

КАРТОТЕКА ИГР И ЭТЮДОВ (психогимнастика).

МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.

Волшебный цветок

Цель: Учить выражать свою индивидуальность. Представлять себя другим детям в группе. Учить медленно, плавно выполнять движения.

Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию, они выбирают, кто каким будет цветком. Далее под музыку показывают, как цветок распускается (дети медленно поднимаются в полный рост, раскрывают руки, сложенные «бутоном»). Затем каждый ребёнок рассказывает о себе: где и с кем он растёт, как себя чувствует, о чём мечтает, что любит, с кем хочет дружить и так далее.

Тёплый дождик

Цель: Развитие эмоциональной сферы ребёнка, снятие психо-эмоционального напряжения.

Воспитатель рассказывает детям: дождик смочил землю, освежил траву и листья. Давайте поиграем с дождевыми каплями.

Вначале дети прячут руки за спину, затем выносим вперёд прямую правую руку ладонью вверх, левая остаётся за спиной. Затем руки меняем местами. Дети пытаются представить, что они чувствуют. Повторить 6 – 8 раз.

Разноцветный букет

Цель: Учить детей взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.

Каждый ребёнок объявляет себя цветком по своему выбору и находит себе другой цветок для букета. Свой выбор он должен объяснить. Затем все «букетики» объединяются в один большой «букет» и устраивают хоровод цветов.

Скульптор

Цель: Учить детей взаимодействовать в группе сверстников, считаться с их мнением.

Один ребёнок – скульптор, другие (от 4 до 8) – глина. Скульптор «лепит» композицию из «глины», расставляя фигуры по задуманному проекту.

Остальные дети ему помогают. Затем вместе рассматривают композицию и придумывают для неё название.

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.

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.

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.

Игра «Вот так позы!»

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

Игра «Тень»

Цель: развивать наблюдательность.
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.

«Зачарованный ребенок»

Цель: 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 «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

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 «Солнышко и облачко»

Цель этюда: напряжение и расслабление мышц ног.

На пальцы ног залез и бегаёт 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.

Самомассаж для младшего и среднего возраста.

Растирание пальцев

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

«Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» -

«Зажигалка» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:

«Зажигалку зажигаю,

Искры, пламя выбиваю!»

«Мельница» - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница,

Быстро мука мелется.

«Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

«Точим ножи» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

Ножик должен острым быть,

Будем мы его точить.

Раз, два, три, четыре,

Острый ножик наточили.

«Пила» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.

Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.

«Вот все пальцы на виду!
Бух! – теперь их не найду»

**Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать.
Упражнение улучшает циркуляцию крови.**

«Ручкой ручку поддержу,
Сильно ею потрясу».

Растирание ладони

«Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,
Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,
Посильнее растереть.

«Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь,
Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим –
И огонь себе добудем.

Растирание предплечья

«Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).

Мы браслеты надеваем,
Крутим, крутим, продвигаем,
Влево-вправо, влево-вправо,
На другой руке сначала.

«Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

Мы пружинку нарисуем
Длинную и крепкую.

Мы возьмём её растянем,
А потом обратно стянем.

«Гуси» - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.

Гуси травушку щипали,
Громко, весело кричали:

