

Картотека психогимнастических упражнений для детей четырех–пяти лет

Упражнение на тренировку выразительности жестов

Педагог зачитывает стихотворение и предлагает детям представить себя дирижером, который руками показывает оркестру, как ему играть музыку разных темпов — спокойную, быструю, громкую, тихую. К упражнению можно добавить музыкальное сопровождение.

Стихотворение «Дирижер»

Дирижер кистями рук
Рисует музыку вокруг!

Упражнение на развитие способности выразить свое эмоциональное состояние

Педагог просит детей представить себе, что перед ними — высокая лестница, на которую нужно подняться. Дети «поднимаются» по ступенькам — шагают на месте, высоко поднимают колени. Потом «устают» — изображают усталость, выдыхают, опускают плечи и голову. В конце «собираются с силами» — выпрямляют спину, поднимают голову и продолжают «подниматься по лестнице».

Стихотворение «Поднималочка»

Раз шажок, два шажок,
Шел по лесенке сынок.
А ступеньки высоки,
А шажочки нележки.

Раз шажок, два шажок,
Утомился мой дружок.
Постоим, отдохнем
И опять вперед пойдём!

Упражнение на развитие воображения и формирование положительного образа тела

Дети сидят на мягком ковровом покрытии. Педагог предлагает им представить и показать, как они надевают колготки, а нога их «боится» — «убегает» мелкими шажками вперед. Дети «успокаивают» ее, поглаживают. Потом они повторяют этуод со второй ногой.

Стихотворение «Надеваю колготки»

Я свою родную ногу
Отправляю в путь-дорогу.
А туннель длиннющий — жуть!
Вправо-влево не свернуть.
Темноты я не боюсь,
Да и ты, нога, не трусь!

Упражнение на формирование умения выражать сопереживание

Педагог зачитывает текст стихотворения и просит детей представить себе и изобразить его сюжет. Дети показывают, как они утешают и согревают простынку.

Стихотворение «Простынка»

Всем телом дрожит на ветру простыня.
Как жалобно смотрит она на меня!
Озябла простынкина спинка.
Боюсь, что простынет простынка!

Упражнение на формирование целостного положительного образа своего тела

Педагог зачитывает текст стихотворения — первое четверостишие медленно, с паузами, потом быстрее. Дети изображают, что они рисуют себя на своем теле — «прорисовывают» одну руку, потом другую, наклоняются, «рисуют» свои ноги, кругами вокруг головы «рисуют мысли». В конце — гордо стоят, как бы показывают своим видом, какой хороший «рисунок» у них получился.

Стихотворение «Я рисую свое тело»

Я рисую человека:
Руки, ноги, голова...
В голове цветные мысли
И округлые слова.

А в груди у человека
Расцветает не спеша,
Как ромашка полевая,
Белоснежная душа!