**Комплекс игр и упражнений для психогимнастики**

**1. Игра «Садовник»**

Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Описание игры: воспитатель или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

**2. Игра «Насос и мяч»**

Цель: научение детей расслаблению мышц, выразительности движений, пластике.  
Описание игры: дети играют парами. Один – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движениями рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с» он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса… Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

**3. Игра «Дожди»**

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Описание игры: дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно моросящим и т.п.

**4. Игра «У моря»**

Цель: развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии, снятие напряжения.

Описание игры: воспитатель говорит: «Представьте, что вы сидите у моря. Теплое, ласковое солнышко. Мы загораем. Подставьте солнышку подбородок, слегка разожмите губы и зубы (вдох). Летит жучок, собирается сесть на язычок. Крепко закрыть рот (задержать дыхание). Энергично двигать губами и руками. Жучок улетит. Слегка открыть рот. Облегченно вздохнуть. Нос загорает, подставить нос к солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть (вдох). Сморщить нос, поднять верхнюю губу к верху, рот оставить полуоткрытым (задержать дыхание). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (выдох). Брови – качели. Снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслаблены мышцы лица (в тени, полусвет).

**5. Игра «С платком»**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Описание игры: представьте себе, что мы попали в театр. В театре сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто – зрителем, проводим набольшую артистическую разминку. У меня платок, попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить:

* бабочку;
* принцессу;
* волшебника;
* бабушку;
* фокусника;
* человека, у которого болит зуб;
* морскую волну;
* лису.

После показа каждого нового персонажа детям следует задавать следующие вопросы: «Кто может показать бабочку (принцессу) иначе? Кто еще хочет попробовать? Кому понравилось исполнять роли? Кому понравилось смотреть?»

**6. Игра «Угадай настроение»**

Цель: научить детей по мимике лица, застывшим жестам, позам, расположению партнеров в пространстве распознавать эмоциональное состояние человека.  
Описание игры: дети садятся в круг. У воспитателя в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

**7. Игра «Говорящие предметы»**

Цель: развивать у ребенка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, развить в детях способность к сопереживанию.

Описание игры: в ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью.  
Начинает первый ребенок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным веселым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на веревочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребенок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!»  
Педагог предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

**8. Игра «Надувала кошка мяч»**

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Описание игры: дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Воспитатель произносит текст:

Надувала кошка шар,

А котенок ей мешал:

Подошел и лапкой – топ!

А у кошки шарик – лоп!

На слова: «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, надувают щеки.

На сигнал «лоп» – «шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

**9. Игра «Зеркало настроения»**

Цель: развить эмпатию.

Описание игры: игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок – зеркало. Другой – тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дуется, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

**10. Игра «Обними и приласкай игрушку»**

Цель: удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости  
Описание игры: воспитатель вносит в группу одну или несколько мягких игрушек, например: куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу воспитателя они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы поласкать. Первый ребенок берет игрушку, обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем ребенок передает игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

**11. Игровое упражнение «Посочувствуй другому»**

Цель: развить у детей способность ставить себя на место другого человека, выражать сочувствие, сопереживание.

Описание игры: упражнения выполняются в парах. Воспитатель задает разнообразные ситуации.

* Девочка упала, поранила ручку, ей больно (один ребенок с помощью мимики, позы показывает боль, другой пытается найти ласковые слова, жесты, оказывает помощь).
* Два друга давно не виделись. Они мечтают о встрече (дается задание показать, как встретятся два друга после долгой разлуки).
* Малыш потерялся, плачет (нужно показать, как поступит старший ребенок, как поможет малышу).
* Девочку обидели. Ее пожалела подружка (завязала бант, дала игрушку, обняла, как еще можно утешить девочку?).
* Девочки подобрали котенка, пожалели его, попоили молоком.
* Друг угощает конфетами (у одного ребенка воображаемый пакет с конфетами. Он протягивает его другому. Ребенок берет конфету, благодарит, разворачивает обертку, кушает конфету. На лице – удовольствие).

Пары по очереди показывают свои упражнения. Остальные дети оценивают выразительность мимики лица и движений, затем меняются ролями.

**12. Игровое упражнение «Закончи предложение»**

Цель: научить детей распознавать свои привязанности, симпатии, интересы, увлечения и рассказывать о них.

Описание: Моя любимая игра…

Моя любимая игрушка…

Мое любимое занятие…

Мой лучший друг…

Моя любимая песня…

Мое любимое время года…

Мои любимые сладости…

Моя любимая книга …

Мой любимый праздник…

Мой любимый сказочный герой…

Моя любимая считалка…

Мой любимый мультфильм…

Моя любимая сказка…

Мой любимый цветок … и т.д.

**13. Игровое упражнение «Я и мое настроение»**

Цель: научить детей распознавать и принимать свои чувства и переживания. В этом упражнении также можно использовать метод незаконченных предложений:  
Я радуюсь, когда…

Я горжусь тем, что…

Мне бывает грустно, когда…

Мне бывает страшно, когда…

Я злюсь, когда…

Я был удивлен, когда…

Когда меня обижают,…

Я сержусь, если…

Однажды я испугался…

**14. Игровое упражнение «Морщинки»**

Цель: научить детей снимать мышечное напряжение, закреплять эмоциональные состояния: радости, интереса, удовольствия и т.д.

Описание: воспитатель предлагает детям несколько раз вдохнуть и выдохнуть. Отлично. Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь – соседу слева. Наморщите лоб – удивитесь, нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, молодцы!

**15. Игровое упражнение «Солнечный зайчик»**

Цель: учить детей быть спокойными, радостными, удовлетворенными.

Описание: солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеке, 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.

**16. Игровое упражнение «Царевна Несмеяна»**

Цель: сформировать у детей доброжелательное отношение к партнеру, умение видеть в нем, прежде всего положительные качества.

Описание: с помощью считалки или по договоренности выбирается «Царевна Несмеяна». Чтобы Несмеяна улыбнулась, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая, отзывчивая, веселая. Дети по очереди говорят «царевне» о ее хороших качествах, поступках.

**17. Игровое упражнение «В центре круга»**

Цель: научить детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Описание: дети сидят в кругу на коврике или на стульях. В центре ребенок, который выбирается воспитателем или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.   
Примечание: это игровое упражнение рекомендуется проводить в течение длительного периода, чтобы у каждого ребенка была возможность побывать в центре круга