**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 72**

Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Соболева, 17

тел/факс 8(343) 300-18-43, Е-mail: [ekb.doy72@yandex.ru](mailto:ekb.doy72@yandex.ru)

**Картотека комплексов психогимнастики**

**для дошкольников**

**«Летний вечер»**

**Игра-драматизация**

**Цель:**  Развивать  фантазию, воображение, навыки сценического перевоплощения.

**(Действие выполняется под музыку)**

В кресле усталый хозяин молчит.

Кот у него на коленях урчит.

Старая Джекки в зеленом домишке

Кость разгрызает и лает на мышку.

Тихо коровы лежат на лугу,

Дремлет пастух, приютившись в стогу.

Землю покрыла вечерняя тень.

Вот пролетел и еще один день!

**«Солнечный зайчик»**

**Игра – релаксация**

**Цель:** Снятие напряжения мышц лица.

**Ведущий:**

Хотите  поиграть  с "Солнечным зайчиком"?(Звучит музыка)

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закройих**.** Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

**«Спать хочется»**

**Мимическая гимнастика**

**Цель:**Учить владеть мышцами лица для передачи определенных эмоциональных состояний

Мальчик попросил родителей, чтобы ему позволили  вместе  со взрослыми встретить Новый год. Но чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном и в конце концов засыпает.

Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены

**Выполняется под музыку**

**«Дождик»**

**Этюд на выражение эмоций**

**Цель:**Учить оптимистическому видению мира, ощущению радости внутри себя, через развитие навыков музыкального восприятия и пластического самовыражения

Дождик в июне

Похож на меня.

Вот он бежит, ручейками звеня,

Скачет вприпрыжку

И песни поет,

И улыбаться не устает.

В.Чижов

Жарким летом весело бегать под дождем, прыгать на одной ножке, ловить капельки и кружиться под струйками воды. Завлекательно  перескакивать через лужу и  запрыгивать в ее серединку, расплескивая по сторонам воду.

**Выразительные движения: мелкий бег, прыжки с поджатыми ногами.**

**Гроза»**

**Пальчиковая гимнастика со звукоподражанием**

**Цель:**Развитие общей и артикуляционной моторики, улучшение координации движении, укрепление мышц. Передать звучащими жестами характер музыкального образа  
Закапали капли  (постучать  двумя пальцами каждой руки по столу)  
Идет дождь (постучать четырьмя  пальцами)  
Он льет как из ведра!  (стучим  сильнее)  
Пошел град  (косточками пальцев выбиваем дробь)  
Сверкает молния (шипящий  звук, рисуем молнию пальцем в воздухе)  
Гремит  гром!  (барабаним кулаками или хлопаем в ладошки)  
Все  быстро убегают домой  (прячем руки за спину)  
А утром снова ярко светит солнце!  (описываем  руками большой круг)

**«Радуга»**

**Инсценировка – экспромт**

**Цель:** Совершенствовать умение детей создавать образы с помощью пластики и жестов. Пробуждать радостные эмоции при общении с природой.

**Предварительная работа:** Знакомство с радугой, как  природным явлением.

**Ведущий раздает играющим  разноцветные шарфики (радуга), картинки (солнышко и дождик) и читает текст. Звучит музыка, дети выполняют действия с предметами**

Дождик, дождик, не дожди,

Не дожди ты, подожди!

Выйди, выйди, солнышко,

Золотое донышко!

Я на радугу-дугу

Полюбуюсь побегу –

Семицветную – цветную

На лугу подстерегу.

Я на красную дугу

Наглядеться не могу,

За оранжевой, за жёлтой

Вижу новую дугу.

Эта новая дуга

Зеленее, чем луга.

А за нею голубая,

Точно мамина серьга.

Я на синюю дугу

Насмотреться не могу,

А за этой фиолетово

Возьму да побегу...

Солнце село за стога

Где ты, радуга-дуга?

