

# ПСИХОГІМНАСТИКА

Психогімнастика дозволяє коректувати поведінку дитини і знімати емоційну напругу. У ній використовуються корисні ігри для дітей, що дозволяють зняти тривожність, агресію, напругу, вчать саморегуляції і багато чому іншому. Наведемо деякі приклади. Відібрані ігри найбільш підходять для дітей старшого дошкільного віку.

## Психогімнастичні вправи на розвиток емоційної сфери

### Дзеркало

Мета гри: ця гра допомагає дитині відчувати себе вільно, розкритися, побачити себе збоку. Підходить для невпевнених у собі, пасивних дітей.

У грі можуть брати участь дві дитини або дитина і дорослий. Один гравець дивиться у «дзеркало» (на свого напарника), яке повторює всі його рухи. По черзі гравці міняються ролями.

### Сонечко і хмарка

Мета гри: зняти психічне напруження у дитини, навчити дитину регулювати свій емоційний стан.

Сонечко сховалося за хмаринку, стало прохолодно - потрібно згорнутися клубочком, щоб зігрітися, і затримати дихання. А ось сонечко вийшло з-за хмаринки, і стало жарко, розморило на сонечку - розслабляємося під час видиху.

### Хвилинка баловства

Мета гри: усунення агресії в дитини.

За сигналом дитині (дітям) пропонується побавитися - можна робити все, що дитині хочеться. Він може стрибати, бігати, кричати і т.п. Але по сигналу через 1-3 хвилини дитина повинна перестати бавитися. Домовтеся про стоп-дію другого сигналу заздалегідь.

Ця гра може трансформуватися в годину «можна» - година «тиша». Протягом однієї години дитині можна все: брати речі тата й мами, голосно грати, співати, кричати. Але протягом наступної години (за бажанням батьків, коли вони зможуть відпочити) дитина повинна грати тихо: малювати, ліпити тихесенько і т.п. Ця гра навчить дитину саморегуляції, зніме психоемоційне напруження.

### Зайчики та слоники

Мета гри: дає можливість дитині відчувати себе сильним, сміливим, підвищує самооцінку.

Спочатку запропонуйте дитині бути несміливим зайчиком. Запитаєте, що робить зайчик, коли відчуває небезпеку? Тремтить. Покажіть це. Пригинає вушка, намагається бути менше, стати непомітніше, лапки та хвостик

трусяться. Нехай дитина повторює. Попросіть показати, що відчуває зайчик, коли чує кроки людини, що робить при цьому. Скажіть, що тікає. Нехай дитина втече в інший бік кімнати. А що роблять зайчики, коли чують вовка? Нехай тікає в іншу кімнату.

А тепер ми буде слониками. Сильними, сміливими. Покажіть, щоб дитина повторила, як безстрашно, вільно ходять слони. Що слони роблять, коли бачать людину. Бояться? Ні. Вони дружать з людиною і спокійно йдуть далі. Покажіть це разом. Що роблять слони, коли бачать тигра. Не бояться. Покажіть з дитиною сміливого слона.

Після обговоріть з дитиною, ким йому сподобалося бути найбільше.

### **Тренуємо емоції**

Мета гри: тренування дитячих емоцій, навчання саморегуляції, зняття напруги.

Просимо дитини насупитися, як:

- Осіння хмаринка;
- Злий чоловік;
- Сердитий дядько.

Просимо посміхнутися, як:

- Буратіно;
- Кіт на сонечку;
- Хитра лисиця;
- Сонечко.

Просимо показати, як злиться (зляться):

- Два барана на містку;
- Дитина, у якої забрали цукерку;
- Людина, яку вдарили.

Просимо показати, як злякався:

- Заєць вовка;
- Малюк, який заблукав у лісі;
- Кошеня, на якого гавкає собака.

Просимо показати, як втомився:

- Тато після роботи;
- Мураха, який тягнув велику паличку;
- Людина, яка підняла щось важке.

Просимо показати, як виглядає:

- Турист, який підняв важкий рюкзак;
- Дитина, яка багато допомагала мамі;
- Втомлений воїн після перемоги.

Завершити гру можна мімічним набором посмішок.

### **Країна ляпок**

Мета: розвивати пізнавальні процеси дитини, емоційно-вольову сферу, вдосконалювати міжособистісні стосунки.

