

Картотека психогимнастики

Средняя группа

Цель: сохранение и укрепление психического здоровья детей.

Задачи:

- продолжать знакомить детей с различными эмоциями;
- продолжать учить детей понимать свои эмоции и управлять ими;
- обучать детей выразительным движениям;
- снимать психическое напряжение;
- давать детям возможность самовыражения;
- развивать социально-коммуникативные умения (умение общаться со сверстниками, договариваться, понимать эмоциональное состояние другого человека, умение сопереживать, сочувствовать другому человеку, желание помогать близким);
- воспитывать такие черты характера, как уверенность в себе, честность, смелость, доброта, отзывчивость.

месяц	1-2 неделя	3-4 (5) неделя
Сентябрь	<p><u>«Это я! Это моё!»</u></p> <p>Ребенок разговаривает с глухой бабушкой, которая, оказывается, ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук: ничего - то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: «Где Витя?», «Чьи это книги?», «Чьи игрушки?». Мальчик отвечает жестом.</p> <p>Выразительные движения: Рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь: «Я»; Прижатая к груди кисть: «Моё, принадлежит мне!»</p>	<p><u>«Отдай!»</u></p> <p>Ребенок требует отдать ему игрушку.</p> <p>Выразительные движения: Кисти рук держать горизонтально, ладонями кверху.</p>
Октябрь	<p><u>«Ласка»</u></p> <p>Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему новому хозяину тем, что трется о его руки.</p>	<p><u>«Шалтай-Болтай»</u></p> <p>Шалтай – Болтай сидел на стене, Шалтай – Болтай свалился во сне. (перевод С. Маршака)</p> <p>Ребенок разворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у</p>

	Звучит музыка А. Холминова «Ласковый котенок».	тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.
Ноябрь	<p><u>«Петрушка прыгает».</u> Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Выразительные движения: ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз. Этюд сопровождается музыкой Д. Кабалевского «Клоуны».</p>	<p><u>«Кукушонок кланяется».</u> Кукушка кукушонку купила капюшон. Кукушкин кукушонок в капюшоне смешон. Этюд сопровождается детской песенкой «Кукушка кукушонку». Во время этюда ребенок наклоняется вперед – вниз без всякого напряжения, затем выпрямляется. <u>«Стрекоза замерзла»</u> (этюд проводится после чтения басни «Стрекоза и Муравей» И. Крылова) Пришла зима, а стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит от холода: Холодно, холодно, ой-ёй-ёй-ёй! Голодно, голодно, жутко зимой! Мне некуда деться, сугробов не счесть. Пустите погреться и дайте поесть. Звучит музыка В. Гречика «Песня Стрекозы» (из детской одноактной оперы «Стрекоза») Мимика: приподнять и сдвинуть брови, стучать зубами.</p>
Декабрь	<p><u>«Первый снег»</u> Много дней шел мелкий холодный дождь. Дул противный ветер. В саду уныло и грязно. Мальчика не выпускали на улицу. Вот и сегодня мальчик проснулся и подумал, что опять не пойдет гулять. Он подошел к окну и замер от приятного</p>	<p><u>«Два сердитых мальчика»</u> Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся. Этюд выполняется под музыку Е. Ботлярова «Драчун». <u>«Удивление»</u> Мальчик очень удивился: он</p>

	<p>изумления. Все покрыто белым снегом. Утром глянул я чуть свет: Двор по-зимнему одет. Распахнул я настежь двери, В сад гляжу, глазам не верю. Эй! Смотрите, чудеса – Опустились небеса! Было облако над нами, Оказалось, под ногами.</p> <p style="text-align: right;">(А. Гунули)</p> <p>В саду стало чисто, просторно и красиво. Можно идти гулять. Скорее. Скорее одеваться! Выразительные движения: откинуть назад голову, приподнять брови, улыбнуться.</p>	<p>увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл его, кошки там уже не было... Из чемодана выпрыгнула собака. Мимика: рот открыт, брови и верхние веки приподняты.</p>
Январь	<p><u>«Северный полюс»</u> (этюд проводится после чтения сказки «Цветик-Семицветик» В. Катаева) У девочки Жени был цветик-семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала она свой заветный цветик-семицветик, оторвала один из его лепестков, подбросила его вверх и сказала: Лети, лети, лепесток, Через запад на восток, Через север, через юг, Возвращайся сделав круг. Лишь коснешься ты земли- Быть по-моему вели. Вели, чтобы я очутилась на Северном полюсе! И Женя, тут же, как была в летнем платьице. С голыми ногами, одна - одиначенька, оказалась на Северном полюсе, а мороз там -100 градусов! Выразительные движения: колени сдвинуть так, что одно колено прикрывает другое; руки около рта; дышать на пальцы.</p>	<p><u>«Любящие родители»</u> Звучит латышская народная песня «Колыбельная медвежонку». Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая к себе, а папа – медведь с улыбкой смотрит на маму и сына и сам тоже потихоньку покачивается. Потом мама-медведица передает сына папе. Теперь папа- медведь качает малыша, а мама-медведица глядит на обоих ласково, с любовью. Выразительные движения: сложить перед собой руки, обхватывая пальцами локоть другой руки, мерно покачиваться под музыку вправо-влево, на лице улыбка.</p>

