

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современные дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, и этот факт ни у кого не вызывает сомнения. В нашем детском саду широко используются разные виды психотренингов для детей, в том числе и психогимнастика как метод практической психокоррекции.

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

***Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.***

Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с невротами, нарушениями характера, находящимися на границе здоровья и болезни.

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

### ***Основные достоинства психогимнастики:***

- игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
- сохранение эмоционального благополучия детей;
- опора на воображение;
- возможность использовать групповые формы работы.

### ***Цели психогимнастики:***

- опора на естественные механизмы в развитии ребенка;
- преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
- снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;
- создание возможности для самовыражения;
- развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

Психогимнастика в нашем детском саду проводится в виде этюдов, упражнений, а также игр, направленных как на формирование у детей различных психических функций (внимание, память, автоматизированная и выразительная моторика), так и на обучение элементам саморасслабления и развития умения выражать различные эмоциональные состояния. Игры и этюды коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию.

В данной работе психогимнастические упражнения, этюды и игры, которые мы предлагаем, разделены на две части. Первая часть ориентирована на работу с детьми 3-4 лет, а во второй части предлагаем вашему вниманию психогимнастику, которая подходит для детей в возрасте 5-7 лет. Основной акцент в них сделан на обучение элементам

техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Психогимнастика учит ребенка справляться с жизненными трудностями. Ребенок должен осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. Занимаясь с педагогом-психологом, дети изучают различные эмоции, возможность управлять ими. На наших занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выражения эмоций — выразительным движениям, что вызывает у них ощущение счастья, стимулирует воображение. Ощущение радости в большинстве случаев появляется как следствие или преодоление чего-то, как результат событий и стечений обстоятельств, и именно по этой причине в психогимнастике этюды и игры на выражение радости построены в основном на принципе антитезы: страдание—удовольствие, борьба—радость победы и т. д. Так же придается большое значение общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей. Имеются десятки причин, вызывающих нарушения общения. Нарушения взаимоотношений могут быть, в частности, следствием двигательной расторможенности, а также неумения словесно общаться.

Чтобы улучшить настроение ребенка, на занятиях психогимнастикой используются специальные приемы: сначала ребенку предлагается послушать музыку и изобразить эмоцию, близкую к его душевному самочувствию, и затем на этом же занятии или на последующих переходим к слушанию музыки и исполнению ролей, мажорно окрашенных. Гипертимные дети учатся, наоборот, путем проигрывания этюдов с грустным содержанием понимать и сочувствовать печали других детей.

Имитация детьми различных эмоциональных состояний имеет психопрофилактический характер. Во-первых, активные мимические и пантомимические проявления чувств помогают предотвращать перерастание некоторых эмоций в патологию. Во-вторых, благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка эмоций. Это особенно важно потому, что в силу своих возрастных особенностей дети часто не осознают своих «психических заноз». В-третьих, у детей при произвольном воспроизведении выразительных движений происходит оживление соответствующих эмоций и могут возникать яркие воспоминания о неотрагированных ранее переживаниях, что имеет значение для нахождения первопричины нервного напряжения у некоторых детей.

К вспомогательным средствам общения, используемым на психогимнастике, относят рисование и музыку. Рисование помогает обучать детей навыкам адекватного восприятия и выражения эмоций, усиливает эффект от постоянно проводимого на занятиях психогимнастикой тренажа отдельных видов неречевого общения-мимики и пантомимики. При рисовании происходит снятие напряжения у детей. «Графическое отреагирование» особенно важно для тех детей, которые не могут выразить свои конфликты и осознать их из-за бедности своего аффективного словаря. Рисунок-это и средство зрительной связи между педагогом-психологом и ребенком. Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям. Само собой разумеется, что музыкальные образы и музыкальный язык должны соответствовать возрасту ребенка. В. М. Бехтерев считал, что с помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения.