Вправу можна проводити як індивідуально, так і в групі, її доцільно використовувати на заняттях з образотворчої діяльності. Перед дітьми кладуть великий аркуш паперу, на якому вони малюють ляпки: кольорові плями різного кольору і форми. Після цього діти намагаються розгледіти у ляпках якусь картинку, придумують за нею казку.

### **Маленькі кухарі**

Мета: розвивати емоційно-вольову сферу, згуртованість, комунікабельність і витримку.

Усі діти стають у коло - це "каструля".

Вихователь: Зараз ми будемо готувати суп (компот, салат тощо). Вихователь називає по черзі те, що він хоче покласти в каструлю. Дитина, яка загадала цей продукт, вскакує в коло, всі решта "компоненти страви" тримаються за руки.

Вихователь: Ми отримали смачну та яскраву страву.

### **Дитячий футбол**

Мета: розвивати емоційно-вольову сферу, моторику, поліпшувати міжособистісні стосунки у групі.

Замість м'яча у грі використовують подушку. Гравці діляться на 2 команди. Вихователь - суддя. Грати можна руками, ногами, подушку можна копати, кидати, відбирати. Головна мета - забити гол у ворота. Вихователь стежить за виконанням правил: не можна пускати в хід руки та ноги, якщо немає подушки.

### **Вільний танок**

Мета: розвивати, комунікабельні здібності, згуртованість колективу; знімати психофізичну напругу.

Діти під музику виконують рухи із заплющеними очима. Ритм та гучність музики доцільно змінювати.

### **Ніколи не сумуй**

Мета: навчити дітей за виразом обличчя визначати настрій людини, формувати вміння висловлювати співчуття тому, хто його потребує, поліпшувати настрій; вчити придумувати різні способи покращення настрою.

Матеріали: декілька комплектів схематичних зображень дитячих облич, що виражають: спокій, здивування, радість, смуток тощо.

### **Настрій та колір**

Мета: вчити пояснювати свій настрій за кольором.

Дівчаток одягають у різноколірні сукні, а хлопчиків - у різноколірні сорочечки. Вони розглядають себе і висловлюють свій настрій.

### **Бабуся-граюся**

Мета: викликати у дітей позитивні емоції; вчити розуміти народний гумор, адекватно реагувати на нього.

"Бабуся-граюся" в українському одязі читає смішинки-веселинки, жартує з дітьми. Від цього у дітей піднімається настрій.

### **Гра з шишками**

Мета: розслаблення м'язів.

"Мама-ведмедиця" (вихователь) кидає "ведмежатам" (діткам) шишки. Вони ловлять їх і з силою стискають у "лапках". Шишки розламуються на дрібні шматки. "Ведмежата" відкидають їх у боки і опускають "лапки" вздовж тулуба - "лапки" відпочивають. Мама знову кидає шишки "ведмежаткам". (Повторити гру 2-3 рази.)

### **Гра з бджолою**

Мета: вправляння у напруженні та розслабленні м'язів ніг.

"Ведмедиця" (вихователь) кличе "золоту бджолу" погратися з "ведмежатами" (дітьми). Діти піднімають коліна, утворюючи будиночки. "Бджола" пролітає під колінами. "Мама-ведмедиця" промовляє: "Летить!", і "ведмежата" дружно розпрямляють свої ніжки, але спритна "бджілка" не попалась. (Повторити гру 2-3 рази.)

### **Білченята видужали**

Мета: вчити дітей виражати задоволення та радість.

Захворіли білченята Бім та Бом. До них прийшов лікар Тузя. Він вилікував ведмежат. І стало дуже добре, не болять животики у Біма та Бома. Виразні рухи: положення сидячи, ніжки розведені, тулуб відхилений назад, підборіддя трішки припідняте, посмішка.

### **Зима**

Мета: вчити дітей формувати ігрові образи через систему вправ; вправляти в різних імітаційних рухах і відтворенні емоційних станів у взаємодії одне з одним.

Орієнтовні завдання:

- зробимо кульки зі снігу;
- ліпимо снігову бабу;
- ми - лижники;

- кошенята граються на снігу;
- падає легкий сніг;
- катаємо друзів на санчатах;
- ловимо сніг;
- граємо в сніжки;
- відтворюємо політ сніжинок.

### **Я-сонце!**

Я - маленьке сонце. Я прокидаюся, вмиваюся. Я розчісую свої промені й піднімаюся вільно й урочисто.