**«На берегу моря».**

**Пластический этюд**

**Цель:** Учить детей владеть мышцами тела , под воздействием музыки настраиваться на положительные эмоции

**Ведущий сообщает детям название пьесы, которую они будут слушать,  предлагает им принять удобную позу и закрыть глаза. Звучит музыка**

**Ведущий:**

Дети играют на берегу моря. Плещутся в воде. Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа… Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

Игра с песком (на напряжение и расслабление мышц рук)

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивая песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигатель тяжелыми руками.

Повторить игру с песком 2-3 раза.

 С окончанием музыки дети тихо встают и подходят к ведущему.

**«Цветочек»**

**Этюд – релаксация**

**Цель:**Развивать способность детей искренне верить в любую воображаемую ситуацию, учить расслаблять мышцы тела.

Солнце стало пригревать. Как жарко! Как хочется пить! Почти завяли цветочки. Плечики опустили. Голову повесили. Листочки-руки как плети висят. Идут медленно, грустно цветочкам.

Но вдруг пошёл прохладный дождик. Цветочки обрадовались, сразу распрямились. Напились водички, устали цветы. Руки разомкнули и повалились на спину. Лежат, отдыхают. Всё тело расслаблено, руки и ноги расслаблены. Так приятно!

**«Кувшинка»**

**Пластический этюд – зарисовка**

**Цель:**Развивать умение передавать в свободных импровизациях характер музыкального образа

**Ведущий:** Раннее утро, легкий ветерок покачивает на глади голубого озера белый, нежный  цветок – это  кувшинка. Она спит, защищаясь от ночной прохлады, плотно сжав свои лепестки. Вот  из - за горизонта  показался сияющий солнечный шар. Кувшинка почувствовала это и потянулась к теплу, улыбнувшись первым  ласковым солнечным лучикам. Хрупкие лепестки один за другим стали медленно раскрываться, показывая, как сокровище, золотистую серединку. И сразу красотою наполнилось озеро, заулыбался мир вокруг – доброе утро!

Золотое блюдце

В голубой реке,

А на блюдце-пчёлка

С мёдом в хоботке.

Золотая пчёлка

В блюдце золотом

Пьёт росу речную

И жужжит о том,

Что как только вечер

Спустится с вершин,

Превратится блюдце

В золотой кувшин!

**«Зимняя прогулка»**

**Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики**

**Цель:** Упражнять детей в разнообразных имитационных движениях и передаче  смены эмоциональных состояний  
**Ведущий:**

Раз, два, три, четыре, пять

Мы во двор пришли гулять.

(Маршируем по кругу)

Бабу снежную лепили,

("Лепим" комочек двумя ладонями)

Птичек крошками кормили,(Крошащие движения всеми пальцами)

С горки мы потом катались,

(По парам едут «На саночках»)

А ещё в снегу валялись.

(падают на ковер)

Все в снегу домой пришли.(Отряхиваем ладошки)

Съели суп и спать легли

(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки

**Предложить детям под музыку, закрыв глаза, воспроизвести в памяти зимнюю прогулку.**

**«Веснянка»**

**Коммуникативная игра**

**Цель:**Расширение  эмоциональной сферы ребёнка; развитие умения передавать  эмоциональное состояние при помощи интонации, мимики, поз, жестов.

(Поочерёдно выбрасываем руки вверх)

Солнышко, солнышко

(Покачиваем туловище со сцепленными над головой руками)

Золотое донышко!

(2 раза прыжки на двух ногах)

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло!

(Бег на месте)

Побежал в саду ручей,

(Взмахи руками, как крыльями)

Прилетело сто грачей,

(медленно приседаем)

И сугробы тают, тают,

(Ладошки разводим в стороны в форме цветка)

И цветочки вырастают.

**1.«Медвежата в берлоге»**

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кроватки в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кроватки и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

**2**.**«Игра с шишками» (на напряжение и расслабление мышц рук**)

Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапах. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела – лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам.

Повторить игру 2-3 раза.

