

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 5 города Кропоткин муниципального образования
Кавказский район**

ПРИНЯТО:

решением педагогического совета

Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 75 от 27.08.2020 г.

Заведующий МБДОУ д/с № 5

С.И.Давидовская



**Методическая разработка
«Использование пальчиковой гимнастики
и психогимнастики в работе с детьми
дошкольного возраста».**

Педагог-психолог

Храпунова Е.В.

Пояснительная записка

В настоящее время одной из наиболее важных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – это главная задача родителей и сотрудников детского сада. Для решения данной задачи в детских садах используются здоровьесберегающие технологии – это система мер, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровье детей, его охрана и обогащение является приоритетным направлением не только медицинских учреждений и всего общества в целом, но и образовательных учреждений, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться и развиваться. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности.

Здоровью детей уделялось особое внимание во все времена. Жан-Жак Руссо отмечал: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!» Сократ придерживался мнения, что «Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто»

Психологическое здоровье является индикатором физического здоровья. В.А. Сухомлинский подтверждал это словами: «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества». Также великие поэты, часто отождествляют красоту и здоровье. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Активного и здорового человека мы должны «создать» и воспитать с самого раннего детства. И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности.

Практическая значимость: В соответствии с ФГОС в дошкольных образовательных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной приоритетной задачей модернизации российского образования является и обеспечение максимально высокого уровня здоровья воспитанников детских садов.

Актуальность технологии: Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в социальном поведении. В силу этих причин сохранение здоровья детей становится особенно актуальным во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро – в образовательной области, где всякая практическая работа направлена на укрепление здоровья детей.

Цель: разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности.

Задачи:

- воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как к единому целому; расширять адаптивные возможности дошкольников;
- повышать уровень психического и социального здоровья дошкольников;
- формировать психическую (произвольную) регуляцию жизненных функций организма путем развития творческого воображения;
- воспитывать у ребенка способности к самосозиданию – «творению» в приемлемых для него формах;
- мотивировать детей на здоровый образ жизни;

- формировать полезные привычки;
- развивать индивидуальные особенности ребенка;
- создавать благоприятный психологический климат для развития ребенка в детском саду;
- выявлять, предупреждать и корректировать поведенческие и эмоциональные расстройства у детей;
- оказывать своевременную психологическую помощь детям, родителям, педагогам.

Объект: дети дошкольного возраста.

Предмет: физическое и психическое здоровье ребенка.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья ребенка.
2. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
3. Ведение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей.

Условия реализации: реализуется с группой детей во всех помещениях образовательной организации.

Формы организации работы: Эффективность использования здоровьесберегающих технологий в значительной степени зависит от правильной его организации, от соблюдения принципа системности, последовательности использования технологий, от учета возрастных особенностей развития воспитанников. Здоровьесберегающие технологии применяются систематически в рамках развивающего занятия, продолжительность которого зависит от возрастной группы. Так же представляется возможным использование здоровьесберегающих технологий как в индивидуальной работе, так и с подгруппой, и целой группой детей.

Представляется возможным использование здоровьесберегающих технологий на прогулке, перед, после или во время режимных моментов, второй половине дня.

Направленность пальчиковой гимнастики и психогимнастики

Здоровьесберегающие технологии подразделяются на:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников;
2. Технологии обучению здоровому образу жизни;
3. Коррекционные технологии.

Пальчиковая гимнастика направлена на сохранение и стимулирование здоровья воспитанников.

Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры - форма работы по развитию мелкой моторики пальцев рук у ребенка.

Известно, что развитие интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развитию кисти руки принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлению речи, так как рука имеет самое большое представительство в коре головного мозга. Поэтому пальчиковые игры очень важны для ребёнка.

Необходимо помнить три важных правила.

Первое: пальцы левой и правой рук следует нагружать равномерно;

Второе: после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы (например, потрясти кистями рук);

Третье: поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она должна использоваться на всех занятиях в ДОУ.

Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развития и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально – личностной сферы).

Психогимнастика носит коррекционную направленность. Помогает создать условия для успешного обучения каждого ребенка. Коррекционная направленность

занятий предполагает исправление двигательных, речевых, поведенческих расстройств, нарушение общения, недостаточности высших психических функций. Эти задачи успешно решаются на занятиях, в игровой форме. Используется, как метод психокоррекции.

