

Игра «Будь внимателен!»

Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Ход игры: Дети шагают под «Марш» С. Прокофьева. Затем, на слово «Зайчики», произнесенное ведущим - дети должны начать прыгать, а на слово «лошадки» — как бы ударять «копытом» об пол; «раки» — пятиться, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны, «аист» — стоять на одной ноге.

Игра «Канон для малышей» (для детей 4—5 лет)

Цель: развитие внимания.

Ход игры: Играющие стоят по кругу. Под хороводную песню «Селезенюшка» дети по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий приседает и встает и т.д.

Этюд «Отдай»

Цель: тренировка выразительности жестов.

Ребенок требует отдать ему игрушку. При этом делает выразительные движения кистями рук и держит их горизонтально ладонями вверх.

Этюд «Удивление»

Цель: обучение выразительности удивления.

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл ее, а когда открыл, кошки так не было, а из чемодана выпрыгнул кролик.

Мимика: у ребенка открыт рот, брови и верхние веки подняты.

Этюд «Сердитый дедушка»

Цель: обучение выразительности гнева.

К дедушке в деревню приехал внук и тут же пошел гулять. Дедушка рассердился, что он ушел за ворота. А если с леса придет волк?

Мимика: сдвинутые брови.

Игра «Запомни свою позу»

Цель: развитие памяти

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу.

Игра «Флажок»

Цель: преодоление двигательного автоматизма.

Ход игры: Играющие ходят по залу под музыку. Когда ведущий поднимет флажок вверх, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

Этюд «Это я! Это мое!»

Цель: обучение детей выразительным движениям.

Ход игры: Ребенок разговаривает с глухой бабушкой, которая, оказывается, ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук: ничего-то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: «Где Витя?» (называется имя играющего), «Чьи это книги?», «Чьи игрушки?». И т. п. Мальчик отвечает жестом. Выразительные движения: рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь: «Я!»; прижатая к груди кисть: «Моё, принадлежит мне!»

Этюд «Сосулька»

Цель: расслабление мышц.

У нас под крышей Солнце взойдет,

Белый гвоздь висит, Гвоздь упадет.

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

Этюд «Шалтай-Болтай»

Цель:расслабление мышц.

Шалтай-Болтай Шалтай-Болтай

Сидел на стене. Свалился во сне.

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

Этюд «Петрушка прыгает»

Цель:расслабление мышц

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

Выразительные движения: Ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки висят вдоль тела, голова наклонена вниз.

Этюд «Кукушонок кланяется»

Цель: расслабление мышц

Кукушка кукушонку купила капюшон. Кукушкин кукушонок в капюшоне смешон.Этюд сопровождается музыкой «Кукушка кукушонку». Во время этюда ребенок наклоняет корпус вперед - вниз без всякого напряжения, как бы бросая его, затем выпрямляет корпус.

Вводная Игра «Медвежата в берлоге»

Цель: психомышечная тренировка без фиксации внимания.

Ход игры: Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице Она пошла стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

Игра с шишками

Цель: упражнять в напряжении и расслаблении мышц рук.

Ход игры: Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки размываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в тела стороны и роняют лапки вдоль тела – лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам.

Игра с пчёлкой

Цель: упражнять детей в напряжении и расслаблении мышц ног.

Ход игры: Медведица зовёт золотую пчёлку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки, но ловкая пчелка не попала. Повторить игру 2—3 раза.

Игра «Холодно - жарко»

Цель: упражнять детей в напряжении и расслаблении мышц туловища.

Ход игры: Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замёрзли. Они сжались в маленькие клубочки - греются. Стало жарко Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. Повторить игру 2—3 раза.

Этюд «Кузнечик»

Цель: развитие выразительности основных эмоций.

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг — и вот уже стрекочет совсем в другом месте.

Выразительные движения. Шея вытянута вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонено вперед, ступать на кончики пальцев.

Этюд «Удивление»

Цель: развитие выражения удивления.

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

Этюд «Золотые капельки»

Цель: развитие выражения удовольствия и радости.

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь.

Во время этюда звучит музыка Д. Христова «Золотые капельки».

Выразительные движения: Голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

Этюд «Ласка»

Цель: развитие выражения удовольствия и радости.

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки.

Этюд «Цветок»

Цель: развитие выражения удовольствия и радости.

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения: Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны — цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

Мимика. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Этюд «Любящие родители»

Цель: развитие выражения удовольствия и радости.