Но самое главное: психогимнастика — это несколько минут в день увлекательного общения для детей, которые хотят научиться дружить, не обижаться и не обижать, быть уверенными и успешными в отношениях и делах, которым важно понимать и уважать чувства и желания других, быть уверенными в себе и самостоятельно уметь восстанавливать силы и улучшать настроение. Во время занятий больше используется невербальный материал с непринужденным стимулированием словесного выражения детьми своих чувств. Включение в развитие ребенка психогимнастики делает его эмоциональное здоровье только крепче .

Таким образом, детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т. п.), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность). Сохранение психического здоровья и предотвращение эмоциональных расстройств благодаря психогимнастике проходит в наиболее оптимальной для детей форме. Психогимнастика призвана решать вопросы создания условий для психического благополучия каждого ребенка, поощряя способность к самовыражению.

## **Часть 1.**

В данной части представлены упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики детей в возрасте 3-4 лет, а так же методы снятия психо-эмоционального напряжения у детей.

### **"Солнечный зайчик".**

Цель: снятие психического напряжение у ребенка.

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике. На щечках, на подбородке (поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть) голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот, погладь его и там. Он не озорник, он любит ласкать тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

### **«Солнышко и тучка»**

Цель игры: снять психическое напряжение у ребенка, научить ребенка регулировать свое эмоциональное состояние.

Солнышко спряталось за тучку, стало прохладно - нужно свертываться клубочком, чтобы согреться, и задержать дыхание. А вот солнышко вышло из-за тучки, и стало жарко, разморило на солнышке - расслабляемся во время выдоха.

### **«Минутка баловства»**

Цель игры: устранение агрессии у ребенка.

За сигналом ребенку (детям) предлагается позабавиться - можно делать все, что ребенку хочется. Он может прыгать, бегать, кричать и тому подобное. Но по сигналу через 1-3 минуты ребенок должен перестать забавляться. Договоритесь о стоп-действии второго сигнала предварительно.

Эта игра может трансформироваться в час «можно» - час «тишина». В течение одного часа ребенку можно все: брать вещи, громко играть, петь, кричать. Но в течение следующего часа ребенок должен играть тихо: рисовать, лепить тихонечко и так далее. Эта игра научит ребенка саморегуляции, снимет психоэмоциональное напряжение.

### **«Зайки и слоники»**

Цель игры: дает возможность ребенку почувствовать себя сильным, смелым, повышает самооценку.

Сначала предложите ребенку быть несмелым зайчиком. Спросите, что делает заяка, когда чувствует опасность? Дрожит. Покажите это. Пригибает ушки, пытается быть меньше, стать незаметнее, лапки и хвостик трясутся. Пусть ребенок повторяет. Попросите показать, что чувствует заяка, когда слышит шаги человека, что он делает при этом. Скажите, что убегает. Пусть ребенок убежит в другую сторону комнаты. А что делают зайки, когда слышат волка? Пусть убегает в другую комнату.

А теперь мы будем слониками. Сильными, смелыми. Покажите, чтобы ребенок повторил, как бесстрашно, свободно ходят слоны. Что слоны делают, когда видят человека. Боятся? Нет. Они дружат с человеком и спокойно идут дальше. Покажите это вместе. Что делают слоны, когда видят тигра. Не боятся. Показывайте с ребенком смелого слона.

После обсудите с ребенком, кем ему понравилось быть больше всего.

### **"Спаси птенца".**

Представь, что у тебя в руке маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным дыханием, спокойным и глубоким,

приложи ладони к своей груди, отдай доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он ещё прилетит к тебе.

### **"Заряд бодрости".**

Сядь свободно, вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей - один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки приговаривая: "Ушки, ушки слышат все!" 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую сторону. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Глубоко вдохни, поднимая руки, смотри на них, выдохни опуская руки "Я дышу, дышу, дышу!"

## **Упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.**

### **"Тренируем эмоции".**

Попросите ребенка нахмуриться как:

осенняя тучка;

рассерженный человек;

злой человек.

Попросите ребенка улыбнуться, как:

кот на солнце;

само солнце;

как Буратино;

как хитрая лиса;

как довольный ребенок.

