

# Картотека психогимнастических упражнений

## Для детей 3-4 лет

- Выражение удовольствия

Педагог зачитывает текст стихотворения и предлагает детям наклониться и «понюхать тюльпан». Дети делают глубокий вдох – «вдыхают запах», изображают, что наслаждаются ароматом. Упражнение следует повторить несколько раз.

### Тюльпан

Как из красного стакана,  
Выпью запах из тюльпана.  
Вот спасибо! Как я рад –  
Очень вкусный аромат!

- Развитие навыков саморасслабления

Дети сидят на мягком ковровом покрытии. Педагог зачитывает текст стихотворения и просит детей изобразить его героя – Тёмушку. После каждого четверостишия педагог подсказывает детям, что делать: «Покажите, как вам хочется спать, потрите глазки», «Опуститесь на коврик», «Лягте на бочок и прижмите колени, как будто вы уже заснули и сладко спите», «А теперь полностью расслабьтесь. Молодцы!»

### Засыпалочка

Прилетали к Тёмушке  
Серые соловушки,  
Баю-баю пели -  
Глазки соловели.

Приходили дрёмушки  
К моему Артёмушке,  
Улеглись в кроватку  
Задремали сладко.

Приходили зёвушки  
К моему Артёмушке,  
Забрались в кроватку  
И зевали сладко.

Приходили сонюшки  
К моему Артёмушке,  
Тёму обнимали,  
Крепко засыпали.

- Выражение гнева

Педагог зачитывает текст стихотворения и предлагает детям изобразить чайник, который злится. Дети надувают щёки, «пыхтят», как чайник, хмурятся, поворачиваются из стороны в сторону.

### **Чайник**

Чайник злится!	Ничего вокруг не слышит.
Чайник злится!	С теми, кто кипит от злости,
Потому что кипятится!	Договариваться бросьте.
Паром пышет,	Лучше и не подходить,
Жаром дышит,	Чтоб себе не навредить.

- Выражение страха

Педагог предлагает детям разделить на две группы – «ляли» и «гули». Под текст стихотворения дети идут с разных сторон друг к другу, останавливаются. Далее по очереди – сначала «ляли», потом «гули» - пугаются: бегут в стороны, приседают, прячут лица в ладонях. Потом дети меняются ролями.

### **Ляли и гули**

Маленькие ляли	Смотрят ляли – ГУЛИ! –
Во дворе гуляли.	И вперёд рванули!
Серенькие гули	Смотрят гули – ЛЯЛИ! –
Зёрнышки клевали.	Да как дёру дали!

- Развитие выразительности движений

Дети сидят на мягком ковровом покрытии. Педагог предлагает им представить, как будто они только что проснулись и потягиваются – вправо и влево. Тянуться приятно, дети радуются утру, солнышку. В конце этюда – встают.

### **Просыпательная**

Прежде чем совсем проснуться,  
Так приятно потянуться –  
Сильно-сильно,  
Сладко-сладко!  
До свидания, кроватька!

## ***Для детей 4-5 лет.***

- Тренировка выразительности жестов

Педагог зачитывает стихотворение и предлагает детям представить себя дирижером, который руками показывает оркестру, как ему играть музыку разных темпов – спокойную, быструю, громкую, тихую. К упражнению можно добавлять музыкальное сопровождение.

### **Дирижёр**

Дирижёр

Кистями рук

Рисует

Музыку вокруг!

- Развитие способности выразить своё эмоциональное состояние

Педагог просит детей представить себе, что перед ними – высокая лестница, на которую нужно подняться. Дети «поднимаются» по ступенькам – шагают на месте, высоко поднимают колени. Потом «устают» - изображают усталость, выдыхают, опускают плечи и голову. В конце «собираются с силами» - выпрямляют спину, поднимают голову, продолжают «подниматься по лестнице».

### **Поднималочка**

Раз шажок,

Два шажок.

Шёл по лесенке

Сынок.

А ступеньки высоки,

А шажочки нележки.

Раз шажок,

Два шажок –

Утомился мой дружок.

Постоим,

Отдохнём,

И опять

Вперёд

пойдём!

- Развитие воображения и формирование положительного образа тела.

Дети сидят на мягком ковровом покрытии. Педагог предлагает им представить и показать, как они надевают колготки, а нога их «боится» - «убегает» мелкими шажками вперёд. Дети «успокаивают» её, поглаживают. Потом они повторяют этюд со второй ногой.

#### **Надеваю колготки**

Я свою родную ногу	Вправо-влево не свернуть.
Отправляю в путь-дорогу.	Темноты я не боюсь,
А туннель длинющий – жуть! -	Да и ты, нога, не трусь!

- Формирование умения выражать сопереживание.

Педагог зачитывает текст стихотворения и просит детей представить себе и изобразить его сюжет. Дети показывают, как они утешают и согревают простынку.

#### **Простынка**

Всем телом дрожит на ветру простыня.  
 Как жалобно смотрит она на меня!  
 Озябла простынкина спинка –  
 Боюсь, что простынет простынка!