На результативность использования пальчиковой гимнастики сильно влияет эмоциональная и образная окраска упражнений. В связи с этим пальчиковую гимнастику эффективно использовать совместно с психогимнастикой. Различные упражнения можно объединять в один сюжет, при описании которого получается живой рассказ на какую-то тему, например, Прогулка в лес. Детям совсем нетрудно самим придумать такие образы, да еще в движении, как улитка ползет, бабочка летает, трава колыхается от ветра, прилетает птица, кормит их и т.д.

Использование пальчиковой гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста

Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры не только влияют на развитие речи, но прелесть их еще и в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают.

Правила пальчиковой игры:

1. Стараться, чтобы в игры вовлекались все пальчики (особенно безымянный и мизинчик – они самые ленивые).
2. Обязательно чередовать три типа движений:
 - сжатие;
 - растяжение;
 - расслабление.

Способы активизации пальцев:

- Рвать газету, бумагу (следить, чтоб в рот не попадали кусочки бумаги).
- Нанизать на крепкую нитку крупные пуговицы, перебирать их.
- Игра с деревянными бусами, счетами, пирамидкой.
- Пальчиковый театр.

Результативность использования пальчиковой гимнастики и психогимнастики с детьми дошкольного возраста

Одна из ведущих задач по физическому воспитанию является укрепление физического, психического здоровья детей. Обеспечение тесной связи физического, психического и умственного развития.

С учетом особенностей развития детского организма данную задачу можно определить более конкретно, как совершенствование деятельности центральной нервной системы. Создание условий для совершенствования психических процессов (восприятия, мышления, памяти, внимания, воображения). Использование приобретенных знаний и навыков в двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность. И здесь немаловажно с каким настроением ребенок приходит в образовательное учреждение, есть ли у него желание заниматься.

Создать у ребенка хорошее настроение, вызвать желание заниматься, добиться хороших результатов можно при использовании психогимнастики.

Проведение занятий с элементами психогимнастики помогают развивать не только физические качества и умения, но и проводить коррекцию познавательной и эмоциональной сферы психики ребенка. Включение в занятия элементов психогимнастики помогает создать положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, закомплексованность, снять усталость, преодолеть застенчивость, робость. У детей развиваются более быстро навыки концентрации, пластики, координации движений. Не менее эффективно использование психогимнастики в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Исследователи (Д.Б. Эльконин, А.Р. Лурия, Л.Ф. Фомина, М.М. Кольцова, Н.М. Щелованов, Н.Л. Фигурин, М.П. Денисова, М.Ю. Кистяковская и др.) так же утверждали, что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии.

Результативность использования пальчиковой гимнастики заключается в том, что у дошкольников развивается и укрепляется мелкая моторика; повышается уровень речевого развития, развиваются внимание, память, воображение, координация движений, творческие способности; повышается работоспособность коры головного мозга, снижается уровень заболеваемости, стабилизируется эмоциональное благополучие каждого ребенка.

В работе с детьми необходимо использовать пальчиковую гимнастику и психогимнастику, как на занятиях, так и в режимных моментах. Особое значение придается общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей, что приводит к снижению заболеваемости у детей, посещающих детский сад.

Активные мимические и пантомимические проявления чувств помогают предотвращать перерастание некоторых эмоций в патологию, благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка эмоций. Это особенно важно потому, что в силу своих возрастных особенностей дети часто не осознают своих “психических заноз”. При произвольном воспроизведении эмоций могут возникать яркие воспоминания о неотрагированных ранее переживаниях, что имеет значение для нахождения первопричины напряжения у некоторых детей.

Психогимнастика и пальчиковая гимнастика является эффективным средством в работе с детьми раннего возраста и вновь поступившими детьми в процессе адаптации, т.к. способствуют снятию психоэмоционального напряжения, развитию коммуникативных навыков и навыков самообслуживания.

Пальчиковая гимнастика и психогимнастика регулярно используются в работе с дошкольниками во время занятий по развитию когнитивной и эмоционально-волевой сфер, в режимные моменты МДОУ, в совместной деятельности педагога и ребенка, а так же с детьми по снятию психоэмоционального напряжения в процессе адаптации.