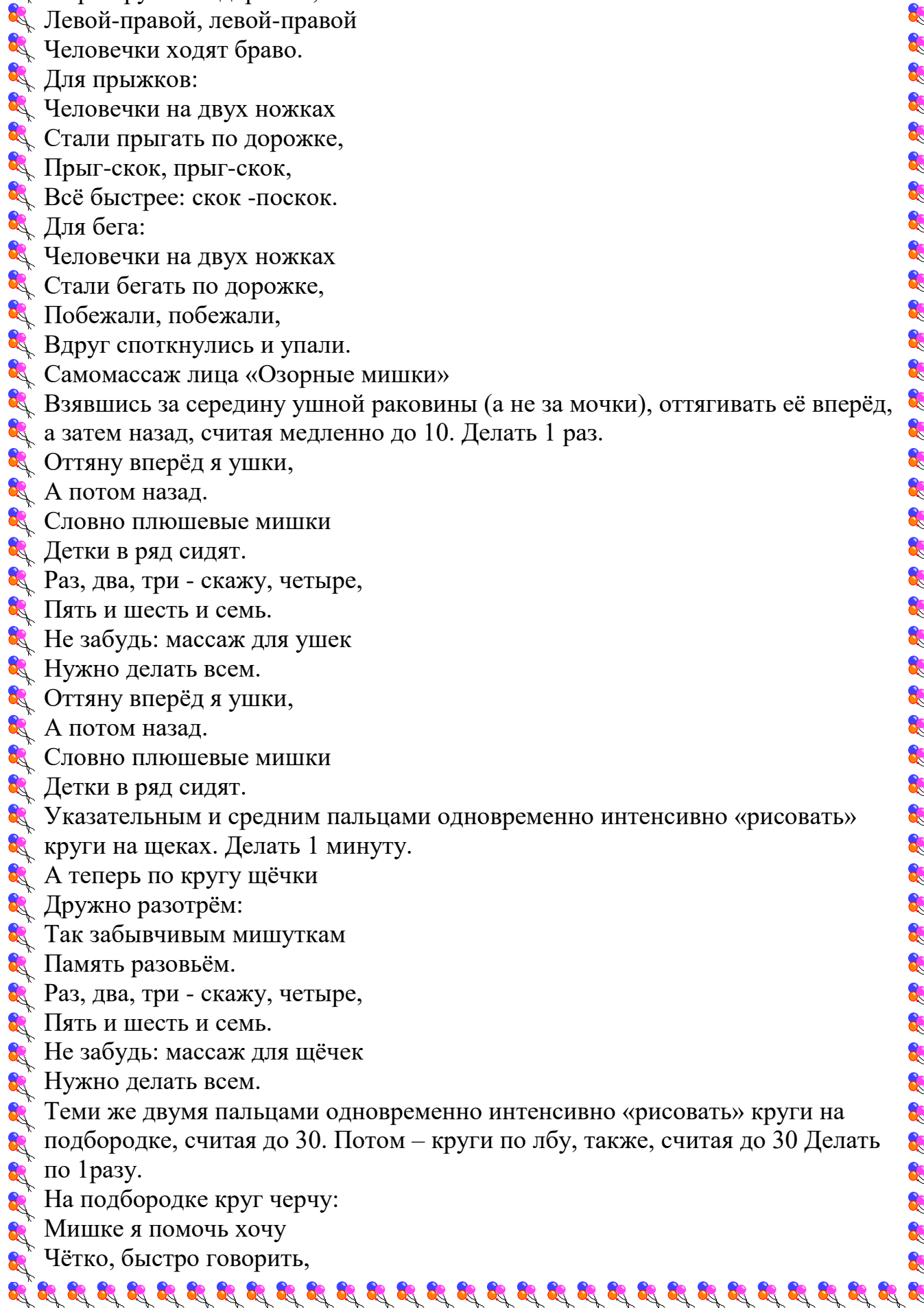
Га-га-га, га-га-га,

Очень сочная трава.