- Формирование целостного положительного образа своего тела

Педагог зачитывает текст стихотворения – первое четверостишие медленно, с паузами, потом быстрее. Дети изображают, что они рисуют себя на своём теле – «прорисовывают» одну руку, потом другую, наклоняются, «рисуют» свои ноги, кругами вокруг головы «рисуют мысли». В конце – гордо стоят, как бы показывают своим видом, какой хороший «рисунок» - то есть они сами – у них получился.

#### **Я рисую человека.**

Я рисую человека:	А в груди у человека
Руки, ноги, голова...	Расцветает не спеша,
В голове цветные мысли	Как ромашка полевая,
И округлые слова.	Белоснежная душа!

## Для детей 5-7 лет.

- Выражение уверенности в себе.

Педагог зачитывает текст стихотворения и предлагает детям показать, как они растут, но при этом не поднимать руки и плечи, а только грудную клетку и подбородок. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд гордый. Дети оглядываются друг на друга – гордо показывают друг другу, как они выросли.

### Я расту

Я расту!	Полюбуюсь небом с крыши,
Я расту!	Да как двинусь выше-выше,
Набираю высоту!	Прорасту сквозь облака,
Папа в росте чемпион,	Поднажму ещё слегка,
Но иду я на обгон,	Дотянусь до самых звёзд –
А потом ещё рывок -	Вот такой мой полный рост!
Продырявлю потолок.	

- Развитие выразительности мимики и театрализация

Педагог предлагает детям разбиться на пары и изобразить сюжет стихотворения в то время, как он его зачитывает. Один ребёнок изображает невежливого краба, который не здоровается, движется боком с надменно поднятой головой – плечи опущены, подбородок вверх. Второй изображает человека, приветствует краба и удивляется его невежливости, - рот открыт, глаза расширены, руки расставлены.

### Невежливый краб

Встретил краба ненароком,	боком-боком,
Побежал наперерез:	боком-боком,
«Здравствуй, краб!» -	боком-боком
А краб-то – боком,	и исчез!

- Развитие воображения и выразительности движений.

Педагог зачитывает текст стихотворения и предлагает детям представить себя его героиней – лужей и изобразить её. Дети сначала показывают испуганную лужу – подносят руки к лицу, потом сердитую – грозят пальчиком, а потом совсем рассерженную – указывают пальчиками «Вон!».

#### **О чём кричит лужа на дороге**

Люди!	Лапы прочь!
В лужу – ни ногой!	И сапоги!
Обходите стороной!	Вон, противные машины,
От ноги в глазах круги.	У меня от вас морщины!

- Обучение навыкам релаксационного дыхания

Педагог медленно читает текст стихотворения. На первые две строки дети делают глубокий вдох, на вторые две строки медленно и с шумом выдыхают «облака в небо». На третьи – вдыхают и на четвёртые – тихо и ровно выдыхают, машут рукой «До свиданья!» Используйте упражнение в конце занятия – как ритуал его завершения.

#### **Осенью**

Я по улице шагаю,	А над мокрою дорожкой
Зябнет голая рука,	Лист последний в вышине
Потихоньку выдыхаю	Хрупкой маленькой ладошкой –
Прямо в небо облака.	До свиданья! – машет мне.

- Развитие навыков саморасслабления.

Педагог предлагает детям закрыть глаза и представить, что сейчас к ним придёт волшебник Сон. Когда волшебник Сон будет спрашивать, спит ли какая-нибудь часть тела, то она сразу начнёт «засыпать» - расслабится. Педагог читает текст стихотворения и между строчками напоминает детям, какую часть тела сейчас нужно расслабить. Например: «Пальцы спят? Все подряд – расслабляем пальчики».

### **Сногшибательная засыпательная**

- Кто там? / - Это сон. / Сон идёт со всех сторон, / Проверяет, / Проверяет.  
/ С головы до пят, / Проверяет, / Проверяет, / Все ли спят? / - Пальцы спят?  
/ - Все подряд. / - А правая нога? / - Ага-ага! / - А левая ножка? / - Спит  
немножко! / - А правое колено? / - Несомненно. / - А левая коленка? / -  
Мале-е-е-нько. / - А правая рука? / - Спит слегка. / - А левая рука? / - Нет  
пока. / - А голова? / - Уснула едва. / - А как же мысли? / - В воздухе  
повисли. / - А правое ушко? / - Давит подушку. / - А левое как же? / - Уснёт  
сейчас же. / - А лоб? / - Почивает. / - А рот? / - Зевает! / - А язычок? / -  
Молчок. / - А правый глаз? / - Сейчас-сейчас! / - А левый глаз? / - Уснул как  
раз. / - А брови? / - Наготове! / - Нос спит? / - Давно храпит. / - Спит живот?  
/ - Спит же, вот! / - А спина? / - Спит она. / - Спит ли грудь? / - Никак не  
уснуть. / - Сердце идёт - / Спать не даёт. / - Сердце в груди, / Тихонько  
ходи! / - Кто там? / - Это сон. / Сон идёт со всех сторон, / Проверяет, /  
Проверяет / С головы до пят, / Проверяет, / Проверяет, / Все ли спят?