В зале звучит латышская народная песня «Колыбельная медвежонку». Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам тоже тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица глядит на обоих ласково, с любовью.

Выразительные движения: Сложить перед собой руки, обхватывая пальцами локоть другой руки, мерно покачиваться под музыку вправо-влево, на лице улыбка.

Этюд «Первый снег»

Цель: развитие выражения удовольствия и радости.

Много дней шел мелкий холодный дождь. Дул противный ветер. В саду было уныло и грязно. Мальчика не выпускали на улицу. Вот и сегодня мальчик проснулся и подумал, что опять не пойдет гулять. Он подошел к окну и замер от приятного изумления. Все покрыто белым-белым снегом.

Утром глянул я чуть свет: Эй! Смотрите, чудеса —

Двор по-зимнему одет. Опустились небеса!

Распахнул я настежь двери, Было облако над нами,

В сад гляжу, глазам не верю. Оказалось под ногами.

В саду стало чисто, просторно и красиво. Можно идти гулять. Скорее-скорее одеваться!

Выразительные движения: Откинута назад голова, приподнятые брови, на лице улыбка.

Этюд «Стрекоза замерзла»

Цель: развитие выражения страдания и печали.

Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит от холода: Холодно, холодно, Ой-ей-ей-ей! Голодно, голодно, Жутко зимой! Мне некуда деться, Сугробов не счесть. Пустите погреться И дайте поесть.

Звучит музыка В. Герчика «Песня Стрекозы» (из детской одноактной оперы «Стрекоза»).

Мимика. Приподнятые и сдвинутые брови; стучать зубами.

Этюд «Северный полюс»

Цель: развитие выражения страдания и печали.

У девочки Жени был волшебный цветик-семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя свой заветный цветик-семицветик, оторвала один из его лепестков, подбросила его вверх и сказала:

«Лети, лети, лепесток, Лишь коснешься ты земли —

Через запад на восток, Быть, по-моему, вели.

Через север, через юг, Вели, чтобы я была на Северном полюсе!»

Возвращайся, сделав круг.

И Женя тут же, как была в летнем платьице, с голыми ногами, одна-одинешенька, оказалась на Северном полюсе, а мороз там сто градусов! (В. Каверин.)

Выразительные движения: Колени сомкнуты так, что одно колено прикрывает другое; руки около рта; дышать на пальцы.

Этюд «Ой, ой, живот болит»

Цель: развитие выражения страдания и печали.

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но невымытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит

Ой, ой, меня тошнит!

Ой, мы яблок не хотим!

Мы хвораем, Том и Тим!

Жалоба медвежат сопровождается музыкой М. Красева «Жалобная песенка» (из музыкальной сказки «Тим и Том»).

Выразительные движения: Брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены; туловище согнуто, живот втянут; руки прижаты к животу.

Этюд «Король Боровик не в духе»

Цель: обучение детей выражению гнева.

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

(В. Приходьт)

Этюд «Гроза»

Цель: обучение детей выражению страха.

За окном гроза. Хлещет дождь. Сверкают молнии. Грозно гремит гром. Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно. Звучит музыка М. Раухвергера «Гром».

Выразительные движения: Голова запрокинута и втянута в плечи; глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.

Этюд «Провинившийся»

Цель: развитие умений выражения вины и стыда

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину.

Выразительные движения: Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела.

Мимика: Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

Этюд «Лисенок боится»

Цель: развитие умений выражения страха.

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут.

Выразительные движения: Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

Этюд «Стыдно»

Цель: развитие умений выражения вины и стыда.

Мальчик Коля случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно.

Выразительные движения: Голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.

Этюд «Смелый заяц»

Цель: развитие умения отображать положительные черты характера.

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения: Поза. Положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят. Мимика. Уверенный взгляд.

Этюд «Вежливый ребенок»

Цель: развитие умения отображать положительные черты характера.

В зале на стульях сидят дети. Звучит музыка Э. Жака-Далькроза «Ритмический этюд». Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим в зале.

Этюд «Жадный пес»

Цель: развитие умения отображать отрицательные черты характера

Ведущий читает стихотворение Василия Квитка:

Жадный пес

Дров принес,

Воды наносил,

Тесто замесил,

Пирогов напек,

Спрятал в уголок

И съел сам —

Гам-гам-гам!

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

«Хочу и все!»

