

Психогимнастика

Этюды на выражение основных эмоций

Шалтай-болтай (для детей 4-5 лет)

Шалтай-болтай
Сидел на стене.
Шалтай-болтай
Свалился во сне.

(Перевод С. Маршака)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

Кузнечик (для детей 4 — 5 лет)

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг - и вот уже стрекочет совсем в другом месте. Звучит музыка Ан. Александрова «Кузнечик».

Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонить вперед, ступать на пальцы.

Золотые капельки (для детей 4—5 лет)

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым.

Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь.

Во время этюда звучит музыка Д. Христова «Золотые капельки».

Выразительные движения. Голову запрокинуть, рот приоткрыть, глаза закрыть, мышцы лица расслабить, плечи опустить.

Король Боровик не в духе (для детей 4-5 лет)

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.
Был король Боровик не в духе;
Короля покусали мухи.
(В. Приходько)

Два сердитых мальчика (для детей 4-5 лет)

Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся...

Этюд выполняется под музыку Е. Ботлярова «Драчун».

Лисенок боится (для детей 3-4 лет)

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 ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать встряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

Смелый заяц (для детей 4-5 лет)

Заяц любил стоять на пенке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Поза. Положение стой, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Мимика. Уверенный взгляд.

Жадный пес (для детей 4 — 5 лет)

Ведущий читает стихотворение Василия Квитка:

Жадный пес
Дров принес,
Воды наносил,
Тесто замесил,
Пирогов напек,
Спрятал в уголок
И съел сам —
Гам-гам-гам!

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

Злюка (для детей 4-5 лет)

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле и, пока звучит музыка (Д. Кабалевский. «Злюка»), смотрит на каждого из присутствующих со злостью и недовольством. Мимика. Брови сдвинуты, верхняя губа закушена.

"Солнечный зайчик". С 4 лет.

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике. На щечках, на подбородке (поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть) голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот, погладь его и там. Он не озорник, он любит ласкать тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

"Спаси птенца". С 4 лет.

Представь, что у тебя в руке маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным дыханием, спокойным и глубоким, приложи ладони к своей груди, отдай доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он ещё прилетит к тебе.

"Полет птицы".

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Мы узнаем секрет красоты и легкости, летаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое и гибкое, как в воде. Небо - это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых - лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя. Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны. Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох - выдох. После вдоха говорите про себя: "Я - лебедь!"

Шея лебедя напряжена, вытянута, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки - крылья, шире, плавно... Молодцы!

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и ..выпрямите резко...

Глубокий вдох и.. О чудо! Мы взлетели!...Вдох-выдох... (3 р.) Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое и голубое небо вокруг, приятная прохлада...тишина...покой. Вдох -выдох.

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая птица! Вдох - выдох.

Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно. Спустимся пониже еще ниже еще ниже. Вот уже совсем близко поле лес дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья. Замечательный был полет! Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь - красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким Утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто его не понимал. Но не страшно родиться Гадким Утенком важно хотеть быть лебедем. Все прекрасное когда - нибудь сбывается, нужно только очень-очень верить. Прим. Выполнять программу нужно, когда вы чувствуете, что

дети возбуждены, тревожны, устали. Можно 1-2 р. в неделю начитывать перед сном под спокойную музыку.

"Заряд бодрости". С 4 лет.

Сядь свободно, вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей - один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки приговаривая: "Ушки, ушки слышат все!" 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую сторону. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Глубоко вдохни, поднимая руки, смотри на них, выдохни, опуская руки. "Я дышу, дышу, дышу!" Упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

"Тренируем эмоции". С 4 лет.

Попросите ребенка нахмуриться как:

осенняя тучка;
рассерженный человек;
злой человек.

Попросите ребенка улыбнуться, как:

кот на солнце;
само солнце;
как Буратино;
как хитрая лиса;
как довольный ребенок.

Попросите ребенка показать как злится:

ребенок, у которого отняли конфету;
два барана на мосту;
человек, которого ударили.

Попросите ребенка показать, как испугался:

ребенок, потерявшийся в лесу;
заяц, увидевший волка;
котенок, на которого лает собака.

Попросите ребенка показать, как устал:

папа после работы;
человек, поднявший тяжелый груз;
муравей, притащивший большую муху.

Попросите ребенка показать, как выглядит:

турист, снявший тяжелый рюкзак;
ребенок, который много потрудился, но помог маме;
уставший воин после победы.

"Час тишины и час "можно". С 4 лет.

Договориться с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но иногда у вас будет час "можно", когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты обнимать родителей, висеть на них и т.д.

Прим. Часы можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

"Дизайнеры". С 4 лет.

Для игры необходимо накопить несколько тюбиков помады не понравившихся маме. Играть можно всей семьей и с друзьями ребенка. Каждый получает по тюбику помады и ему разрешается подойти к любому участнику и украсить его лицо, руки, ноги. В результате игры вы увидите преобразившиеся в своем выражении и красоте лица игроков. Следите, чтобы украшали всех, не забывайте украшать и себя.

