**Картотека игр и упражнений по психогимнастике**

**Психогимнастика**

•улучшить **психоэмоциональное состояние ребенка**;

•снять **психологическую напряженность**, снизить мышечное утомление;

•помочь преодолеть страх, робость, развить уверенность в себе;

•снизить агрессию, страх;

•развить уверенность в поддержке сверстников, доверие к ним;

•развить коммуникативные способности;

•совершенствовать тактильную память;

•совершенствовать умение работать в коллективе;

•повысить сплоченность группы;

•воспитать способности к согласованному взаимодействию;

•формировать вербальные и невербальные средства общения;

•формировать положительные личностные качества в поведении ребенка (общительность, умение рассчитывать свои силы, воспитание самоконтроля, смелости, решительности, инициативности, настойчивости, скромности, самокритичности, отзывчивости, чувства товарищества и др);

•формировать положительные эмоции, дружелюбие, умение общаться со сверстниками; взаимопонимание, способность к эмпатии;

•повысить уровень произвольности действий детей, двигательного творчества;

•формировать умение подчинять свои желания общим требованиям и правилам при выполнении различных заданий.

1. АРБУЗ

Он большой

Как мяч футбольный!

Если спелый - все довольны!

Так приятен он на вкус

Сладкий сахарный арбуз!

Дети, стоя в кругу, передают мяч друг другу. По окончании слов ребенок, в руках которого оказался мяч, мимикой показывает, какой арбуз – сладкий или кислый.

2. НАСОС И МЯЧ

*«Мяч сдутый»* - ребенок принимает положение сед, согнув ноги.

*«Насос накачивает мяч»* - педагог делает соответствующие движения руками,произнося: *«с - с – с»*.

*«Мяч становится все больше»* - ребенок медленно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх, округляя их.

*«Насос прекращает работу»* - взрослый делает вид, что выдергивает шланг.

*«Мяч снова сдувается»* - ребенок медленно садится, опускает руки,выдыхая:*«ш – ш – ш»*.

Вариант: Можно разделиться на пары, выполняя движения в соответствии с полученной ролью. После нескольких повторов дети меняются ролями.

3. СНЕГОВИК

Педагог предлагает детям принять любую позу нарисованного человечка,который убежал с альбомного листа и оказался один в незнакомом дворе и представить следующее:

- «Наш человечек не умеет говорить и не может двигаться. Представьте себе, что он оказался зимой на улице, снег на него падал и падал, и вскоре нарисованный человечек превратился в снеговика. Давайте попробуем его изобразить».

Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте.

- «Так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять».

Дети постепенно расслабляются, опускают руки, подставляют лицо солнышку, приседают и *«растекаются на полу яркой лужицей»*.

4. ПОВОДЫРЬ

Педагог объясняет, что все люди разные и некоторым из них необходима помощь добрых людей. Один ребенок изображает незрячего, кладет руку на плечо друга – *«поводыря»* и закрывает глаза. *«Поводырь»* в медленном темпе совершает различные движения, перемещается по залу, преодолевая препятствия. Ребенок с закрытыми глазами должен следовать рядом с ним. Затем дети меняются ролями.

5. ВИДЕОТЕЛЕФОН

Дети выстраиваются в одну колонну. Педагог тихо называет последнему в колонне какое – либо слово (либо показывает **карточку со словом**, нарисованным животным или предметом). Замыкающий придумывает как это слово можно передать не вербально *(с помощью движений, жестов, мимики)*. Затем он касается плеча впередистоящего ребенка. Тот поворачивается и наблюдает за действиями *«передающего»*. Когда у второго игрока возникает своя версия, он таким же образом передает ее дальше, придумывая уже свои движения.

По окончании игры следует провести анализ игры и выяснить, где произошел сбой, если до первого игрока версия дошла искаженной.

6. ПЕРЕДАЙ ДВИЖЕНИЕ *(НАСТОЕНИЕ)*

1. Дети, образуя круг, закрывают глаза. Ведущий *«будит»* своего соседа и показывают ему какое – либо движение, действие *(причесывается, моет руки и т. п.)*. Это движение ребенок показывает следующему. И так по кругу до последнего. Новое движение показывает кто – либо другой.

