

### «Зайчик»

Цель: развитие моторной памяти.

Ребенок должен придумать и запомнить определенную позу. Пока звучит музыка, он свободно прыгает по комнате словно зайчик. Как только музыка закончилась, тут же должен принять выбранную ранее позу.

### «Сова»

Цель: развитие самоконтроля.

Если в семье ребенок один, совой должен быть взрослый. Пока сова спит, ребенок свободно перемещается по комнате. По команде: «Ночь!» сова просыпается, а ребенок замирает. Если до следующей команды: «День!» ребенок начнет двигаться или заговорит, сова и ребенок меняются местами.

### «Тише!»

Цель: развитие волевой саморегуляции.

Мышонок хочет пройти по тропинке, на которой лежит кот. Он, то идет на пальчиках, то останавливается и, приложив указательный пальчик к губам, показывает: «Тише!», брови при этом должны подниматься кверху.

### «Игра с шарфиком»

Цель: расслабление мышц шеи.

Мама принесла медвежонку теплый шарфик, чтобы тот больше не мерз. Полусонный медвежонок, не открывая глаз, повязал шарфик на шею. Покрутил медвежонок головой в одну сторону, потом в другую: хорошо, тепло.

### **«Ласковый котенок»**

Цель: выражение удовольствия, радости.

Ребенок представляет у себя на руках котенка, который ластится, мурлычет. А потом сам становится этим котенком и подставляет голову взрослому, чтобы тот его погладил, приласкал.

### **Игра «Запомни свою позу»**

Цель игры: развитие моторной памяти.

Дети становятся в круг или размещаются в зале произвольно. Каждый ребенок сидит на своем стульчике. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются. А как музыка закончится - возвращаются на свои места .

### **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 «Котята»**

Цель: развитие подражания движениям взрослого, развитие понимания речи и выразительных жестов.

Ход игры: предложите детям поиграть в котят. Комментируйте свои действия словами:

–Сейчас мы превратимся в котят. Делайте, как я. Мяу-мяу, умываюсь,(движения умывания) Всем на свете улыбаюсь!(улыбнитесь)

### **Этюд « Иди ко мне!»**

Цель этюда: выражение жеста.

Мальчик манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно.

Выразительные движения: присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу.

### **Этюд «Уходи!»**

Цель этюда: выражение жеста.

Ребенок отталкивает обидчика.

Выразительные движения: кисти рук держать вертикально, ладонями наружу.

### **Этюды «До свидания!»**

Цель этюда: выражение жеста.

От пристани отходит огромный белый теплоход.

Провожаящие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров машут им высоко поднятой рукой:

«До свидания! До встречи!»

### **«Воздушные шарики»**

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Ход игры: Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

### **«Корабль и ветер»**

Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

Ход игры: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

### **«Дудочка»**

Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

Ход игры: «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

### **« Зайки и слоны»**

Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, сегодня мы с вами зайки и слоники. Сначала мы будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся». Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, прячутся. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, и величаво ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

### **Игра – релаксация «Солнечный зайчик»**

Цель: Снятие напряжения мышц лица.

Ход игры: Хотите поиграть с "Солнечным зайчиком"? (Звучит музыка)  
Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

### **Этюд – релаксация «Цветочек»**

Цель: Развивать способность детей искренне верить в любую воображаемую ситуацию, учить расслаблять мышцы тела.

Солнце стало пригревать. Как жарко! Как хочется пить! Почти завяли цветочки. Плечики опустили. Голову повесили. Листочки-руки как плети висят. Идут медленно, грустно цветочкам.

Но вдруг пошёл прохладный дождик. Цветочки обрадовались, сразу распрямились. Напились водички, устали цветы. Руки разомкнули и повалились на спину. Лежат, отдыхают.

Всё тело расслаблено, руки и ноги расслаблены. Так приятно!

### **Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики «Зимняя прогулка»**

Цель: Упражнять детей в разнообразных имитационных движениях и передаче смены эмоциональных состояний

Педагог:

Раз, два, три, четыре, пять

Мы во двор пришли гулять. (Маршируем по кругу)

Бабу снежную лепили, ("Лепим" комочек двумя ладонями)

Птичек крошками кормили, (Крошащие движения всеми пальцами)

С горки мы потом катались, (По парам едут «На саночках»)

А ещё в снегу валялись. (падают на ковер)

Все в снегу домой пришли. (Отряхиваем ладошки)

Съели суп и спать легли

(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)

### **Коммуникативная игра «Веснянка»**

Цель: Расширение эмоциональной сферы ребёнка; развитие умения передавать эмоциональное состояние при помощи интонации, мимики, поз, жестов.

Солнышко, солнышко(Поочерёдно выбрасываем руки вверх)

Золотое доньшко!(Покачиваем туловище со сцепленными над головой руками)

Гори, гори ясно,(2 раза прыжки на двух ногах)

Чтобы не погасло!

