А если из леса придет волк, что будет с Петей?

*Мимика.* Нахмуренные брови.

##### **Два сердитых мальчика** (для детей 4 – 5 лет)

Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся...

##### **Король Боровик не в духе** (для детей 4 – 5 лет)

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

(В. Приходько)

### **Баба Яга** (для детей 5 – 6 лет)

Баба Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтоб потом съесть Аленушку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет – сбежала.

Рассердилась Баба Яга, что без ужина осталась, бегаёт по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

### **Разъяренная медведица** (для детей 6 – 7 лет)

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал мальчику и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик подбежал к большому дереву и быстро влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стало яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на мальчика. Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды. Мальчик еще немного посидел на дереве, потом спустился и побежал домой.

Выразительные движения. Ярость: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.

### **Хмурый орел** (для детей 7 лет)

Ведущий читает стихотворение:

Вот за решеткой, хмур и зол,

Сидит орел.

Могучих крыльев гордый взмах

Внушает страх.

Давно ль громады грозных скал

Он облетал

И камнем падал свысока

На врага?

Он был свободный властелин

Седых вершин.

Теперь в неволе, хмур и зол,

Сидит орел.

(В. Викторов)

Затем дети по очереди изображают орла, который медленно взмахивает крыльями, взбирается на камень (стул) и хмуро разглядывает детей из-за решетки.

### **Этюды на выражение страха**

### **Лисенок боится** (для детей 3 – 4 лет)

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 ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большой выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капель воды.

### **Собака лает и хватается за пятку** (для детей 3 – 4 лет)

Ребенок гуляет. Мимо него на поводке идет собака. Она лает на ребенка и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног. Ребенок сжимается от страха.

### **Гроза** (для детей 4 – 5 лет)

За окном гроза. Хлещет дождь. Сверкают молнии. Грозно гремит гром.

Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно.

*Выразительные движения.* Голова запрокинута и втянута в плечи;

Глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.

### **Страх** (для детей 5 – 6 лет)

Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь... Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?

*Выразительные движения.* Голова откинута назад и втянута в плечи.

*Мимика.* Брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.

### **Потерялся** (для детей 5 – 6 лет)

Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь. Он в смятении, не знает, куда идти.

*Выразительные движения.* Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.

### **Ночные звуки** (для детей 6 – 7 лет)

Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застала его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь. Поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликались филины, а утенок думал, что это кто-то кричит от боли. Долго метался утенок по лесу, пока нашел себе местечко, где можно было спрятаться.

В зале притемняется свет. Все дети, кроме ребенка – утенка, изображают деревья, коряги и пеньки. Из стульев можно сделать бурелом. Пока звучит музыка Ф. Бургмюллера «Баллада», дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие пугающие звуки: завывают, ухают и т. п. Утенок прячется в маленькой пещере (под столом). Он собирается в комочек и дрожит.

Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен. Все дети подходят к ребенку, изображавшему утенка, и по очереди слушают, как сильно и гулко бьется у него сердце.

### **Этюда на выражение вины и стыда**

#### **Ваське стыдно** ( для детей 3 – 4 лет)

Жила-была девочка Галя. У неё была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила её, спать укладывала.

Один раз положила свою куклу спать на кроватку. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол.

Пришла Галя домой, увидела, что её кукла лежит на полу, подняла куклу и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?» А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему.

Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.

#### **Провинившийся** (для детей 4 – 5 лет)

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину.

*Выразительные движения.* Голова наклонена вперёд и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела.

*Мимика.* Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

#### **Стыдно** (для детей 4 – 5 лет)

Мальчик Коля случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно.

*Выразительные движения.* Голова наклонена вперёд, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.

#### **Чуня просит прощения** (для детей 5 – 6 лет)

От хвастунишки-поросёнка Чуни ушли его друзья – ёжик и белочка, а волк тут как тут. Чуня зовёт друзей:

*Где вы, верные друзья?*

*Чуне помогите!*

*За бахвальство и за смех*

*Вы меня простите.*

*Выразительные движения.* Первая - вторая строчки: поворачивать головы в разные стороны, брови приподняты, руки протянуты вперёд. Третья – четвёртая строчки: опущенная голова, брови приподняты, губы вытянуты и слегка надуты, руки висят вдоль тела.

### **Этюды и комплексы психомышечной тренировки**

#### **Спящий котенок** (для детей 3 – 4 лет)

Ребенок выполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

#### **Сосулька** (для детей 4 лет)

У нас под крышей  
Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,  
Гвоздь упадет.  
(В. Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

#### **Шалтай – Болтай** (для детей 4 – 5 лет)

Шалтай – Болтай  
Сидел на стене.  
Шалтай – Болтай  
Свалился во сне.  
(С. Маршак)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вперед.

