

## Консультация:

### «Игры с детьми по психогимнастике»

#### Игра «Волшебный цветок»

Цель: *Учить выражать свою индивидуальность. Представлять себя другим детям.*

Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию, они выбирают, кто каким будет цветком. Далее под музыку показывают, как цветок распускается (дети медленно поднимаются в полный рост, раскрывают руки, сложенные «бутоном»). Затем каждый ребёнок рассказывает о себе: где и с кем он растёт, как себя чувствует, о чём мечтает, что любит, с кем хочет дружить и так далее.

#### Игра «Передача чувств»

Цель: *Учить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.*

Ребёнку даётся задание: передать по «цепочке» определённое чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Чувство называет взрослый на ухо первому ребёнку, детям произносить слова не разрешается. Затем дети обсуждают, какое чувство они передавали, что они чувствовали при этом.

#### Игра «Тёплый дождик»

Цель: *Развитие эмоциональной сферы ребёнка, снятие психо-эмоционального напряжения.*

Взрослый рассказывает детям: дождик смочил землю, освежил траву и листья. Давайте поиграем с дождевыми каплями. Вначале дети прячут руки за спину, затем выносим вперёд прямую правую руку ладонью вверх, левая остаётся за спиной. Затем руки меняем местами. Дети пытаются представить, что они чувствуют. Повторить 6 – 8 раз.

#### Игра «Моя любимая игрушка»

Цель: *Развивать умение слушать друг друга: описывать любимую игрушку, отмечая её выражение, настроение, свои чувства к этой игрушке.*

Ребёнок выбирает игрушку, которая ему больше всего нравится и которую он будет описывать, но не называет её. Ребёнок начинает её описывать, а остальные угадывают.

#### Игра «Поделись своим теплом»

Цель: *Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребёнка, доброжелательности, взаимопомощи.*

Предложить детям найти своё сердце, прижав обе ладони к груди, и прислушаться, как оно стучит. Затем должен представить, что у него вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Тёплый свет его разливается по телу. Его

так много, что он не помещается в груди. Взрослый предлагает поделиться этим теплом с другими. Прикасаются друг к другу со словами: я хочу поделиться с тобой своим теплом. Затем делятся своими ощущениями.

### **Игра «Назови себя»**

Цель: *Учить детей представлять себя коллективу.*

Ребёнку предлагается представить себя. Назвать своё имя, как ему больше нравится, рассказать, как называют его дома, как он хотел бы, чтобы его называли в группе и почему.

### **Игра «Перевоплощение»**

Цель: *Учить детей умению перевоплощаться в предметы и животных, изображая их с помощью пластики, мимики, жестов.*

Дети загадывают определённый «образ», изображают его, не называя. Остальные пытаются отгадать, давая словесный портрет.

### **Игра «Волшебный сон»**

Цель: *Расслабление мышц, освоение позы покоя, коррекция эмоциональной сферы.*

Дети лежат на полу, закрыв глаза. Взрослый произносит слова: наши ноги отдыхают, наши руки отдыхают. Наши глазки отдыхают, отдыхают, засыпают. Напряжение улетело и расслаблено всё тело. И послушный наш язык быть расслабленным привык. Нам дышится легко, ровно и глубоко. Дети лежат так несколько минут.

### **Игра «Огонь – лёд»**

Цель: *Коррекция психо-эмоциональной сферы ребёнка.*

По команде «огонь» - дети начинают двигать всеми частями тела. По команде «лёд» - дети застывают в позе.

### **Игра «Кулачки»**

Цель: *Расслабление мышц и освоение позы покоя.*

Сжать пальцы рук в кулак, руки на коленях, косточки побелели от напряжения. Воспитатель говорит детям: «Нам так сидеть неудобно, расслабьте руки, они устали, отдыхаем. Легко и приятно стало». Повторить это упражнение несколько раз со словами:

Руки на коленях, кулачки сжаты,  
Крепко с напряжением пальчики прижаты.  
Пальчики сильнее сжимаем,  
Отпускаем расслабляем.  
Найдите девочки и мальчики  
Отдыхают наши пальчики.

