

Картотека психогимнастики

Вторая младшая группа

Цель: сохранение и укрепление психического здоровья детей.

Задачи:

- формировать знания детей о некоторых эмоциях;
- обучать детей пониманию своих эмоций и управлению ими;
- снимать психическое напряжение;
- обучать детей выразительным движениям;
- давать детям возможность самовыражения;
- развивать социально-коммуникативные умения (умение общаться со сверстниками, понимать эмоциональное состояние; другого человека, умение сопереживать, сочувствовать другому человеку, желание помогать близким;
- воспитывать такие черты характера, как смелость, доброта, отзывчивость.

месяц	1-2 неделя	3-4 (5) неделя
Сентябрь	<p><u>«Тише!»</u> Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!». Этюд выполняется под музыку Б. Берлина «Спящий котенок».</p> <p>Выразительные движения: шею вытянуть вперед, указательный палец приставить к сжатым губам, брови поднять вверх.</p>	<p><u>«Иди ко мне!»</u> Мальчик манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно.</p> <p>Выразительные движения: присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу.</p>
Октябрь	<p><u>«Уходи!»</u> Ребенок отталкивает обидчика.</p> <p>Выразительные движения: кисти рук держать вертикально, ладонями наружу.</p>	<p><u>«До свидания!»</u> От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожающие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров, машут им высоко поднятой рукой: «До свидания!»</p>
Ноябрь	<p><u>«Спящий котенок»</u> Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка ритмично поднимается и опускается животик. Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).</p>	<p><u>«Лисичка»</u> Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком и подслушивает, о чем они говорят.</p> <p>Выразительные движения: голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыть.</p> <p>Поза: ногу выставить вперед, корпус тела слегка наклонить вперед.</p>
Декабрь	<p><u>«Вкусные конфеты»</u> У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) конфет. Она протягивает его по очереди каждому ребенку. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что конфеты</p>	<p><u>«Новая кукла»</u> Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой. Звучит музыка П. Чайковского «Новая кукла»</p>

	<p>вкусные. Этюд сопровождается музыкой Т. Кассерна «Медовые конфетки».</p> <p>Мимика: жевательные движения, улыбка.</p>	
Январь	<p><u>«Маме улыбаемся»</u> Ведущий поет песенку «Маме улыбаемся» В. Агафонникова. Ой. Лады, лады, лады, Не боимся мы воды, чисто умываемся – вот так! Маме улыбаемся – вот так! Дети слушают песню и повторяют движения: 1-я строчка – хлопают в ладоши 2-я строчка – разводят руки в стороны ладонями вверх 3-я строчка – гладят по кругу свои щеки 4-я строчка – опускают руки и улыбаются.</p>	<p><u>«Лисенок боится»</u> Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения: поставить ногу вперед на носок, потом вернуть на место. Повторить несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.</p>
Февраль	<p><u>«Собака лает и хватается за пятки»</u> Ребенок гуляет. Мимо на поводке идет собака. Она лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног. Звучит музыка Г. Фрида «Появление большой собаки»</p>	<p><u>«Ваське стыдно»</u> Жила – была девочка Галя. У не была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила ее, спать укладывала. Один раз она положила свою куклу спать на кроватку. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол. Пришла Галя домой, увидела, что ее кукла лежит на полу. Подняла девочка куклу и стала ругать своего кота: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?» А Васька стоит, голову опустил, стыдно ему. Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.</p>

Март	<u>«Молчок»</u> Ведущий читает стихотворение А. Бродского «Новичок». В детский сад пришел Молчок – Очень робкий новичок. Он сначала был не смел, С нами песенок не пел. А потом, глядим, привык: Словно зайка – скок да прыг. До чего же осмелел: Даже песенку запел. Ребенок, исполняющий роль Молчка, сначала робко сидит на стуле, затем, согласно тексту преобразается в смелого: прыгает вокруг стула, а потом поет какую-нибудь знакомую песенку.	Повторение этюдов по выбору педагога
Апрель	Повторение этюдов по выбору педагога	Повторение этюдов по выбору педагога
Май	Повторение этюдов по выбору педагога	Повторение этюдов по выбору педагога

Музыкальное сопровождение:

- Б. Берлин «Спящий котенок».
- Р. Паулс «День растает, ночь настанет» (колыбельная).
- Т. Кассерн «Медовые конфетки».
- П. Чайковский «Новая кукла».
- Г. Фрид «Появление большой собаки».