2. Передается настроение *(грустное, тоскливое, веселое, сердитое)*. Первым мимикой, жестом настроение показывает педагог. Дети передав его настроение по кругу, обсуждают, что он загадал и что дети ощущали при показе, передачи настроения.

7. РАДИО

Дети садятся, образуя круг. Педагог, сидя к ним спиной, объявляет, что потерялась девочка. Подробно описывает чей –то портрет: цвет волос, глаз, рост, характерные детали одежды. Ее просят подойти к директору. Задача играющих определить, о ком идет речь и назвать имя разыскиваемого. Роль директора может исполнять каждый желающий.

8. ПОКАЖИ СКАЗКУ

Участники объединяются в две подгруппы. В каждой команде игроки договариваются сюжет какой известной сказки будет ими продемонстрирован. Затем они распределяют роли и показывают свое представление другой подгруппе. Зрители просматривают спектакль – пантомиму, после чего пытаются угадать название сказки. Затем актеры и зрители меняются местами.

После представлений можно обсудить свои спектакли, отметить наиболее удачные сценки.Примерные сказки: Колобок, Курочка Ряба, Красная шапочка, Теремок и т. п.

9. ЗЕРКАЛО *(ТЕНЬ)*

Дети парами встают напротив друг друга. Один из них – *«отражение в зеркале»*, воспроизводит все движения, которые совершает ребенок, смотрящийся в зеркало. Можно выполнять игровые действия с воображаемыми предметами Причесываться, почистить зубы и т. п.). *«Зеркало»* повторяет их точно, но сохраняя зеркальность отражения.

Вариант: Дети зеркально повторяют за одним водящим все движения.

Эй! Ребята, не зевайте,

А за мною повторяйте!

10. УПРЯМОЕ ЗЕРКАЛО

Педагог предлагает детям представить себя ранним утром в ванной комнате, где висит кривое зеркало – оно повторяет все движения наоборот. Если играющий поднимает руку, зеркало опускает ее и т. д.

Играть можно: - парами, меняясь ролями;

- всей группой, выполняя **упражнения***«перевертыши»*,

причем каждый придумывает свое движение.

11. ПРОРВИСЬ В КРУГ

Ребенка, испытывающего сложности в общении, отводят в сторону. Остальные дети встают в круг, крепко взявшись за руки. Ребенок должен разбежаться, прорвать круг и проникнуть в него.

Цель: помочь проверить себя, преодолеть робость, войти в коллектив.

12. ДОВЕРЯЮЩЕЕ ПАДЕНИЕ

Две пары детей *(не более)* встают друг за другом между двумя линиями. Педагог – между парами детей для страховки. Один – падает, другой его ловит. Падающий должен расслабиться, закрыть глаза, не подстраховывать себя.

Цель: развивать уверенность в поддержке сверстников, доверие к ним.

13. ПОДНИМИ, ПОКАЧАЙ

Ребенок ложится на ковер, расслабляется, закрывает глаза. Педагог поддерживает его подмышки. Дети осторожно поднимают его со всех сторон и легко качают.Педагог спрашивает: «Тебе приятно? Не страшно? Друзья крепко тебя держат и не позволят тебе упасть».

Цель: Дать ребенку понять, что его поддерживают, о нем заботятся.

14. МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ

Ребенок ложится на одеяло. Дети поднимают его, держась за одеяло со всех сторон.Говорят: «Море волнуется раз (шепотом, море волнуется два (громче, море волнуется три *(громко)*».Ребенок перекрикивает их: *«А я не боюсь моря!»*

Цель: помочь преодолеть страх, робость, развивать уверенность в себе.

15. ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЦА

Дети разбиваются на 2 шеренги, встают лицом друг к другу. Дети 1-ой шеренги закрывают глаза, другой – меняются местами *(произвольно)* и подходят к 1-ой шеренге. Дети с закрытыми глазами ощупывают лицо и волосы подошедших и называют их имена. *(Условия: дотрагиваться до одежды нельзя)*.

Цель: развивать коммуникативность, тактильную память.

16. РИСОВАНИЕ НА СПИНЕ

Дети разбиваются на пары: ребенок рисует пальцем на спине другого геометрические фигуры, простые изображения (дом, елка, солнце, лесенка, печатные буквы, другой ребенок должен отгадать, что это.

Цель: развивать тактильную чувствительность, коммуникативность.

