

Психогимнастические упражнения

Упражнение «Отражение в воде»

Цель: снятие напряжения, эмоциональное оживление.

Работа в парах.

Один ребенок выполняет роль того, кто стоит на берегу, а другой – того, кто живет в речке. Тот, кто живет в реке, как зеркало отражает действия того, кто стоит на берегу. Необходимо встать друг напротив друга и выполнять команды воспитателя:

- ✓ скорчить страшную рожицу,
- ✓ замахнуться палкой,
- ✓ помахать рукой,
- ✓ приветливо улыбнулся и др.

Вопросы после выполнения упражнения:

- Что вы чувствовали?
- Было ли вам приятно? И т. д.

Упражнения на имитацию

Цель: развитие произвольности, воображения, выразительности движений.

1. Воспитатель произносит слова, а дети выполняют действия. Например:

- ✓ кот играет, засыпает, пробуждается, потягивается, умывается,
- ✓ лиса прислушивается, подкрадывается, пытается поймать мышонка,
- ✓ медвежата играют, ссорятся, мирятся, успокаивают друг друга,
- ✓ дети изображают, как кружатся листья, раскачиваются деревья,
- ✓ солнышко встает, цветочек тянется к солнышку; солнышко садится – цветочек засыпает и закрывает лепестки и т. д.

2. Воспитатель произносит фразу, а дети изображают предполагаемое эмоциональное состояние, например:

- О, горе мне, горе...
- Ах, какой счастливый день...
- Бедная я, несчастная...
- Ура! Я еду на море... и др.

Ролевая гимнастика

Цель: снятие напряжения, эмоциональное оживление, расширение поведенческого репертуара.

- ✓ Попрыгать, как кузнечик, козлик, кенгуру.
- ✓ Нахмуриться, как осенняя тучка, рассерженная мама, разъяренный лев.
- ✓ Походить, как младенец, глубокий старик, лев.
- ✓ Улыбнуться, как кот на солнышке, само солнышко.
- ✓ Посидеть, как пчелка на цветке, наездник на лошадке.

Упражнение «Волшебное озеро»

Цель: снятие напряжения, эмоциональное оживление.

Для выполнения упражнения понадобится шкатулка, в которую заранее помещается небольшое зеркало. Все дети садятся в круг и закрывают глаза. Шкатулка передается по кругу. Тот, кто получает эту шкатулку, должен заглянуть внутрь, там он увидит самого уникального, неповторимого, замечательного и т. д. человека на свете, необходимо улыбнуться ему.