Я — велика куля. В мені багато тепла і світла. Я - велике сонце. Я дарую своє тепло всім: небу, хмаринкам, річкам, полям, людям. Я видихаю тепло.

Я перетворююся на тоненький сонячний промінець. Я лечу на землю і пірнаю в м'яке зелене листя, я купаюся в блакитних хвилях моря, я граюся в білій піні.

### **Я-хмаринка!**

Я - хмаринка. Я велика, м'яка, пухнаста. Моєму тілу приємно бути хмаринкою. Мені легко і вільно. Я пливу в блакитному небі. Мої руки легкі, вони допомагають мені рухатися.

Я піднімаю вгору очі й вдихаю світло усім своїм тілом. Я наповнююся світлом. Я стаю світлішою, добрішою, гарнішою.

Я відчуваю в собі дощ. Я переповнююся дощем. Я можу подарувати свій дощ землі. Я видихаю дощ, і він потроху потоком дрібних крапель вирушає у путь.

### **Я-дощ!**

Я — дощ. Я випливаю з великої хмари і лечу на землю. Я маленька прозора краплинка дощу. Мені приємно кружляти в повітрі серед інших краплин дощу.

Я — дощ. Я спускаюся на землю і кричу їй: "Здрастуй!" Мене відхоплює легкий вітерець і я співаю йому: "Здра-а-сту-у-у-й!"

Я вмиваю гарненьку квіточку, торкаючись її губами, руками, усім своїм тілом. Я обливаю її і стаю зовсім маленькою краплинкою. Я м'яко спускаюся в обійми теплої землі, і вона з полегшенням зітхає.

### **Я - квітка!**

Я - квітка. Я зовсім легенька. Я повільно-повільно расту, піднімаюся. Я прокидаюся від чудового сну. Я розкриваю свої тоненькі ніжні пелюстки. Я вмиваю пелюстками обличчя.

Я - квітка. Мої пелюстки граються з вітром. Вони танцюють з ним, кружляють у вальсі. Я танцюю і дарую свої пахощі небу, сонцю, землі й людям.

### **Кораблик**

Мета: викликати у дітей позитивні емоції, вираження впевненості тренування виразності рухів.

Діти рухаються як "кораблики", спокійно, впевнено "плавають по морю. На слова вихователя "Буря!" кораблики хитаються сильніше і сильніше.

### **Слухай уважно**

Мета: розвивати увагу, вчити швидко і правильно реагувати на звукові сигнали.

Гравці ідуть по колу. Коли вихователь сплескує в долоні один раз, діти повинні зображати рух автомобілів, двічі - Рух літаків, тричі - рух потяга.

### **Потяг**

Мета: створити позитивне емоційне тло, підвищувати впевненість дитини у собі, усунення страхів, згуртування групи.

### **Неслухняні гусенята**

Гусенята з'їли смачні, проте неміті яблука. У них заболіли животики. Гусенята плачуть та скиглять.

Ой, ой, ой живіт болить!

Ой, ой, ой мене нудить.

Ой, не з'їм нізащо в світі

Більше яблука неміті.

Виразні рухи: брови підняті і зведені. Очі примружені, тулуб зігнутий, живіт втягнутий. Ледь помітно покачуються. Та ось приходить лікар, дає їм солодку мікстуру і гусенята одужують. Вони дуже радіють.

### **Гуси-гусенята**

Ведучий спочатку читає вірш Г. Бойка "Гуси-гусенята" і показує дії гусенят.

Гуси-гусенята на ніжки

Одягли червоні панчішки

І пішли рядком до корита

Свіжої водиці попиту.

Напились води гусенята,

Почали купатись, пірнати.

Гуси-гусенята сердиті:

Дуже близько дно у кориті.

Виразні рухи: оглядають панчішки, йдуть перевалюючись до корита, п'ють воду, витягують шийки, хлюпаються та пірнають у воді.

### **Кошеня**

Ведучий читає вірш В. Паронової, а діти зображують кошеня, про яке йдеться.

Є у мене кошенятко,

В нього шкірка гладка-гладка.  
Як ідемо ми із хати,  
Ледь не плаче кошенятко.  
А додому повертаємось —  
Радо нам воно всміхається.  
А вночі мале не спить,  
Від мишей нас боронить,  
І з-під ліжка серед ночі  
Грізно сяють його очі.  
Прикро тільки, що собак  
Він лякається ось так...