#### **Петрушка прыгает** (для детей 4 – 5 лет)

Играющий изображает Петрушку, который мягко прыгает.  
Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.  
*Выразительные движения.* Ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки висят вдоль тела, голова наклонена вниз.

#### **Штанга** (для детей 5 – 6 лет)

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

#### **Каждый спит** (для детей 5 – 6 лет)

В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он  
Тьму людей, и каждый спит:  
Тот, как вкопанный, сидит,  
Тот, не двигаясь, идет,  
Тот стоит, раскрывши рот.

(В.А. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

#### **Спать хочется** (для детей 5 – 6 лет)

Мальчик попросил, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает.

*Выразительные движения.* Зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.

#### **Фея сна** (для детей 5 – 6 лет)

Дети сидят на стульях или на полу, на достаточно большом расстоянии друг от друга. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке – это фея сна (мальчик – волшебник). Фея касается одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Затем фея обходит остальных

детей, касаясь их волшебной палочкой ... Фея смотрит на детей: все спят, улыбается и тихонько уходит.

#### **Факиры** (для детей 5 – 6 лет)

Дети садятся на пол, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена (подбородок касается груди), глаза закрыты. Пока звучит музыка, факиры отдыхают.

#### **Пылесос и пылинки** (для детей 6 – 7 лет)

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, то встает и уходит. Когда ребенок – пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед-вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

#### **Качели** ( для детей 6 – 7 лет)

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.

#### **Насос и мяч** (для детей 6 – 7 лет)

Играют двое. Один изображает большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). По мере надувания «мяча» он постепенно выпрямляет ноги, туловище, головы, надувает щеки, руки отходят от боков. «Мяч» надут, и насос перестает накачивать. Шланг насоса выдергивается, и из «мяча» с сильным шипением выходит воздух. Тело вновь обмякает, возвращается в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

#### **Игры на выражение различных эмоций**

##### **Таня – плакса** (для детей 4 – 5 лет)

Дети водят хоровод, в центре его Таня, и читают стихотворение:

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

- Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч.

(А. Барто)

Пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается.

##### **Поссорились и померились** (для детей 4 – 5 лет)

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей.

*Выразительные движения.* Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Затем помирившихся.

*Выразительные движения.* Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаются, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце помирились.

### **Снегурочка** (для детей 4 – 5 лет)

Ведущий рассказывает сказку «Снегурочка».

Затем дети изображают удивление и радость старика и старухи, когда они увидели живую Снегурочку.

*Выразительные движения.* 1. Удивление: раскрыть рот, приподнять брови. 2. Радость: широко улыбнуться.

### **Прогулка** (для детей 5 – 6 лет)

Летний день. Дети гуляют (этюд «Хорошее настроение»). Пошел дождь (этюд «Золотые капельки»). Дети бегут домой. Прибежали они вовремя, начинается гроза (этюд «Гроза»). Гроза быстро прошла, перестал идти дождь. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам (этюд «После дождя»).

### **Потерялся** (для детей 5 – 6 лет)

Мальчик с родителями приехал в незнакомый город. Они только сошли с поезда и идут по перрону. Вдруг мальчик увидел очень большую собаку и от удивления даже остановился (этюд «Удивление»), а родители пошли дальше. Собака убежала. Мальчик оглядывается, но папы и мамы нигде нет. Он бежит к выходу в город (специально поставленные стулья), выходит... и застывает в позе отчаяния: мамы и папы здесь нет (этюд «Потерялся»). Родители тоже ищут мальчика. Они подходят к нему сзади и трогают за плечо. Радость встречи. Мама и папа берут его за руки и весело идут с ним по городу (этюд «Хорошее настроение»).

### **Маленький скульптор** (для детей 5 – 6 лет)

Ребенок изображает скульптора, остальные дети – глину. Скульптор задумывает вылепить из глины злого волка. Он ведет одного ребенка на середину зала и показывает ему, как он должен встать, какое надо сделать лицо, чтобы походило на злого волка. Ребенок – глина застывает в заданной позе. Скульптор обходит вокруг статуи, любуется ею, а если он не удовлетворен своей работой, снова показывает позу и мимику ребенку – глине.

В следующий раз выбирается другой скульптор, который задумывает, например, вылепить смешного человека.

### **Два рыболова** (для детей 6 – 7 лет)

На мосту стояли два мальчика и ударили рыбу. У них были одинаковые удочки, одинаковые ведерки для рыб, и стояли они неподалеку друг от друга. Но один мальчик то и дело вытаскивал из воды рыбку за рыбкой, а другой только с досадой поглядывал на него. В его ведерке плавала всего одна рыбешка. Вот и сейчас у него не клюет, а у соседа опять дергается поплавок. У неудачливого удильщика на лице все сильнее выражалась досада, а у удачливого лицо было, как у задаваки, насмешливое.

