

Психогимнастика в средней группе детского сада

Игры и упражнения для проведения в детском саду при работе с дошкольниками среднего дошкольного возраста

Игра «Доброе утро»

Психолог предлагает детям встать в круг и поприветствовать друг друга.

Вам надо сказать: «Доброе утро!» - и назвать имя того, к кому вы обращаетесь.

Дети здороваются по кругу, Психолог следит за тем, чтобы они соблюдали правила игры. Проводя игру во второй раз, можно во время приветствия улыбаться.

Игра «Передай настроение»

Психолог приглашает детей встать в круг, взяться за руки.

Обратите внимание, каждому есть место, каждому удобно.

(Дети смотрят друг на друга, убеждаются, что всем хватило места и всем удобно. Если кто остался за кругом, Психолог обращает внимание: «Надо сделать шаг назад, чтобы круг стал большим. Тогда всем хватит места».)

Психолог продолжает:

- Дети! Как сияют ваши глазки, словно солнышки. Попробуйте передать свое хорошее настроение друг другу. Поднимите правую руку вверх (Психолог осматривает каждого ребенка, убеждается, что все подняли правую руку), согните ее в локте, положите пальчики на правое плечо, пальчики отдыхают, коснитесь локтем того, кто стоит справа от вас, улыбнитесь ему.

Игра «Волшебник»

«Волшебник» (Психолог) «завораживает» детей, и они начинают выполнять его команды. Сначала «волшебник» дает команды с помощью слов и одновременно демонстрирует движения (говорит: «Поднимите вверх левую руку» - и выполняет действие).

Когда дети осознали, что и как надо делать, «волшебник» ограничивается лишь словами, не выполняя действие. Например: «Поднимите правую руку»; «посмотрите вверх (вниз)»; «нарисуйте правой рукой в воздухе солнышко» и тому подобное.

Игра «Я – листочек»

Психолог говорит:

- Пришла к нам осень-волшебница, коснулась каждого из вас волшебной палочкой и превратила в листочек. Послушайте и покажите, что с вами происходит: «Налетел осенний ветер, сорвал с дерева листочки и закружил их в

танце... И вот ветер стал стихать, листочки стали кружиться медленнее... Потом тихо-тихо опустились на землю, будто ковром ее укрыли...и снова ветер становится сильнее, снова поднимает листочки вверх...Ветер стихает, листочки на землю ложатся».

А теперь осень-волшебница снова превратила вас в детей.

Игра «Танец бабочек»

Психолог предлагает детям разойтись по комнате.

- Выберите платок того цвета, который вам нравится. Возьмите ее за уголки за плечами: сделайте движения руками вверх-вниз. Слово крыльями за плечами. Посмотрите, как «танцует» платочек в воздухе, а сейчас представьте, что вы бабочки с яркими крылышками. Двигайтесь по группе, так чтобы ваши «крылышки» танцевали.

Игра «Вкусные ягоды»

Психолог предлагает детям представить себя пассажирами волшебного поезда и двигаться друг за другом.

- Ваш поезд отправился в путешествие, вот он остановился на прекрасной поляне, где много вкусной земляники. Но чтобы найти каждую ягодку, надо низко поклониться, заглянуть под каждый листик; ступать осторожно, чтобы не растоптать ягоды.

(Дети расходятся по групповой комнате и «собирают» ягоды в ладошку, а потом «высыпают» в лукошко.)

Игра «Поздороваемся с солнышком»

Психолог начинает беседу с детьми.

- Дети, как хорошо, когда в окошко заглядывает солнышко! Давайте пригласим солнышко к себе в гости.

- Дети, а что есть у солнышка? (Лучики.) Поздороваемся с каждым солнечным лучиком. Протяните руки вперед и представьте себе, что вы зажали в ладошках лучик. Солнечные лучики коснулись ваших ручек и превратили вас в маленькие солнышки... Вы - солнышки, вы просыпаетесь, умываетесь, расчесываете свои лучи, дарите тепло вокруг, улыбаетесь от счастья, что всех согреваете.

Игра «Катится мяч»

Психолог начинает игру:

Дети станьте в круг и возьмите друг друга за руки. Выучим стишок про нашу группу.

Мы становимся все в круг -

Я и ты. Ты и я.

Не скучаем никогда.

Вместе мы - одна семья.