### **Покажи, як ходить ...**

Дитина показує, як ходять грізний лев, мокра курка, поважний півень, полохливий заєць, кішка, що нашкодила та ін. Інші учасники мають відгадати, кого вона зображує.

### **Курчата**

Діти створюють книжку з живими малюнками. Слухають оповідання К.Чайковського "Курчата" та відтворюють жести, виразні рухи, про які йдеться у тексті. Ведучий після слів "Ось так" робить паузу і сам зображає героя оповідання. Діти повторюють за ним.

### **Котик спить**

Ведучий читає вірш, а діти виконують виразні рухи.  
Захотілося котику спати,  
Кулачками тре оченята.  
Зачекай, мій котику, трішки,  
Постелю для тебе я ліжко.  
Але мій мисливець завзятий  
Вже не міг на ніжках стояти.  
Він повільно впав на підлогу,  
Розкидавши руки і ноги.  
Я його хотіла підняти,  
Але став мій котик, як з вати.  
Уві сні непомітно він диха,  
Тільки носом посапує тихо.

Виразні рухи: діти слухають вірш "Котик спить" і зображають стомленого котика: лягають на підлогу, потягуються і починають рівно, спокійно дихати. Вихователь підходить до них, піднімає руки (лапки), але руки падають, мов ватяні.

### **Кошеня боїться**

Кошеня побачило на другому березі струмка свою маму. Але воно ніяк не наважиться ввійти у воду (перебігти через струмок або переплигнути). Вода холодна і глибоко тут.

Виразні рухи: поставити одну ногу вперед на носок, прийняти її. Повторити цей рух кілька разів.

### **Кульбабки**

Настав ранок. На небі з'явилося сонечко. Кульбабки прокинулися, відкрили свої пелюстки кивають сонечку, вітаються з ним. Роблять з вітерцем зарядку: то вправо хиляться, то вліво. Аж ось хмарка набігла. Закрили свої пухнасті голівки квіточки, нахилилися, ховаються від дощику. І знову сонечко на луці, знову розкриваються жовтенські кошики.

### **Квітка**

Діти сидять на колінах у колі, обхопивши ноги руками і опустивши донизу голову. Ведучий каже: "На полі лежало маленьке зернятко, таке, як ми, маленьке і гарненьке. І ось засвітило сонце після дощу і з нашого зернятка почав виростати спочатку паросток. З паростка виросла чудова квітка. Ніжна квітка, на сонці, підставляє теплу і світлу кожному свою пелюстку, повертаючи свою голівку услід за сонцем".

Виразні рухи: сісти на коліна, голову опустити; підводиться голова, розпрямляється корпус, руки піднімаються в сторони — квітка розквітла; голова злегка відкидається назад, повільно повертається "услід за сонцем". Міміка: очі напіврозплющені, усмішка, м'язи обличчя розслаблені.

### **Клумба і садівник**

Діти вибирають ролі квітів на клумбі. Всі квіти зів'яли, бо давно не було дощу. Але нарешті прийшов садівник і полив рослини. Вони підняли голівки, розгорнули пелюстки і стали надзвичайно гарними. Квіти вдячно усміхаються садівникові, милуються собою та сусідами по клумбі.

Виразні рухи: сісти навпочіпки, голову і руки опустити ("квітка зів'яла"); підняти голову, розпрямити тулуб, руки підняти ("квітка розквітла").

Міміка: очі напівзаплющені, м'язи розслаблені, задоволена посмішка. Гру можна продовжувати, пропонуючи ситуації: сонце гріє - сонце палить, спека - подув легенький вітерець — вітер став холодним, квіти замерзли — садівник закрив їх від вітру.

### **Кошеня гріється на сонечку**

Я - маленьке кошенятко. У мене гладенька м'яка шерсть, я люблю грітися на сонечку. Лягаю на спинку, простягаю свої лапки до сонечка, ніжно усміхаюся йому, сонечко ласкає мене своїми лагідними промінчиками.

### **Каченятко хлюпочеться у водичці**

Я - жовтеньке каченятко. Найбільше я люблю хлюпатись у водичці. Голівку опускаю, дзьобика вмиваю, крильцями махаю - водиченьку струшую, лапками - хлюп-хлюп, рясочку шукаю.

### **Котик і клубочок**

Котик побачив клубочок, що викотився з кошика. Він штовхнув його лапкою. Клубочок покотився, котик здивувався, побіг за клубочком і дуже зрадів. Весело гратися з клубочком.