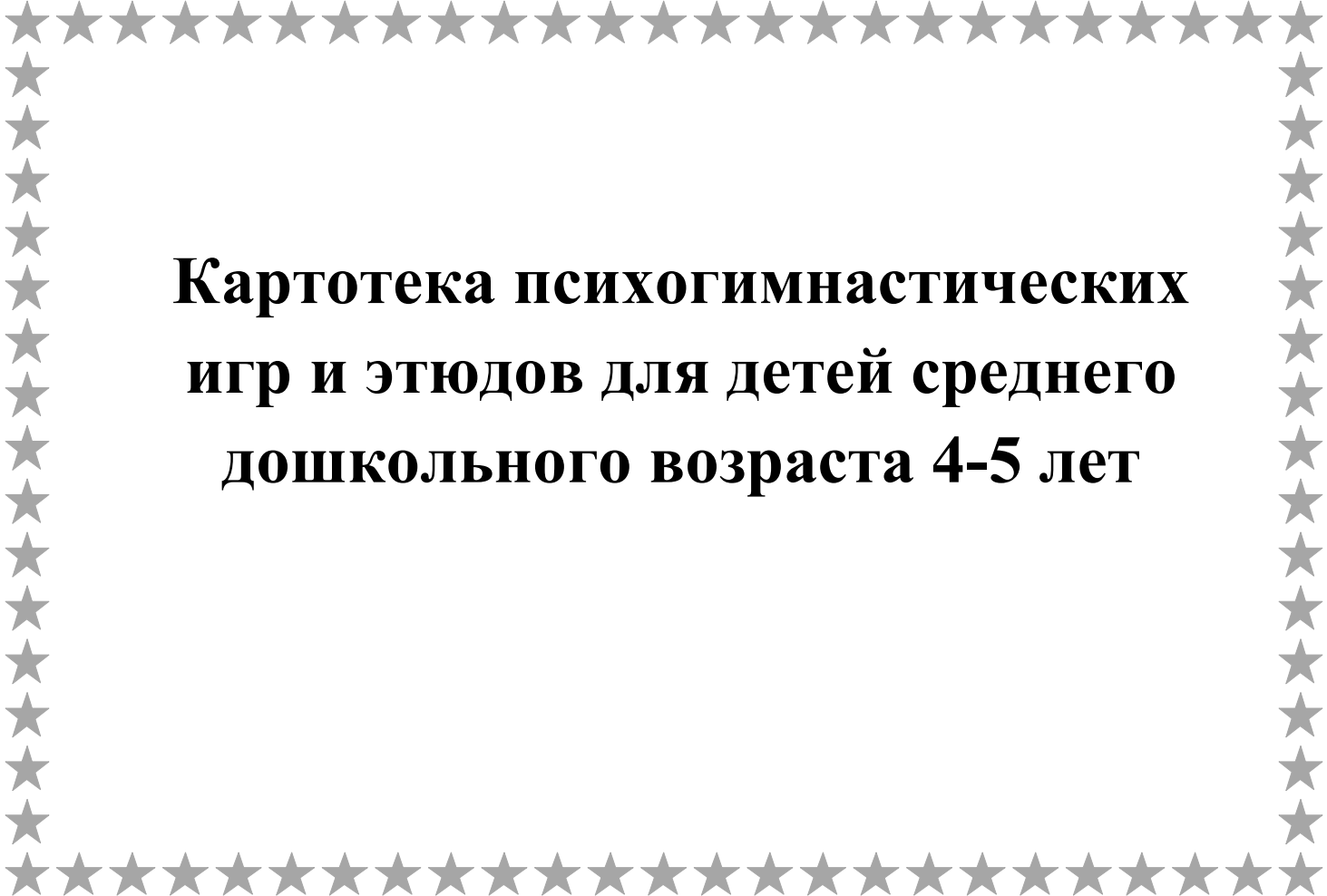
Цель: развитие умения отображать отрицательные черты характера

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить чешки. В этом же магазине продавались двухколесные велосипеды.

- Я хочу этот велосипед,— сказал мальчик. Мама показала ему деньги в кошельке и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.
- А мне что до этого! — громко закричал мальчик и даже топнул ногой.— Хочу и все!

Мама оглянулась и увидела, что покупатели и продавец смотрят на ее сына.

Она потянула мальчика за руку, чтобы выйти с ним поскорее из магазина, но он подогнул ноги под себя и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку сына в своей руке... И вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками об пол, пинает ногами воздух и, выгибая спину, повторяет плачущим капризным голосом: «Хочу! Хочу и все!»



**Картотека психогимнастических
игр и этюдов для детей среднего
дошкольного возраста 4-5 лет**