Диагностика уровня адаптированности детей к МДОУ осуществляется за счет оценки общего эмоционального фона поведения, познавательной игровой и деятельности дошкольника, взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми, реакции на изменение привычной ситуации. Положительный результат использования пальчиковой гимнастики и психогимнастики в работе с детьми дошкольного возраста можно проследить в следующей диаграмме:

Всего обследовано 45 детей из них:

Высокий уровень адаптированности – 36% (16 чел)

Средний уровень адаптированности – 62% (28 чел)

Низкий уровень адаптированности – 2% (1 чел)

Наличие ребенка с низким уровнем адаптированности к детскому саду объясняется тем, что родители мальчика недостаточно выполняли рекомендации педагогов и специалистов в период адаптации, придерживаются демократичного стиля воспитания.

Уровень адаптированности детей к ДОУ



Заключение

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Специалисты утверждают, что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии.

Таким образом, результатами использования пальчиковой гимнастики и психогимнастики в работе детьми дошкольного возраста являются:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня речевого развития и развития высших психических функций;
- повышение уровня развития творческих способностей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка.

Педагоги МДОУ, а также родители дошкольников в работе с детьми могут использовать примерные комплексы пальчиковой гимнастики и психогимнастики.

Используемая литература

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. - М., 2016 г.
2. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. - М., 2015 г.
3. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка. - М., 2018 г.
4. Воскобович В.В. Развивающие игры. - М., 2015 г.
5. Дворская Н. И. Психогимнастика как средство развития и формирования эмоционального благополучия дошкольников. - М., 2015 г.
6. Ермакова С. О. Пальчиковые игры для детей от года до трех лет. - М., 2017 г.
7. Иванова С. С. Здоровьесберегающая среда в ДОУ как фактор внедрения ФГОС ДО. - С-Петербург., 2015 г.

8. Карасюк Н. Н. Значение пальчиковых игр для развития речи дошкольников. - М., 2016 г.
9. Кольгина К.А. Направление энергии детей «в мирное русло» и полное удовлетворение потребности в двигательной активности. - М., 2014 г.
10. Кондрашова И. Э. Играем пальчиками. - М., 2015 г.
11. Ледкова С. В. Физминутки и пальчиковые гимнастики. - М., 2014 г.
12. Лесина С.В., Попова Г.П., Снисаренко Т.Л. Коррекционно-развивающие занятия по снижению детской агрессии.- М., 2015 г.
13. Мальцева И. В. Пальчиковые игры: от рождения до 3 лет. - М., 2016 г.
14. Новиковская О. А. Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях. - М., 2015 г.
15. Сиканова Н. С. Коррекционно-развивающие занятия, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни детей. - М., 2018 г.
16. Столяренко А. Н. Использование пальчиковой гимнастики как одной из здоровьесберегающих технологий в процессе музыкальной деятельности с детьми дошкольного возраста - Молодой ученый, 2019 г., №3, с. 379-382.
17. Тимофеева Е. Ю. Пальчиковая гимнастика : упражнения на развитие мелкой моторики . - М., 2017 г.
18. Якурина М. В., Докина Е. Г., Трунова Н. Н., Гартвиг Ю. Г. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. - М., 2016 г.

Приложение

МЫШКА

Мышка в норку пробралась,

(Делать двумя ручками крадущиеся движения)

На замочек заперлась.

(Слегка покачивать скрещенными в замок пальчиками)

В дырочку она глядит,

(Делать пальчиками колечко)

На заборе кот сидит!

(Приложить ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками)

ПАЛЬЧИК

(Поочередное загибание пальцев, затем их одновременное выпрямление в сопровождении чтения стихотворения.)

Этот пальчик хочет спать,

Этот в кроватку ложиться,

Этот пальчик зевнул,

Этот пальчик уже заснул.

Тише, пальчик, не шуми,

Братьев ты не разбуди.

Встали пальчики, ура!

В садик вам идти пора!

ДОМ

Я хочу построить дом,

(Руки сложить домиком, и поднять над головой)

Чтоб окошко было в нём,

(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)

Чтоб у дома дверь была,

(Ладошки рук соединяем вместе вертикально)

Рядом чтоб сосна росла.

