**Картотека упражнений по психогимнастики .**

Психогимнастика для дошкольников становится очень популярной в последнее время. Ее используют в работе с детьми не только воспитатели детского сада и учителя, но и родители. Прежде всего, она полезна для детей, у которых наблюдается чрезмерная утомляемость и истощаемость, замкнутость или непоседливость, вспыльчивость, агрессивность. Такое поведение ребенка может быть обусловлено наличием неврозов, различными нарушениями характера, задержками психического развития или нервно-психическими расстройствами, которые находятся в зоне пограничных нарушений (то есть еще не больной ребенок, но уже и не здоровый).

Особенно важны такие занятия в наше время, ведь нагрузки на дошкольников и школьников постоянно возрастают, а количество отдыха и эмоциональной и двигательной разрядки уменьшается.

В психогимнастику для дошкольников входят специальные этюды, игры и упражнения, задача которых — это развитие и коррекция разных компонентов детской психики, куда входит познавательная и эмоционально-личностная сфера. Благодаря психогимнастике для дошкольников ребенок учиться понимать свои и чужие эмоции, выражать их, понимать чувства, учиться саморасслаблению и преодолению жизненных трудностей.

***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).

**Учим расслабляться.**

— тряпичная кукла. Покажите детям тряпичную куклу. Пусть каждый по очереди попробует, как двигаются ее руки и ноги. Поднимите руки куклы и отпустите их. Пусть дети повторят. После работы с куклой предложите детям стать тряпичной куклой. Пусть они расслабляют руки, а вы поднимайте их и отпускайте.

— сонный котенок. Предложите дошкольникам сесть на пол и изобразить сонного котенка. Пусть потянутся, зевнут, поморгают глазками, склонят набок голову и закроют глазки на несколько секунд.

— уставший пес. Предложите ребятишкам показать уставшего пса. Пусть немного наклонятся и пройдут наклоненными по кругу. Ноги должны почти не отрываться от пола, голова опущена. Затем пес садится и засыпает.

**Учим выражать разные эмоции.**

Главной задачей на этом этапе является стимулирование детей к показу названных в этюдах эмоций. Если в этюде участвует одно действующее лицо, то можно участвовать всем детям одновременно. Взрослый должен читать стихотворение. Со временем дети его выучивают наизусть.

— Предложите детям отыграть этюд **«Непослушный Саша».** В нем участвуют три ребенка.  
*Саша не хочет слушаться маму,*  
*Саша капризный и очень упрямый.*  
*Мама ему говорит одеваться,*  
*Саша идет с полотенцем купаться.*  
*Папа собрался с сыночком гулять,*  
*Саша быстрей собирается спать.*  
*Мама не знает и папа не знает,*  
*Когда же их мальчик послушнее станет.*

— **Этюды «Даша и кукла Катюшка» и «Вова и щенок»** предназначен для показа одним ребенком. Пусть все девочки по очереди побывают в роли Даши, а мальчики – в роли Вовы.  
*Куклу подарили Даше,*  
*Даша очень-очень рада.*  
*Даша прыгает и скачет,*  
*И уже два дня не плачет!*  
*Даша кукле шьет одежку,*  
*Даша куклу кормит с ложки.*  
*Лучше всех ее Катюшка –*  
*Кукла – лучшая игрушка!*

— *Вове щенка подарили — он рад!*  
*Он с ним играет и бегает в сад.*  
*Любит щенка он сильней, чем игрушки,*  
*Он даже спит на одной с ним подушке.*

— Этюд **«Щенок удивляется».** В этюде участвует один ребенок.

*Всему на свете удивляется щенок,*  
*Зачем носить перчатки людям и носок?*  
*Зачем с утра хозяин умывается*  
*И каждый день куда-то собирается?*  
*Зачем летают мухи, пчелки, птички*  
*И почему едят жучков синички?*  
*Все непонятно малышу, но интересно!*  
*Он вырастет – и будет все известно!*

**Модели желательного и нежелательного поведения (выражение негативных эмоций, сравнение разных моделей поведения).**

— **«Мама огорчена».** *Петя разбросал игрушки. Мама вечером просит его собрать игрушки, а Петя не хочет. Мама огорчена, она смотрит на Петю и качает головой. Петя не хочет смотреть на маму, отворачивается и хмурит брови. Кто же будет собирать игрушки?*