Попросите ребенка показать как злится:

ребенок, у которого отняли конфету;

два барана на мосту;

человек, которого ударили.

Попросите ребенка показать как испугался:

ребенок, потерявшийся в лесу;

заяц, увидевший волка;

котенок, на которого лает собака.

Попросите ребенка показать, как устал:

папа после работы;

человек, поднявший тяжелый груз;

муравей, притащивший большую муху.

Попросите ребенка показать, как выглядит:

турист, снявший тяжелый рюкзак;

ребенок, который много потрудился, но помог маме;

уставший воин после победы. Завершить игру можно мимическим набором улыбок.

### **"Дизайнеры".**

Для игры необходимо накопить несколько тюбиков помады не понравившихся маме. Играть можно всей группой. Каждый получает по тюбику помады и ему разрешается подойти к любому участнику и украсить его лицо, руки, ноги. В результате игры вы увидите преобразившиеся в своем выражении и красоте лица воспитанников. Следите, чтобы украшали всех, не забывайте украшать и себя.

### **«Будь внимателен».**

Цель игры: Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под "Марш" С.Прокопьева. Затем на слово "Зайчики", произнесенное ведущим, дети должны прыгать, на слово: "Лошадки"- как бы ударять " копытом" об пол; "раки"- пятиться; "птицы" - бегать, раскинув руки в стороны; "аист"- стоять на одной ноге.

### **"Воздушный шарик"**

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

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

### **"Штанга"**

#### Вариант 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, бросьте штангу на пол, отдохните.

Попробуем еще раз".

#### Вариант 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.

### **Релаксация «Колобок отдыхает»**

Колобок.: Я устал, я торопился,  
Я чуть-чуть не заблудился.  
На полянке полежу,  
И на небо погляжу»  
Дети ложатся на ковер и отдыхают.

**«Лицо загорает»** (на напряжение и расслабление мышц лица).

Подбородок загорает - подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает — подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови — качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз.

Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

### **Пылесос и пылинки»**

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот 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.

### **"Собачка прислушивается"**

(этюд на выражение внимания и сосредоточения)

Собачка услышала шорох, остановилась и прислушивается.

Выразительные движения: голова слегка наклонена в сторону, взгляд сосредоточенный.

Поза: собака стоит на четвереньках, застыв в напряжении, только меняется положение головы (наклон головы то в одну, то в другую сторону, как будто собака не может понять, откуда слышится шорох).

### **"Кто пришел?"**

(этюд на выражение радости)

Не пришлось собачке долго прислушиваться. Появился мальчик. Собака рада ему.

Выразительные движения: Собака подпрыгивает (стоя на двух ногах), виляет хвостом,

прижимая передние лапы к полу (стоя на четвереньках и предплечьях), взвизгивает от радости. Мальчик тоже рад. Выразительные движения: Мальчик улыбается, протягивает к собаке широко расставленные руки, треплет собаку по голове, приседает к ней.

### **"Ласка"**

(этюд на выражение удовольствия)

Мальчик сидит на стуле (или на корточках) и гладит собаку по голове. Выразительные движения: Мальчик улыбается, а собака прикрывает глаза от удовольствия и все ближе и ближе придвигает голову к мальчику.

### **Этюд "Собака лает и хватает за пятки"**

Мальчик гуляет. На дороге сидит собака. Увидев мальчика, она начинает лаять и бросаться на него, пытаясь достать до ног и укусить. Выразительные движения: Собака лает, припадая на передние лапы и пятась назад. Мальчик боится, что она его укусит, и, повернувшись к ней лицом, начинает медленно пятиться назад, на лице у мальчика испуг, глаза большие, брови приподняты. Мальчик изредка произносит "фу", пытаясь отогнать собаку, машет на нее рукой.

### **Этюд "Жадный пес"**

Ведущий говорит детям: "А еще бывают жадные собаки, послушайте об одной такой". Читает стихотворение В.Квитка:

Жадный пес  
Дров принес,  
Воды наносил,  
Тесто замесил,  
Пирогов напек,  
Спрятал в уголок  
И съел сам -  
Гам-гам-гам!