Психолог продолжает:

- А теперь также по кругу сядьте теснее на пол. Мы сыграем в игру с мячом. Я качу мяч тому, кто сидит напротив меня. Этот ребенок крепко держит мяч обеими руками, а мы все называем имя того, у кого мяч, и продолжаем: «...в нашей группе». После этого тот, чье имя назвали, катит мяч кому-то другому, а тот в свою очередь держит мяч до тех пор, пока не услышит свое имя.

(Дети могут получать мяч по несколько раз. Важно никого не пропустить. Стихотворение читайте каждый раз, когда становитесь в круг.)

Игра «Котик спит»

Психолог предлагает детям удобно устроиться на коврике и за его словами показать действия маленького котенка, о которых пойдет речь в стишке.

Захотелось котику спать,

Котик лапками трет глазки.

- Погоди, мой котик, милый,

Постелю я для тебя здесь кровать.

Ведь смелый охотник заядлый

Уже не может на лапках стоять.

Он тихонько упал на пол,

Долго будет спать у порога.

- Не беспокойте моего котенка,

Он набегался, видимо, много.

Посмотрел на меня коточек

Да и свернулся в маленький клубочек.

Игра «Маленькие деревца»

Психолог предлагает детям путешествие в лес, где каждый сможет превратиться в маленькое дерево.

Возьмите, пожалуйста, по два платка того цвета, который вам нравится. Представьте, что вы - деревья: ваши ноги - это корни, которые глубоко входят в землю, ваше тело - ствол, руки - веточки, платочки - листья. Поднимите руки вверх – вот и маленькие деревца.

Далее Психолог может использовать музыку, а дети выполняют движения по его словам.

- Маленькие деревца очень хотят вырасти и стать высокими и стройными. Поэтому они всеми своими веточками и листиками тянутся к солнышку. (Дети выполняют действие.)

- Вот прилетел веселый ветерок, и деревья начали играть с ним. Они наклонялись то влево, то вправо, то опять выравнивались. Когда ветерок усиливался, их ветви склонялись до земли – и вновь выравнивались.

- Это упражнение следует выполнить один раз, не больше. После этого Психолог дает детям возможность постоять, опустить «веточки» и медленно подвигаться.

Игра «Солнышко ясное»

Психолог предлагает детям стать в круг.

Встало утром ясное солнце,

Заглянуло к нам в оконце.

Мы к нему потянулись,

За лучики взялись.

Представим себе, как лучики через наши ручки согревают нас, нашу голову, плечи, ножки. Когда полностью согреемся, лучики отпустим.

Игра «Птичка»

Психолог предлагает детям превратиться в птичек и выполнить действия по словам стиха.

Птицы крылья расправляют,

Их к солнцу поднимают.

Можно весело летать

И букашек погонять.

На поляну слетелись,

Там зернышек птички наелись.

Потом опять полетели

Да и возле гнездышка сели.

Игра «Снежинки»

- Представьте себе снежинку. Чем она отличается от капельки дождя? (Ответы детей.)

- Покажите, как капелька падает с неба на землю. Какой звук мы слышим? (Психолог может самостоятельно рассказать, чем снежинка отличается от дождевой капельки.)

- А когда падает снежинка, мы слышим такой звук?

- Попробуйте превратиться в снежинок. Представьте, как легкий ветерок играет с вами, вы кружите и тихонько ложитесь на землю.

Игра «Повтори»

Психолог говорит:

Дети, к вам пожаловал мишка. Он хочет научить вас играть в игру «Повтори».

Психолог, держа игрушку - мишку, имитирует его движения. Дети должны повторить их.

Как ходит медведь?

Как бегает медведь?

Как он ворчит?

Как радуется?

Как скучает?

Как ищет мед?

Как спит зимой?

Дети имитируют все эти движения.

Игра «Послушайте тишину»

Психолог предлагает детям стать в пары и двигаться по групповой комнате под музыку. Когда музыка стихает, дети останавливаются и слушают тишину. Психолог тихим голосом дает детям команду: поднять правую руку, поднять правую ногу; закрыть глаза и тому подобное. Дети выполняют задания так, чтобы не спугнуть тишину.

Игра «Пусть всегда будет...»

Психолог рассказывает детям о том, как один мальчик придумал такие слова: «Пусть всегда будет солнце, пусть всегда будет небо, пусть всегда будет мама, пусть всегда буду я!» - и предлагает придумать каждому свое «Пусть всегда будет...», а каждый по очереди говорит свое желание.