— **«Лена помогла собачке».** *Песик Тузик бежал по огороду и поранил лапку. Он жалобно завыл, лег на траву и стал лизать больную лапку. Коля увидел Тузика, посмотрел на его лапку и побежал играть в футбол. Через время песика увидела Лена. Она заметила, что он лижет лапку, помазала ее зеленкой и забинтовала. Тузик в благодарность лизнул Лену в щечку.*

— **«Костя посадил дерево».** *Костя приехал в деревню к дедушке. Дедушка встал рано утром и пошел в огород. Костя побежал вслед за дедушкой и увидел, что дедушка копает ямки и собирается садить деревья. Костя попросил дедушку разрешить ему посадить самому дерево. Дедушка разрешил посадить вишню. Костя очень обрадовался. Он выкопал ямку, налил в нее воды, поставил саженец и закопал ямку. Ура, Костя посадил первое дерево в своей жизни!*

**[Упражнение «Белоснежка и гномы».](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)**

[Введение в игру. Успокоение.](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Ведущий: Ребята! Вы знаете сказку про Белоснежку? Сегодня мы поиграем в игру «Белоснежка и гномы». Вы будете гномами, а я – Белоснежкой. Внимательно меня слушайте и точно выполняйте все мои команды. Примите позу «лежи на спине».](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[В маленьком домике на лесной опушке живут гномы. Каждое утро они уходят из дома искать под землей драгоценные камни, а вечером возвращаются к себе. Однажды, когда их не было дома, в их жилище забрела Белоснежка, которую злая мачеха выгнала из дворца. Белоснежка, увидев в доме беспорядок, все прибрала, и услышав за окном чьи-то голоса, спряталась.](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Физминутка.](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

**[«Душистые цветы»](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)** [(игровое упражнение на напряжение и расслабление мышц рук) .](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Ведущий: В это время на лесной полянке появились гномы, они шли и нюхали душистые цветы. Покажите как гномы нюхают душистые цветы. Раз – поднесите обе руки к носу, представляя, что в них цветы, вдохните аромат цветов. Улыбнитесь, задержав дыхание. Два – опустите руки, делая выдох.](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

**[«Шагают ножки по лесной дорожке»](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)** [(игровое упражнение на напряжение-расслабление мышц ног) .](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Ведущий: Увидев свой домик, гномы зашагали быстрее. Покажите как гномы шагают по лесной дорожке. Раз – поднимите правую ногу, делая вдох. Подержите ее в таком положении, задержав дыхание. Два – опустите ногу, делая выдох. Три – поднимите левую ногу, делая вдох. Подержите ее так, задержав дыхание. Четыре – опустите ногу, делая выдох. (Повторить упражнение 3 – 4 раза) .](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

**[«Чужой»](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)** [(игровое упражнение на напряжение – расслабление мышц туловища) .](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Ведущий: Гномы зашли в домик. Оглядевшись по сторонам, поняли, что здесь побывал кто-то чужой. Испугались гномы и от страха сжались в комочек. Покажите, как гномы сжались в комочек. Раз – повернитесь на правый бок и свернитесь в клубочек, делая вдох. Прислушайтесь, затаив дыхание. Два – выпрямитесь, делая выдох. Три – повернитесь на левый бок и свернитесь в клубок, делая вдох. Прислушайтесь, затаив дыхание. Четыре – выпрямитесь, делая выдох. (Повторить упражнение 3 – 4 раза.)](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

**[«Кто здесь? »](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)** [(игровое упражнение на напряжение-расслабление мышц шеи)](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Ведущий: Белоснежка, спрятавшаяся в шкафу, от пыли громко чихнула. Гномы услышали и спросили: «Кто здесь? » Покажите, как гномы завертели головой из стороны в сторону, пытаясь узнать, кто чихнул. Раз – поверните голову направо, делая вдох. Приглядитесь, задержав дыхание. Два – поверните голову вперед, делая выдох. Три – поверните голову налево, делая вдох. Еще раз приглядитесь, задержав дыхание. Четыре – поверните голову вперед, делая выдох. (Повторите упражнение 3 – 4 раза.)](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

