

## **Психогимнастика в старшей группе детского сада**

Игры и упражнения для проведения в детском саду

### ***Игра «Ветерок»***

Психолог предлагает представить детям, что они находятся в лесу, и, слушая стихотворение, выполнять соответствующие движения.

Ветер вокруг гуляет,  
Мое деревце качает.  
Вверх тянусь,  
Поэтому не поддаюсь.  
Ветерок все тише, тише  
Мои ветви не колышет.

### ***Игра «Я рисую зайчика»***

Эта игра проводится в паре. Один ребенок сначала воображает себя художником, а второй ребенок – мольбертом (доской для рисования). За мольбертом будет служить спина товарища, а указательный пальчик «художника» будет кисточкой. Кисточка – не острый карандаш, надо вести им по спине мягко, спокойно.

Я рисую зайчика для вас – раз.  
Это у него, видите, голова – два.  
Это у него ушки вверх – три.  
Это глазки весело горят – пять.  
Ротик, зубки, пусть морковку ест – шесть.  
Шубка теплая, меховая на нем – семь.  
Ножки длинные, чтобы носился он по лесу – восемь.  
Еще вокруг посажу деревья – девять.  
И пусть солнце сияет в поднебесье – десять.  
Затем дети меняются ролями.  
- Понравилось вам быть зайчиком? А художником? (Ответы детей.)

### ***Игра «Оттаивания – замораживания»***

- Разойдитесь равномерно по комнате. Представьте, что все тело у вас ледяное. Музыка, которую я сейчас включу, будет медленно размораживать его. Теми частями тела, которые растаяли, вы можете двигать под музыку. Все остальные части должны остаться неподвижными.

Представьте, что ваши пальцы оттаяли и шевелятся. Сейчас вы можете пошевелить и ладошками... Теперь вы можете шевелить пальцами, ладонями и руками до локтей... Вот вы можете двигать всей рукой от пальцев до плеча...

Психолог продолжает игру таким образом. А потом можно предложить наоборот – замораживать отдельные части тела.

- А теперь хорошо встряхните руками и ногами.
- Что вам понравилось больше: замерзать или таять?
- В какую пору можно сильнее замерзнуть? (Ответы детей.)

### ***Игра «Пройди в дверь»***

Если позволяет помещение, следует использовать один обруч на двоих детей. Если помещение маленькое, обруч дать на группу из четырех-пяти детей.

- Найдите себе пару. Каждой паре я дам обруч. Один из вас должен крепко держать обруч, прижав к полу, так, чтобы другой мог проходить через него, как через дверь. Вы будете проходить через эти двери различными способами. Сначала пройдите. Это просто. А теперь попробуйте задом. А теперь боком... Покажите мне, как сначала через дверь проходит ваша рука. А сможете ли вы пройти локтем вперед? А теперь поменяйтесь местами. Пусть ваш напарник называет ту часть тела, с которой вы должны начинать движение через дверь.

Чем служил в игре обруч? А где расположены двери? (Соответствующие детей.)

### ***Игра «Заколдованная профессия»***

Все становятся в круг. Психолог с помощью движений показывает какую-то работу. Все повторяют за ним, а потом отгадывают «заколдованную» профессию. После чего ведущим становится кто-то другой.

### ***Игра «Кастрюльки»***

- Представьте, что вы – кастрюльки, аккуратные, маленькие. Все кастрюльки поставили на большую плиту в круг. Вдыхаем воздух через нос, почувствуйте, как расширяются ваши грудь – это кастрюльки наполняются водой. А теперь медленно выдохните через рот – это вода закипела и немного открыла крышечку на кастрюле. Ваша задача – сделать так, чтобы кастрюльки одновременно наполнялись водой, а затем одновременно пар выходил из-под крышки.

### ***Игра «Калачики»***

Психолог предлагает действиям сесть в круг.

- Сейчас мы будем печь калачи. Представьте, что перед вами в центре стоит большая миска. Сначала возьмем большой мешок муки, насыпем муку в миску. Добавим яйца, дрожжи, молоко, масло и немного соли. Теперь будем месить тесто, пока наши руки не устанут.

- Дальше вы превратитесь в необычные калачики. Переплетите руки, ноги, согните шею и туловище так, чтобы они плотно касались друг друга и не развалились, пока вы будете выпекаться в печи.

Я буду ходить по комнате и проверить, хорошо ли пропеклись калачи, буду тянуть вас за руки и ноги. Если я смогу разогнуть или растянуть какой-нибудь калач, это значит, он еще не пропекся. А если, несмотря на все мои усилия, у меня ничего не получится, это означает, что такие лепешки хорошо пропеклись.

### ***Игра «Разговор без слов»***

Психолог предлагает каждому ребенку найти себе пару и сесть на коврик.

- Интересно, можете ли вы общаться без слов, только с помощью своего тела?

- Я включу музыку, которую вы еще не слышали. Пока она будет звучать, вы сможете разговаривать друг с другом. Но разговаривать будете разными частями тела: плечами, локтями, пальцами, коленями и тому подобное.

- Касайтесь друг друга очень нежно и осторожно и внимательно слушайте своим телом, что вам скажет ваш партнер. Вы будете удивлены, как хорошо можно понимать друг друга без слов. Психолог задает тему первой беседы и следит за тем, чтобы показ был понятным для товарища.

### ***Игра «Слушай хлопки»***

Психолог предлагает детям показать с помощью жестов: ветер, дождь. После чего договориться, что на один хлопок они показывают ветер, на два – дождь, на три – становятся в круг. Игру можно повторить три-четыре раза и изменить образы на другие.

### ***Игра «Птенцы в яйце»***

Психолог предлагает играть парами. Один партнер приседает, прижимает голову к коленям. Он – птенец, который пребывает в своем яйце. Психолог комментирует:

- Стал наш птенец быстро расти, вот уже ему тесно в яйце. Он двигает плечами, как будто просит: «Пустите меня». К «птенцу» подходит второй партнер, который играет роль мамы-птички. Она помогает «птенцу» выйти из яйца, разбив его. «Птенец» вылезает, трепещет руками и ногами. «Мама» радуется ему. Потом «птенец» засыпает, а «мамочка» ласкает его, говоря: «Какой хороший малыш. Какой замечательный птенец».

- Далее Психолог предлагает поменяться ролями.

### ***Игра «Свечка»***

- Посмотрите, как горит свеча. Вглядитесь в пламя. Что оно вам напоминает? (Ответы детей.) Взгляните, пламя колеблется, когда движение воздуха сильное. И горит ровно, если воздух спокойный.

Представьте, что вы – свечи. Ваши руки – языки пламени. На огонек ничего не влияет. Покажите, как «горит» свечка. Подул легкий ветерок. Языки пламени начали едва заметно колыхаться. Ветер становится все сильнее и сильнее. Языки пламени запутались: то вперед наклонятся, то влево, то вправо. Вот ветер загасил свечу.

- Что вы чувствовали, когда были свечой? (Ответы детей.)