

# **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 этюд 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!