



КОМПЛЕКС  
УПРАЖНЕНИЙ  
ПСИХОГИМНАСТИКИ  
С ДОШКОЛЬНИКАМИ



## Что такое психогимнастика?

По определению, психогимнастика – это специальный курс занятий, который направлен на коррекцию и развитие эмоционально-личностной и познавательной сферы. Сохранение психического здоровья и предотвращение эмоциональных расстройств, благодаря психогимнастике проходит в наиболее оптимальной для детей форме.

Психогимнастика относится к психотерапевтическим, психолого-педагогическим методикам.

## Зачем нужна психогимнастика?

Цели психогимнастики затрагивают основные задачи психического развития детей:

- приобретение навыков ауторелаксации;
- обучение всем элементам техники необходимых выразительных движений;
- тренировка психомоторных функций;
- использование всех выразительных движений в воспитании высших чувств и эмоций;
- коррекция поведения ребенка с помощью ролевых игр;
- тренировка узнавания эмоций с помощью внешних сигналов;
- формирование моральных представлений у детей;
- понижение эмоционального напряжения.

Как правило, **психогимнастика** используется, если проявляются:

- нарушения психомоторики;
- расстройства эмоциональной сферы;
- детские страхи;
- трудности характера и поведения;
- нарушения, связанные с недержанием кала и мочи.

Благодаря психогимнастике ребенок понимает, что между поведением, чувствами и мыслями есть связь, что эмоциональные проблемы могут вызываться не столько ситуациями, сколько их восприятием. Дети изучают эмоции и учатся ими владеть.

**Психогимнастика** входит в группу методик для коррекции общения у детей и подростков. Разрушение отношений между детьми во многом является следствием двигательной расторможенности, неумения словесно общаться. Стимулирование словесного обозначения чувств помогает ребенку. Называние своих чувств предполагает хотя бы некоторое их понимание детьми.

Благодаря подобным методикам:

- преодолеваются барьеры в общении детей;
- снимается психическое напряжение;
- развивается лучшее понимание себя и других;
- создаются возможности для самовыражения ребенка.

Курсы по психогимнастике дают ребенку возможность:

- просто общаться с одноклассниками;
- легко выражать свои чувства;
- свободно понимать чувства других;
- исключить невротические проявления (неуверенность, страхи);
- развивать позитивные черты характера (доброту, смелость, честность, уверенность).

### **Занятия по психогимнастике**

Занятия по психогимнастике можно условно разделить на несколько фаз:

- обучение всем элементам техники выразительных движений детей;
- использование всех выразительных движений в воспитании высших чувств, эмоций;
- приобретение навыков саморасслабления.

Во время занятий по психогимнастике используются:

- музыка;
- разные виды игр;
- разные виды этюдов;
- тематическое и свободное рисование;
- элементы театрализованной деятельности.

Занятия по психогимнастике во многом сориентированы на общение между одноклассниками. Это важный компонент эмоционального здоровья детей и во многом улучшает развитие ребенка.

Во время занятий больше используется невербальный материал с непринужденным стимулированием словесного выражения детьми своих чувств.

Включение психогимнастики в развитие ребенка сделает его эмоциональное здоровье только крепче!

### Этюд «Солнышко»

Цель: вызывать доброжелательный настрой, учить выражать радость от солнечного дня; упражнять в интонационной модуляции голоса.

Педагог предлагает детям порадоваться яркому солнечному дню. Подняв лицо и вытянув ладони вверх, дети приветствуют солнышко: «Мы рады тебе, солнышко! Приветствуем тебя, тёплый день! Согрей нас ласковыми лучами!»



### Этюд «Небо»

Цель: упражнять в интонационной модуляции голоса, в различении цветовых оттенков, учить и давать им характеристику.

Педагог делит детей на подгруппы и каждой даёт лист цветной бумаги.

«Ребята, это цвет вашего неба. Определите его настроение, когда и в какую погоду бывает такое небо? Попросите небо изменить своё настроение на более радостное, весёлое или на более спокойное, нежное, тихое.»

