

ПСИХОГИМНАСТИКА

(интересные игры и упражнения)

Педагог – психолог
Маркова Мария Дмитриевна

Советск 2014-15

Приветствие "Здороваемся глазами"

Дети и ведущий сидят в кругу.

Инструкция. Сейчас я с каждым из вас поздороваюсь. Но поздороваюсь не словами, а молча - глазами. При этом постарайтесь глазами показать, какое у вас сегодня настроение.

Приветствие "Здороваемся рукопожатиями". Дети, стоящие в кругу, берутся за руки и легонько пожимают соседям, стоящим справа и слева от них. Ведущий может дать задание: пожмем руку соседу, стоящему слева, пожмем руку соседу, стоящему справа.

"Природный массаж". Дети, сидя в кругу, распределяются по парам и делают друг другу массаж.

Правила:

- массаж делаем двумя руками;
- по всей поверхности спины;
- делаем аккуратно, старательно, чтобы было приятно и не больно вашему партнеру.

Схема массажа:

1) "Ярко светит солнышко".

Мягкие поглаживающие движения всей ладонью (пальцы не соприкасаются друг с другом).

2) "Прилетел легкий ветерок".

Зигзагообразные движения кистью рук.

3) "Налетел сильный ветер - ураган".

Резкие, прерывистые, хаотичные движения пальцами и всей кистью.

4) "Пошел мелкий дождик".

Хаотично перебираем всеми пальчиками.

5) "Пошел крупный проливной дождь"

6) "Снова выглянуло солнышко".

Мягкие поглаживающие движения всей ладонью (пальцы не соприкасаются друг с другом).

7) "Поползли муравьи".

Перебираем средним и указательным пальцами.

8) "Появились гусеницы"

Указательным пальцем проводим зигзагообразные движения.

9) "Выползли ёжики".

Руки в "открытом замке" - массируем спинку перекатывающимися движениями.

10) "Пошел нежный весенний дождик"

Хаотично перебираем всеми пальчиками

11) "Выглянуло солнышко".

Мягкие поглаживающие движения всей ладонью (пальцы не соприкасаются друг с другом).

Упражнение "Четыре стихии"

Дети стоят в кругу.

Инструкция. При слове "земля" присесть; при слове "вода" произвести плавательные движения; "воздух" - руки вверх; "огонь" - руки вверху и произвести плавные, волнообразные движения от кисти и до плеча ("язычки пламени").

Релаксация "Напряжение - расслабление"

Дети лежат (сидят) на ковре, на спине, руки вдоль туловища.

Инструкция. Сейчас мы с вами поучимся напрягать и расслаблять разные части тела.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая -
Очень легкая, простая.
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно -
Расслабление приятно!

Напрягаем плечи, сильно-сильно -расслабляем.

Напрягаем руки, сильно-сильно -расслабились.

Кладем руку на живот и "надуваем шарик", держим, бших -"сдули шарик".

Напрягаем ноги, сильно-сильно -расслабили. Отдыхаем, чувствуем, как расслабились ножки, ручки, плечики... Звучит музыка для релаксации.

Выход из релаксации.

Упражнение "Выполни по хлопку"

Дети стоят в ряд, лицом к ведущему.

Инструкция. 1 хлопок - шаг влево; 2 хлопка - обернуться вокруг себя; 3 хлопка - попрыгать на правой ноге.

Ведущий может заменить хлопок написанной на бумаге цифрой.

Упражнение "Ближе - дальше"

Дети сидят в кругу.

Инструкция. У каждого из вас будет свое задание, и выполнять вы его будете по очереди. Начнет тот, кто сидит справа от меня.

(Пример: Ваня называет предмет красного цвета, который расположен близко к нему, и предмет этого же цвета, который расположен далеко от него.)

Очень важно, чтобы вы запомнили "свои" предметы. Они вам пригодятся.

В игре участвуют все игроки. Рисунок

Инструкция. Вспомни и нарисуй предмет или предметы, которые ты выбрал в игре "Ближе- дальше".

Упражнение "Пальчиковая рулетка"

Ведущий вытягивает вперед свою правую руку (пальцы сложены в кулаке), затем он показывает какое-нибудь количество пальцев, а ребёнок должен показать это же количество на своей правой руке.

Упражнение "Лезгинка".