**Этюды и игры на воспроизведение отдельных черт характера**

**Этюды на отображение положительных черт характера**

### **Смелый заяц** (для детей 4 – 5 лет)

Заяц любит 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, руки заложены за спину, подбородок поднят.

*Мимика.* Уверенный взгляд.

#### **Вежливый ребенок** (для детей 4 – 5 лет)

В зале на стульях сидят дети. Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим в зале.

#### **Добрый мальчик** (для детей 5 – 6 лет)

Зима. Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла варежку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руку свою рукавицу.

#### **Внимательный мальчик** (для детей 5 – 6 лет)

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчика.

#### **Посещение больного** (для детей 5 – 6 лет)

Мальчик заболел. К нему пришел друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом дает ему попить, заботливо поправляет одеяло.

#### **Любящий сын** (для детей 5 – 6 лет)

Мальчик потихоньку входит в комнату с подарком, спрятанным за спиной. Он идет на носочках и улыбается. Мама не знает, что мальчик в комнате и сейчас сделает ей подарок.

#### **Честный шофер** (для детей 6 – 7 лет)

В такси (специально поставленные стулья) сел мужчина, у него был фотоаппарат. Он сказал шоферу, куда ему надо ехать, и они быстро прибыли на место. Пассажир расплатился с водителем, вышел из машины и направился к дому. Шофер посмотрел на то место, где сидел пассажир, и увидел оставленный на сидении фотоаппарат. Он остановил машину, взял забытую пассажиром вещь и пошел к подъезду, в который вошел владелец фотоаппарата. Водитель не знал, в какой квартире живет рассеянный пассажир, поэтому он стал звонить во все квартиры подряд. Наконец на втором этаже одну из дверей открыл сам хозяин фотоаппарата. Таксист, улыбаясь, протянул ему потерю. Мужчина поблагодарил водителя.

#### **Монетка на мороженое** (для детей 6 – 7 лет)

Мама дала девочке 20 копеек на мороженое. Девочка припрыжку побежала по дороге и не заметила, как монетка выскочила у нее из кармашка. Вот и киоск, где продают мороженое. Опустила девочка руку в карман, а денег там уже нет. Девочка пошла по дороге назад. «Где же я потеряла монетку?» - думает девочка. А монетку нашел мальчик. Он тоже решил на эти деньги купить мороженое. Мальчик поравнялся с девочкой. Девочка спросила: «Ты не видел денежку? Мама дала 20 копеек, а я их потеряла». «Вот они», - ответил мальчик и протянул девочке пропажу. «Ты честный», - сказала девочка. Она купила мороженое и поделилась с мальчиком.

*Этюды на отображение отрицательных черт характера*

### **Злюка** (для детей 4 – 5 лет)

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле и, пока звучит музыка (Д. Кабалевский. «Злюка»), смотрит на каждого из присутствующих со злостью и недовольством.

*Мимика.* Брови сдвинуты, верхняя губа закушена.

### **Жадный пес** (для детей 4 – 5 лет)

Ведущий читает стихотворение Василия Квитка:

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.

### **Упрямый мальчик** (для детей 4 – 5 лет)

Уже вечер. Пора идти ужинать и ложиться спать. Мама взяла мальчика за руку, чтобы отвести его домой, а он упирается, вырывает руку да еще топает ногой: «Не хочу! Не пойду!»

### **Робкий ребенок** (для детей 5 – 6 лет)

Ребенок первый день в детском саду. Он робеет. Ему кажется, что воспитательница им недовольна, а дети вот-вот обидят

*Выразительные движения.* Сидеть на кончике стула очень прямо, колени сдвинуты, пятки и носки сомкнуть, локти прижать к телу, ладони лежат на коленях, голову опустить.

### **Эгоист** (для детей 5 – 6 лет)

Мама принесла к чаю три пирожных. Мальчик взял себе одно пирожное и показал пальцем на два других: «А эти я съем вечером». Мама подумала: «Мой сын – эгоист».

### **Кривляка** (для детей 5 – 6 лет)

Когда кто-нибудь чужой входит в комнату, мальчик начинает гримасничать и кривляться, ну, совсем как паяц из кукольного театра. Ему хочется, чтобы новый человек смотрел только на него одного.

### **Притвора** (для детей 6 – 7 лет)

Мальчики играют в пятнашки, они догоняют и пятнают друг друга.

Неожиданно один мальчик падает и не поднимается.

Товарищи подходят к упавшему. Он не двигается. Мальчики поднимают его, осматривают ногу, усаживают на скамью. Внезапно мальчик отталкивает товарища, вскакивает, пятнает ближайшего и бежит. Товарищи пытаются его поймать, но он спасается бегством.

### **Карабас – Барабас** (для детей 6 – 7 лет)

Ребенок изображает Карабаса-Барабаса. Он сидит на стуле и, зловеще смотрит на Буратино, которого вот-вот бросит в огонь.