**[«Встреча с Белоснежкой»](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)** [(игровое упражнение на напряжение- расслабление мышц лица) .](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Ведущий: Раздался громкий скрип. Гномы недовольно сморщилась. Покажите, как гномы сморщились. Раз – вытяните губы трубочкой, наморщите нос, нахмурьте брови, делая вдох. Прислушайтесь, затаив дыхание. Два – расслабьте лицо в улыбке, делая выдох. (Повторить упражнение 3 -4 раза) .](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Белоснежка вышла из шкафа, в котором пряталась. Гномы увидели ее и заулыбались, потому что она им очень понравилась. Хозяева дома познакомились с Белоснежкой, угостили ее чаем, а потом легли отдохнуть, потому что очень устали.](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[ОТДЫХ.](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Ведущий: Гномы отдыхают, и каждый из них думает… Внимательно меня слушайте и мысленно, про себя, повторяйте за мной все, что я буду вам говорить.](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Я рас-слаб-ля-юсь… и ус-по-каи-ва-юсь…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Мои руки расслабленные, как жидкое тесто… теплые, как под струей теплой воды… неподвижные.](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Мои ноги расслабленны… теплые… неподвижные…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Мое туловище расслаблено… теплое… неподвижное…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Моя шея расслаблена… теплая… неподвижная…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Мое лицо расслаблено… теплое… неподвижное…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Состояние приятного покоя…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Мне дышится легко и спокойно…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Я отдыхаю и набираюсь сил…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[АКТИВИЗАЦИЯ](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Свежесть и бодрость наполняют меня…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Уходит чувство расслабленности из рук… ног… туловища… шеи… лица…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Мои мышцы отдохнули… они легкие, как воздушный шарик…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Я буду со всеми приветливым, бодрым…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Мое дыхание углубляется, становится чаще…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Я чувствую, как прохлада охватывает мое лицо, будто приятный ветерок обдувает меня…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Я уверен в себе…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Приятный холодок побежал по шее… плечам… спине… Я словно принял прохладный освежающий душ…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Чувствую, что моя кожа стала «гусиной»… По телу «побежали мурашки»…](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Я хорошо отдохнул!](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

[Я бодр и силен!](http://psiholog1.com/razvivaem_s_pelenok/superdetki-3-5-let/psihogimnastika-dlya-doshkolnikov-etyudyi-i-uprazhneniya.html" \l "ixzz43jv5MvaH)

**Младшая группа дошкольников**

**Игра «Запомни свою позу»**

Цель игры: развитие моторной памяти.

Дети становятся в круг или размещаются в зале произвольно. Каждый ребенок должен выбрать определенную позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются. А как музыка закончится - возвращаются на свои места и становятся в те же позы.

**Игра «Сова»**

Цель игры: развитие самоконтроля.

Дети выбирают ведущего и сову, которая садится в гнездо и под музыку спит. Малыши начинают произвольно бегать и прыгать. Ведущий говорит: «Ночь!» Сова открывает глаза и начинает «летать». Все игроки сразу должны замереть. Кто шевельнется или засмеется - становится совой. И игра продолжается.

**Этюд «Тише!»**

Цель: развитие волевой саморегуляции.

Двое мышат должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на цыпочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише»! Этюд сопровождается музыкой Б. Берлина «Спящий котенок». Выразительные движения: шея вытянута вперед, указательный палец приложен к сжатым губам, брови «идут вверх».

**Этюд «Кротость»**

Цель этюда: выражение удовольствия, радости.

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прищуривает глаза от удовольствия, мурлычет трется головой об его руки.

**Этюд «Собака лает и хватает за ноги»**

Цель этюда: выражение страха.

Ребенок гуляет. Мимо на поводке ведут собаку, которая лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать к его ногам. Звучит музыка Г. Фрида «Появление большой собаки».

**Игра «Шарфики»**

Цель игры: расслабление мышц шеи.

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, завязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейки.

**Средняя группа дошкольников**

**Этюд «Отдай»**

|  |
| --- |
|  |
|  |

Цель этюда: тренировка выразительности жеста

Ребенок требует отдать ему игрушку. Выразительные движения: кисти рук держать горизонтально ладонями вверх.

**Этюд «Удивление»**

Цель этюда: выражение удивления.

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

Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки подняты.

**Этюд «Любящие родители»**

Цель этюда: выражение любви.

В зале звучит колыбельная. Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь, с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам также тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица смотрит на них ласково, с любовью. Выразительные движения: сложить перед собой руки, охватывая пальцами локоть другой руки, методично покачиваясь под музыку вправо-влево, на лице улыбка.

**Этюд «Сердитый дедушка»**

Цель этюда: выражение гнева.

