Администрация города Иркутска

Департамент образования комитета по социальной политике и культуре

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**города Иркутска детский сад № 184**

**(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 184)**

664082, город Иркутск, проезд Юрия Тена,8, тел.48-58-76.

эл. почта [mbdouds184@yandex.ru](mailto:mbdouds184@yandex.ru), адрес сайта 184.detirkutsk.ru

ОГРН 1183850004590 ИНН 3812054936 КПП 381201001

            **Картотека**

**Психогимнастики для дошкольников**

**в период самоизоляции.**

Составила: педагог-психолог Тючкова О.О.

***«С добрым утром»***

***Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики***

***Цель:*** *Учить детей настраиваться на радостное эмоциональное состояние с помощью музыки*.

***Звучит музыка, дети сидят на стульчиках.***

*Ведущий:* Вы сидите, ваши головы опущены, вы дремлете, спите; вдруг ощущаете, как солнечный луч скользнул по лицу, медленно открываете глаза, потягиваетесь, поднимаетесь, подходите к окну и, открыв его, любуетесь ранним утром. (музыка прекращается)

|  |  |
| --- | --- |
| С добрым утром, глазки!  Вы проснулись? | Указательными пальцами поглаживать глаза Сделать из пальцев “бинокль” посмотреть в него |
| С добрым утром, ушки! Вы проснулись? | Ладонями поглаживать уши Приложить ладони к ушам “Чебурашка” |
| С добрым утром, ручки! Вы проснулись? | Поглаживать то одну, то другую ручки Хлопки в ладоши |
| С добрым утром, ножки! Вы проснулись? | Поглаживание коленок Потопать ногами |
| С добрым утром, солнце! Я - проснулся! (проснулась) | Поднять руки вверх, посмотреть на солнце (посмотреть вверх) |

***«Летний вечер»***

***Игра-драматизация***

***Цель:*** *Развивать фантазию, воображение, навыки сценического перевоплощения.*

***(Действие выполняется под музыку)***

В кресле усталый хозяин молчит.

Кот у него на коленях урчит.

Старая Джекки в зеленом домишке

Кость разгрызает и лает на мышку.

Тихо коровы лежат на лугу,

Дремлет пастух, приютившись в стогу.

Землю покрыла вечерняя тень.

Вот пролетел и еще один день!

(*[Уолтер Де ла Мэр)](http://www.imama.ru/versos/autors/2737.shtml)*

**«Солнечный зайчик»**

**Игра – релаксация**

**Цель:**  Сня­тие напряжения мышц лица.

**Ведущий:**

Хотите поиграть с "Солнечным зайчиком"?(Звучит музыка)

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закройих**.** Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, но­ги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встрети­лись!

***«Спать хочется»***

***Мимическая гимнастика***

***Цель:*** *Учить владеть мышцами лица для передачи определенных эмоциональных состояний*

Мальчик попросил родителей, чтобы ему позволили вместе со взрослыми встретить Новый год. Но чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном и в конце концов засыпает.

Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови при­подняты, голова клонится вниз, руки опущены

***Выполняется под музыку***

*«Дождик»*

*Этюд на выражение эмоций*

*Цель: Учить оптимистическому видению мира, ощущению радости внутри себя, через развитие навыков музыкального восприятия и пластического самовыражения*

Дождик в июне

Похож на меня.

Вот он бежит, ручейками звеня,

Скачет вприпрыжку

И песни поет,

И улыбаться не устает.

В.Чижов

Жарким летом весело бегать под дождем, прыгать на одной ножке, ловить капельки и кружиться под струйками воды. Завлекательно перескакивать через лужу и запрыгивать в ее серединку, расплескивая по сторонам воду.

*Выразительные движения: мелкий бег, прыжки с поджатыми ногами.*

***Гроза»***

***Пальчиковая гимнастика со звукоподражанием***

***Цель:*** *Развитие общей и артикуляционной моторики, улучшение координации движении, укрепление мышц*. *Передать звучащими жестами характер музыкального образа*  
Закапали капли (*постучать двумя пальцами каждой руки по столу*)  
Идет дождь (*постучать четырьмя пальцами*)  
Он льет как из ведра! (*стучим сильнее*)  
Пошел град (*косточками пальцев выбиваем дробь*)  
Сверкает молния (*шипящий звук, рисуем молнию пальцем в воздухе*)  
Гремит гром! (*барабаним кулаками или хлопаем в ладошки*)  
Все быстро убегают домой (*прячем руки за спину*)  
А утром снова ярко светит солнце! (*описываем руками большой круг*)

***«Радуга»***

***Инсценировка – экспромт***

***Цель:*** *Совершенствовать умение детей создавать образы с помощью пластики и жестов. Пробуждать радостные эмоции при общении с природой*.