*Выразительные движения.* Сидеть на стуле, широко расставив ноги, одной ногой можно притопывать, не отрывая носка от пола, корпус тела наклонен вперед, руками (кулаками) упирается в бедра, брови сдвинуты.

**Наглец** (для детей 6 – 7 лет)

Мальчик сел с гармошкой на скамейку под окнами и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчика перейти на другое место: «Ты играешь как раз под нашими окнами, а у меня только-только заснула больная дочка!» - «А мне-то что!» - сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.

**Ябедник** (для детей 7 – 8 лет)

Мальчик мешает рисовать сидящим за столом ребятам. Он то забирает к себе все карандаши, то портит чужие рисунки, чиркая в них карандашом. Дети прогоняют его. Мальчик плача бежит к своей маме (к воспитателю) и говорит, что его обидели.

## 1. АРБУЗ

Он большой

Как мяч футбольный!

Если спелый - все довольны!

Так приятен он на вкус

Сладкий сахарный арбуз!

Дети, стоя в кругу, передают мяч друг другу. По окончании слов ребенок, в руках которого оказался мяч, мимикой показывает, какой арбуз – сладкий или кислый.

## 2. НАСОС И МЯЧ

«Мяч сдутый» - ребенок принимает положение сед, согнув ноги.

«Насос накачивает мяч» - педагог делает соответствующие движения руками, произнося: «с - с – с».

«Мяч становится все больше» - ребенок медленно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх, округляя их.

«Насос прекращает работу» - взрослый делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч снова сдувается» - ребенок медленно садится, опускает руки, выдыхая: «ш – ш – ш».

Вариант: Можно разделить на пары, выполняя движения в соответствии с полученной ролью. После нескольких повторов дети меняются ролями.

## 3. СНЕГОВИК

Педагог предлагает детям принять любую позу нарисованного человечка, который убежал с альбомного листа и оказался один в незнакомом дворе и представить следующее:

- «Наш человечек не умеет говорить и не может двигаться. Представьте себе, что он оказался зимой на улице, снег на него падал и падал, и вскоре нарисованный человечек превратился в снеговика. Давайте попробуем его изобразить».

Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте.

- «Так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять».

Дети постепенно расслабляются, опускают руки, подставляют лицо солнышку, приседают и «растекаются на полу яркой лужицей».

## 4. ПОВОДЫРЬ

Педагог объясняет, что все люди разные и некоторым из них необходима помощь добрых людей. Один ребенок изображает незрячего, кладет руку на плечо друга – «поводыря» и закрывает глаза. «Поводырь» в медленном темпе совершает различные движения, перемещается по залу, преодолевая препятствия. Ребенок с закрытыми глазами должен следовать рядом с ним. Затем дети меняются ролями.

## 5. ВИДЕОТЕЛЕФОН

Дети выстраиваются в одну колонну. Педагог тихо называет последнему в колонне какое – либо слово (либо показывает карточку со словом,

нарисованным животным или предметом). Замыкающий придумывает как это слово можно передать не вербально (*с помощью движений, жестов, мимики*). Затем он касается плеча впереди стоящего ребенка. Тот поворачивается и наблюдает за действиями «*передающего*». Когда у второго игрока возникает своя версия, он таким же образом передает ее дальше, придумывая уже свои движения.

По окончании игры следует провести анализ игры и выяснить, где произошел сбой, если до первого игрока версия дошла искаженной.

## **6. ПЕРЕДАЙ ДВИЖЕНИЕ (НАСТОЕНИЕ)**

1. Дети, образуя круг, закрывают глаза. Ведущий «*будит*» своего соседа и показывают ему какое – либо движение, действие (*причесывается, моет руки и т. п.*). Это движение ребенок показывает следующему. И так по кругу до последнего. Новое движение показывает кто – либо другой.

2. Передается настроение (*грустное, тоскливое, веселое, сердитое*). Первым мимикой, жестом настроение показывает педагог. Дети передав его настроение по кругу, обсуждают, что он загадал и что дети ощущали при показе, передачи настроения.

## **7. РАДИО**

Дети садятся, образуя круг. Педагог, сидя к ним спиной, объявляет, что потерялась девочка. Подробно описывает чей – то портрет: цвет волос, глаз, рост, характерные детали одежды. Ее просят подойти к директору. Задача играющих определить, о ком идет речь и назвать имя разыскиваемого. Роль директора может исполнять каждый желающий.

## **8. ПОКАЖИ СКАЗКУ**

Участники объединяются в две подгруппы. В каждой команде игроки договариваются сюжет какой известной сказки будет ими продемонстрирован. Затем они распределяют роли и показывают свое представление другой подгруппе. Зрители просматривают спектакль – пантомиму, после чего пытаются угадать название сказки. Затем актеры и зрители меняются местами.