### Этюд «Яблонька»

Цель: снятие напряжения, монотонности речи, соблюдение речевых пауз; формирование правильного произношения; развивать воображение; активизировать мыслительную деятельность детей.

Веточки на яблоньке повисли от печали (руки вверх, «дерево», наклоны туловища и рук в стороны на каждое слово).

Яблоки на веточках висели и скучали (руки вверх, кисти рук свободно опущены вниз, взмахи кистями рук на каждое слово).

Девочки и мальчики ветки раскачали (наклон туловища вперед, руки делают размашистые движения в стороны (как маятник) на каждое слово).

Яблочки о землю громко застучали (полуприседая, хлопаем ладонями по коленям).

### Этюд «Деревья»

1. «Солнышко». Представьте, что вы деревья. Деревья тянутся к солнышку каждой веточкой, каждым листочком. (Дети поднимают руки вверх, поднимаются на носочки, шевелят пальцами.)

2.«Ветерок». Но вот подул ветерок, веточки и листочки шевелятся и раскачиваются. (Дети раскачиваются, раскачивают вытянутые вверх руки вправо и влево.)

3.«Ветер усилился». Ветер дует сильно, но корни в земле. (Дети сильнее раскачиваются).

4.«Дождь». Пошел дождь, и капли застучали по листикам и веточкам. (Дети встают друг за другом и пальцами похлопывают по спине впереди стоящего ребенка.)

5.«Пожалеем!». Деревьям жалко друг друга. (Дети поглаживают друг друга по спине).

6.«Солнышко». Дождь закончился, деревья сбросили лишнюю влагу (дети встряхивают руками) и опять потянулись к солнцу (вытягивают руки вверх и шевелят пальцами - «листочками»).

### Этюд «Туристы»

Цель: развивать выразительность движения, пластики, воображения.

Педагог предлагает детям отправиться в лес. «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы - стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки - малиновые».

Дети пошли в лес по лесной тропинке, которая должна вывести их на солнечную поляну.

### Этюд «Дождь»

Цель: упражнять в интонационной модуляции голоса, в различении цветовых оттенков, учить давать им характеристику.

Педагог включает аудиозапись звука дождя.

«Что вы слышите? Какой этот дождь по настроению? Подберите к нему цветовую полоску. Попросите дождь превратиться в дождик — каким он станет, какого цвета?»

Как мы называем сильный дождь? (Ливень, гроза.) Покажите, как люди прячутся от внезапного ливня, от грозы? (Дети прикрывают голову руками, пригибаются от громких ударов грома, бегут быстро в укрытие.)

Как мы назовём маленький, мелкий дождик? (Изморось.) Как люди реагируют на мелкий дождик в солнечную погоду? А что такое «грибной дождь»? (Резкий и сильный при ярком солнышке.) Как люди встречают такой дождь? (Улыбаются, веселятся, танцуют под ним и т. д.)»

### Этюд «Дожди»

Цель: развивать выразительность движения, пластики, воображения.

Дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию педагога изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно морозящим и т.п.

### Этюд «Сосулька»

Цель: развивать выразительность движения, пластики, расслабить мышцы рук, упражнять в интонационной модуляции голоса

Педагог: "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,



Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

### Этюд «Поливаем цветочки»

Цель: развивать выразительность движения, пластики, воображения.

Детям предлагается представить себя мамиными помощниками, которые с удовольствием принимают участие в поливе цветов.

Все сидят на пятках, медленно наклоняют голову к полу и «выливают» из головы то, что там сейчас не должно быть: боль, обиду, злобу. Дети представляют свою голову расписным кувшинчиком с ручками, из которого нужно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой.

Предлагается детям представить, как радуются цветы чистой воде, как они оживают и говорят: «Спасибо».

### Этюд «Ручеек»

Цель: упражнять в интонационной модуляции голоса, развивать выразительность движения, пластики, воображения.

Детям предлагается представить себя весенним ручейком, который течет по лесным проталинкам, извиваясь и все больше наполняясь водой.