Игра «Я – зайчишка»

Психолог предлагает детям найти удобное место и послушать рассказ о зайце.

- Представьте, что каждый из вас – зайчишка. Покажите с помощью движений, что делает зайчонок. «Тихо в лесу. Зашелестел сухой бурьян. К молодой дикой груше прыгнул зайчонок. Погрыз немного коры. Потом вырыл ямку и лег поспать. Зайчонок лежал и мечтал...» Попробуйте рассказать, о чем мечтал зайчонок. (Ответы детей.)

Игра «Солнце, песок и море»

Психолог предлагает детям повторять те движения и действия, о которых он будет говорить.

- Представьте, что вы на море. Вы идете по берегу, камешки колют ножки, вы пытаетесь стать там, где камни гладкие; далее идете на пальчиках, находите глазками место, где камней нет... Ой! А здесь песок горячий!.. Вот и вода. Похлопайте ножками по воде, подставьте лицо солнышку. Горячо! Прячьтесь под грибочек. Давайте под грибочком поболтаем.

Разделитесь на пары и сядьте на пол один за одним. Представьте, что у одного из вас есть мелки для рисования. Один из вас будет рисовать.

Психолог предлагает детям поменяться ролями.

Игра «Дружба начинается с улыбки»

Психолог вместе с детьми становится в круг.

Давайте подарим друг другу улыбку. А чтобы каждому стало еще приятнее, скажем соседу ласковые слова.

Игра «Я – птичка»

Психолог предлагает детям представить, что все они – птицы и должны выполнять те движения и действия, о которых идет речь.

Я - птичка! Я – маленькая птичка. Я расправляю крылышки и лечу. Мне нравится кружиться в воздухе. Кончилась зима, я радуюсь солнышку, протягиваю к нему свои крылышки и пою веселую песню. Мне хорошо! Мне весело, ибо я не одна. Вокруг много друзей-птичек. Мы улыбаемся друг другу, играем, танцуем в веселом хороводе.

Игра «Лисенок ищет маму»

Психолог предлагает детям представить, что они – маленькие лисята, которые заигрались и потеряли маму. Дети внимательно слушают текст и с помощью движений, жестов, мимики показывают ощущение маленького лисенка.

- Забавлялся маленький лисенок под теплыми лучиками солнышка...вдруг заметил, что рядом нет мамы... Оглянулся, стал на ножки, потянулся, но никого не увидел... Звал маму, плакал... Потом решил ее искать. Маленький лисенок шел по узенькой тропинке, заглядывал под кусты, искал маму... И, наконец, на большой поляне лисенок увидел ее. Он очень обрадовался...прыгал...плясал...от радости.

Игра «Цветы просыпаются»

Психолог предлагает детям вспомнить цветы, которые они знают, и представить себе, что все дети – маленькие цветочки. После чего Психолог предлагает детям выполнить действия, по словам стихотворения.

Просыпаются цветки,

Раскрывают лепестки.

Ветерок дунул легонько,

Лепестки качнул тихонько.

Смеркается, и цветки
Закрывают лепестки.
Тихо засыпают,
Головками кивают.

Игра «День – ночь»

Психолог предлагает детям превратиться в любое растение. Когда Психолог говорит: «Пришла ночь, растения закрыли свои лепестки и уснули»,- дети кладут руки на колени и опускают головы. После слов воспитателя: «Наступило утро, растения проснулись, раскрыли лепестки и потянулись к солнышку», - дети поднимают головы и протягивают руки вверх.

Игра «Дождь»

Психолог предлагает детям стать в круг друг за другом и положить руки на плечи друг другу.

Медленно начинайте двигаться по кругу. Представьте себе, что пошел тихий дождик. Пусть ваши руки станут маленькими капельками, их очень много, они падают с неба: пальчиками нежно стучите по плечам того, кто перед вами. Вот дождь становится сильнее: быстрее стучите пальчиком. Пошел ливень: касаетесь ладонями плеч. (Психолог следит, чтобы дети не нанесли вред друг другу.) Если вы прислушаетесь, то услышите шум дождя. Дождь стихает – тихонько стучите пальчиками по плечам; дождь закончился –перестаете стучать. Протяните ваши руки навстречу солнышку, которое уже выглядывает из-за облаков.