"Соломинка на ветру". С 6 лет.

Упражнение выполняется с группой взрослых и детей, не менее 6-7 человек. Все встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается "соломинка". Она встает в центр круга с закрытыми глазами. По команде взрослого: "Не отрывай ноги от пола и падай назад" - участники игры по очереди прикасаются к "соломинке", и осторожно поддерживая, передают ее следующему игроку. В результате каждый боится другого, и "соломинка" плавно покачивается на ветру.

Прим. Недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбки на лицах "соломинок" заставит их побывать в этой роли. Участие взрослых обязательно.

Игры и упражнения для детей с затруднениями в общении.

"Ветер дует на ...". 5-10 лет.

Со словами: "Ветер дует на..." ведущий начинает игру. Чтобы участники игры больше узнали друг о друге, вопросы могут быть: "Ветер дует на того, у кого светлые волосы" - все светловолосые собираются в группку. " На то, у кого... есть сестра...кто любит животных...кто много плачет...у кого нет друзей" и т. д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

"Найди друга". С 5 лет.

Упражнение выполняется среди детей или между детьми и родителями. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (родителя). Узнать можно с

помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

"Рукавички". С 5 лет.

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети расходятся по залу. Отыскивают свою пару, отходят в уголок и с помощью карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички. Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как договариваются. Победителей поздравляют.

"Дракон". С 5 лет.

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник - голова, последний - хвост дракона. Голова должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. Тело дракона неразрывно. Как только голова схватила хвост, она становится хвостом. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

"Дотронься до...". С 5 лет.

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: "дотронься до...синего!" Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются. Кто не успел, тот ведущий. Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

"Позитрон". С 4 лет.

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: "Спасибо, мне очень приятно!" Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение по кругу.

Вместо похвалы можно просто сказать вкусное, сладкое, цветочное, молочное слово. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, то сами сделайте комплимент его соседу.

Есть или нет?". С 5 лет.

Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат: "Да!" Если они не согласны с утверждением, то опускают руки и кричат: "Нет!"

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у теленка?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли гребень у волны?

Есть ли двери у норы?
Есть ли хвост у петуха?
Есть ли ключ у скрипки?
Есть ли рифма у стиха?
Есть ли в нем ошибки?

"Зеркало". С 5 лет.

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы - зеркала, другая - разные зверюшки. Зверюшки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы - зеркала должны точно отражать движения и выражения лиц зверюшек.

(М.И.Чистякова. Психогимнастика.- М., 1990)

Игры на развитие эмоциональной сферы

Хоровод

(снятие напряжения, развитие чувства общности выразительности движений)

Дети встают в круг и по команде показывают, двигаясь по кругу, печального зайца, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую муху и т.д.

Мама и детеныш

(развитие эмпатии, самоконтроля, выразительности движений и речи).

Дети разбиваются на пары. Один в паре выполняет роль мамы, другой - детеныша. Затем меняются ролями. Ведущий говорит, что мамы могут ласкать, отчитывать, жалеть детеныша, а детеныши – реагировать на эти действия. Животных называет ведущий.

Я и животное

(развитие воображения, выразительности движений и речи).

Дети представляют, что рядом с ними названное ведущим животное и эмоционально реагируют на него. Это могут быть : кошка, хомяк, змея, собака, медведь, крыса, еж.

Большой – маленький

(развитие наблюдательности, , выразительности движений и речи)

Дети по заданию ведущего изображают детеныша животного, а затем - самого взрослого животного.

Школа зверей

(развитие произвольности, наблюдательности, выразительности движений, чувства единения)

На уроке «учитель» (ребенок) отгадывает животных, которых изображают дети на перемене. «Учитель» должен отгадать всех животных. В случае затруднения «учитель» может попросит ученика показать как животное пьет, ест, ходит, бегает и т.д. Каждый следующий урок ведет новый «учитель», а ученики изображают новых животных.

Джунгли

(развитие наблюдательности, выразительности движений, сплоченности).

1-й вариант. Дети изображают стадо животных, которые живут в джунглях, выполняя различные действия. Животные гуляют по лесу, едят, пьют, отдыхают, ухаживают за детенышами, ходят на водопой.

2-й вариант. Дети выбирают любое животное, которое живет в джунглях, и изображают его, гуляя по воображаемым джунглям. Затем дети рассказывают какие животные им встретились и как оно догадались, что это именно те животные, которые они назвали

Доктор Айболит.

(с 4 лет, развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии, снятие эмоционального напряжения).

Взрослый или ребенок выполняет роль доктора Айболита. Остальные дети изображают дольных обезьян. Доктор подходит к каждой обезьяне и лечит ее, жалеет. После того, как доктор обойдет всех, обезьянки выздоравливают и радуются, что у них больше ничего не болит.

