

Игра «Тень»

Цель: развитие внимания.

Ход игры: Взрослый идет через поле, ребенок – на два-три шага позади, он – его тень. Тень должна точно воспроизвести действия человека (сорвать цветок, наклониться за камушком и т.д.)

Игра «Эгоист»

Цель: выражение эгоизма.

Ход игры:

Мама принесла к чаю три кекса. Мальчик взял себе один и указал пальцем на два других: «А эти я съем вечером».

Этюд «Хочется спать»

Цель: расслабление мышц.

Саша хочет встречать Новый год вместе с родителями. Ему разрешили, но чем ближе к полуночи, тем сильнее хочется спать. Мальчик долго боролся со сном, и наконец уснул.

Выразительные движения: зевание, верхние веки опущенные, брови поднятые, голова склоняется к низу, руки опущенные.

Игра «Вот так позы!»

Цель игры. Развивать наблюдательность.

Ход игры : Играющие принимают различные позы. Водящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

Игра «Что слышно?»

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться.

Ход игры: 1-й вариант (для детей 5 — 6 лет), Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2-й вариант (для детей 7 — 8 лет). По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что где происходило.

Игра «Запомни движения»

Цель игры. Развивать моторно-слуховую память.

Ход игры :Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

Игра «Слушай хлопки!»

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться.

Ход игры: Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Игра «Порядок!»

Цель игры: развитие наблюдательности.

Ход игры: 4 — 5 играющих выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на детей, должен отвернуться и сказать, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой.

Игра «Кто что делал?»

Цель игры: развитие памяти.

Ход игры: Четверо играющих стоят рядом друг с другом. Под музыку Д. Кабалеvского «Веселая сказочка» они по очереди выполняют различные движения и повторяют их 4 раза. Пятый ребенок должен запомнить, что они делали, и повторить их движения.

Игра «Художник»

Цель игры: развитие памяти.

Ход игры: Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать, потом отворачивается и дает его словесный портрет.

Игра «В магазине зеркал»

Цель игры: развитие памяти.

Ход игры: В магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что бы ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

Игра «Противоположные движения»

Цель: преодоление двигательного автоматизма.

Дети становятся в две шеренги друг против друга. Под музыку «Канадской народной песни» на начало каждого такта вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой. Если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает. И т. д.

Игра «Стоп!»

Цель: преодоление двигательного автоматизма.

Ход игры: Дети идут под музыку Э. Жака-Далькроза «Марш». Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!»

Игра «Заколдованный ребёнок»

Цель: развитие выразительности жеста.

Ход игры: Ребенка заколдовали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления: шкаф, стол, вниз, вверх

Игра «Сколько звуков»

Цель: развитие выразительности жеста.

Ход игры: Ведущий стучит несколько раз карандашом по столу. Ребенок должен показать на пальцах, сколько звуков.

Игра «Вот он какой!»

Цель: развитие выразительности жеста.

Ход игры: Ребенок должен без слов рассказать о размерах и форме хорошо известных ему предметов. Он воспроизводит отчётливые жесты, которые характеризуют предмет: маленький, большой, заостренный, крупный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

Игра «Не покажу!»

Цель: развитие выразительности жеста.

Ход игры: Мама подарила девочке маленькое зеркальце, чтобы она могла пускать солнечные зайчики. Дети обступили девочку, просят показать, какое оно. Но девочка, прижав ладонями, зеркальце к груди и расставив локти, вертится из стороны в сторону: «Не покажу!»

Этюд «Игра в снежки»

Цель: развитие выразительности жеста.

Зима. Дети в саду играют в снежки. Этюд сопровождается музыкой Г. Струве «Веселая горка».

Выразительные движения: Нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко раскрывая пальцы.

Этюд «Игра с камушками»

Цель: развитие выразительности жеста.

Дети гуляют по берегу моря. Они то, останавливаются, нагибаясь за приглянувшимся камушком, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду руками. Затем садятся на песок и начинают играть с камушками. Дети то подбрасывают их вверх и ловят, то кидают вдаль. Этюд сопровождается музыкой Т. Ломова «На берегу».

Этюд «Винт»

Цель: расслабление мышц

Исходное положение: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении. Этюд сопровождается музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка» (отрывок).

Этюд «Каждый спит»

Цель: тренировка и расслабление всех групп мышц

В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот, как вкопанный, сидит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот. (В. Л. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

Этюд «Спать хочется»

Цель: тренировка и расслабление всех групп мышц

Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает.

Этюд сопровождается музыкой В. Дублянского «Тихая ночь».

Выразительные движения: Зевота, верхние веки

опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.

Этюд «Конкурс лентяев»

Цель: тренировка и расслабление всех групп мышц.

Ведущий читает стихотворение В. Викторова «Конкурс лентяев»:

Хоть и жарко, Сладко спит

Хоть и зной, В норе прохладной.

Занят весь Лежебока видит сон,

Народ лесной. Будто делом занят он.