Дети имитируют действия, о которых говорится в стихотворении. Ведущий говорит: - Ой, как плохо быть жадным. А вот девочка не жадная, она принесла деткам в детский сад конфетки.

### **Этюд "Вкусные конфеты"**

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 лицам детей видно, что угощение вкусное. Мимика: Жевательные движения, улыбка.

### **Подвижная игра: "Лохматый пес" (с бегом).**

Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на вытянутые вперед руки. Остальные дети гурьбой тихонько подходят к нему под чтение стишка:

Вот лежит лохматый пес,  
В лапы свой уткнувши нос.



Тихо, смирно он лежит:  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим  
И посмотрим, что-то будет.

Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку, хлопают в ладоши, машут. Пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пес гонится за ними, старается схватить кого-нибудь. Когда все дети разбегутся, пес опять ложится на землю, и игра возобновляется. Играют 2-3 раза.

### **Этюд "Спящий щенок".**

Дети исполняют роль щенят, которые лежат на коврике и засыпают. У щенка мерно поднимается и опускается животик, изредка вздрагивают лапки. Этюд можно сопровождать музыкой Р.Паулса "День растает, ночь настанет" (колыбельная).

### **Игры-медитации:**

#### **Я – солнышко**

Я – маленькое солнышко. Я просыпаюсь, умываюсь. Я расчесываю свои лучики и поднимаюсь над горизонтом. Я – большой шар. У меня много тепла и света. Я дарю свое тепло всей земли – лесам, рекам, лугам. Я вдыхаю тепло. Я лечу над землей и освещаю зеленую листву, красные цветы.

#### **Я – облачко**

Я – облачко. Большое, пушистое, легкое. Мне отрадно быть облачком, плыть в синем небе, мои руки легкие, они помогают мне лететь. Я подвожу вверх глаза, вдыхаю всем телом светлый воздух.

### **Этюды для тренировки отдельных групп мышц**

#### **Котенок греется на солнышке**

Я – маленький котенок. У меня гладенькая мягкая шерсть, я люблю греться на солнышке. Ложусь на спинку, протягиваю свои лапки к солнышку, нежно улыбаюсь ему, солнышко ласкает меня своими ласковыми лучиками.

#### **Утенок плескается в водичке**

Я – желтенький утенок. Больше всего я люблю плескаться в водичке. Головку опускаю, клювика умываю, крылышками махаю – водичку стряхиваю, лапкой – хлюп-хлюп, рясочку ищу.

### **Этюды для выражения эмоций.**

#### **Котик и клубочек**

Котик увидел клубочек, который выкатился из корзины. Он толкнул его лапкой. Клубочек покатился, котик пришел в изумление, побежал за клубочком и очень обрадовался. Весело играть с клубочком.

### **Смелый козленок» ( Этюды для отработки жестов удовлетворения и радости)**

Козленок любит стоять на горке и громко петь песни. Он не боится, что его может услышать серый волк.

Исходное положение: положение стоя, одна нога перед другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Мимика: уверенный взгляд.

### **Боязливый цыпленок**

Цыпленок впервые вышел во двор, он боится. Ему кажется, что его вот-вот обидит щенок.

Исходное положение: сидя на крае стула очень прямо, локти прижаты к телу, ладони лежат на коленях, глава опущена.

### **«Злой пес» (Этюд для выражения гнева).**

Ребенок гуляет. Мимо него на поводке проходит собака, она лает на ребенка и старается, натягивая поводок, достать до его ног. Ребенок очень напуган.

Исходное положение: голова наклонена вперед и втянутая в поднятые плечи, ноги прямые, руки свисают вдоль тела.

### **Щенок принюхивается (Этюд для выражения внимания, интереса, сосредоточения)**

Щенок увидел котенка. Оно мгновенно застывает в напряженной позе. Мордочка у него вытягивается вперед, глаза напряженно смотрят, а нос бесшумно втягивает запах. Зверьята подружились.