(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)
Чтоб вокруг забор стоял,
Пёс ворота охранял,
(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)
Солнце было, дождик шёл,
(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)
И тюльпан в саду расцвёл!
(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики - "бутончик тюльпана")

ДРУЗЬЯ – САДОВОДЫ

Палец толстый и большой,
В сад за сливами пошёл.
(Ладонка собрана в "кулачок". Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)
Указательный с порога
Указал ему дорогу.
(Отгибаем указательный пальчик, далее "сгибаем-разгибаем")
Средний палец самый меткий,
Он сбивает сливы с ветки.
(Отгибаем средний пальчик, "сгибаем-разгибаем" его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)
Безымянный подбирает,
(Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками)
А мизинчик-господинчик
В землю косточки бросает!
(Отгибаем мизинчик)

КОРАБЛИК

По реке плывёт кораблик,
(Прижимаем нижние части ладошек друг к другу, верхние открыты - показываем "кораблик")
Он плывёт издалека,
(Приставляем горизонтально левую руку к глазам - "смотрим вдаль")
На кораблике четыре очень храбрых моряка.
(Показать 4 пальца)
У них ушки на макушке,
(Приставляем обе ладошки к своим ушам)
У них длинные хвосты,
(Кончики пальцев обеих рук соединяем вместе и далее медленно разводим руки в стороны)
И страшны им только кошки, только кошки да коты!
(Показываем две открытые от себя ладошки, затем пальчики слегка сгибаем - получают "коготки")
В конце этой игры можно спросить у ребёнка:
-Что за моряки были на кораблике?

Ответ: мышки

ЛОДОЧКА

Две ладошки прижму,
И по морю поплыву.
(Прижать друг к другу обе ладошки, при этом не соединяя большие пальцы)
Две ладошки, друзья, -
Это лодочка моя.
(Делать волнообразные движения руками - "лодочка плывёт")

Паруса подниму,
(У соединенных вместе рук в форме "лодочки" поднять вверх большие пальцы)
Синим морем поплыву.
(Продолжить волнообразные движения руками - "лодочкой")
А по бурным волнам
Плывут рыбки тут и там.
(Полностью соединить друг с другом две ладошки для имитации рыбок и снова волнообразные движения - "рыбки плывут")

ШАРИК

(Сначала пальцы сложены в замочек. Начинаем их медленно разводить)
Надуваем быстро шарик.
(Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом - шарик надут)
Он становится большой.
(Соприкасаем ладошки друг с другом полностью)
Вдруг шар лопнул,
воздух вышел -
(Смыкаем вместе пальчики)
Стал он тонкий и худой!

ЛЕТЕЛА СОВА

(Машем руками)
Летела сова,
Весёлая голова.
Летела-летела,
(Кладём руки на голову)
На головку села.
Села, посидела,
Головой повертела
(Снова машем руками)
И опять полетела.

ПЯТАЧОК

(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны вправо)
Поросенок Пятачок
Отлежал себе бочок!
(Встаём, выпрямляемся, поднимаем руки вверх - потягиваемся)
Встал на ножки,
Потянулся!
(Приседаем на корточки и делаем наклон вперёд, руки держим прямо перед собой)
А потом присел,
Нагнулся!
(Встаём, делаем прыжки на месте. Руки на поясе, делаем ходьбу на месте)
И немножко поскакал,
И на месте пошагал.
(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны влево)
А потом опять прилёг, -
Но уже на левый бок!

БЕЛКА

(В самом начале кулачек сжат)
Сидит белка на тележке,
Продаёт она орешки:
(Поочерёдно разгибать все пальчики, начиная с большого)
Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому...

ЗАЙКА

Зайка под кустом сидит
И ушами шевелит.
Зайка, зайка где твой дом?
За большим, большим кустом.

Использование психогимнастики в работе с детьми дошкольного возраста

ИГРА «ВЕСЕЛАЯ ПЧЕЛА»

Дети представляют, что пчелка села на нос, руку, ногу. При этом произносят звук «з-з-з».

ИГРА «ХОЛОДНО-ЖАРКО»

Подул холодный ветер, дети съежились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками, веерами или рукой.

