

Картотека психогимнастических упражнений для детей трех–четырех лет

Упражнение на выражение удовольствия

Педагог зачитывает текст стихотворения и предлагает детям наклониться и «понюхать тюльпан». Дети делают глубокий вдох — «вдыхают запах», изображают, что наслаждаются ароматом. Упражнение следует повторить несколько раз.

Стихотворение «Тюльпан»

Как из красного стакана,
Выпью запах из тюльпана.
Вот спасибо! Как я рад —
Очень вкусный аромат!

Упражнение на развитие навыков саморасслабления

Дети сидят на мягком ковровом покрытии. Педагог зачитывает текст стихотворения и просит детей изобразить его героя — Темушку. После каждого четверостишия педагог подсказывает детям, что делать: «Покажите, как вам хочется спать, потрите глазки», «Опуститесь на коврики», «Лягте на бочок и прижмите колени, как будто вы уже заснули и сладко спите», «А теперь полностью расслабьтесь. Молодцы!».

Стихотворение «Засыпалочка»

Прилетали к Темушке
Серые соловушки,
Баю-баю пели —
Глазки соловели.

Приходили зевушки
К моему Артемушке,
Забрались в кроватку
И зевали сладко.

Приходили дремушки
К моему Артемушке,
Улеглись в кроватку
Задремали сладко.

Приходили сонюшки
К моему Артемушке,
Тему обнимали,
Крепко засыпали.

Упражнение на выражение гнева

Педагог зачитывает текст стихотворения и предлагает детям изобразить чайник, который злится. Дети надувают щеки, «пыхтят», как чайник, хмурятся, поворачиваются из стороны в сторону.

Стихотворение «Чайник»

Чайник злится!
Чайник злится!
Потому что кипятится!
Паром пышет,
Жаром дышит,
Ничего вокруг не слышит.
С теми, кто кипит от злости,
Договариваться бросьте.
Лучше и не подходить,
Чтоб себе не навредить.

Упражнение на выражение страха

Педагог предлагает детям разделить на две группы — «ляли» и «гули». Под текст стихотворения дети идут с разных сторон друг к другу, останавливаются. Далее по очереди — сначала «ляли», потом «гули» — пугаются: бегут в стороны, приседают, прячут лица в ладонях. Потом дети меняются ролями.

Стихотворение «Ляли и Гули»

Маленькие ляли во дворе гуляли.
Серенькие гули зернышки клевали.
Смотрят ляли — ГУЛИ!
И вперед рванули!
Смотрят гули — ЛЯЛИ!
Да как деру дали!

Упражнение на развитие выразительности движений

Дети сидят на мягком ковровом покрытии. Педагог предлагает им представить, как будто они только что проснулись и потягиваются — вправо и влево. Тянуться приятно, дети радуются утру, солнышку. В конце этюда воспитанники встают.

Стихотворение «Просыпательная»

Прежде чем совсем проснуться,
Так приятно потянуться —
Сильно-сильно,

Сладко-сладко!

До свидания, кроватка!