Февраль	<p><u>«Смелый наездник»</u> Звучит пьеса Д. Кабалевского «Кавалерийская». Ребенок «скачет» на коне. Я горжусь своим конем, Он летит, как ветер. Обгоняю я на нем Всех коней на свете.</p>	<p><u>«Сердитый дедушка»</u> К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, что Петя ушел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с Петей? Мимика: нахмуренные брови. Звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки «Петя и волк», тема дедушки.</p>
Март	<p><u>«Цветок»</u> Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем. Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика: глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.</p>	<p><u>«Сосулька»</u> У нас под крышей Белый гвоздь висит. Солнце взойдет, Гвоздь упадет (В. Селиверстов) Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.</p>
Апрель	<p><u>«Ой, ой, живот болит»</u> Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но немытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются: Ой, ой, живот болит! Ой, ой, меня тошнит! Ой, мы яблок не хотим! Мы хвораем, Том и Тим! Жалоба медвежат сопровождается музыкой М. Карасева «Жалобная песенка» (из музыкальной сказки «Тим и Том»)</p>	<p><u>«Хочу и всё!»</u> Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить чешки. В этом же магазине продавались двухколесные велосипеды. - Я хочу этот велосипед, - сказал мальчик. Мама показала ему деньги в кошельке и шепотом сказала, что у неё нет денег на велосипед. - А мне что до этого! – громко закричал мальчик и даже топнул ногой. – Хочу и всё!</p>

	<p>Выразительные движения: брови приподнять и сдвинуть, глаза прищурить; туловище согнуть, живот втянуть; руки прижать к животу.</p> <p><u>«Медвежата выздоровели»</u></p> <p>Заболели медвежата Тим и Том. К ним пришел доктор Зай. Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы у Тима и Тома.</p> <p>Выразительные движения: положение сидя, ноги раздвинуть, тело отклонить назад, подбородок слегка приподнять, улыбка.</p>	<p>Мама оглянулась и увидела. Что покупатели и продавец смотрят на её сына.</p> <p>Она потянула мальчика за руку, чтобы выйти с ним поскорее из магазина, но он подогнул под себя ноги и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку сына в своей руке... И вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками об пол, пинает ногами воздух и, выгибая спину, повторяет плачущим голосом: «Хочу! Хочу и всё!»</p>
Май	<p><u>«Кузнечик»</u></p> <p>Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг – и вот уже он стрекочет совсем в другом месте. Звучит музыка Н. Александрова «Кузнечик».</p> <p>Выразительные движения: шею вытянуть вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонить вперед, ступать на пальцах.</p>	<p><u>«Золотые капельки»</u></p> <p>Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучи выглянуло солнышко. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым каплям дождя. Приятен теплый летний дождь. Во время этюда звучит музыка Д. Христова «Золотые капельки».</p> <p>Выразительные движения: голову запрокинуть, рот полуоткрыть, глаза закрыть, мышцы лица расслабить, плечи опустить.</p> <p><u>«После дождя»</u></p> <p>Жаркое лето. Только прошел дождь. Дети осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом. Расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.</p> <p>Музыкальное сопровождение: венгерская народная мелодия.</p>

Музыкальное сопровождение:

- Д. Кабалевский «Клоуны».
- Н. Александров «Кузнечик».
- Д. Христов «Золотые капельки».
- А. Холминов «Ласковый котенок».
- Д. Кабалевский «Кавалерийская».
- Венгерская народная мелодия.
- В. Гречик «Песня Стрекозы».
- С. Прокофьев из симфонической сказки «Петя и волк», тема дедушки.
- Е. Ботляров «Драчун».
- М. Раухвергер «Гром».
- Ю. Литовко «Танец с поклонами».
- Р. Леднев «Упрямец».
- Д. Кабалевский «Злюка».