

КОМПЛЕКС ПСИХОГИМНАСТИКИ  
(по М.И. Чистяковой и Е.А. Алябьеву)

**Упражнение «Цветок» (на выражение эмоций)**

Текст: «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.

**Упражнение «Гном устал» (на выражение внутреннего состояния)**

Маленький гном несет на плече большую еловую шишку, он останавливается, положил шишку у своих ног и говорит:

«Я так устал, я так устал,  
И от усталости своей,  
И я от тяжести своей  
Чуть на дороге не упал».

Звучит музыка Д.Г. Тюрка «Я так устал».

Выразительные движения: стоять, руки висят вдоль тела; плечи опущены.

**Упражнение «Золотые капельки» (на снятие напряжения)**

Текст: «Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым.

Ребенок подставил лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь».

Во время этюда звучит музыка Д. Христова «Золотые капельки».

Выразительные движения: голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

**Упражнение «Шалтай-Болтай» (на расслабление мышц)**

Текст: «Шалтай-Болтай висел на стене  
Шалтай-Болтай свалился во сне».

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

(2-й вариант: при наклоне тела вниз в самом конце упражнения можно упасть на пол, на мягкий ковер или физкультурный мат).

### **Упражнение «Насос и мяч» (на расслабление-напряжение мышц)**

Играет вся группа детей. Один ребенок – насос, вся группа- мяч. Все дети берутся за руки, став в круг, а один ребенок выходит за этот круг и делает движение руками прикосновения к этому кругу, имитируя движения насоса в руках. «Мяч» стоит обмякнув всем телом, дети на полусогнутых ногах (или стоят на коленях с опущенной головой и плечами), руки и шея расслаблены. «Мяч сдут».

Ребенок-насос начинает надувать мяч (сопровождая движением рук), дети произносят звук «с». С каждой подачей воздуха мяч распрямляется. Все дети вдыхают порцию воздуха и громко произносят звук «с», распрямляют плечи, поднимают головы, встают с колен, растягивают круг. «Мяч надут». При звуке ребенка- насоса «ш», «мяч» начинает качаться, дети дергают руками, ногами, сужают круг, опускают плечи руки, головы, полусгибают колени (или становятся на колени, приседают на ноги). «Мяч сдут».

### **Упражнение «Холодно-жарко» (на снятие психомышечн. напряж.)**

Текст: «Мама медведица ушла. Подул сильный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки- греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Подняли лапки кверху, нежатся в тепле довольные. Опять подул северный ветер.

Повторить игру 2-3 раза.

### **Упражнение «Игра с шишками» (на снятие психомышечн.напр.)**

Текст: «Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела- лапки отдыхают. Медвежата снова собирают шишки с земли и с большим усилием раздавливают их своими лапками.

Повторить игру 2-3 раза.

### **Упражнение «Остров плакс» (на выражение эмоций)**

Текст: «Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни только Плаксы. Все дети изображают плачущих, Один ребенок ходит между детьми и старается всех по очереди успокоить, но дети отталкивают его и продолжают реветь.

Во время этюда звучит музыка.

Мимика: брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

В конце этюда предлагается вставить элемент смехотерапии «Вот так не ожидали!»

### **Упражнение «Король Боровик не в духе» (на выражение эмоций)**

Ведущий читает стихотворение, а ребята действуют согласно тексту.

«Шел Король Боровик  
Через лес напрямик.  
Он грозил кулаком  
И стучал каблуком.  
Был король Боровик не в духе:  
Короля покусали мухи» (В. Приходько)

**Упражнение «Разные настроения» (психол. разрядка)**

Взрослый читает стихотворение Е. Юдина «Вот какой малыш», а ребята изображают мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте.

«Ох, как плачет малыш  
Что медведь рычит.  
А смеется малыш-  
Что ручей журчит.  
А уж слезы текут-  
Будто дождик льет.  
Улыбнется малыш-  
Будто солнце взойдет.  
Вот какой малыш!»