### **«Грязный поросенок»( Этюд для выражения отвращения и презрения).**

Педагог показывает детям иллюстрацию “Бабушкин двор” и обращает внимание на поросенка, который лежит в луже. Дети выражают свое отношение к поросенку.

Исходное положение. Поза отвращения: голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, уголки губ опущены. Поза унижения: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед.

### **«Тихо!» (Этюд для отработки выразительности жестов).**

Двое мышат должны перейти дорогу, на которой, свернувшись калачиком, спит кот. Они идут сначала на носочках, потом останавливаются и знаками показывают друг другу: “Тихо!” Действия сопровождаются музыкой Б. Берлина “Спящий котенок”.

Исходное положение: шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым устам, брови подняты вверх.

### **«Лисичка подслушивает» (Этюд для выражения основных эмоций).**

Лисичка стоит возле окна избушки, в которой живое котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Исходное положение: голова наклонена (слушает, подставляя ухо), взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт; нога выставлена вперед, корпус туловища слегка наклонен вперед.

**«Лисенок боится»(Этюд для выражения страха).**

Лисенок увидел свою маму на противоположном берегу ручья, однако он не отваживается войти в воду. Вода очень холодная, да и глубоко здесь.

Исходное положение: поставить ногу вперед на носочек, потом возвратит ногу на место; для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги мысленных капелек воды.

## **ИГРЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЭМОЦИЙ**

Целью этих игр является закрепление и воспроизведение различных эмоций.

### **Таня-плакса**

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 помирились**

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, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются.

*Звучит музыка Т. Вилькорейской "Помирились".*

### **Разные настроения**

Ох, как плачет малыш

- Что медведь рычит.

А смеется малыш -

Что ручей журчит.

А уж слезы текут -

Будто дождик льет.

Улыбается малыш -

Будто солнце взойдет.

Вот какой малыш - Сын мой.

Ведущий читает стихотворение Еф. Юдина "Вот какой малыш", а ребенок изображает мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте.

## Разное настроение

Капризуля, мальчик Марк,  
Не унять его никак.  
Улыбнется он на миг.  
Засияет солнца лик.           (Н. Померанцева)

Дети по очереди мимикой показывают эмоциональное состояние мальчика Марка.  
*Выразительные движения. 1-4-й такты* - капризное, настроение: брови опущены и сдвинуты, губы полуоткрыты, уголки губ опущены вниз, голова слегка наклонена вниз, плечи опущены. Капризная гримаса на лице дополняется легкими движениями поочередно обоими плечами вперед и назад.

**5-8-й такты** - хорошее настроение: брови приподняты, губы тронуты улыбкой, голова слегка откинута назад, плечи развёрнуты.

Во время игры звучит музыка Г. Хакензака "Капризуля, мальчик Марк".

## Подвижные игры

*Игры, приведённые ниже, рекомендуются гипер - и гипоактивным детям, а также тем, у кого снижены внимание и память.*

### Лисонька, где ты?

Дети становятся в круг, ведущий в середине. Затем они отворачиваются и закрывают глаза. В это время ведущий ходит по кругу и незаметно для ребят условленным заранее прикосновением назначает лису, остальные-зайцы. По сигналу все открывают глаза, но никто не знает, кто же лиса.

Ведущий зовет первый раз: "Лисонька, где ты?" Лиса не должна выдавать себя ни словом, ни движением, так же и второй раз, а в третий - лиса отвечает: "Я здесь" - и бросается ловить зайцев. Зайца, присевшего на корточки, ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

### Сова

Дети выбирают водящего - сову, которая садится в гнездо и спит. В это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: "Ночь!"

Сова открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Кто пошевелится или засмеется, становится совой. Игра продолжается.

*Игра сопровождается музыкой О. Гейльфуса "Балалар".*

## Часть 2

В эту часть мы поместили упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики детей в возрасте 5-7 лет. Здесь же находятся и упражнения для снятия психо-эмоционального напряжения у детей.