Дожди.

(с 4 лет, развитие выразительности движений, пластики, воображения).

Дети встают в круг и , двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя, изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, со страшным ливнем и грозой, с громом, грустным бесконечно морсящим и т.д.

Бабочки и слоны.

(с 4 лет, развитие воображения, выразительности движений, коммуникативных навыков).

Дети превращаются в слонов, двигаются по комнате, топают, общаются друг с другом. Затем по команде превращаются в бабочек. Легко порхают по комнате, общаются как бабочки.

Оживи камешки!

(с 4 лет, развитие наблюдательности, выразительности движений)

На берегу воображаемой реки лежат «камешки» (силуэты животных).

Их можно оживить, если дети точно покажут выразительными движениями, кого обозначает выбранный ими камешек, а остальные дети отгадывают это животное.

Маски.

(с 4 лет, развитие воображения, наблюдательности, быстроту реакции, выразительности движений).

На одного ребенка, который стоит перед остальными детьми, надевают маску животного, но он не знает какого.

Чтобы догадаться, чья это маска, ребенок предлагает кому-нибудь из детей изобразить это животное.

Если животное будет угадано, водящим становится тот ребенок, который его изображал.

Наседка и цыплята.

(с 5 лет, развитие выразительности движений и речи, раскованности, воображения, произвольности движений, группового взаимодействия).

Дети присаживаются на корточки лицом в круг, наклонив голову и прижав руки, согнутые в локтях, к телу. В центре сидит взрослый, изображая наседку. Взрослый говорит:

- Долго сидела наседка на яйцах. И вот пришла пора появляться цыплятам на свет.

Первый цыпленок (к нему прикасается воспитатель) появился на свет и удивился: «Как просторно кругом, а в скорлупе было так тесно! (*Ребенок поднимется и изображает этого цыпленка*)

Второй ребенок *рассердился, нахмурил свои желтенькие бровки: он так хотел родиться первым, но его опередили.*

Ребенок, которого выбирает взрослый, передает состояние этого ребенка)

Третий цыпленок появился на свет и сразу расплакался:

ему так хорошо и уютно было в скорлупе, а тут так много места и много опасности. (Этот ребенок и следующие, выбранные дети, изображают то настроение цыплят, которое описывает взрослый)

Четвертый цыпленок *очень обрадовался своему появлению на свет и воскликнул: «Какой чудесный, какой яркий мир вокруг!»*

Пятому ребенку все было интересно, и он сразу стал рассматривать своих братьев и сестер, заглядывать им в глаза, дотрагиваться до них.

Шестой цыпленок открыл глаза и увидел, что все уже вылупились и ждут его. Ему стало стыдно, что он всех задерживает и он застеснялся – потупил глаза.

Потом все вместе начинают искать «червячка».

Зоопарк

(с 5 лет, развивает воображение, выразительные движения, быстроту реакции)

Дети делятся на две группы.

Первая группа – дети, изображающие животных в зоопарке.

Вторая группа – дети, гуляющие по зоопарку и отгадывающие какие животные, какое животное перед ними

После того, как все животные будут угаданы, дети меняются ролями.

Садовник.

(с 5 лет, развитие воображения, выразительности движений)

Воспитатель или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы, которые хорошо растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнышку, и вянут, если их забыли полить.

Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

Березки

(с 5 лет, развитие выразительности движений, наблюдательности, воображения).

Дети изображают деревья в разное время года, следуя словам воспитателя: «Лето. Березки разговаривают друг с другом, шелестя листочками, помахивая веточками.

Осень. Облетают листья на березах. Все чаще дует сильный, порывистый ветер, который качает деревья из стороны в сторону.

Зима. Веточки на березках дрожат от холода. снег пригибает их к земле.

Весна. Снег тает. Ветки поднимаются вверх. Набухшие почки лопаются и из них появляются новые листочки.

Нарисуй облако.

(с 5 лет, развитие воображения, произвольности движений)

Детям предлагается нарисовать облако, каждому свое, с определенным настроением. Можно самому придумать настроение, а можно выполнить по заданию ведущего

Выбери картинку.

(с 4 лет, развитие произвольности, наблюдательности, воображения)

Дети выбирают из предложенных карточек с изображениями радости, грусти, гнева и страха подходящую к тексту:

- **Какая девочка бросила зайку?**

Зайку бросила хозяйка

Под дождем остался зайка.

Со скамейки слезть не мог,

Весь до ниточки продрог.

- **Какая девочка испугалась за бычка?**

Идет бычок качается
Вздыхает на ходу.
«Ох, доска, кончается
Сейчас я упаду!»

- **Какая девочка пожалела мишку?**

Уронили мишку на пол
Оторвали мишке лапу
Все равно его не брошу
Потому что он хороший.
- **Какая девочка любит свою лошадку?**
Я люблю свою лошадку
Причешу ей хвостик гладко
Ремешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.