

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 76» г Магнитогорска

Картотека

психогимнастика

в раннем возрасте

подготовили: воспитатели

Нурпеисова А.Н., Карпова М.В.

Игра «Солнечный зайчик»

Воспитатель предлагает детям проводить игру, сидя на коврике.

К нам в гости пожаловал солнечный зайчик. Он хочет поиграть с вами. Зайчик озорник и непоседа. Я буду рассказывать, что он делает, а вы будете показывать

Солнечный зайчик заглянул вам в глаза, закройте их. Зайчик побежал дальше по лицу, нежно погладил его ладошками: лоб, ротик, щечки, подбородок. Погладьте зайчика осторожно, чтобы не спугнуть. Вот он перебрался на шею, руки, животик, ножки... Подружился с ними. И т.д.



Игра «Делай, как я»

Воспитатель предлагает детям разместиться так, чтобы каждый мог его видеть и стоять достаточно свободно. Психолог также сопровождает свои движения вопросом: «А вы так можете?» - и выдерживает паузу, чтобы дети смогли запомнить закладку движения и воспроизвести его.

Я буду выполнять движения, вы внимательно следите. Я хочу, чтобы вы успевали повторять за мной:

руки поднять вверх;

руки на поясе;

руками закрыть глаза;

руками прикоснуться к ушам;

руки положить на колени;

правой рукой дотронуться до носа;

левой рукой закрыть рот и т.п.

Когда дети усвоят игру, можно ввести новые движения

Игра «Осень»

Воспитатель предлагает детям послушать стихотворение, а также имитировать движениями то, о чем идет речь.

Наступила осень. Холодом

Повеяло вокруг.

Все более берутся золотом

Зеленый лес и луг.

Листья золотые падают, летят,

Листья золотые устилают сад.

Много на дорожках листьев золотых,

Мы букет хороший сделаем из них,

Мы букет поставим посреди стола,

Осень золотая в гости к нам пришла.

Игра «Огород»

Воспитатель предлагает во время игры симитировать действия, о которых идет речь:

Дети, представим, что все вы – овощи на грядках. Как начинают расти овощи? Светит ласковое солнышко, пригревает землю. Семечко, которое посадили в землю, полили. И вот, сначала вырос стебель, затем потянулись к солнышку листья.

Подул ветерок: [ш-ш]. Стебель наклонился то в одну сторону, то в другую.

Солнышко пригревает все сильнее и сильнее. Созревают овощи, поворачиваются разными боками к солнечным лучикам.

Но вот на небе появляются тучи, упали первые капли дождя. Радые овощи дождику, подставляют бока капелькам и красный помидорчик, и зеленый огурчик.

Тучки рассеялись, кончился дождик. Стекают последние капельки с овощей.

Умытые и свежие сидят они на грядке и улыбаются солнышку.

Игра «Собираем яблоки»

Воспитатель предлагает детям стать в ряд и держит на определенной высоте мяч.

Представьте себе, что вы в саду, где много яблонь. Покажите, как вы можете потянуться вверх к веточке, на которой висит спелое яблоко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, поднимает мяч на определенную высоту, чтобы ребенок, как следует, потянулся.

Потянитесь сначала правой рукой, потом левой, коснитесь яблок обеими руками...

Разойдитесь по группе и представьте, что вы стоите под деревом, где висит много яблок.

Одни уже спелые, другие еще только начинают созревать. Сейчас вы начнете собирать яблоки: то одной, то второй рукой.

А если яблоко крепко держится – то обоими.

Яблоки растут высоко, вам надо очень хорошо потянуться за ними. Складывать яблоки вы будете в корзину, что стоит у вас под ногами.

Игра «Мыши на прогулке»

Воспитатель рассказывает и вместе с детьми воспроизводит действия в соответствии с текстом.

Дети, сядьте все вместе кружочком. Представьте, что этот маленький мячик – мышонок. Он живет со своими братьями, сестрами и родителями в хорошей уютной мышиной норе на краю поля. Однажды мышонку захотелось убежать из дома и самому пережить различные приключения: «Привет, мышонок, что тебе хочется делать сегодня утром?»

