

Картотека психогимнастики

Старшая группа

Цель: сохранение и укрепление психического здоровья детей.

Задачи:

- продолжать знакомить детей с различными эмоциями;
- продолжать обучение детей пониманию и управлению своими эмоциями;
- продолжать обучать детей выразительным движениям;
- снимать психическое напряжение;
- давать детям возможность самовыражения;
- продолжать развивать социально-коммуникативные умения (умение общаться со сверстниками, договариваться, понимать эмоциональное состояние другого человека, умение сопереживать, сочувствовать другому человеку, желание помогать близким);
- продолжать воспитывать такие черты характера, как уверенность в себе, честность, смелость, доброта, отзывчивость.

месяц	1-2 неделя	3-4 (5) неделя
Сентябрь	<p><u>«Заколдованный ребенок»</u> Ребенка заколдовали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и направления: шкаф, стол, вверху. внизу, там.</p> <p><u>«Остров плакс»</u> Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить одного, другого, но все дети плаксы отталкивают его и продолжают реветь. Звучит музыка Д. Кабалевского «Плакса» Мимика: брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.</p>	<p><u>«Сколько звуков»</u> Ведущий стучит несколько раз по столу карандашом. Ребенок должен сосчитать, сколько звуков он услышал.</p> <p><u>«Я так устал»</u> Маленький гномик несет на плече большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит: Я так устал, очень устал. Звучит музыка Д. Г. Трюка «Я так устал». Выразительные движения: Стоять, руки вдоль тела; плечи опущены.</p>
Октябрь	<p><u>«Вот он какой!»</u> Ребенок должен без слов рассказать о размерах и форме хорошо известных ему предметов. С помощью жестов он</p>	<p><u>«Не покажу!»</u> Мама подарила девочке маленькое зеркальце, чтобы она смогла пускать солнечные зайчики. Дети обступили</p>

	<p>характеризует предмет: маленький, большой, заостренный, крупный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.</p> <p><u>«Соленый чай»</u></p> <p>Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахара соль. Внук захотел попить чай. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!</p> <p>Выразительные движения: голову наклонить назад, брови нахмурить, глаза сощурить, верхнюю губу подтянуть, нос сморщить – ребенок выглядит так, будто он подавился и сплевывает.</p>	<p>девочку, просят показать, какое оно. Но девочка прижала ладонями зеркальце к груди и расставив локти, вертится из стороны в сторону: «Не покажу!»</p> <p><u>«Вова – растеряшка»</u></p> <p>Ведущий читает стихотворение Л. Барбас «Про Вову –растеряшку», делая паузы после каждого вопроса: Вова – растеряшка, где твоя рубашка? Может, серые коты унесли ее в кусты? Может, заяц приходил? Может, ёжик утащил? Может, плюшевый медведь Захотел её надеть? Стал рубашку примерять – взял и сунул под кровать. Вова – растеряшка, вот твоя рубашка! Ребенок исполняющий роль Вовы – растеряшки, во время этих пауз всем своим видом как бы говорит: «Я не знаю».</p>
Ноябрь	<p><u>«Фея сна».</u></p> <p>Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсейкеева. 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). Фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.</p> <p><u>«Робкий ребенок»</u></p> <p>Ребенок первый день в детском саду. Он робеет. Ему кажется, что</p>	<p><u>«Карлсон»</u></p> <p>Загадка: мой дом – у вас на крыше!</p> <p>Я каждому знаком!</p> <p>И мой пропеллер слышен</p> <p>Над вашим чердаком.</p> <p>Один ребенок показывает какое лицо у Карлсона, а другой – какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон.</p> <p>Выразительные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Надуть щеки. 2. Улыбаться. <p><u>«Страх»</u></p> <p>Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на</p>