К дедушке в деревню приехал внук и сразу пошел гулять. Дедушка рассердился, что внук пошел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с ним? Мимика: нахмуренные брови. Во время этюда звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки «Петя и Волк», тема Дедушки.

**Этюд «Хочу и все»**

Цель этюда: выражение глупого упрямства.

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить спортивные тапочки. В том же магазине продавались двухколесные велосипеды.

- Я хочу этот велосипед, - сказал мальчик.

Мама показала ему кошелек и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.

- А мне что до этого! - Громко закричал мальчик и даже топнул ногой.

- Хочу и все!

Мама оглянулась и увидела, что покупатели и продавец смотрят на ее сына. Она потащила мальчика за руку, чтобы выйти с ним скорее из магазина, но он подогнул под себя ноги и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку сына в своей руке. И вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками по нему.

**Старшая группа дошкольников**

**Игра «Вот так позы!»**

Цель игры: развивать наблюдательность.

Игроки становятся в различные позы. Ведущий должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

**Игра «Тень»**

Цель игры: та же.

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага позади. Второй ребенок - это «тень» первого. «Тень» должна точно воспроизвести все действия первого ребенка, который может сорвать цветок на обочине, то нагнется за красивым камнем, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

**Этюд «Зачарованный ребенок»**

Цель этюда: адекватное использование жеста.

Ребенка очаровали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления (шкаф, стол, внизу, вверху, там и т.п.).

**Этюд «Вежливый мальчик»**

Цель этюда: выражение вежливости.

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

**Этюд «Спать хочется»**

Цель этюда: расслабление мышц. Мальчик попросил отца, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше его клонит в сон. Он долго борется со сном, но в конце засыпает.

Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови подняты, голова клонится вниз, руки опущены.

**Подготовительная группа дошкольников**

**Этюд «Возьми и передай»**

Цель этюда: тренировка выразительности движений.

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу некий воображаемый предмет. Сбоку, несмотря на движения детей, должно складываться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

**Этюд «Праздничное настроение»**

Цель этюда: выражение радости.

Дети делятся на две группы. Первая группа стоит вдоль стены. Вторая группа идет по кругу под музыку Н. Римского-Корсакова (вступление к 1-го акта оперы «Сказка о царе Салтане», отрывок) торжественным маршем и, проходя мимо группы, стоящей у стены, приветствует ее поднятием вверх правой руки. (Дети должны представить, что они в праздничной одежде идут на праздник. Настроение у них радостное, праздничный). Выразительные движения: идти уверенным, решительным шагом; спина прямая, голова поднята, на лице - улыбка.

**Этюд «Капитан»**

Цель этюда: выражение смелости, уверенности.

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свищет ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он поведет свой корабль в порт назначения. Выразительные движения: спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносит к глазам воображаемый бинокль.

**Этюд «Нахал»**

Цель этюда: выражение наглости.

Мальчик с гармошкой сел на скамейку под окнами жилого дома 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 заснула больная дочка! »-« А мне что? »- сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.

**Этюд «Солнышко и облачко»**

Цель этюда: напряжение и расслабление мышц ног.

На пальцы ног залез и бегает муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, 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 2-3 раза.

**Литература**

* Башлакова, Л.Н. Психологические занятия-тренинги в детском саду / Л.Н.Башлакова. – Мн.: Технопринт, 2005.
* Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь / С.В.Крюкова, Н.П.Слободяник. – М.:»Генезис», 1999.
* Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников: занятия, игры / В.М.Минаева. – М.:АРКТИ, 1999.
* Семенкова, С.И. Уроки добра. Коррекционно-развивающая программа для детей 5–7 лет / С.И.Семенкова. – М.: АРКТИ, 2002.
* Хухлаева, О.В. Лесенка радости / О.В.Хухлаева. – М., 1998.
* Чистякова, М.И. Психогимнастика / М.И.Чистякова. – М.: Просвещение, 1995.
* Яковлева, Н. Психологическая помощь дошкольнику / Н.Яковлева. – Спб: Валерии СПД, 2001.

Источник: Психогимнастика как средство развития и формирования эмоцио-нального благополучия дошкольников: практический материал. – Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2006. – 27 с.   
Составитель: Н.А.Сердюкова, методист отдела дошкольного воспитания и обучения УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО»  
Рецензент: А.С.Метелица, заведующая кафедрой управления и технологий образования УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», кандидат педагогических наук