### **Игры и упражнения для детей с затруднениями в общении.**

#### **"Ветер дует на ...".**

Со словами: "Ветер дует на..." ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть: "Ветер дует на того, у кого светлые волосы" - все светловолосые собираются в группку. " На то, у кого... есть сестра...кто любит животных...кто много плачет...у кого нет друзей" и т. д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

#### **"Найди друга".**

Упражнение выполняется среди детей или между детьми и родителями. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

#### **"Рукавички".**

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети расходятся по залу. Отыскивают свою пару, отходят в уголок и с помощью карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички. Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как договариваются. Победителей поздравляют.

#### **"Дракон".**

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник - голова, последний - хвост дракона. Голова должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. Тело дракона неразрывно. Как только голова схватила хвост, она становится хвостом. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

#### **"Дотронься до...".**

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: "дотронься до...синего!" Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются. Кто не успел, тот ведущий. Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

#### **"Позитрон".**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: "Спасибо, мне очень приятно!" Затем он дарит комплименты своему соседу, упражнение по кругу. Вместо похвалы можно просто сказать вкусное, сладкое, цветочное, молочное слово. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, то сами сделайте комплимент его соседу.

### **«Есть или нет?».**

Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат: "Да!" Если они не согласны с утверждением, то опускают руки и кричат: "Нет!"

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у телят?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли гребень у волны?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем ошибки?

### **"Зеркало".**

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы - зеркала, другая - разные зверюшки. Зверюшки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы - зеркала должны точно отражать движения и выражения лиц зверюшек.

### **«Слушай хлопки»**

Цель игры: Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий ребенок хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На 3 хлопка играющие дети возобновляют ходьбу.

### **"Соломинка на ветру".**

Упражнение выполняется с группой взрослых и детей, не менее 6-7 человек. Все встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается "соломинка". Она встает в центр круга с закрытыми глазами. По команде взрослого: "Не отрывай ноги от пола и падай назад" - участники игры по очереди прикасаются к "соломинке", и осторожно поддерживая, передают ее следующему игроку. В результате каждый боится другого, и "соломинка" плавно покачивается на ветру.

Прим. Невероятно робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбки на лицах "соломинок" заставит их побывать в этой роли. Участие взрослых обязательно.

### **"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!"

### **"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!" Эюд 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.

### **"Полет птицы".**

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Мы узнаем секрет красоты и легкости, летаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на

море, тело в нем такое же легкое и гибкое, как в воде. Небо - это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых - лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя. Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны. Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох - выдох. После вдоха говорите про себя: "Я - лебедь!" Шея лебедя напряжена, вытянута, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки - крылья, шире, плавно... Молодцы!

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и ..выпрямите резко... Глубокий вдох и.. О чудо! Мы взлетели!...Вдох-выдох... (3 р.) Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое и голубое небо вокруг, приятная прохлада... тишина...покой. Вдох -выдох.

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая птица! Вдох - выдох.

Мы плавно летим, нам нравится и совсем нестрашно. Спустимся пониже еще ниже еще ниже. Вот уже совсем близко поле лес дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли...

Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательный был полет! Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь - красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким Утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись его обижали, и никто его не понимал. Но не страшно родиться Гадким Утенком важно хотеть быть лебедем. Все прекрасное когда - нибудь сбывается, нужно только очень-очень верить. Примечание: Выполнять программу нужно, когда вы чувствуете, что дети возбуждены, тревожны, устали. Можно 1-2 р. в неделю начитывать перед сном под спокойную музыку.

### **Игра с муравьем (на напряжение и расслабление мышц ног).**

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

Повторить игру 2 — 3 раза.

### **Этюд "Согласованные действия"**

Дети разбиваются на пары . Им предлагается показать парные действия:

- пилка дров;
- гребля в лодке;
- перемотка ниток;
- перетягивание каната;
- передача хрустального стакана;
- парный танец.

### **Стрекоза замерзла»Этюд на выражение страдания и печали.**

Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит от холода:

-Холодно, холодно,

Ой-ёй-ёй-ёй!