Ребенок сжимает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой руки. Смена позиций происходит 6-8 раз.

Усложнение: увеличиваем скорость.

Приветствие "Доброе животное"

Все участники занятия встают в круг, берутся за руки. Ведущий: представьте, что мы с вами - это одно большое доброе животное. Давайте представим как животное дышит. На счет ведущего "Раз" все участники делают глубокий вдох. На счёт "Два": задерживают свое дыхание. На счет ведущего "Три" делают глубокий выдох. На счёт "Четыре" задерживают свое дыхание. Повторяем несколько раз.

Вторая часть. Большое доброе животное смотрит на солнце. Представьте, что солнце у нас над головой. На счет "Раз" все поднимают взгляд вверх, на счет "Два" опускают взгляд вниз. Упражнение повторяется несколько раз.

Упражнение "Ухо-нос"

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой-за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

Релаксация "Ковер-самолет"

Дети лежат на ковре, на спине, руки вдоль туловища.

Инструкция. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая. Ветерок нежно обдувает ваши усталые ручки, ножки; все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате, и вы уже чувствуете пол под собой, вы приземлились...

Откройте глаза.

Выход из релаксации.

Упражнение «Капризный фотограф»

В роли фотографа выступает сам ведущий. Дети сидят в кругу. «Фотограф» организует ребят для групповой фотографии, например, так: «Настя будет стоять посередине. Слева от Насти — Петя, рядом с Петей — Вова, справа от Насти — Катя. Впереди Кати — Наташа». И т.д.

Можно услонить упражнение: не называя имени ребенка, дать его описание — во что одет, какой цвет глаз, волос, какой у него характер, и пр.

После того как групповой портрет будет составлен, можно попросить ребят сфотографироваться:

грустными;

веселыми;

рассерженными;

удивленными;

испуганными.

Фотографом может стать любой желающий ребенок.

Упражнение «Печатная машинка»

Дети сидят за столами.

Психолог имитирует работу на печатной машинке, а дети повторяют. Сначала он стучит поочередно каждым пальцем по полу, затем в обратном порядке, затем двумя какими-нибудь пальцами одной руки, а потом обеих рук.

Упражнение на взаимодействие «Мы все вместе сядем в круг»

Ход задания:

1. Образуйте с детьми круг. Попросите их бережно взять друг друга за руки и вместе с вами повторять нараспев:

Руки вместе, станем в круг (соединяют руки). Руки вместе, станем в круг.

Мы все вместе в этом круге (руки соединены). Мы все вместе в этом круге.

В нашем классе, в нашем классе. Держимся мы все за руки.

2. Образуйте более тесный круг и сядьте. Достаньте любую игрушку или круглый предмет и скажите детям, что вы будете медленно перекачивать (передавать) его друг другу. Когда предмет попадает в руки к одному из детей, все хором должны произнести его имя. Затем этот ребенок передает предмет к другому, пока имена всех детей не будут названы. После того, как имена всех детей уже названы, можно все повторить сначала.

Упражнение на взаимодействие «Магнит»

Ход задания:

1. Попросите детей стать в круг и взяться за руки. Когда начинает звучать музыка, дети начинают водить хоровод. Когда музыка прекращается, вы называете имя одного из детей. Все сразу же разнимают руки, подбегают к этому ребенку и осторожно до него дотрагиваются (он "магнит"). Напомните детям, что дотрагиваться надо бережно и нежно.

2. Как только последний ребенок дотронулся до "магнита", снова включите музыку. Все опять становятся в круг; берутся за руки, и все повторяется снова.

3. Продолжайте эту игру, пока каждый ребенок не побывает "магнитом".

Упражнение на взаимодействие «Таинственные голоса»

Ход задания

1. Попросите детей по одному заходить в комнату, где вы будете записывать их голоса. Попросите каждого ребенка и учителя из класса произнести одно и то же предложение, например, "Ты мне нравишься" или "Ты знаешь, как меня зовут?"

2. После того, как все голоса будут записаны, включите магнитофон, когда в очередной раз соберете детей в круг, и попросите их определить, кому принадлежат эти голоса. В другой раз вы можете поставить эту запись для детей, которые чувствовали себя некомфортно и не захотели в большой группе отгадывать, кому принадлежит тот или иной голос.