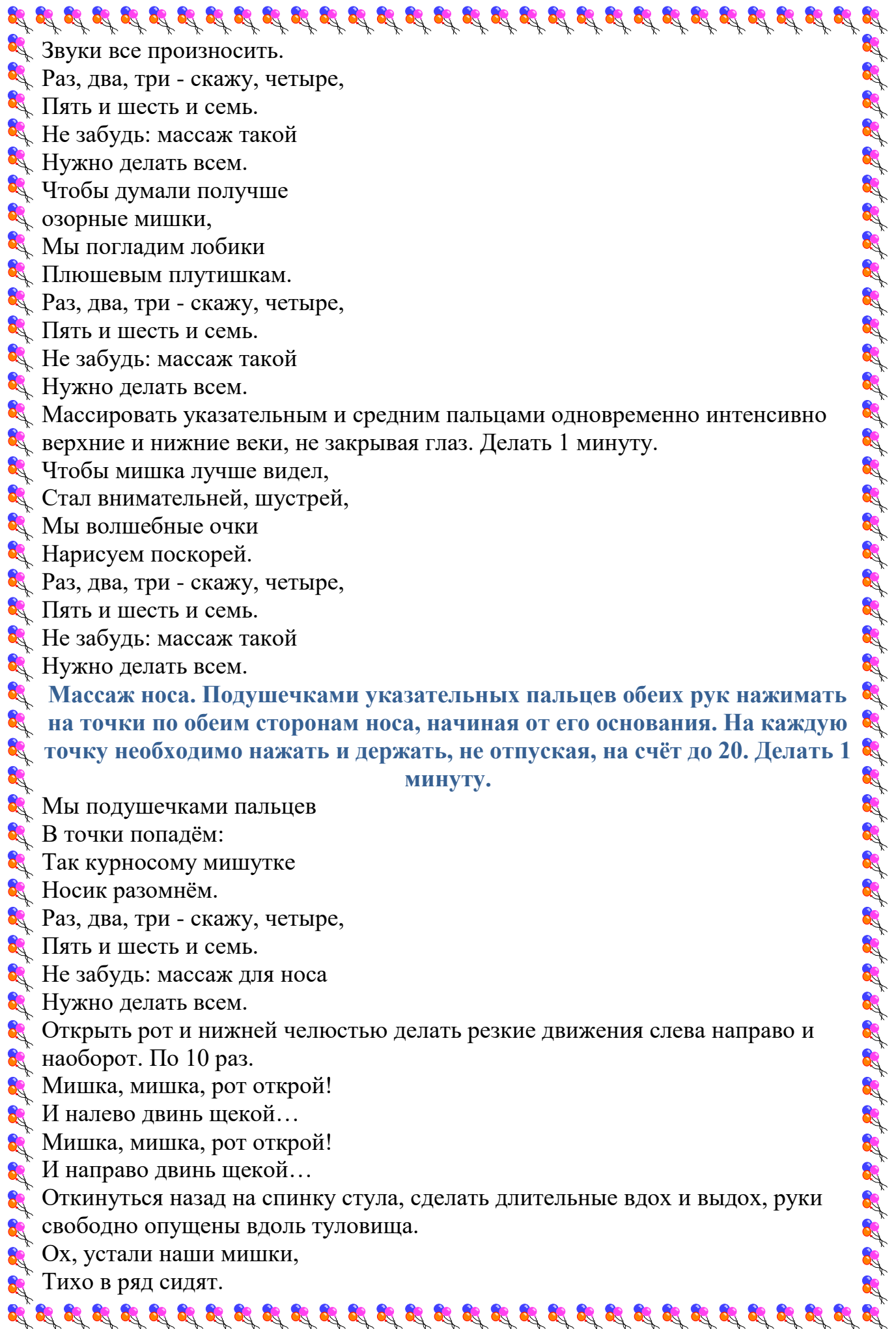
Человечки

«Человечки» - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут».

Для маршировки:



Человечки на двух ножках
Маршируют по дорожке,
Левой-правой, левой-правой
Человечки ходят браво.
Для прыжков:
Человечки на двух ножках
Стали прыгать по дорожке,
Прыг-скок, прыг-скок,
Всё быстрее: скок -поскок.
Для бега:
Человечки на двух ножках
Стали бегать по дорожке,
Побежали, побежали,
Вдруг споткнулись и упали.
Самомассаж лица «Озорные мишки»
Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд,
а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.
Оттяну вперёд я ушки,
А потом назад.
Словно плюшевые мишки
Детки в ряд сидят.
Раз, два, три - скажу, четыре,
Пять и шесть и семь.
Не забудь: массаж для ушек
Нужно делать всем.
Оттяну вперёд я ушки,
А потом назад.
Словно плюшевые мишки
Детки в ряд сидят.
Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать»
круги на щеках. Делать 1 минуту.
А теперь по кругу щёчки
Дружно разотрём:
Так забывчивым мишуткам
Память разовьём.
Раз, два, три - скажу, четыре,
Пять и шесть и семь.
Не забудь: массаж для щёчек
Нужно делать всем.
Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на
подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30 Делать
по 1 разу.
На подбородке круг черчу:
Мишке я помочь хочу
Чётко, быстро говорить,



Звуки все произносить.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Чтобы думали получше

озорные мишки,

Мы погладим лобики

Плюшевым плутишкам.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту.

Чтобы мишка лучше видел,

Стал внимательней, шустрей,

Мы волшебные очки

Нарисуем поскорей.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.

Мы подушечками пальцев

В точки попадём:

Так курносому мишутке

Носик разомнём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для носа

Нужно делать всем.

Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. По 10 раз.

Мишка, мишка, рот открой!

И налево двинь щекой...

Мишка, мишка, рот открой!

И направо двинь щекой...

Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.

Ох, устали наши мишки,

Тихо в ряд сидят.

Знают: польза от массажа

Будет для ребят!

Самомассаж «Игра с ушками»

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок

Под названьем «козелок».

Напротив ушко мы помнём

И опять считать начнём.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть,

Нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Ушкам отдыхать пора,

Вот и кончилась игра.

« Наши ушки »

Дети выполняют массаж ушей.