Лишь барсук — На заре и на закате

Лентяй изрядный Все не слезть ему с кровати. Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит музыка Д. Кабалевского - «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться

Игра «Фея сна»

Цель: расслабление мышц

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсекеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке - это фея сна (мальчик — волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Затем фея обходит остальных детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на детей: все спят, улыбается и тихонько уходит.

Игра «Факиры»

Цель: расслабление мышц.

Дети садятся на пол (на маты), скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена (борода касается груди), глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), факиры отдыхают.

Игра «Драка»

Цель: Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Этюд «Два клоуна»

Под музыку В. Адигезалова «Мне очень весело» два веселых клоуна жонглируют воображаемыми разноцветными кольцами, не замечая друг друга. Вдруг они сталкиваются спинами и падают. Им так смешно, что они, сидя на полу, громко хохочут. Немного успокоившись, клоуны помогают друг другу встать, собирают кольца и снова весело жонглируют. Но теперь они бросают кольца друг другу. Выразительные движения. Голову откинуть, рот широко раскрыть, губы растянуть улыбкой, брови приподнять, глаза слегка прищурить.

Упражнение «Пружинки»

Цель: на расслабление мышц ног.

Что за странные пружинки

Распрямили наши спинки?

(Потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати).

Ты носочки поднимай

И смотри, не опускай!

(Пауза).

Ноги расслабляются,

(Расслабить мышцы ног).

Отдохнуть стараются.

Упражнение «Шарик»

Цель: расслабление мышц живота.

(Положить ладони на область диафрагмы).

Шарик надуваем,

(Вдох, живот надуть)

Руками проверяем.

Шарик наш сдувается,

Мышцы расслабляются,

(Выдох, живот втянуть)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Подвижная игра: «Скучно, скучно так сидеть»

Цель: пробуждать активность каждого ребенка, учить подчиняться определенным правилам, развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей.

Ход игры: Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Ведущий говорит:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть;

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

Подвижная игра «Дракон кусает свой хвост»

Цель: пробуждать активность каждого ребенка, учить подчиняться определенным правилам.

Ход игры: играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Пока звучит музыка Д. Нурыева «Восточный танец», первый играющий пытается схватить последнего — дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то на место головы дракона встает другой ребенок.

Этюд «Карлсон»

Цель: развитие выразительных движений удовольствия и радости.

Ведущий предлагает детям отгадать загадку:

Мой дом - у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердаком!

(М. Танич)

Затем один ребенок показывает, какое лицо у Карлсона, а другой - какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон.

Этюд «Негаданная радость»

Цель: развитие выразительных движений удовольствия и радости.

В комнату вошла мама, с улыбкой посмотрела на своих мальчиков и сказала:

— Заканчивайте, ребята, свою игру. Через час мы идем в цирк!

Мама подняла руку и показала билеты. Мальчики сначала замерли, а потом пустились плясать вокруг мамы.

Выразительные движения:

1. Прикусить нижнюю губу, поднять брови, улыбаться.
2. Смеяться, потирать руки одну о другую, причем одна рука может быть сжата в кулак. Можно хлопать в ладоши, прыгать, пританцовывать.

Этюд «Хорошее настроение»

Цель: развитие выразительных движений удовольствия и радости.

Мама послала сына в булочную. «Купи печенье и конфеты, - сказала она. - Мы выпьем с тобой чай и пойдем в зоологический сад». Мальчик взял у мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение.

Выразительные движения:

Походка: быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки.

Мимика. Улыбка.

Во время этюда звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение».

Этюд «Я так устал»

Цель: развитие выразительных движений страдания и печали.

Маленький гномик несет на плече большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит:

Я так устал,

Я очень устал. Звучит музыка Д. Г. Тюрка «Я так устал».

Выразительные движения: Стоять, руки висят вдоль тела; плечи опущены.

Этюд «Остров плакс»

Цель: развитие выразительных движений страдания и печали.

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Выразительные движения: Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

Этюд «Золушка»

Цель: развитие выразительных движений страдания и печали.

Девочка изображает Золушку, которая приходит домой после бала очень печальной: она потеряла туфельку...

Выразительные движения. Пониженная голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.

Этюд «Грязь»

Цель: развитие выразительных движений отвращения и презрения

Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти дорогу, где шли ремонтные работы и было все раскопано. Недавно прошел дождь, и на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки.

Выразительные движения: Походка должна создавать впечатление, что ребенок идет по грязи, что он выбирает более чистое место.

Этюд «Соленый чай»

Цель: развитие выразительных движений отвращения и презрения

Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахарного песку мелкую соль.

Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песку, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения: Голову наклонить назад, брови нахмурить, глаза сощурить, верхнюю губу подтянуть, нос сморщить - ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.

Этюд «Момент »

Цель: развитие выразительных движений страха.

Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь. Он в смятении, не знает, куда идти. Звучит музыка Н. Лысенко «Момент отчаяния» (отрывок).

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.

**Картотека психогимнастических
игр и этюдов для детей старшего
дошкольного возраста 5-6 лет**