ИГРА «ШАРИК»

Один ребенок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети (ребенок) представляют себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щеки. Напряжение в руках, ногах, лица достигает предела. Шарик лопнул. Дети медленно расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии опускаются на пол.

ИГРА «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ»

Дети стоят в расслабленном состоянии руки свободно свисают. Под текст дети делают повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене,

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Дети в расслабленном состоянии опускаются на пол.

ИГРА «ЗЕРНЫШКО»

Ребенок сжимается: сворачивается калачиком, либо садиться на корточки, обхватив ноги руками. Но вот пригрело солнышко, полил дождик, «зернышко» широко зевает, с удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает «ножки – корешки» и «ручки – росточки» и начинает поворачиваться, поднимаясь росточками к солнцу.

ИГРА «ЗЕРНЫШКО»

Ребенок сжимается: сворачивается калачиком, либо садиться на корточки, обхватив ноги руками. Но вот пригрело солнышко, полил дождик, «зернышко» широко зевает, с удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает «ножки – корешки» и «ручки – росточки» и начинает поворачиваться, поднимаясь росточками к солнцу.

УПРАЖНЕНИЕ «КАМЕНЬ И ПУТНИК»

Психолог предлагает кому-то из детей стать «камнями», а другим – «путниками». Дети, которые изображают камни, опускаются на пол, обхватывают колени руками и сидят неподвижно, напряженно. Каждый из «путников» садится, облокачиваясь спиной на спину ребенка, изображающего камень. Потом дети меняются ролями.

УПРАЖНЕНИЕ «РАССКАЖЕМ И ПОКАЖЕМ»

Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

Поочередно загибают пальцы правой руки.

Ритмично хлопают в ладоши.

Обхватывают ладонями оба локтя.

Выполняют наклоны вправо и влево.

Кладут кисти рук на плечи.
Выполняют наклоны вправо и влево.
Выполняют наклоны вперед,
касаются коленей.
Поочередно загибают пальцы левой руки.
Ритмично хлопают в ладоши.
Один, два, три, четыре; пять!
Можем всё мы показать!
Локти — их коснемся.
Вправо, влево мы качнемся.
Это плечи — их коснемся.
Вправо, влево мы качнемся.
Если мы вперед качнемся,
То коленей мы коснемся.
Один, два, три, четыре, пять!
Можем все мы показать!

УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС И МЯЧ»

Психолог предлагает детям, разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой — насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» — ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» — ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».

«Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» — ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» — ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

УПРАЖНЕНИЕ «КЛОУНЫ»

Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения:

кисти рук опускаются вниз;

руки сгибаются в локтях;

руки расслабляются и падают вниз;

туловище сгибается, голова опускается вниз;

колени сгибаются, дети приседают на корточки.

УПРАЖНЕНИЕ «РОСТОК»

Психолог говорит: представьте, что вы посадили на планете деревья. Покажите, как они будут расти. Дети встают со стульчиков и садятся на корточки.

— Я буду считать до десяти, а вы постепенно поднимайтесь, растите. На счет 10 деревья должны стать уже большими.

Упражнение повторяется несколько раз. В конце психолог спрашивает, какие деревья посадил каждый ребенок.

УПРАЖНЕНИЕ «СЛУШАЙ И ВЫПОЛНЯЙ»

Психолог говорит:

Встаньте возле стульчиков, внимательно слушайте стишок и выполняйте движения, о которых в нем говорится.

Вместе весело шагаем

И колени поднимаем.

Пальцы мы в кулак сожмем

И за спину уберем.

*Руки в стороны, вперед,
И направо поворот.
Руки в стороны и вниз,
И налево повернись.*

УПРАЖНЕНИЕ «ШТАНГА»

Психолог предлагает детям побывать на уроке физкультуры и представить себе, что они поднимают тяжелую штангу. Дети широко расставляют ноги и напрягают их. Нагибаются вперед и сжимают руки в кулаки. Медленно выпрямляются, сгибая в локтях напряженные руки, рывком поднимают воображаемую штангу, затем опускают ее вниз и расслабляют мышцы.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОТЯГУШЕЧКИ»

Дети собираются в круг, садятся на корточки и закрывают глаза.

Психолог говорит:

— Вот мы и проснулись, сладко потянулись.

Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носочки.

