

Этюды и упражнения по психогимнастике.

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 1. Мимика | 15. Запомни порядок |
| 2. Уронила белка шишку | 16. Что слышно? |
| 3. Жесты | 17. Кто за кем? |
| 4. Лисичка прислушивается | 18. Поссорились 2 петуха |
| 5. Ласка | 19. Смотри на руки |
| 6. Тише | 20. Запомни движения |
| 7. Золотые капельки | 21. Слушай команду |
| 8. Кузнечики | 22. В магазине зеркал |
| 9. Заколдованный ребёнок | 23. Король боровик не в духе |
| 10. Сколько звуков | 24. Раздумье |
| 11. Золушка | 25. Идём за синей птицей |
| 12. Игра в снежки | 26. Повтори за мной |
| 13. Вот он какой | 27. Расставить посты |
| 14. Скучно так сидеть | 28. Зеваки |

1. Мимика Брови вверх-вниз. «Муха на носу» – муха села на нос. «Заяц» – как заяц кушает морковку.	2. «Уронила белка шишку» Уронила белка шишку, шишка стукнула зайчишку, Тот пустился наутек, чуть не сбил медведя с ног! Под ветвями старой ели рассуждал медведь 3 дня: «Что-то зайцы осмелели, нападают на меня! Педагог читает стихотворение, назначенные дети импровизируют движения под текст.
3. Жесты Загадывать загадки жестами, мимикой. Использовать стихи, потешки, стихи А. Барто («Игрушки»). Народные песенки - попевки. Использовать ритмично, музыкально.	4. «Лисичка прислушивается» Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик и петушок, и подслушивает, о чем они говорят. Выразительное движение головой – поклон в сторону (слушает, подставив ухо, вглядывается, взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт). Поза: нога выставлена вперед, корпус тела слегка наклонен вперед
5. «Ласка» Мальчик с улыбкой гладит и прижимает котенка к себе. Пушистый котенок прикрывает от удовольствия глаза, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руку.	6. «Тише» Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок, они то идут на носочках, то останавливаются и знаком показывают друг другу: «Тише». Этюд сопровождается музыкой «Спящий котенок» Верлина – выразительные движения, выпячивание, указательный палец к губам.
7. «Золотые капельки» Идет тёплый дождь, пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце, дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя, приятен теплый летний дождь, во время этюда звучит музыка Христова «Золотые капельки». Выразительность – голова запрокинута, рот полу- открыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены	8. «Кузнечики» Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика, стала она к нему подкрадываться, только протянула руку, чтобы прикрыть его ладошкой, а он прыг – и вот уже стрекочет в другом месте. Выразительность – вытянутая шея вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонено вперед, ступать на кончиках пальцев
9. «Заколдованный ребенок» Ребенок заколдованный, он не может говорить, на вопросы отвечает жестами, указательным пальцем показывает на различные предметы и указывает направление: шкаф, стол, внизу, вверх...	10. «Сколько звуков» Стучит несколько раз карандашом по столу. Ребенок должен показать на пальцах, сколько звуков

11.«Золушка» В доме звучит музыка «Золушка и принц». Девочки изображают Золушку, которая приходит домой после бала очень печальная – потеряла туфельку... Поникая голова, сведены брови, опущены плечи, уголки губ, замедленная походка и т.д	12.«Игра в снежки» Зима. Дети в саду играют в снежки. «Веселая горка» песня Струве. Нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко раскрывая рот
13.«Вот он какой» Ребенок должен без слов рассказать о размерах и форме. О хорошо известном ему предмете. Он воспроизводит отчетливые жесты. Характерные предметы: маленький, большой, крупный, короткий, длинный	14.«Скучно так сидеть» Играющие сидят на стульчиках, у противоположной стены – стульев на один меньше. Ведущий: Скучно, скучно так сидеть Друг на друга все глядеть, Не пора ли пробежаться И местами поменяться? Как только ведущий закончит говорить, дети бегут и садятся на стульчики у противоположной стены, проигрывает тот, кто остался без стула.
15. «Запомни порядок» 4–5 играющих выстраиваются друг за другом в произвольном порядке, водящий, посмотрев на детей, должен отвернуться и перечислить, кто за кем стоит, затем водящим становится другой	16. «Что слышно?» Развивать умение быстро сосредоточиваться. 1-й вариант (5–6 лет) – ведущий предлагает детям послушать и запомнить, что происходит за дверью, затем он просит рассказать, что они слышали. 2-й вариант (7–8 лет) – по сигналу педагога внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что за ними происходит.
17. «Кто за кем?» По залу расставлены в случайном порядке стульчики. Звучит музыка «Гавот» Рерро. Один ребенок ходит между стульями и, услышав остановку в музыке, садится на ближний стул. Ведущий вызывает следующего, и тот повторяет действия предыдущего ребенка. Когда все дети сядут, ведущий предлагает детям по очереди встать и идти к выходу в том порядке, как их вызвал в начале игры ведущий	18. «Поссорились 2 петуха» Двое детей сцепляют за спиной пальцы рук, становятся на одну ногу, пока звучит музыка «Поссорились 2 петуха», подпрыгивая, пытаются наскочить друг на друга резкими движениями вперед
19. «Смотри на руки» Дети стоят друг за другом, первый командир спокой- но марширует (музыка Паулса «Красный цвет»).	20. «Запомни движения» Цель: Развивать моторно-слуховую память. Дети повторяют движения рук и ног за ведущим, когда они запомнили

Командир показывает различные движения рук – идет по кругу, остальные выполняют эти движения. Затем выбирается новый командир, он придумывает новые движения.	очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.
21. «Слушай команду» Идут дети под музыку Витлина «Пионерский марш» в колонне друг за другом, когда музыка прекращается, все останавливаются и слушают команду ведущего, произносят шёпотом и тотчас ее выполняют. Команды даются только на вы- полнение спокойных движений, игра проводится до тех пор, пока группа хорошо слушает и точно выполняет задание	22. «В магазине зеркал» В магазине стояло много больших зеркал, туда вошел человек, на плече у него была обезьяна. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьяны и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей из зеркал, погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой, что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли.
23. «Король боровик не в духе» Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту. Шел король боровик Через лес напрямик. Он грозил кулаком И стучал каблуком. Был король не в духе – Короля покусали мухи.	24. «Раздумье» Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу, «но в какую сторону идти?» Во время этюда звучит музыка Л. Колшон «Раздумье».Выразительные движения – ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку
25. «Идем за синей птицей» Идут по залу змейкой и произносят многократно под музыку Саца «Шествие»: «Мы длинной вереницей идем за синей птицей» – повторяют 3 раза или по мере того как заканчивают ходить	26. «Повтори за мной» Дети стоят около стола, ведущий предлагает по одно- му ребенку прохлопать все, что ему простучал ведущий. Оценив, дети поднимают палец вверх или вниз, если не понравилось. Фразы должны быть короткими и ясными
27. «Расставить посты» Маршируют под музыку Шуберта «Марш», впереди идет командир. Когда командир хлопнет в ладоши, идущий последним должен остановиться, так как командир расставляет всех детей в задуманном порядке (линейка, круг и т.д).	28. «Зеваки» Идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают 4 хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение, направление меняется после каждого сигнала, не выполнившие правильно задание – выходят из игры.