### **Игра «Кувшинчик»**

Цель: *Развитие и коррекция познавательной и эмоциональной сферы психики ребёнка.*

Дети представляют себя красивым расписным кувшинчиком, из которого можно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой водой. Дети наклоняются вперёд и «выливают» из себя то, чего там быть не должно: боль, обиду, злобу.

### **Игра «Хрустальная вода»**

Цель: *Развитие и коррекция познавательной и эмоциональной сферы психики ребёнка.*

Присесть, набрать в руки пригоршню «воды», поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя, подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно продолжительный звук «и – и – и».

### **Игра «Цветок»**

Цель: *Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы психики ребёнка*

Взрослый произносит следующие слова, сопровождая их действиями:

- Тёплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится на солнышке, подставляет теплу и свету каждый лепесток.

Дети передают своими движениями движения цветка.

### **Игра «Волшебники»**

Цель: *Продолжать воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, умение проявлять внимание и заботу.*

Детям предлагается представить, что они волшебники и могут исполнить свои желания и желания других. Каждому даётся возможность прибавить другому то, чего (на его взгляд) ему не хватает. Например: «Володе я прибавлю смелости, Алёше ловкости, Маше я прибавлю доброты и т.д.»

### **Игра «Пирамида любви»**

Цель: *Воспитывать уважительное отношение к миру и людям, развивать коммуникативные способности.*

Взрослый говорит детям: «Каждый из вас что-то или кого-то любит. Расскажите, кого и что вы любите. Давайте построим пирамиду любви из наших рук».

Дети встают и ложа свою руку на руку предыдущего ребёнка говорят: «Я люблю море», «Я люблю маму», «Я люблю цветы» и т.д. Воспитатель подчёркивает, что пирамида получилась высокая, потому, что мы любим и любимы.

### **Игра «Солнечный зайчик»**

*Цель: Развивать умение управлять своими эмоциями, воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу. Развивать атмосферу тепла, любви и ласки.*

Взрослый с зеркалом показывает «солнечного зайчика». Предлагает поймать его, приласкать, согреть его своим теплом. Обращает внимание на то, что «зайчик» вырос от тепла и любви. Зайчика выпускают.

### **Игра «Мыльные пузыри»**

*Цель: Развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.*

Взрослый имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полёт этих пузырей. Дети свободно двигаются по всему свободному пространству. После команды «Лопнули», дети ложатся на пол.

### **Игра «Снеговик»**

*Цель: Развитие выразительности движений, воображения, снятие эмоционального напряжения.*

Все дети изображают снеговиков. По команде «Наступила весна», «снеговики» начинают таять. Дети расслабляются, тело обмякает и дети постепенно опускаются на пол.

### **Игра «Хоровод»**

*Цель: Развитие чувства общности, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.*

Дети встают в круг и по команде показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку.

### **Игра «Облака»**

*Цель: Развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.*

Взрослый показывает детям вырезанные из картона облака с мимическими изображениями, читает стихотворение и предлагает детям передать те же эмоции.

### **Игра «Цветок кактуса»**

*Цель: Расслабление мышц, эмоциональное равновесие, освоение позы покоя.*

Сидя по-турецки, опустив голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны.

Голову откинуть назад и медленно поворачивать за «солнцем».

При этом мимика – глаза закрыты, мышцы лица расслаблены.

### **Игра «Котята».**

Цель: Коррекция психо-эмоциональной сферы ребёнка, расслабление мышц, освоение позы покоя

Дети лежат на ковре, свернувшись «клубочком» с закрытыми глазами.  
Взрослый говорит слова:

На ковре котята спят. Мур - мур.

Просыпаться не хотят. Мур – мур.

Тихо спят спина к спине

И мурлыкают во сне.

Вот на спинку все легли. Мур – мур. (Дети выполняют)

Лапки вытянули. Мур – мур.

Потянулись и проснулись.