— Сладко потянулись, друг другу улыбнулись. Дети встают на ступни, опускают руки вниз. Упражнение повторяется несколько раз.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛИМОН»

Психолог предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулачок, затем расслабляют ее.

Аналогичное упражнение выполняется левой рукой.

УПРАЖНЕНИЕ «СЛЕПОЙ И ПОВОДЫРЬ»

Психолог расставляет в помещении несколько стульев и разделяет детей на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль слепого, другой — поводыря. «Слепому» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и ведет по залу, обходя стулья. Затем дети меняются ролями.

Остальные дети («зрители») наблюдают за парой. После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, выбирается лучший «поводырь».

УПРАЖНЕНИЕ «СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧИК»

Дети садятся на корточки и закрывают глаза. Психолог говорит:

— Мы играли, играли и немного устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик:

коснулся глаз — откройте глаза;

коснулся лба — пошевелите бровями;

коснулся носа — наморщите нос;

коснулся губ — пошевелите губами;

коснулся подбородка — подвигайте челюстью;

коснулся плеч — приподнимите и опустите плечи;

коснулся рук — потрясите руками;

коснулся ног — лягте на спину и подрыгайте ногами.

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся — вставайте, ребята.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАСТИЛИНОВАЯ КУКЛА»

Психолог делит детей на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль скульптура, другой — пластилина. «Скульптор» должен лепить «куклу», придавая «пластину» определенную позу. «Пластилин» должен быть мягким и податливым.

После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, психолог спрашивает: «Кем больше понравилось быть: скульптором или пластилиновой куклой? Почему? Удобно ли было кукле находиться в той позе, которую придумал для нее скульптор? Почему?» и т.д.

ИГРА «ИГОЛКА И НИТКА»

Один из детей становится ведущим — «иголкой», а все остальные — «ниткой». Ребенок, выполняющий роль иголки, бегает, меняя направление, а все остальные дети бегут за ним. Ведущий меняется, игра повторяется. Каждый ребенок должен побывать в роли иголки.

УПРАЖНЕНИЕ «СНЕЖИНКА»

Дети сидят на стульчиках, глаза закрыты.

Психолог говорит:

— Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом. А теперь снежинка:

легла на правую щеку — надуйте ее;

легла на левую щеку — надуйте ее;

легла на носик — наморщите нос;

легла на лоб — пошевелите бровями;

легла на веки — поморгайте глазами и откройте их.

Снегопад закончился.

УПРАЖНЕНИЕ «СНЕГОВИК»

Психолог предлагает детям представить себя снеговиками.

Дети встают, разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

— А теперь, — говорит психолог, — выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять.

Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают» и приседают на корточки. Упражнение повторяется несколько раз.

УПРАЖНЕНИЕ «ОДНО БОЛЬШОЕ ЖИВОТНОЕ»

Дети и психолог встают в круг и берутся за руки. Психолог говорит:

— Представьте себе, что мы — одно большое животное. Будем дышать все вместе: шаг вперед — вдох, шаг назад — выдох.

Упражнение повторяется 3 раза.

УПРАЖНЕНИЕ «СИДЕЛИ ДВА МЕДВЕДЯ...»

Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

Сидели два медведя - *Приседают.*

На тоненьком суку:

Один читал газету - *Вытягивают руки вперед, сжимают кулачки, слегка поворачивают голову вправо и влево.*

Другой месил муку - *Прижимают кулачки друг к другу, делают вращательные движения.*

Раз ку-ку, два ку-ку,

Оба шлепнулись в муку - *Падают на ковер.*

ИГРА «ЦИРКОВЫЕ АРТИСТЫ»

Психолог с помощью ленты или веревки выкладывает на полу большой круг и говорит:

— Вы были ловкими, словно цирковые артисты. А теперь будьте внимательны и сосредоточены, как артисты перед выступлением. Представьте, что вы находитесь за кулисами и ждете своего выхода на арену (показывает на круг). Можно потихоньку переговариваться, двигаться, разминаться, репетировать свой номер. Но как только вы услышите свое имя, необходимо подготовиться и, досчитав про себя до трех, выйти на арену и кого-нибудь изобразить — жонглера, канатоходца, силача, фокусника, дрессировщика или его животных. После каждого «выступления» психолог выдерживает паузу в 5—8 секунд.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕРЕПАШКИ»

Дети садятся на корточки.