### **Сміливе козеня**

Козеня любить стояти на горбочку і голосно співати пісні. Воно не боїться, що його може почути сірий вовк.

Виразна поза: положення стоячи, одна нога перед другою, руки закладені за спину, підборіддя підняте. Міміка: упевнений погляд.

### **Боязке курча**

Курчатко вперше вийшло у двір, воно боїться. Йому здається, що його от-от скривдить цуценя.

Виразна поза: сидячи на кінчику стільця дуже прямо, лікті притиснуті до тіла, долоні лежать на колінах, голова опущена.

### **Брудне порося**

Вихователь показує дітям ілюстрацію "Бабусин двір" і звертає увагу на порося, яке лежить у калюжі. Діти виражають своє ставлення до поросяти.

Виразні пози: поза відрази: голова відкинута назад, брови нахмурені, очі прищурені, ніздрі роздуті і зморщені, куточки губ опущені.

Поза приниження: голова нахилена вниз, плечі зведені вперед.

### **Злий пес**

Дитина гуляє. Повз неї на повідку проходить собака, він гавкає на дитину і намагається, натягуючи повідок, дістатися її ніг. Дитина дуже налякана.

Виразна поза: голова нахилена вперед і втягнена у підняті плечі, ноги прямі, руки звисають уздовж тіла.

### **Цуценя принюхується**

Цуценя побачило кошеня. Воно миттєво застигає у напруженій позі. Мордочка у нього витягується вперед, очі напружено дивляться, а ніс безшумно втягує запах. Тваринки подружилися.

### **"Я квітка"**

Діти уявляють себе різними квітами й імітують дії, що їх описує вихователь.

Вихователь: Я - квітка. Я зовсім легенька. Я повільно-по-вільно расту, піднімаюсь. Я прокидаюсь від чудового сну. Я розкриваю свої тоненькі ніжні пелюстки. Я вмиваю пелюстками своє обличчя. Я - квітка. Мої пелюстки граються з вітром. Вони танцюють з ним, кружляють у вальсі. Я танцюю і дарую свої пахощі небу, сонцю, землі та людям.

Вихователь: Розкажіть, хто якою квіткою себе уявив. *(Відповіді дітей.)*

— Квіти прикрашають усе навколо, але коли стане дуже холодно, вони зникнуть. Щоб ми не забули про них, давайте їх намалюємо. А взимку будемо милуватися їхньою красою і згадувати наш квітник. Малювати квіти будемо пальчиком. *(Показ і пояснення вихователя. Колективна робота дітей. Після закінчення всі разом милуються роботою.)*

### **Тихо!**

#### ***Етюд для відпрацювання виразності жестів.***

Двоє мишенят повинні перейти дорогу, на якій, згорнувшись калачиком, спить кіт. Вони йдуть спочатку на носочках, потім зупиняються і знаками показують один одному: "Тихо!" Дії супроводжуються музикою Б. Берліна "Спляче кошеня".

Виразна поза: шия витягнута вперед, вказівний палець приставлений до стиснутих вуст, брови піднімаються вгору.

### **Подружись із зайченятком**

Дитина у масці зайчика (маска не повинна закривати обличчя) підкликає до себе малюка, котрий вчиться ходити самостійно.

Виразна поза: присісти, обидві руки витягнуті назустріч малюкові.

### **Лисичка підслуховує**

#### ***Етюд для вираження основних емоцій***

Лисичка стоїть біля вікна хатинки, у якій живе котик з півником, і підслуховує, про що вони говорять.

Виразна поза: голова нахилена (слухає, підставляє вухо), погляд направлений в інший бік, рот напіввідкритий; нога виставлена вперед, корпус тулуба злегка нахилений уперед.

### **Лисенятко боїться**

#### ***Етюд для вираження страху***

Лисеня побачило свою маму на протилежному березі струмка, однак воно не наважується ввійти у воду. Вода дуже холодна, та й глибоко тут.

Виразна поза: поставити ногу вперед на носочок, потім повернути ногу на місце; для більшої виразності можна імітувати стру́шення з ноги уявних краплинок води.

Дитячі ігри можуть бути не просто пізнавальними та розвиваючими. Психогімнастика пропонує такі ігри, які неодмінно допоможуть психіці вашої дитини. Спробуйте і ви не пошкодуєте.