После представлений можно обсудить свои спектакли, отметить наиболее удачные сценки. Примерные сказки: Колобок, Курочка Ряба, Красная шапочка, Теремок и т. п.

## **9. ЗЕРКАЛО (ТЕНЬ)**

Дети парами встают напротив друг друга. Один из них – «*отражение в зеркале*», воспроизводит все движения, которые совершает ребенок, смотрящийся в зеркало. Можно выполнять игровые действия с воображаемыми предметами Причесываться, почистить зубы и т. п.). «*Зеркало*» повторяет их точно, но сохраняя зеркальность отражения. Вариант: Дети зеркально повторяют за одним водящим все движения.

Эй! Ребята, не зевайте,

А за мною повторяйте!

## **10. УПРЯМОЕ ЗЕРКАЛО**

Педагог предлагает детям представить себя ранним утром в ванной комнате, где висит кривое зеркало – оно повторяет все движения наоборот. Если играющий поднимает руку, зеркало опускает ее и т. д.

Играть можно: - парами, меняясь ролями;

- всей группой, выполняя упражнения «*перевертыши*», причем каждый придумывает свое движение.

### **11. ПРОРВИСЬ В КРУГ**

Ребенка, испытывающего сложности в общении, отводят в сторону.

Остальные дети встают в круг, крепко взявшись за руки. Ребенок должен разбежаться, прорвать круг и проникнуть в него.

Цель: помочь проверить себя, преодолеть робость, войти в коллектив.

### **12. ДОВЕРЯЮЩЕЕ ПАДЕНИЕ**

Две пары детей (*не более*) встают друг за другом между двумя линиями.

Педагог – между парами детей для страховки. Один – падает, другой его ловит. Падающий должен расслабиться, закрыть глаза, не подстраховывать себя.

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

### **13. ПОДНИМИ, ПОКАЧАЙ**

Ребенок ложится на ковер, расслабляется, закрывает глаза. Педагог поддерживает его подмышками. Дети осторожно поднимают его со всех сторон и легко качают. Педагог спрашивает: «Тебе приятно? Не страшно? Друзья крепко тебя держат и не позволят тебе упасть».

Цель: Дать ребенку понять, что его поддерживают, о нем заботятся.

### **14. МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ**

Ребенок ложится на одеяло. Дети поднимают его, держась за одеяло со всех сторон. Говорят: «Море волнуется раз (шепотом, море волнуется два (громче, море волнуется три (*громко*))». Ребенок перекикивает их: «*А я не боюсь моря!*»

Цель: помочь преодолеть страх, робость, развивать уверенность в себе.

### **15. ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЦА**

Дети разбиваются на 2 шеренги, встают лицом друг к другу. Дети 1-ой шеренги закрывают глаза, другой – меняются местами (*произвольно*) и подходят к 1-ой шеренге. Дети с закрытыми глазами ощупывают лицо и волосы подошедших и называют их имена. (*Условия: дотрагиваться до одежды нельзя*).

Цель: развивать коммуникативность, тактильную память.

### **16. РИСОВАНИЕ НА СПИНЕ**

Дети разбиваются на пары: ребенок рисует пальцем на спине другого геометрические фигуры, простые изображения (дом, елка, солнце, лесенка, печатные буквы, другой ребенок должен отгадать, что это.

Цель: развивать тактильную чувствительность, коммуникативность.

### **17. ПЛАСТИЛИН**

Дети разбиваются на пары: один – скульптор, второй – пластилин.

Общее задание: например, вылепить кошку. Лепить нужно, осторожно дотрагиваясь до разных частей тела, «*перемещая*» их в пространстве. Когда

задание выполнено, (можно выбрать лучшую кошку, выполнить любую скульптуру по желанию детей).

### **18. ХУДОЖНИКИ**

Каждому ребенку предлагается «нарисовать» с помощью скакалки:

- фигуру по заданию (*лестницу, змейку, домик, елочку*);
- фигуру на выбор по желанию.

Вариант: 1. На команду выдается одна веревочка длиной не менее 1.5 метра. Выигрывает команда, наиболее Точно выполнившая задание.

2. Можно провести игру в виде эстафеты с передвижением от старта к месту рисования.

### **19. ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГУЛКА**

Дети ходят по залу, стараясь не задевать друг друга. По команде «*Ночь!*» дети закрывают глаза и медленно идут к центру зала (*к дому*). Когда дети приближаются друг к другу, педагог говорит:

«Раз, два, три, четыре – того, кто рядом за руку возьми.

Глаз не открывай, а кто это отгадай»

Дети на ощупь определяют того, кто стоит рядом, называют имена друг друга и открывают глаз

### **20. ГОРЧИЧНИКИ**

Педагог выбирает грустного ребенка и предлагает детям: «*Ребята, а где горчичники? Давайте поможем человеку!*». Дети, желающие помочь недомогающему ребенку, прикладывают свои ладошки к больным местам. И эти «*живые горчичники*» начинают «прогревать»2 намного эффективнее, чем настоящие, - проявляется эффект эмоциональной отдачи.