	<p>воспитательница им недовольна, а дети вот-вот обидят</p> <p>Выразительные движения: сидеть на кончике стула очень прямо, колени сдвинуть, пятки и носки сомкнуть, локти прижать к телу, ладони положить на колени, голову опустить.</p> <p>Звучит музыка Н. Римского – Корсакова «Сидел Ваня».</p>	<p>дверь... вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда? Музыка Н. Мясковского</p>
Декабрь	<p><u>«Игра в снежки»</u></p> <p>Зима. Дети играют в снежки под музыку Г. Струве «Веселая горка».</p> <p>Выразительные движения: Нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок коротким движением, широко раскрывая пальцы.</p> <p><u>«Грязная бумажка»</u></p> <p>На полу в коридоре лежит грязная бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив. Ему кажется, что это бумажка из туалета. Наконец, он пересиливает свое отвращение, берет бумажку кончиками пальцев и, отведя в сторону, относит ее ведро для мусора (грязная бумага делается из чистой, которая раскрашивается акварельными красками в неопределенный цвет и мнется). Если брезгливый ребенок не решается ее поднять, то на следующем занятии он, вместе с другими детьми изготавливает ее сам, мнет и бросает на пол. Затем проводится игра.</p>	<p><u>«Конкурс лентяев».</u></p> <p>Ведущий читает стихотворение В. Викторова:</p> <p>Хоть и жарко, хоть и зной, Занят, весь народ лесной. Лишь барсук — лентяй изрядный Сладко спит в норе прохладной. Лежебока видит сон, будто делом занят он. На заре и на закате все не слезть ему с кровати. Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит Песня Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.</p> <p><u>«Добрый мальчик»</u></p> <p>Зима. Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла варежку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руку свою рукавицу.</p>
Январь	<p><u>«Спать хочется»</u></p> <p>Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе с взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется</p>	<p><u>«Факиры»</u></p> <p>Дети садятся на пол, скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена,</p>

	<p>спать. Он долго борется со сном, но, в конце концов, засыпает. Этюд сопровождается музыкой В. Дублянского «Тихая ночь».</p> <p>Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.</p> <p><u>«Посещение больного»</u></p> <p>Мальчик заболел. К нему пришел друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом дает ему попить, заботливо поправляет одеяло.</p>	<p>подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), факиры отдыхают.</p> <p><u>«Два клоуна»</u></p> <p>Звучит музыка 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.</p> <p>Выразительные движения: голову откинуть. Рот широко открыть губы растянуть улыбкой, брови приподнять, глаза слегка прищурить.</p>
Февраль	<p><u>«Винт»</u></p> <p>Исходное положение: пятки и носки вместе.</p> <p>Корпус поворачивается вправо и влево. Одновременно руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.</p> <p>Этюд сопровождается музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».</p> <p><u>«Внимательный мальчик»</u></p> <p>По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал его женщине. Женщина поблагодарила мальчика.</p>	<p><u>«Я - грозный боец»</u></p> <p>Звучит музыка Г. Шумана «Марш». Мальчик чувствует себя сильным и храбрым. Он марширует по залу, воображая себя грозным бойцом.</p> <p>Вот пегий мой конь, вот сабля моя, и открыть я огонь могу из ружья.</p> <p>Я грозный боец, И очень силен, И, как взрослый боец, В боях закален.</p> <p><u>«Часовой»</u></p> <p>Ребенок изображает пограничника. Ведущий читает стихотворение: Стоит он в дозоре.</p>

		<p>И зорек, и смел, Чтоб мир потревожить Никто не посмел. Выразительные движения: голова держится прямо и немного откинута назад, взгляд устремлен вперед, ноги слегка расставлены, руки как бы держат воображаемый автомат.</p>
Март	<p><u>«Любящий сын»</u> Мальчик потихоньку входит в комнату с подарком, спрятанным за спиной. Он идет на носочках и улыбается. Мама не знает, что мальчик в комнате и сейчас сделает ей подарок.</p> <p><u>«Негаданная радость»</u> В комнату вошла мама, с улыбкой посмотрела на своих мальчиков и сказала: - Заканчивайте, ребята, свою игру. Сейчас мы идем в цирк! Мама подняла руку и показала билеты. Мальчики сначала замерли, а потом начали плясать вокруг мамы.</p> <p>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, пританцовывать, прыгать.</p> <p><u>«Хорошее настроение»</u> 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 и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение.</p> <p>Выразительные движения: Походка: быстрый шаг, переходящий в подскоки.</p>	<p><u>«Каждый спит»</u> 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.А. Жуковский)</p> <p>Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руку. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.</p> <p><u>«Золушка»</u> Звучит музыка М. Воловаца «Золушка и принц» (отрывок). Девочка изображает Золушку, которая приходит домой после бала очень печальной: она потеряла туфельку...</p> <p>Выразительные движения: пониженная голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.</p>