Голодно, голодно,  
Жутко зимой!  
Мне некуда деться,  
Сугробов не счесть.  
Пустите погреться  
И дайте поесть.  
Звучит музыка В. Герчика "Песня Стрекозы" (из детской одноактной оперы "Стрекоза").  
Мимика. Приподнятые и сдвинутые брови; стучать зубами.

### **«Сказочная планета»**

Проводится под спокойную музыку

Предложить детям найти свое сердце, прижав обе руки к груди, и прислушаться, как оно стучит: «тук, тук, тук». Затем каждый должен представить, что у него в груди вместо сердца, кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Психолог предлагает детям послать сказочной планете немного света и тепла, и, может быть, она оживет (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

### **Выливание из кувшинчика**

Все, сидя на пятках, медленно наклоняют голову к полу и «выливают» из головы то, чего там сейчас не должно быть: боль, обиду, злобу. Дети представляют свою голову расписным кувшинчиком с ручками, из которого нужно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой.

### **«Конкурс лентяев».**

Педагог читает стихотворение В.Викторова «Конкурс лентяев»:

Хоть и жарко,  
Хоть и зной,  
Занят весть  
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.

Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на коврик и, пока звучит музыка Д.Кабалевского «Лентяй», стараются как можно больше расслабиться.

### **«Солнышко и тучка» (на напряжение и расслабление мышц туловища).**

Солнце зашло за тучку, стало свежо - сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко - расслабиться - заморило на солнышке (на выдохе).

**«Игра с песком» (на напряжение и расслабление мышц рук).** Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Страхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно рука вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

### **Релаксация «Путешествие в волшебный лес»**

(звучит спокойная расслабляющая музыка)

Пед.: «Лягте удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее....Прислушайтесь к звукам... Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения. Чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

### **Релаксация «Тихое озеро»**

(звучит спокойная расслабляющая музыка)

Пед.: «Внимание! Мы прибыли на станцию, которая называется «Тихое озеро». Выйдите из поезда и лягте ковер. Закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете. А теперь откройте глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня».

### **Релаксация «Отдых на море»**

(звучит спокойная расслабляющая музыка)

Пед.: «Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываются глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

### **Релаксация «Воздушный шарик»**

(Дети сидят на стульчиках)

Педагог-психолог: «Откиньтесь на спинку стульчика, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше

шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот. Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

### **Релаксация «Полет высоко в небе»**

(Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Пед.: «Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе

А теперь, медленно взмахивая крыльями приближаетесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

### **Релаксация «Марионетка»**

Пед.: «Представьте, что вы превратились в кукол, которые выполняют те движения, которые нужны кукловодам – так называют актеров кукольного театра.

Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Ваше тело стало твердым, как у Буратино.

Напрягите плечи, руки, пальцы. Представьте, что они деревянные.

Напрягите ноги и колени, пройдите так. Ваше тело словно деревянное.

Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь скажите себе: «Расслабься и размякни». Мышцы расслабляются. Напряжение уходит. Можно помассировать одной рукой другую, затем кончиками пальцев погладить лицо».

### **Релаксация «Необычная радуга»**

(Упражнение выполняется лежа)

Пед.: «Лягте удобно, расслабьтесь. дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза Что вы чувствовали и ощущали, когда смотрели на голубой, желтый и

зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

### **Релаксация «Цветок»**

(Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Пед.: «Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.

Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветками»

### **Релаксация «Водопад»**

(упражнение выполняется под расслабляющую музыку)

Пед.: «Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Постой немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься прочь»

### **Релаксация «Порхание бабочки»**

(Дети лежат на ковриках)

Пед.: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько в нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях ».

### **Релаксационное упражнение «Лифт»**

«Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»: Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта»

### **Релаксация «Глубокое дыхание»**

Педагог-психолог предлагает детям сесть на стульчики, выпрямить и расслабить спину.

«На счет 1,2,3,4 – делайте глубокий вдох носом, на счет 4,3,2,1 – выдыхайте через рот».