### **21. СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИКИ**

Педагог предлагает «*поделиться улыбкою своей*», подарить тепло своего сердца, направляя светлый горячий лучик одному или сразу всем детям. То же попробовать и с улыбкой, добрый свет которой, направить грустному ребенку.

### **22. ОСАНКА И МОЕ НАСТРОЕНИЕ**

Предложить детям с помощью мимики и осанки изобразить:

1. - уверенного в себе человека, сильного;

- трусливого, слабого;

- веселого, ловкого и т. п.

2. характеры:

- я – Непоседа,

- я – Мямлик,

- я – Шустрик,

- я – Соня.

Предложить детям показать неправильную осанку, а затем продемонстрировать хорошую осанку. Прочувствовать, а затем проанализировать, как в зависимости от настроения меняется и наша осанка. Цель: эмоциональная регуляция, владение мимикой и влияние ее на наше настроение.

### **23. ВЫЛИВАНИЕ ИЗ КУВШИНЧИКА**

На занятии возникают спорные ситуации... Все садятся по кругу на пятках, играет спокойная музыка. Педагог предлагает следующее: Давайте представим себя на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой. Медленно наклоняем голову вниз и «*выливаем из головы*» то, чего там сейчас не должно быть: боль, обиду, злобу, раздражение. Представим свою голову расписным кувшинчиком из которого нужно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой. Можно затем предложить детям лечь, расслабиться, ощутить как вода ласкает ноги, какая она нежная и теплая.

#### **24. ИЗ СЕМЕЧКА – В ДЕРЕВО**

Педагог- «*садовник*», дети – «*семена*». Дети принимают положение сед согнув ноги, наклонив голову и прикрыв ее руками. Садовник «*поливает*» семена, поглаживая их по голове, следит за ростом. С наступлением теплых дней семена начинают прорастать – дети медленно поднимаются; раскрываются листочки – поднимают руки; растут стебельки – тянутся вверх; появляются веточки с бутонами – руки вытягивают в стороны, пальцы сжимают в кулаки. Наступает радостный момент: бутоны лопаются – дети резко разжимают кулаки – ростки превращаются в цветки. Наступает лето, цветы хорошеют с каждым днем – дети любуются собой, улыбаясь цветам – соседям. Подул холодный ветер – закачались цветы в разные стороны, борясь с непогодой – машут руками, наклоняют голову, туловище. Ветер срывает листья – руки опускаются, цветы клонятся к земле. Выпал снежок – цветы превращаются в маленькие семечки и лежат, укутанные снегом до весны. Педагог обходит детей, ласково поглаживая каждого.

# **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 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.

### «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 движенье,

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)*

Дышится 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)*

Гребельки 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.

##### • **Корректирующие 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 удерживать 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

## **КАРТОТЕКА ИГР ПО ПСИХОГИМНАСТИКЕ**

### **«ПОЗНАВАЙКА».**

#### **Игра «Волшебный цветок».**

*Цель: Учить выразить свою индивидуальность. Представлять себя другим детям в группе.*

Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию, они выбирают, кто каким будет цветком. Далее под музыку показывают, как цветок распускается (дети медленно поднимаются в полный рост, раскрывают руки, сложенные «бутоном»). Затем каждый ребёнок рассказывает о себе: где и с кем он растёт, как себя чувствует, о чём мечтает, что любит, с кем хочет дружить и так далее.

#### **Игра «Передача чувств».**

*Цель: Учить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.*

Ребёнку даётся задание: передать по «цепочке» определённое чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Чувство называет воспитатель на ухо первому ребёнку, детям произносить слова не разрешается. Затем дети обсуждают, какое чувство они передавали, что они чувствовали при этом.

#### **Игра «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.

#### **Игра «Тёплый дождик».**

*Цель: Развитие эмоциональной сферы ребёнка, снятие психо-эмоционального напряжения.*

Воспитатель рассказывает детям: дождик смочил землю, освежил траву и листья. Давайте поиграем с дождевыми каплями. Вначале дети прячут руки за спину, затем выносим вперёд прямую правую руку ладонью вверх, левая остаётся за спиной. Затем руки меняем местами. Дети пытаются представить, что они чувствуют. Повторить 6 – 8 раз.

#### **Игра «Моя любимая игрушка».**

Цель: *Развивать умение слушать друг друга: описывать любимую игрушку, отмечая её выражение, настроение, свои чувства к этой игрушке.*

Ребёнок выбирает игрушку, которая ему больше всего нравится и которую он будет описывать, но не называет её другим детям. Ребёнок начинает её описывать, а остальные дети угадывают.

