

# **Картотека психогимнастических упражнений для детей пяти–семи лет**

## **Упражнение на выражение уверенности в себе**

Педагог зачитывает текст стихотворения и предлагает детям показать, как они растут, но при этом не поднимать руки и плечи, а только грудную клетку и подбородок. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд гордый. Дети оглядываются друг на друга — гордо показывают друг другу, как они выросли.

Стихотворение «Я расту»

Я расту! Я расту!  
Набираю высоту!  
Папа в росте чемпион,  
Но иду я на обгон,  
А потом еще рывок —  
Продырявлю потолок.

Полюбуюсь небом с крыши,  
Да как двинусь выше-выше,  
Прорасту сквозь облака,  
Поднажму еще слегка,  
Дотянусь до самых звезд —  
Вот какой мой полный рост!

## **Упражнение на развитие выразительности мимики и театрализации**

Педагог предлагает детям разбиться на пары и изобразить сюжет стихотворения в то время, как он его зачитывает. Один ребенок изображает невежливого краба, который не здоровается, движется боком с надменно поднятой головой — плечи опущены, подбородок вверх. Второй изображает человека, который приветствует краба и удивляется его невежливости, — рот открыт, глаза расширены, руки расставлены.

Стихотворение «Невежливый краб»

Встретил краба ненароком,  
Побежал наперерез:  
«Здравствуй, краб!» —  
А краб-то — боком,  
боком-боком и исчез!

## **Упражнение на развитие воображения и выразительности движений**

Педагог зачитывает текст стихотворения и предлагает детям представить себя его героиней — лужей и изобразить ее. Дети сначала показывают испуганную лужу — подносят руки к лицу, потом сердитую — грозят пальчиком, а потом совсем рассерженную — указывают пальчиками «Вон!».

Стихотворение «О чем кричит лужа на дороге»

Люди!  
В лужу — ни ногой!  
Обходите стороной!  
От ноги в глазах круги.

Лапы прочь!  
И сапоги!  
Вон, противные, машины,  
У меня от вас морщины!

### **Упражнение на формирование умения выразить сопереживание**

Педагог медленно читает текст стихотворения. На первые две строки дети делают глубокий вдох, на вторые две строки медленно и с шумом выдыхают «облака в небо». На третьи — вдыхают и на четвертые — тихо и ровно выдыхают, машут рукой «До свиданья!». Используйте упражнение в конце занятия — как ритуал его завершения.

Стихотворение «Осенью»

Я по улице шагаю,  
Зябнет голая рука,  
Потихоньку выдыхаю  
Прямо в небо облака.

А над мокрою дорожкой  
Лист последний в вышине  
Хрупкой маленькой ладошкой —  
До свиданья! — машет мне.

### **Упражнение на развитие навыков саморасслабления**

Педагог предлагает детям закрыть глаза и представить, что сейчас к ним придет волшебник Сон. Когда Сон будет спрашивать, спит ли какая-нибудь часть тела, то она сразу начнет «засыпать» — расслабится. Педагог читает текст стихотворения и между строчками напоминает детям, какую часть тела сейчас нужно расслабить. Например: «Пальцы спят? Все подряд — расслабляем пальчики».

Стихотворение «Сногшибательная засыпательная»

Кто там? — Это сон.  
Сон идет со всех сторон,  
Проверяет, проверяет с головы до пят,  
Проверяет, проверяет все подряд.

А правая нога? — Ага-ага!  
А левая ножка? — Спит немножко!  
А правое колено? — Несомненно.  
А левая коленка? — Мале-е-е-нько.  
А правая рука? — Спит слегка.  
А левая рука? — Нет пока.  
А голова? — Уснула едва.  
А как же мысли? — В воздухе повисли.  
А правое ушко? — Давит подушку.  
А левое как же? — Уснет сейчас же.  
А лоб? — Почивает.  
А рот? — Зевает!  
А язычок? — Молчок.  
А правый глаз? — Сейчас-сейчас.  
А левый глаз? — Уснул как раз.  
А брови? — Наготове!  
Нос спит? — Давно храпит.  
Спит живот? — Спит же, вот.  
А спина? — Спит она.  
Спит ли грудь? — Никак не уснуть.

Сердце идет — спать не дает.  
Сердце в груди, тихонько ходи!  
Кто там? — Это сон.  
Сон идет со всех сторон,  
Проверяет, проверяет с головы до пят,  
Проверяет, проверяет, все ли спят?