Время выполнения 2-3 минуты

### **Этюд "Насос и надувная кукла"**

Дети разбиваются на пары Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, - лежит на полу в расслабленной позе (колени и руки согнуты, голова опущена). Другой - "накачивающий" куклу воздухом с помощью насоса - ритмично наклоняется вперед, на выдохе произносит: "С-с-с". Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет- она надута. Затем куклу "сдувают", несильно нажав ей на живот, воздух постепенно из нее выходит со звуком: "С-с-с". Она опять "опадает". Дети в паре меняются ролями.

## **Подвижные игры на внимание**

### **Пожалуйста**

Вариант 1. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

Вариант 2. Игра идет так же, как в первом варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

### **Тропинка**

Дети делятся на две команды . Каждая команда берется за руки, образуя два круга, и по сигналу ведущего начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор,Пока не прекратится музыка (пауза в музыке через разное количество тактов: 6, 12, 18 и т.д.). После чего ведущий дает задание, которое выполняется обеими командами.

Если ведущий говорит: «Тропинка!», участники каждой команды, становясь друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоня голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит: «Копна!», все участники игры направляются к центру своего круга, соединив руки в центре.

Если «Кочки!», то все участники игры приседают, положив руки на голову.

Эти задания чередуются ведущей. Кто быстрее выполнит задание - получит очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Игра сопровождается русской народной песней «Кума».

### **Скучно, скучно так сидеть**

Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Ведущий говорит:

"Скучно, скучно так сидеть,  
Друг на друга всё глядеть;  
Не пора 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 остался без стула.

### **Ловишки**

Ведущий выбирает ловишку. Ловишка стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены. Под музыку дети подбегают к ловишке, хлопают в ладоши и говорят:

Раз - два - три,

Раз - два - три,

Скорее нас лови!

Затем бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали.

**МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**  
**НА ЗАНЯТИЯХ ПСИХОГИМНАСТИКИ (вариант)**

Эмоции радости.

1. В. Шаинский «Улыбка»
2. В. Шаинский «Чунга-Чанга»
3. В. Шаинский «Вместе весело шагать»
4. В. Шаинский «Цирк»
5. В. Шаинский «Когда мои друзья со мной»
6. Д. Шостакович «Испанский танец»
7. Я. Чайковский «Новая кукла»
8. Я. Чайковский «Марш деревянных солдатиков»
9. Я. Чайковский «Камаринская»
10. О. Онуфриев «Дельфины»
11. Песня «Качели» из к/ф «Электроник»

Эмоции печали.

1. Д. Шостакович «Ноктюрн»
2. М. Мусоргский «Тюильский сад»
3. Я. Чайковский «Болезнь куклы»
4. М. Мусоргский «Баба Яга»
5. Д. Китаенко «Кашеево царство»
6. Я. Чайковский «Баба Яга»

Эмоции гнева.

1. С. Прокофьев «Петя и волк» (дедушка)

Выражение смелости.

1. Я. Чайковский «Марш деревянных солдатиков»
2. Н. Римский-Корсаков «Волшебное озеро»

3. Ф. Шуберт «Аве-Мария»
4. К. Сен-Санс «Лебедь»
5. К. Дебюсси «Чудный вечер»
6. Я. Чайковский «Сладкая греза»
7. Я. Чайковский «Песня жаворонка»
8. Д. Кабалевский «Спокойной ночи»
9. Д. Шостакович «Колыбельная»

Наглость.

1. Я. Чайковский «Мужик играет на гармошке»

Разные эмоции.

- 1 А. Глазунов «Времена года»



## Литература

*Алябьева Е. А.* Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. М., 2002.

*Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т.* «Я хочу!» Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. Кишинев, 1993.

*Клюева Н. В., Касаткина Ю.В.* Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль, 1996.

*Кряжева Н. Л.* Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1996.

*Панфилова М. А.* Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. М., 2001.

*Фопель К.* Как учить детей сотрудничать. Психологические упражнения. 4 части. М., 1998.

*Чистякова М.И.* Психогимнастика. М., 1990.

# Психогимнастика