#### **Игра «Ракушка».**

Цель: *Развивать эмоционально-личностную сферу психики ребёнка, память, внимание, воображение.*

Воспитатель просит детей представить, что они находятся на берегу реки (моря). Дети свободно двигаются по «берегу», находят ракушки и, поднося их к уху, слушают шум моря, а так же предлагают послушать «голос» найденной ракушки товарищам и воспитателю.

#### **Игра «Разноцветный букет».**

Цель: *Учить детей взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.*

Каждый ребёнок объявляет себя цветком по своему выбору и находит себе другой цветок для букета. Свой выбор он должен объяснить. Затем все «букетики» объединяются в один большой «букет» и устраивают хоровод цветов.

#### **Игра «Поделись своим теплом».**

Цель: *Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребёнка, доброжелательности, взаимопомощи.*

Предложить детям найти своё сердце, прижав обе ладони к груди, и прислушаться, как оно стучит. Затем каждый должен представить, что у него вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Тёплый свет его разливается по телу. Его так много, что он не помещается в груди. Воспитатель предлагает поделиться этим теплом с другими. Дети прикасаются друг к другу со словами: я хочу поделиться с тобой своим теплом. Затем дети делятся своими ощущениями.

#### **Игра «Волшебный стул».**

Цель: *Воспитывать умение быть ласковым, активизировать в речи детей нежные, ласковые слова.*

Один ребёнок садится в центр круга на «волшебный стул». Воспитатель предупреждает детей о том, что о сидящем на стуле можно говорить только хорошие слова. Дети говорят добрые, ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего на стуле, обнять, поцеловать. Затем дети говорят, что им понравилось больше: сидеть и слушать или говорить.

#### **Игра «Назови себя».**

Цель: *Учить детей представлять себя коллективу.*

Ребёнку предлагается представить себя. Назвать своё имя, как ему больше нравится, рассказать, как называют его дома, как он хотел бы, чтобы его называли в группе и почему.

### **Игра «Скульптор».**

Цель: *Учить детей взаимодействовать в группе сверстников, считаться с их мнением.*

Один ребёнок – скульптор, другие (от 4 до 8) – глина. Скульптор «лепит» композицию из «глины», расставляя фигуры по задуманному проекту. Остальные дети ему помогают. Затем вместе рассматривают композицию и придумывают для неё название.

### **Игра «Перевоплощение».**

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

Дети по очереди загадывают определённый «образ», изображают его, не называя. Остальные пытаются отгадать, давая словесный портрет.

### **Игра «Волшебный сон».**

Цель: *Расслабление мышц, освоение позы покоя, коррекция эмоциональной сферы.*

Дети лежат на полу, закрыв глаза. Воспитатель произносит слова: наши ноги отдыхают, наши руки отдыхают. Наши глазки отдыхают, отдыхают, засыпают. Напряжение улетело и расслаблено всё тело. И послушный наш язык быть расслабленным привык. Нам дышится легко, ровно и глубоко. Дети лежат так несколько минут.

### **Игра «Огонь – лёд».**

Цель: *Коррекция психо-эмоциональной сферы ребёнка.*

По команде «огонь» - стоящие в кругу дети начинают двигать всеми частями тела. По команде «лёд» - дети застывают в позе, которую застала команда.

### **Игра «Кулачки».**

Цель: *Расслабление мышц и освоение позы покоя.*

Сжать пальцы рук в кулак, руки на коленях, косточки побелели от напряжения. Воспитатель говорит детям: «Нам так сидеть неудобно, расслабьте руки, они устали, отдыхаем. Легко и приятно стало». Повторить это упражнение несколько раз со словами:

Руки на коленях, кулачки сжаты,  
Крепко с напряжением пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем,

Отпускаем расслабляем.

Знайте девочки и мальчики

Отдыхают наши пальчики.

### **Игра «Свечи».**

Цель: *Развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием, расслабляться, рассказывать о своих чувствах и переживаниях.*

Дети в удобных позах рассаживаются вокруг свечи на безопасном расстоянии. 5-8 секунд смотрят на пламя, затем закрывают глаза на

несколько секунд. В это время воспитатель гасит свечу. Дети открывают глаза и рассказывают о тех образах, которые увидели в пламени свечи.

### **Игра «Кувшинчик».**

*Цель: Развитие и коррекция познавательной и эмоциональной сферы психики ребёнка.*

Дети представляют себя красивым расписным кувшинчиком, из которого можно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой водой. Дети наклоняются вперёд и «выливают» из себя то, чего там быть не должно: боль, обиду, злобу.

### **Игра «Хрустальная вода».**

*Цель: Развитие и коррекция познавательной и эмоциональной сферы психики ребёнка.*

Присесть, набрать в руки пригоршню «воды», поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя, подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно продолжительный звук «и – и – и».