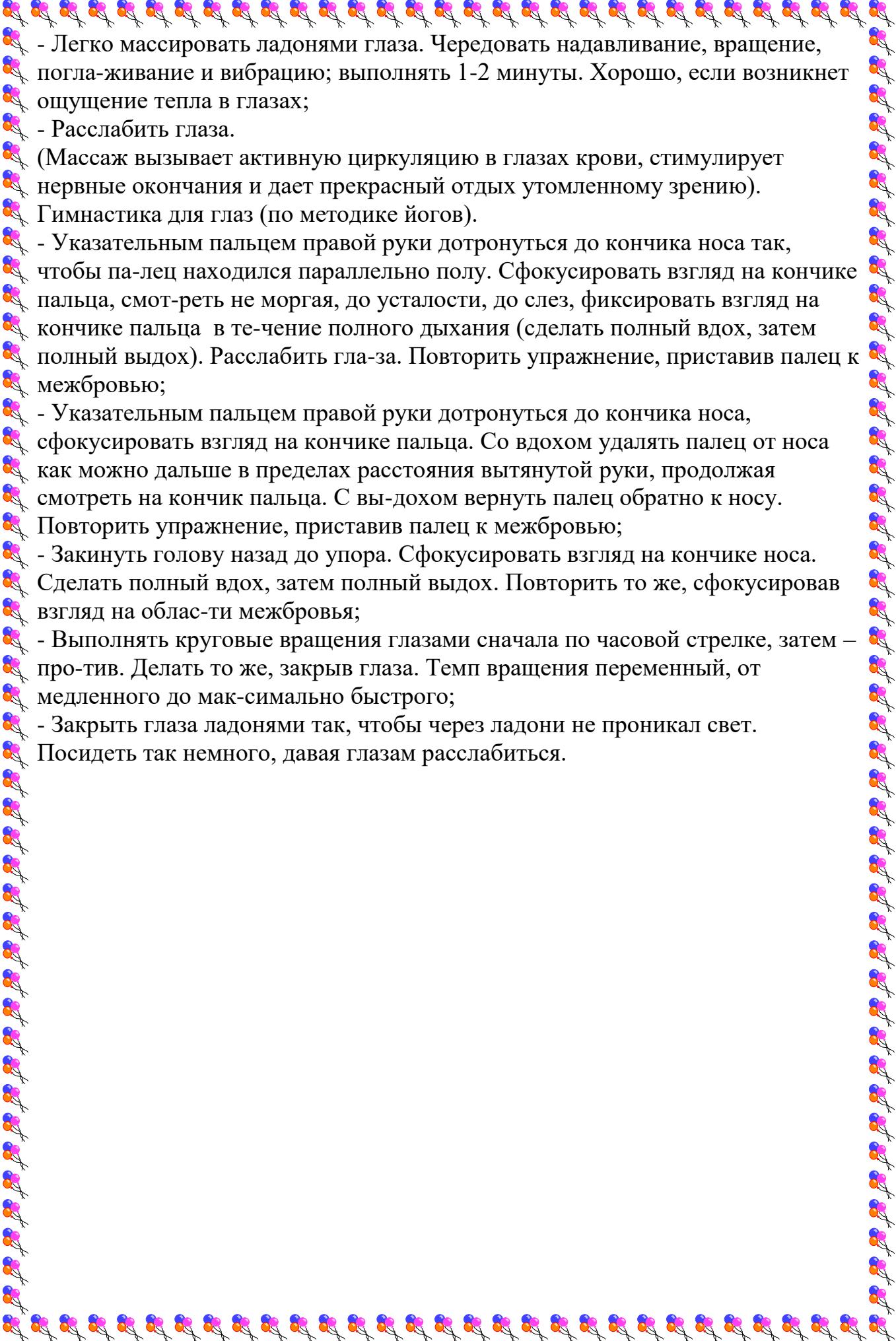
- Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);
- Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».
- Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)
- Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)
- Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
- Растирание ушей ладонями.

«Наши глазки»

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);

- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;

- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасают-ся к глазам;



- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;

- Расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению).

Гимнастика для глаз (по методике йогов).

- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы палец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смотреть не моргая, до усталости, до слез, фиксировать взгляд на кончике пальца в течение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить глаза. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;

- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Со вдохом удалять палец от носа как можно дальше в пределах расстояния вытянутой руки, продолжая смотреть на кончик пальца. С выдохом вернуть палец обратно к носу.

Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;

- Закинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд на кончике носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Повторить то же, сфокусировав взгляд на области межбровья;

- Выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – против. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до максимально быстрого;

- Закрывать глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет.

Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.