Мышонок хочет прогуляться по нашему кругу. Оно хочет пройтись медленно, не спеша. Давайте выполним желание мышонка и медленно передадим мяч по кругу. Когда я скажу: «Стоп!», остановите мышонка. Тот, у кого он окажется в руках, расскажет нам, что мышонок сейчас будет делать.

Прогулка начинается... Стоп... Скажи, что сейчас будет делать мышонок?

Я думаю, мышонке хочет бежать быстрее.

Проверьте, сможет ли мышонок бежать по кругу быстрее. Стоп... Скажи-ка, что сейчас делает мышонок?..

О, мышонок очень испугался кошки и повернул в другую сторону.

Игра «Зайчата и лиса»

Воспитатель говорит:

Представьте себе, что вы – маленькие зайчата, которые вышли поиграть на солнечной полянке. Зайчата быстрые, веселые, резвятся на солнышке, прыгают. Покажите, как они веселятся.

Вдруг...появляется лиса. Все зайчата замерли.

Кто пошевелился, того лиса найдет. Стоят зайчата смирно, притаились, мочат, от лисы прячутся. Молодцы! Никого лиса не нашла.



Игра «Волшебные превращения»

Воспитатель говорит:

Вокруг себя повернитесь, в котят (гусят и тому подобное) обернитесь!

Изобразите ласкового котенка, который просит молочка у хозяйки.

Покажите утят, которые идут к пруду.

Изобразите сердитого козленка, трясет головой.



Котята

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 котята 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.

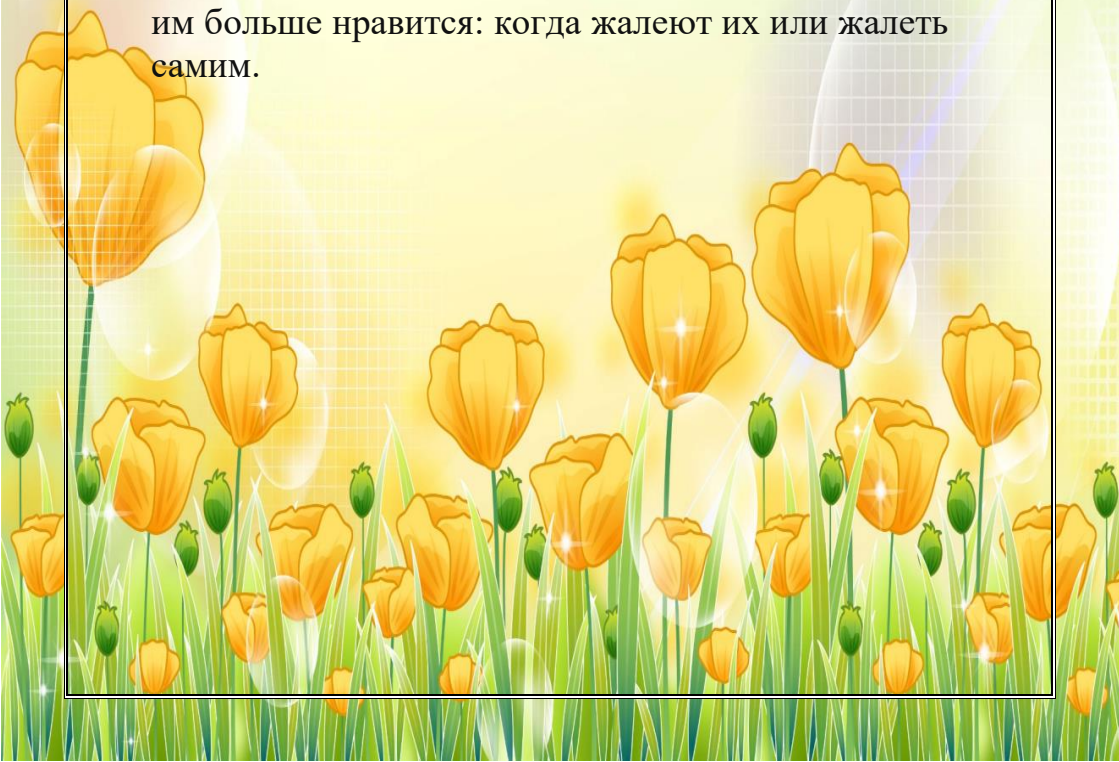
Потянулись и проснулись.