### **Игра «Цветок».**

*Цель: Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы психики ребёнка*

Воспитатель произносит следующие слова, сопровождая их действиями:  
- Тёплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится на солнышке, подставляет теплу и свету каждый лепесток.

Дети передают своими движениями движения цветка.

### **Игра «Волшебники».**

*Цель: Продолжать воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, умение проявлять внимание и заботу.*

Детям предлагается представить, что они волшебники и могут исполнить свои желания и желания других. Каждому даётся возможность прибавить другому то, чего (на его взгляд) ему не хватает. Например: «Володе я прибавлю смелости, Алёше ловкости, Маше я прибавлю доброты и т.д.»

### **Игра «Пирамида любви».**

*Цель: Воспитывать уважительное отношение к миру и людям, развивать коммуникативные способности.*

Дети сидят по кругу. Воспитатель говорит детям: «Каждый из вас что-то или кого-то любит. Расскажите, кого и что вы любите. Давайте построим пирамиду любви из наших рук».

Дети встают и лежа свою руку на руку предыдущего ребёнка говорят: «Я люблю море», «Я люблю маму», «Я люблю цветы» и т.д. Воспитатель подчёркивает, что пирамида получилась высокая, потому, что мы любим и любимы.

### **Игра «Солнечный зайчик».**

Цель: *Развивать умение управлять своими эмоциями, воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу. Развивать атмосферу тепла, любви и ласки.*

Воспитатель с зеркалом показывает «солнечного зайчика». Предлагает детям его поймать и передать по кругу, чтобы каждый приласкал его, согрел его своим теплом. Воспитатель обращает внимание на то, что «зайчик» вырос от тепла и любви. Зайчика выпускают.

#### **Игра «Прочитай письмо».**

Цель: *Развивать способности определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям и объединять разные изображения единым сюжетом.*

Разыгрывается следующая ситуация: почтальон приносит письма, но не обычные, зашифрованные. В каждом письме мимически изображено по 2-3 эмоциональных состояния и их надо расшифровать. Подгруппе детей вручается по письму, дети обсуждают и рассказывают, что они «прочитали» в своём письме.

#### **Игра «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.

#### **Игра «Хочешь быть моим другом?»**

Цель: *Развитие чувства общности, снятие эмоционального напряжения.*

Дети встают по кругу. Каждый выбирает себе друга, при этом касаясь руками рук выбранного, проговаривая слова: «Ты хочешь быть моим другом?» По взаимному выбору дети делятся на пары. После этого рассказывают свои чувства и эмоции.

#### **Игра «Снеговик».**

Цель: *Развитие выразительности движений, воображения, снятие эмоционального напряжения.*

Все дети изображают снеговиков. По команде воспитателя «Наступила весна», «снеговики» начинают таять. Дети расслабляются, тело обмякает и дети постепенно опускаются на пол.

#### **Игра «Проведи слепого».**

Цель: *Развитие чувства общности, снятие эмоционального напряжения.*

Ребёнок должен с помощью словесных команд довести игрока с завязанными глазами от одного конца комнаты до другого так, чтобы он ни разу не натолкнулся ни на один предмет. За каждое касание команда получает штрафное очко.

#### **Игра «Хоровод».**

Цель: *Развитие чувства общности, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.*

Дети встают в круг и по команде воспитателя показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку.

#### **Игра «Облака».**

*Цель: Развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.*

Воспитатель показывает детям вырезанные из картона облака с мимическими изображениями, читает стихотворение и предлагает детям передать те же эмоции.

#### **Игра «Доктор Айболит».**

*Цель: Развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, снятие эмоционального напряжения.*

Воспитатель или ребёнок исполняет роль доктора Айболита, остальные дети исполняют роль больных обезьян. Доктор подходит к каждой обезьянке, жалеет её, гладит, после этого обезьянки выздоравливают. Они радуются, что у них больше ничего не болит. Дети делятся своими эмоциями, что им больше нравится: когда жалеют их или жалеть самим.

#### **Игра «Цветок кактуса».**

*Цель: Расслабление мышц, эмоциональное равновесие, освоение позы покоя.*

Сидя по-турецки, опустив голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны.

Голову откинуть назад и медленно поворачивать за «солнцем».

При этом мимика – глаза закрыты, мышцы лица расслаблены.

#### **Цель «Котят».**

*Цель: Коррекция психо-эмоциональной сферы ребёнка, расслабление мышц, освоение позы покоя*

Дети лежат на ковре, свернувшись «клубочком» с закрытыми глазами.

Воспитатель говорит слова:

На ковре котят спят. Мур - мур.

Просыпаться не хотят. Мур – мур.

Тихо спят спина к спине

И мурлыкают во сне.

Вот на спинку все легли. Мур – мур. (Дети выполняют)

Лапки вытянули. Мур – мур.

Потянулись и проснулись.