Психолог говорит:

— Представьте, что вы превратились в маленьких черепашек. Наступила ночь. Черепашки спрятались под панцирями — втянули и опустили головки, прижали лапки к телу, закрыли глаза. Сладко спят черепашки. Но вот на смену ночи пришло утро. Солнечные лучи заглянули к черепашкам и стали их будить. Черепашки медленно просыпаются. Вот они осторожно пошевелили пальцами на лапках, открыли глазки, медленно-медленно приподняли головки, вытянули шеи и с любопытством осмотрелись вокруг. Пора вставать — они распрямили лапки, привстали, потянулись к солнышку, подняли лапки вверх. Эх, до чего же ласковое, теплое солнышко сегодня! С добрым утром, черепашки!

ИГРА «СЛУШАЙ КОМАНДУ»

Дети движутся под музыку. Внезапно музыка прерывается. Психолог шепотом произносит команду (поднять правую руку, присесть, подпрыгнуть, сесть на стульчик и т.п.). Дети выполняют команду, включается музыка, игра продолжается.

УПРАЖНЕНИЕ «ЭМОЦИИ»

Дети садятся на стульчики. Психолог поочередно показывает детям карточки с изображением лиц. Дети, определив эмоциональное состояние человека, изображенного на рисунке, молча поднимают руку. Психолог произносит: «Раз, два, три». На счет «три» дети все вместе должны прошептать ответ.

По окончании этого упражнения психолог предлагает детям изобразить при помощи пантомимики следующие эмоциональные состояния: грусть, обиду, радость, злость, удивление, спокойствие.

Дети выполняют задание.

УПРАЖНЕНИЕ «КОРАБЛИК»

Дети встают в круг. Психолог говорит:

— Представьте, что мы находимся на палубе корабля. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Налетел ветер, поднялась волна, кораблик качнулся. Прижмите к полу правую ногу, левую немного согните в колене, касайтесь пола только ее носком.

Ветер утих — выпрямитесь, расслабьтесь.

Внимание! Новая волна. Кораблик качнуло в другую сторону — прижмите к полу, левую ногу, правую расслабьте.

Море успокоилось — выпрямитесь, расслабьтесь, глубоко вдохните и выдохните.

Психогимнастика для малышей

Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики «Ту-ту-у-у-у».

Останавливаются, встают в круг.

«Заводят будильник» — сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения.

«Будильник зазвонил»: «З-з-з». Мы его остановим — дети слегка ударяют ладошкой по голове.

3.«Лепят личико» — проводят руками по краю лица.

«Лепят волосики» — нажимают подушечками пальцев на корни волос. «Лепят бровки» — проводят кончиками пальцев по бровям.

«Лепят глазки» — трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазами.

«Лепят носик» — проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.

«Лепят ушки» — пощипывают мочки ушей, поглаживают уши. «Лепят подбородок» — поглаживают подбородок.

«Рисуют носиком солнышко» — крутят головой, рисуют носиком лучики — выполняют соответствующие движения.

Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове.

ИГРА «СДЕЛАЙ, КАК Я»

Это довольно простое задание вызывает море эмоций у детей. Они с удовольствием будут изображать лисичек, медведей, обезьянок и других животных.

СЦЕНКА «РЕПКА»

Предварительно ознакомив детей с содержанием этой сказки, необходимо распределить роли и полностью воспроизвести сюжет действия при помощи декламации педагога. Чтобы игра стала еще более захватывающей, можно заранее приготовить маски с изображением персонажей «Репки». Вполне реально заменить эту сказку «Рукавичкой» или любым другим произведением, которое будет доступно для восприятия малышей.

ИГРА «ВИРТУАЛЬНЫЙ ШАРИК»

Детям предлагается представить себе шарик, а затем при помощи рук они должны «перекидывать» его друг другу, сопровождая свои движения улыбкой.

ИГРА «ПОКАЖИ МЕНЯ»

Можно предложить детям без слов изобразить, как улыбаются мама, добрая фея и прекрасная принцесса (хмурятся тучки, строгие доктора и волны на море; злятся непослушные или обиженные дети; пугаются трусливые зайцы и кошки при виде собак).