Побежал в саду ручей,(Бег на месте)

Прилетело сто грачей,(Взмахи руками, как крыльями)

И сугробы тают, тают,(медленно приседаем)

И цветочки вырастают. (Ладонки разводим в стороны в форме цветка)

### **Позови ласково**

Цель: Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

Ход игры: Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает ребёнку передать мяч (или игрушку) ребёнку, стоящему рядом, ласково назвав его по имени. Ребёнок берёт мяч и передаёт его следующему ребёнку с тем же заданием. После этого дети делятся своими впечатлениями и ощущениями.

### **Тёплый дождик**

Цель: Развитие эмоциональной сферы ребёнка, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход игры: 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.

## **Мыльные пузыри**

Цель: Развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.

Ход игры: 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.

## **«Лисичка прислушивается»**

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котики петушок, и подслушивает, о чем они говорят.

Выразительное движение головой – поклон в сторону (слушает, подставив ухо, вглядывается, взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт).

Поза: нога выставлена вперед, корпус тела слегка наклонен вперед.

## **Спящие котята**

Цель: расслабление мышц, освоение позы покоя

Ход игры: 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

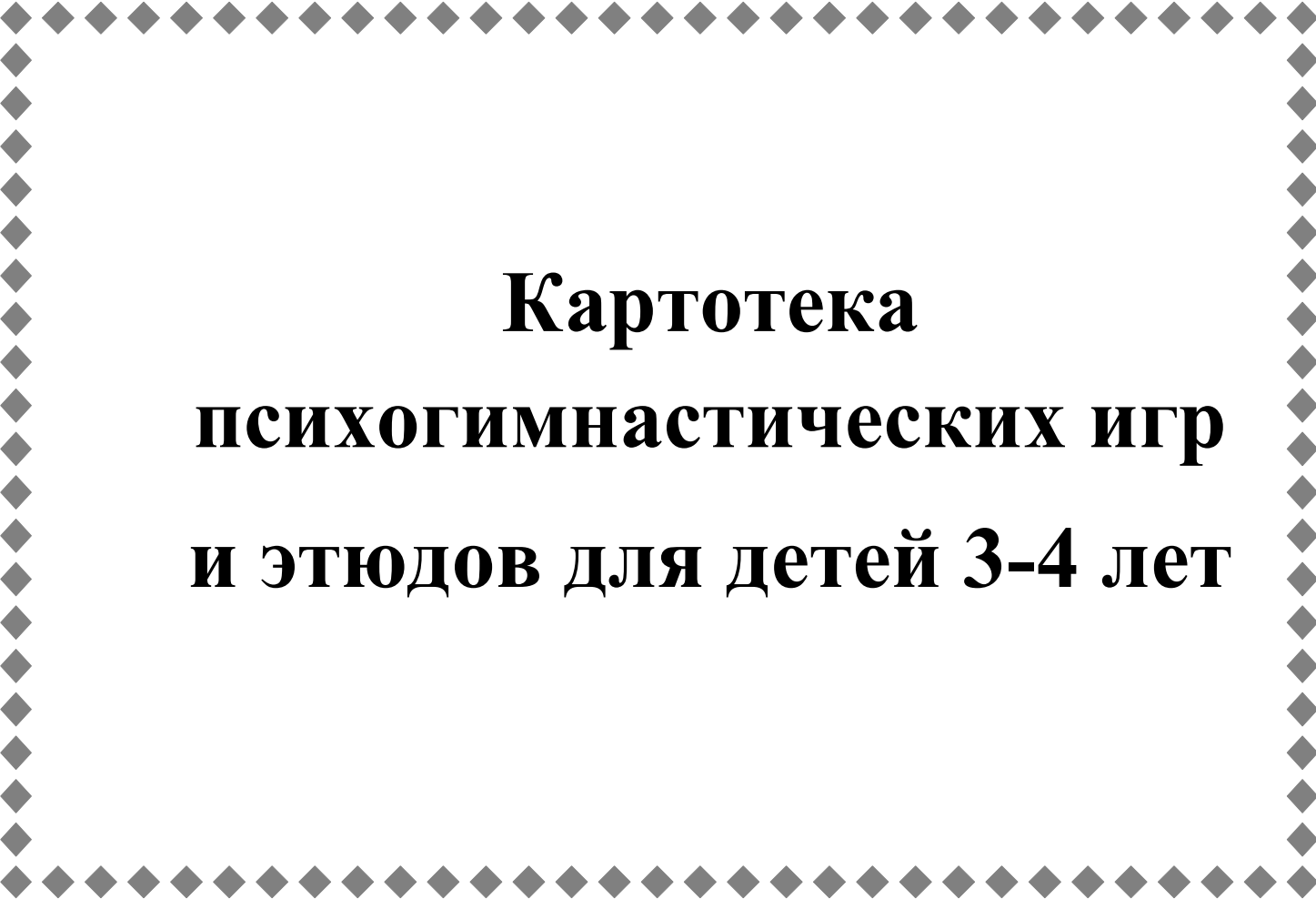
Имурлыкают во сне.

Вот на спинку все легли. Мур – мур. (Дети выполняют)

Лапки вытянули. Мур – мур.

Потянулись и проснулись.





**Картотека**  
**психогимнастических игр**  
**и этюдов для детей 3-4 лет**