	<p>Мимика: улыбка.</p> <p>Во время этюда звучит музыка Д. Львова – Компанейца «Хорошее настроение».</p>	
Апрель	<p><u>«Штанга»</u> Ребенок поднимает тяжелую штангу. Затем бросает её. Отдыхает.</p> <p><u>«Грязь»</u> 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 стало грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки.</p> <p>Выразительные движения: походка должна создавать впечатление, что ребенок идет по грязи, что он выбирает более чистое место.</p>	<p><u>«Что там происходит?»</u> Мальчики стояли в тесном кружке и что-то там делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. «Что там происходит?» - подумала она, но подойти ближе не решилась.</p> <p>Выразительные движения: голову поворачивать в сторону происходящего действия, пристальный взгляд. Поза: выдвинуть ногу вперед, перенести на неё вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.</p> <p><u>«Чуня просит прощения»</u> От хвастунишки поросенка Чуни ушли его друзья – ежик и белочка, а волк тут как тут. Чуня зовет друзей: Где вы, верные друзья? Чуне помогите! За бахвальство и за смех Вы меня простите!</p> <p>Выразительные движения: первая, вторая строчки: поворачивать голову в разные стороны, брови приподняты, руки протянуты вперед. Третья, четвертая строчки: опущенная голова, брови приподняты, губы вытянуты и слегка надуты, руки висят вдоль тела.</p>
Май	<p><u>«Просто старушка»</u> По улице шли мальчик и девочка. А впереди них шла старушка. Было очень скользко. Старушка поскользнулась и упала.</p>	<p><u>«Игра с камушками»</u> Дети гуляют по берегу моря. Они то останавливаются, нагибаясь за приглянувшимся камешком, то входят в воду и</p>

	<p>- Подержи мои книжки! – крикнул мальчик, передал девочке свою сумку и бросился на помощь старушке. Когда он вернулся, девочка спросила его:</p> <p>- Это твоя бабушка?</p> <p>- Нет, - ответил мальчик.</p> <p>- Мама? – удивилась подружка.</p> <p>- Нет!</p> <p>- Ну, тетя? Или знакомая?</p> <p>- Да нет же, нет! – ответил мальчик. – Это просто старушка. Дети, прослушав рассказ В. Осеевой «Просто старушка», разыгрывают другую ситуацию: как бы поступила девочка, если бы она была одна и увидела упавшую старушку. После этого разыгрывается ситуация так, как она дана в рассказе В. Осеевой. Затем этюд проигрывается еще раз: мальчик и девочка вместе помогают старушке.</p> <p><u>«Кривляка»</u></p> <p>Когда кто-нибудь чужой входит в комнату, мальчик начинает гримасничать и кривляться, ну совсем как паяц из кукольного театра. Ему хочется, чтобы новый человек смотрел только на него одного.</p> <p>Во время этюда звучит музыка Г. Окунева «Гримасы».</p>	<p>брызгаются, зачерпывая воду руками. Затем садятся на песок и начинают играть с камешками. Дети то подбрасывают их вверх, то ловят, то кидают вдаль.</p> <p><u>«Момент отчаяния»</u></p> <p>Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь. Он в смятении, он не знает, куда идти. Звучит музыка Н. Лысенко «Момент отчаяния» (отрывок).</p> <p>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.</p>
--	--	--

Музыкальное сопровождение:

- Г. Струве «Веселая горка».
- В. Дублянский «Тихая ночь».
- Н. Римский-Корсаков «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».
- Д. Кабалевский «Лентяй».
- К. Дуйсейкеев «Колыбельная».
- Сирийская народная мелодия.
- Г. Шуман «Марш».
- В. Адигезалов «Мне очень весело».
- Д. Львов – Компанейц «Хорошее настроение».
- Д. Г. Трюк «Я так устал».

- М. Воловац «Золушка и принц» (отрывок).
- Д. Кабалевский «Плакса».
- Н. Мясковский «Страх».
- Н. Лысенко «Момент отчаяния» (отрывок).
- Н. Римский – Корсаков «Сидел Ваня».
- Г. Окунев «Гримасы».
- В. Калининков «Кисонька».