17. ПЛАСТИЛИН

Дети разбиваются на пары: один – скульптор, второй – пластилин.Общее задание: например, вылепить кошку. Лепить нужно, осторожно дотрагиваясь до разных частей тела, *«перемещая»* их в пространстве. Когда задание выполнено, (можно выбрать лучшую кошку, выполнить любую скульптуру по желанию детей.

18. ХУДОЖНИКИ

Каждому ребенку предлагается *«нарисовать»*с помощью скакалки:

- фигуру по заданию *(лестницу, змейку, домик, елочку)*;

- фигуру на выбор по желанию.

Вариант: 1. На команду выдается одна веревочка длиной не менее 1.5 метра. Выигрывает команда, наиболее Точно выполнившая задание.

2. Можно провести игру в виде эстафеты с передвижением от старта к месту рисования.

19. ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГУЛКА

Дети ходят по залу, стараясь не задевать друг друга. По команде *«Ночь!»* дети закрывают глаза и медленно идут к центру зала *(к дому)*. Когда дети приближаются друг к другу,педагог говорит:

«Раз, два, три, четыре – того, кто рядом за руку возьми.

Глаз не открывай, а кто это отгадай»

Дети на ощупь определяют того, кто стоит рядом, называют имена друг друга и открывают глаз

20. ГОРЧИЧНИКИ

Педагог выбирает грустного ребенка и предлагает детям: *«Ребята, а где горчичники? Давайте поможем человеку!»*. Дети, желающие помочь недомогающему ребенку, прикладывают свои ладошки к больным местам. И эти*«живые горчичники»* начинают «прогревать2 намного эффективнее, чем настоящие, - проявляется эффект эмоциональной отдачи.

21. СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИКИ

Педагог предлагает *«поделиться улыбкою своей»*, подарить тепло своего сердца, направляя светлый горячий лучик одному или сразу всем детям. То же попробовать и с улыбкой, добрый свет которой, направить грустному ребенку.

22. ОСАНКА И МОЕ НАСТРОЕНИЕ

Предложить детям с помощью мимики и осанки изобразить:

1. - уверенного в себе человека, сильного;

- трусливого, слабого;

- веселого, ловкого и т. п.

2.характеры:

- я – Непоседа,

- я – Мямлик,

- я – Шустрик,

- я – Соня.

Предложить детям показать неправильную осанку, а затем продемонстрировать хорошую осанку. Прочувствовать, а затем проанализировать, как в зависимости от настроения меняется и наша осанка.

Цель: эмоциональная регуляция, владение мимикой и влияние ее на наше настроение.

23. ВЫЛИВАНИЕ ИЗ КУВШИНЧИКА

На занятии возникают спорные ситуации… Все садятся по кругу на пятках, играет спокойная музыка.Педагог предлагает следующее:

Давайте представим себя на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой. Медленно наклоняем голову вниз и *«выливаем из головы»*то,чего там сейчас не должно быть: боль, обиду, злобу, раздражение. Представим свою голову расписным кувшинчиком из которого нужно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой.

Можно затем предложить детям лечь, расслабиться, ощутить как вода ласкает ноги, какая она нежная и теплая.

24. ИЗ СЕМЕЧКА – В ДЕРЕВО

Педагог- *«садовник»*, дети – *«семена»*. Дети принимают положение сед согнув ноги, наклонив голову и прикрыв ее руками. Садовник *«поливает»* семена, поглаживая их по голове, следит за ростом. С наступлением теплых дней семена начинают прорастать – дети медленно поднимаются; раскрываются листочки – поднимают руки; растут стебельки – тянутся вверх; появляются веточки с бутонами – руки вытягивают в стороны, пальцы сжимают в кулаки. Наступает радостный момент: бутоны лопаются – дети резко разжимают кулаки – ростки превращаются в цветки. Наступает лето, цветы хорошеют с каждым днем – дети любуются собой, улыбаясь цветам – соседям. Подул холодный ветер – закачались цветы в разные стороны, борясь с непогодой – машут руками, наклоняют голову, туловище. Ветер срывает листья – руки опускаются, цветы клонятся к земле. Выпал снежок – цветы превращаются в маленькие семечки и лежат, укутанные снегом до весны. Педагог обходит детей, ласково поглаживая каждого.

Литература: Интернет ресурсы.