***Предварительная работа:*** *Знакомство с радугой, как природным явлением.*

***Ведущий раздает играющим разноцветные шарфики (радуга), картинки (солнышко и дождик) и читает текст. Звучит музыка, дети выполняют действия с предметами***

Дождик, дождик, не дожди,  
Не дожди ты, подожди!  
Выйди, выйди, солнышко,  
Золотое донышко!

Я на радугу-дугу  
Полюбуюсь побегу -  
Семицветную - цветную  
На лугу подстерегу.

Я на красную дугу  
Наглядеться не могу,  
За оранжевой, за жёлтой  
Вижу новую дугу.

Эта новая дуга  
Зеленее, чем луга.  
А за нею голубая,  
Точно мамина серьга.

Я на синюю дугу  
Насмотреться не могу,  
А за этой фиолетовой  
Возьму да побегу...

Солнце село за стога,  
Где ты, радуга-дуга?

### *«На берегу моря».*

***Пластический этюд***

***Цель:*** *Учить детей владеть мышцами тела , под воздействием музыки настраиваться на положительные эмоции*

***Ведущий сообщает детям название пьесы, которую они будут слушать, предлагает им принять удобную позу и закрыть глаза. Звучит музыка***

***Ведущий:***

Дети играют на берегу моря. Плещутся в воде. Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа… Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

Игра с песком (на напряжение и расслабление мышц рук)

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивая песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигатель тяжелыми руками.

Повторить игру с песком 2-3 раза.

С окончанием музыки дети тихо встают и подходят к ведущему.

***«Цветочек»***

***Этюд – релаксация***

***Цель:*** *Развивать способность детей искренне верить в любую воображаемую ситуацию, учить расслаблять мышцы тела.*

Солнце стало пригревать. Как жарко! Как хочется пить! Почти завяли цветочки. Плечики опустили. Голову повесили. Листочки-руки как плети висят. Идут медленно, грустно цветочкам.

Но вдруг пошёл прохладный дождик. Цветочки обрадовались, сразу распрямились. Напились водички, устали цветы. Руки разомкнули и повалились на спину. Лежат, отдыхают. Всё тело расслаблено, руки и ноги расслаблены. Так приятно!

***«Подснежник»***

***Пластический этюд***

***Цель:*** *Учить детей перевоплощаться под музыку , при помощи пластики и жестов передавать положительные эмоции*

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляя теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны — цветок расцвёл; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем, глаза полузакрытые, улыбка, мышцы лица расслаблены.

***«Кувшинка»***

***Пластический этюд – зарисовка***

***Цель:*** *Развивать умение передавать в свободных импровизациях характер музыкального образа*

***Ведущий:*** Раннее утро, легкий ветерок покачивает на глади голубого озера белый, нежный цветок – это кувшинка. Она спит, защищаясь от ночной прохлады, плотно сжав свои лепестки. Вот из - за горизонта показался сияющий солнечный шар. Кувшинка почувствовала это и потянулась к теплу, улыбнувшись первым ласковым солнечным лучикам. Хрупкие лепестки один за другим стали медленно раскрываться, показывая, как сокровище, золотистую серединку. И сразу красотою наполнилось озеро, заулыбался мир вокруг – доброе утро!

Золотое блюдце  
В голубой реке,  
А на блюдце-пчёлка  
С мёдом в хоботке.

Золотая пчёлка  
В блюдце золотом  
Пьёт росу речную  
И жужжит о том,

Что как только вечер  
Спустится с вершин,  
Превратится блюдце  
В золотой кувшин!

(*Ю. Мориц*

***«Зимняя прогулка»***

***Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики***

***Цель:*** *Упражнять детей в разнообразных имитационных движениях и передаче смены эмоциональных состояний****Ведущий:***

Раз, два, три, четыре, пять  
Мы во двор пришли гулять.  
(Маршируем по кругу)  
Бабу снежную лепили,  
("Лепим" комочек двумя ладонями)  
Птичек крошками кормили,  
(Крошащие движения всеми пальцами)  
С горки мы потом катались,  
(По парам едут «На саночках»)  
А ещё в снегу валялись.

(падают на ковер)  
Все в снегу домой пришли.  
(Отряхиваем ладошки)  
Съели суп и спать легли  
(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки

***Предложить детям под музыку, закрыв глаза, воспроизвести в памяти зимнюю прогулку.***

***«Веснянка»***

***Коммуникативная игра***

***Цель:*** *Расширение эмоциональной сферы ребёнка; развитие умения передавать эмоциональное состояние при помощи интонации, мимики, поз, жестов.*

(*Поочерёдно выбрасываем руки вверх*)  
Солнышко, солнышко  
(*Покачиваем туловище со сцепленными над головой руками*)  
Золотое донышко!  
(*2 раза прыжки на двух ногах*)  
Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло!  
(*Бег на месте*)  
Побежал в саду ручей,  
(*Взмахи руками, как крыльями*)  
Прилетело сто грачей,  
(*медленно приседаем*)  
И сугробы тают, тают,  
(*Ладошки разводим в стороны в форме цветка*)  
И цветочки вырастают