

КАРТОТЕКА

Упражнения психогимнастики



Потеряли игрушку

Педагог предлагает детям вообразить, что у них потерялась самая любимая игрушка.

-Вы ходите по комнате, заглядываете в каждый уголок.

Лица у вас грустные, озабоченные, расстроенные – чуть не плачете. Остановились, задумались. Опять начали поиски. Нашли игрушку – обрадовались. Улыбнулись друг другу!



Космонавты

Педагог предлагает детям вообразить, что они стали космонавтами.

- Космонавтам предстоит полёт на космическом корабле. Мы в скафандрах, передвигаться в них по земле тяжело. Космонавты прощаются с Землёй – машут всем рукой. Полетели – немного страшно. Прилетели на Луну. Как интересно! Мы удивляемся. На Луне легко прыгаем с камня на камень. Всё рассмотрели, изучили, захотели домой. Вернулись на Землю, улыбнулись!



Пушистый котёнок

Педагог предлагает детям вообразить, что у них на руках пушистый маленький котёнок, погладить его, послушать, как он мурлычет. - Теперь поиграем с котёнком. На ниточке у нас бантик, котёнок бежит за бантиком, тянется за ним, подпрыгивает, а мы ниточку то поднимаем, то опускаем. Весело играть с котёнком!



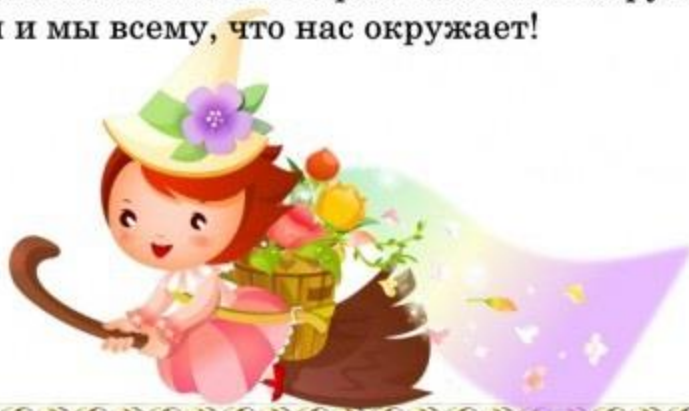
Мышки

Педагог предлагает детям вообразить, что они стали мышками. Мышки идут тихо-тихо, чтобы кошка не услышала. Остановились, прислушались, пошли дальше. Принюхались, улыбнулись: запахло сыром – побежали в кладовку. Откусили по кусочку сыра. Как вкусно! Услышали, как крадётся кошка. Испугались, побежали. Прибежали в норку. Улыбнулись. А теперь и мы улыбнёмся друг другу.



Добрые волшебники

Педагог предлагает детям вообразить, что они добрые волшебники. И у каждого из них в руках волшебная палочка. - Лица у вас добрые, движения свободные, мягкие, воздушные. Вы ходите по группе, и всё, к чему прикасаетесь, расцветает, оживает, преобразуется. Волшебники красиво одеты, радуются жизни. Как красиво стало вокруг! Улыбнёмся и мы всему, что нас окружает!



Осенний парк

Педагог предлагает детям представить, что они гуляют по осеннему парку.

- Посмотрите, какие красивые разноцветные листья! Полюбуйтесь ими. Давайте соберём букет из листьев. Какой красивый букет! Вдруг тучка набежала,

нахмурилась погода, и мы нахмурились

Мы не хотим дождя. Опять солнышко показалось. Мы подарим букет маме.

Она улыбнётся – и мы улыбаемся.



Волшебники

Педагог предлагает детям вообразить, что они стали волшебниками и могут заглянуть в любую сказку. Дети тихонько передвигаются по комнате.

- Посмотрите, куда мы попали. Видите, как все дружно тянут репку, поможем им, улыбнёмся им. Пойдём в другую сказку. Вот Красная Шапочка встретилась с Волком. Испугались за неё, погрозили Волку пальчиком. Но мы знаем, что всё кончится хорошо. Посмотрим вот сюда. Как страшно! Баба Яга в ступе пролетела – мы испугались, замахали руками. Вернулись в группу. Улыбнулись друг другу.



Игра в снежки

Педагог предлагает детям вообразить, что выпал пушистый снег. - Мы вышли на улицу поиграть в снежки. Слепили снежок, бросили его подальше, потом ещё снежок, ещё. Теперь погреем руки, подышим на них. У нас и ноги замёрзли – постучим одной ногой о другую. Весело! Вернулись в группу. Улыбнулись друг другу!



Медвежата

Педагог предлагает детям вообразить, что они медвежата. - Идут медвежата по лесу, переваливаются. Увидели пчелиные ульи – улыбнулись, облизнулись. Очень захотелось мёда! Подошли поближе, но тут налетели пчёлы. Медвежата нахмурились, стали отмахиваться от пчёл, ведь они больно кусаются. Побежали скорее от опасного места. Вздохнули облегчённо: убежали от пчёл. Улыбнулись друг другу.



Разноцветные мячики

Педагог предлагает детям вообразить, что они – разноцветные мячи. Педагог делает движения ладонью, как будто играет в мяч, дети подпрыгивают в такт движениям педагога. Затем педагог говорит, что все мячи укатились. Дети свободнобегают по ковру. Педагог предлагает им остановиться и улыбнуться друг другу.



Изобрази эмоцию

Предложить детям угадать и изобразить предложенное эмоциональное состояние (можно использовать графическое изображение, фотографии, репродукции и т.д.) В процессе выполнения задания необходимо побуждать детей к развёрнутому описанию демонстрируемых педагогом эмоциональных состояний человека:

- Вот так вы радуетесь.
- Вы грустите, сердитесь.



веселый, радостный



грустный, печальный



добрый, спокойный

- Сейчас вы удивились.
- Давайте вместе попробуем задуматься (погрустить, обрадоваться).

КРАСИВЫЙ ПЕТУШОК.

Дети стоят на ковре. Педагог предлагает им изобразить, как ходит по двору красивый петушок: он останавливается, огляделся, нахмурился – цыплята далеко ушли; испугался – собака зашла во двор; успокоился и опять важно прогуливается по двору.



Мама спит

Педагог предлагает детям вообразить, что они оказались в комнате, где спит мама.

- Идем по комнате тихо-тихо – мама заснула. Улыбнулись маме! Вдруг на улице громко залаяла собака. Нахмурились, погрозили пальчиком – не лай, собачка, мама спит. Ходим по комнате тихо, не шумим. Мама проснулась – улыбнулись маме! Улыбнулись друг другу!



Хитрая лиса

Педагог предлагает вообразить, что дети попали в сказку и стали хитрыми лисами.

- Лиса ходит, мягко ступая, не спешит, она хитро улыбается, любит себя. Но вот она задумала зайчика выгнать из избушки, стала сердитой. Когда пришёл петушок – испугалась. Но вы же знаете, что сказка закончилась для зайчика хорошо. Улыбнитесь друг другу.