Педагог: (и.п. - сидя по-турецки, руки на колени.) Водичка чистая, прохладная, бежит, журчит, греется под лучами солнца.

Давайте потянемся к солнышку, согреемся его теплом (поднять руки, потянуться, сделать вдох-выдох). Радуются деревья и цветы, оживает лесная природа. Появляются подснежники. Они благодарят ручеек за чистую теплую водичку. Вдохните свежий лесной воздух, улыбнитесь цветам и деревьям (вдох-выдох, улыбнуться).

### Упражнение «Солнышко»

Солнце утром рано встало,

Всех ребяток приласкало, (руки вверх, ладони скрещены)

Дружно к солнышку тянитесь

И друг другу улыбнитесь. (руки опускаются через стороны, дети улыбаются)

Солнце лучика поймайте,

Всем вокруг скорей раздайте. (руки вперед к себе, резким движением снова вперед)

### Упражнение «Росток»

И. П. – сидя на корточках, руки сложены перед грудью, ладони соединены, направлены вверх. Медленно поднимаемся, выпрямляем спинку, руки медленно тянем вверх и разводим их в стороны.

«Посадили маленькое зернышко в землю, покажите, какое оно маленькое (И. П.). Стало солнышко пригревать, дождичком поливать, и в нашем зернышке проклюнулся росток, он медленно стал тянуться к теплу и свету – солнцу. И вот уже из росточка превратился в стебелек с двумя листочками. Покажите, как листочки тянутся к солнцу и радуются свету, теплу, свободе...»

### Упражнение «Муравей»

И. П. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади. С силой потянуть носок правой (левой) ноги на себя. Вернуться в И. П. «Муравей залез на пальцы наших ног, бегают, щекотит. Посмотрите, где он – потяните пальцы ног на себя. Он уже на другой ноге, поищем его там. Быстрее пошевелим пальцами, чтобы отряхнуть его.»

### Упражнение «Жучок»

И. П. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног и рук. Руки и ноги положить на пол, отдохнуть и повторить движения снова. «С ветки упал на спину жучок и никак не может встать на лапки. Быстро, быстро работает всеми лапками. Отдохнет немножко и опять быстро, быстро лапками работает, чтобы встать, перевернуться. Уф, перевернулся, молодец!»

### Упражнение «Гордый олень»

И. П. – основная стойка, руки вниз. Поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести, вернуться в И. П.

«На поляну вышел красивый, сильный, гордый олень. Он медленно, важно ступает своими сильными ногами. Гордо, высоко подняв голову, несет свои красивые рога. Он очень горд собой и своими рогами!»

### Упражнение «Проворная белочка»

И. П. – основная стойка, руки на поясе. Поворот головы вправо (влево). Подняться на носки. Вернуться в И. П.

«Спрыгнула с дерева быстрая проворная белочка. Покажите, какая она проворная – поднимитесь на носки и быстро опуститесь. А теперь быстро посмотрите то вправо, то влево.»

### Упражнение «Птенчик»

И. П. – стоя, руки опущены. Присесть, медленно встать, одновременно поднимаясь на носки и поднимая обе руки вверх. Присесть (повторить 6-8 раз). «Ой, посмотрите, птенчики выпали из гнезда, давайте нежно, аккуратно возьмем их и так же нежно посадим в гнездышко...»

### Упражнение «Снежные комочки»

И. П. – сидя на корточках, прижать колени ко лбу, обняв их руками. «Представьте, что вы маленькие снежные комочки, которые катятся и становятся все больше и больше... Вот уже это большие снежные шары. За ночь они стали от мороза крепкими, твердыми, как железо. Покажите, какие они крепкие. Утром стало пригревать солнышко, и от солнечного тепла комочки стали постепенно таять, таять, таять... и превратились в лужицы...»

### Упражнение «Усталые руки»

И. П. – узкая стойка, руки опущены. Наклоны туловища вперед и покачивание руками.

«Устали наши руки, болтаются, как будто это не руки, а две веревочки на плечиках болтаются – влево, вправо» Ручки прямые, свободно висят, их как будто ветром раскачивает...