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.



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.



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.



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.



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.



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».



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 не удобно, расслабьте руки, они устали, отдыхаем. Легко и приятно стало.» Повторить это упражнение несколько раз со словами:

Руки на коленях, кулачки сжаты,

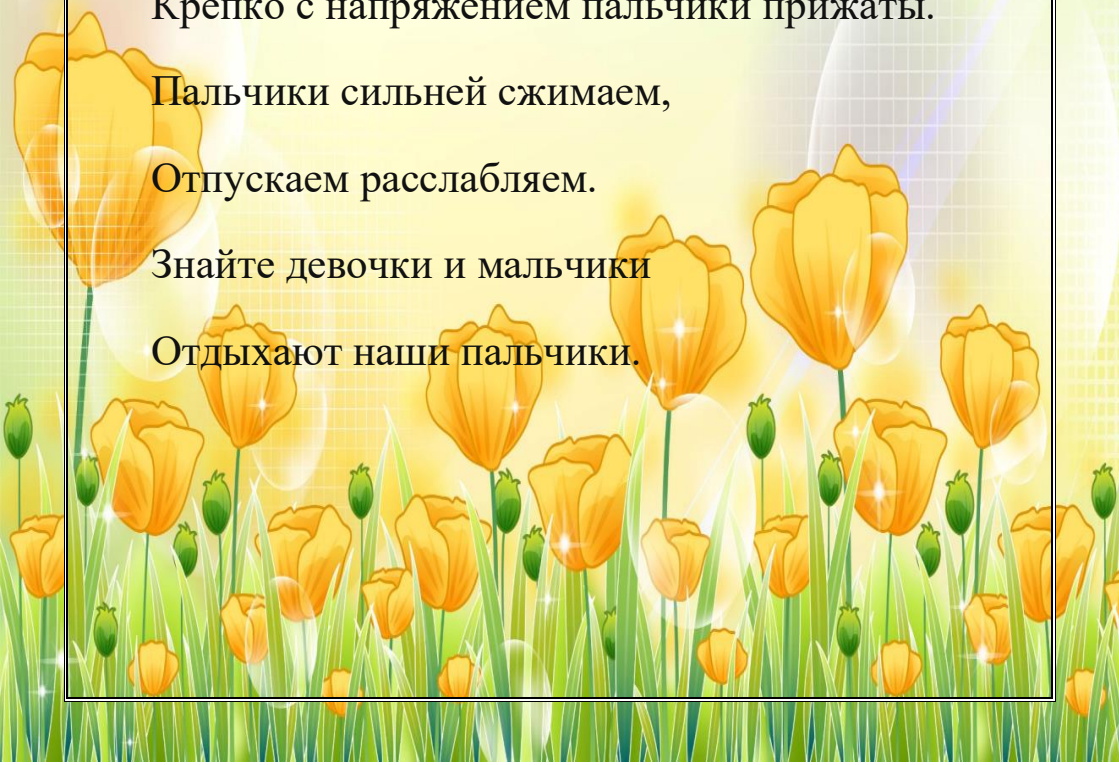
Крепко с напряжением пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем,

Отпускаем расслабляем.

Знайте девочки и мальчики

Отдыхают наши пальчики.



Огонь – лёд

Цель: Коррекция психоэмоциональной сферы ребёнка.

По команде «огонь» - стоящие в кругу дети начинают двигать всеми частями тела.

По команде «лёд» - дети застывают в позе, которую застала команда.



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.