**3.«Игра с пчелкой» (на напряжение и расслабление мышц ног**).

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки, но ловкая пчелка не попалась.

Игру повторить 2-3 раза.

**4. Игра «Холодно-жарко (на напряжение и расслабление мышц туловища).**

Мама - медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. Игру повторить 2 -3 раза.

**5. «Любящие родители»**

Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам тихонечко покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. 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.

**6. «Игры в воде»**

Лето. Дети на даче. Вот они веселой гурьбой бегут к речке и с разбега плюхаются в воду, молотят по воде руками и ногами…

Но один мальчик, посмотрите, поплыл на самое глубокое место (там воды до пояса), зажал нос и уши пальцами и погрузился в воду с головой. Сидит, задержав дыхание, под водой, а потом как выскочит из воды. Набрал побольше воздуха и снова под воду. Тут и остальные ребята подплыли к нему, соревнуются, кто дольше под водой пробудет. Хорошо в воде, весело. Можно брызгаться друг на друга руками. А можно и ногами, если шлепать по мелководью. А какое это удовольствие ходить по дну руками! И нет лучшего наслаждения, как с веселым визгом выскочить и растянуться на теплом песке и лениво ждать, пока высохнут трусики.

Дети действуют в соответствии с фабулой рассказа, пока звучит музыка.

**7. «На берегу моря»**

Дети играют на берегу моря (этюд «Игра с камушками»).

Плещутся в воде (этюд «игры в воде»).

Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа… Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

**8. «Игра с песком» (напряжение и расслабление мышц рук).**

Набрать воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания).

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхните песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

Повторить игру 2-3 раза.

**9. «Игра с муравьем» (на напряжение и расслабление мышц ног).**

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегает по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носики в этом положении, прислушаться на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги – ноги отдыхают.

Повторить 2-3 раза.

**10. Пантомима «Лицо загорает»**

**(на напряжение и расслабление мышц лица).**

Подбородок загорает (подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы – на выдохе) Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из детей на язычок (крепко закрыть рот – задержка дыхания). Жучок улетел (слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух). Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает (подставить нос солнцу, рот полуоткрыт). Летит бабочка, выбирает на чей бы нос сесть (сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым – задержка дыхания). Бабочка улетела (расслабить мышцы губ и носа – на выдохе). Брови – качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях (двигать бровями вверх-вниз). Бабочка улетела совсем. Спать хочется (расслабление мышц лица: не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу).

**11. «Отдых. Сон на берегу моря»**

Дети слушают шум моря. Ведущий говорит детям, что им всем снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза.)

Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснуться (по расчету, когда заиграет дудочка и т.д.). (Пауза.) Звучит сигнал. Дети энергично (или, если того требует ситуация, медленно и спокойно) встают. Звучит музыка. С окончанием музыки дети тихо встают и подходят к ведущему.

**12. «Собака принюхивается»**

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши навострились, глаза неподвижно смотрят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

**13.** **«Лисичка прислушивается»**

лисичка стоит у окна избушки, в которой живет котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Выразительные движения: голова наклонена в сторону (слушает, подставляя ухо), взгляд направлен в другую сторону, рот приоткрыт.

Поза: нога выставлена вперед, корпус тела слегка наклонен вперед.

**14. «Спящий котенок»**

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик. Этюд сопровождается музыкой.

**15. «Медвежата выздоровели»**

заболели медвежата Тим и Том. К ним пришел доктор Зай. Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы уТима и Тома.

Выразительные движения6 положение сидя, ноги раздвинуты. Тело отклонено назад, подбородок слегка приподнят. Улыбка.

**16. «Факиры»**

Дети садятся на пол, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены. Голова опущена (борода касается груди), глаза закрыты. Пока звучит музыка, факиры отдыхают. Они делают глубокий вдох и долгий выдох.

**17.«Битва»**

Один ребенок изображает Ивана – царевича, который сражается с трехглавым Змеем – Горынычем и побеждает его. Рад и горд своей победой Иван – царевич.

Выразительные движения:

1.У исполнителя роли Змея – Горыныча голова и кисти рук – это головы Змея – Горыныча. Они качаются, делают выпады в сторону Ивана-царевича, никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые). Иван- царевич с видимым усилием размахивает воображаемым мечом.

2.Поза и мимика победителя. Плечи развернуты, ноги слегка расставлены. Голова откинута. Брови приподняты. Губы тронуты улыбкой.

**18.** **«Северный полюс»**

У девочки Жени был волшебный цветик - семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя 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 была на Северном полюсе.

И Женя тут же. Как была в летнем платьице. С голыми ногами. Одна одинешенька. Оказалась на Северном полюсе, а мороз там 100 градусов!

Выразительные движения: колени сомкнуты так, что одно колено прикрывает другое, руки около рта; дышат на пальцы.

**19.** **«Ой, ой, живот болит».**

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.

Выразительные двиения6 брови приподняты, двинуты. Глаза прищурены; туловище согнуто. Живот втянут, руки прижаты к животу.

**20. «Очень худой ребенок»**

ребенок плохо ест. Он стал очень худым и слабым, даже муравей может повалить его с ног.

Это кто там печально идет?

И печальную песню поет?

Муравей пробежал.

Повалил его с ног,

И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног.

Митя из дому ушел,

До калитки дошел,

Но дальше идти он не смог!

Он каши, он каши. Он каши не ел,

Худел, худел, болел, слабел!

И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног!

(Э. Мошковская)

Дети по очереди показывают, какое лицо у Мити. Затем дети распределяют между собой роли бабушки, муравья и Мити. Бабушка кормит Митю с ложечки. Митя с отвращением отодвигает от себя ложку. Бабушка одевает Митю и отправляет его гулять. Мальчик, пошатываясь. Идет по направлению к калитке (специально поставленные стул). Навстречу выбегает муравей и трогает его своими усиком (пальцем) – Митя падает (приседает).

**21.** **Пантомима «Я так устал»**

Маленький гномик несет на плече большую еловую шишку. Вот он остановился. Положил шишку у своих ног и говорит: «Я так устал. Я очень устал». Звучит музыка.

Выразительные движения: стоять. Руки висят вдоль тела; плечи опущены.

**22.«Золушка»**

Девочка изображает Золушку, которая приходит после бала домой очень печальной: она потеряла туфельку…

Выразительные движения: поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки глаз, замедленная походка.

**23.Пантомима «соленый чай»**

Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместе сахарного песка мелкую соль.

Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него 2 ложечки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения голова наклонена назад, брови нахмурены. Глаза сощурены. Верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен – ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.

**24.«Грязная бумажка»**

На полу в коридоре лежи грязная бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив… Ему кажется, что эта бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумажку кончиками пальцев и, отведя руку сторону. Относит ее в ведро для мусора.

«грязная» бумажка делается из чистой, которая закрашивается акварельными красками в неопределенный цвет и затем мнется.

Если брезгливый ребенок не решается ее поднять, то на следующем занятии он вместе с другими детьми изготовляет «грязную» бумажку сам, т.е. сам раскрашивает. Мнет и бросает ее на пол. Затем проводится игра.

**25. «Гадкий утенок»**

Дети вместе с педагогом вспоминают сказку Г.-Х. Андерсена «гадкий утенок», затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе. Птицы и человек демонстрируют свое презрительное и брезгливое отношение к утенку, который не был похож на других утят. Они считали его безобразным и гадким.

«все гнали бедного утенка. Даже братья и сестры говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несоосный урод!» А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не глядели!»

утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою».

Утенок не выдержал пренебрежительного и враждебного отношения к себе. Он убежал с птичьего двора.

Выразительные движения:

1.Отвращение: голова откинута назад, брови нахмурены. Глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, углы губ опущены или, наоборот, верхняя губа подтягивается вверх.

2. Униженность: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед.