

ЭТЮДЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО ПСИХОГИМНАСТИКЕ

Практический материал ИГРЫ, ЭТЮДЫ – ИМПРОВИЗАЦИИ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ КАТАЛОГ

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1. Мимика | 30. Хоровод сказочных героев |
| 2. Уронила белка шишку | 31. Я и животные |
| 3. Жесты | 32. Джунгли |
| 4. Лисичка прислушивается | 33. Люблю - не люблю |
| 5. Ласка | 34. Школа зверей |
| 6. Тише | 35. Прочитай письмо |
| 7. Золотые капельки | 36. Оживи камешки |
| 8. Кузнечики | 37. Повтори муз. фразу |
| 9. Заколдованный ребёнок | 38. Нарисуй музыку |
| 10. Сколько звуков | 39. Интервью |
| 11. Золушка | 40. Хоровод |
| 12. Игра в снежки | 41. Барашеньки |
| 13. Вот он какой | 42. Два карася |
| 14. Скучно так сидеть | 43. Ваня |
| 15. Запомни порядок | 44. Вдоль по реченьке |
| 16. Что слышно? | 45. Курочка |
| 17. Кто за кем? | 46. Вдоль по улице |
| 18. Поссорились 2 петуха | 47. Пчёлка |
| 19. Смотри на руки | 48. Любимые песни |
| 20. Запомни движения | 49. Уморила |
| 21. Слушай команду | |
| 22. В магазине зеркал | |
| 23. Король боровик не в духе | |
| 24. Раздумье | |
| 25. Идём за синей птицей | |
| 26. Повтори за мной | |
| 27. Расставить посты | |
| 28. Зеваки | |

1. Мимика

Брови вверх-вниз.

«Муха на носу» – муха села на нос.

«Заяц» – как заяц кушает морковку.

2. «Уронила белка шишку»

Уронила белка шишку, шишка стукнула зайчишку,
Тот пустился наутек, чуть не сбил медведя с ног!
Под ветвями старой ели рассуждал медведь 3 дня:
«Что-то зайцы осмелели, нападают на меня!
Педагог читает стихотворение, назначенные
дети импровизируют движения под текст.

3. Жесты

Загадывать загадки жестами, мимикой. Использовать стихи, потешки, стихи А. Барто («Игрушки»). Народные песенки - попевки. Использовать ритмично, музыкально.

4. «Лисичка прислушивается»

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик и петушок, и подслушивает, о чем они говорят. Выразительное движение головой – поклон в сторону (слушает, подставив ухо, вглядывается, взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт). Поза: нога выставлена вперед, корпус тела слегка наклонен вперед.

5. «Ласка»

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает котенка к себе. Пушистый котенок прикрывает от удовольствия глаза, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руку.

6. «Тише»

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок, они то идут на носочках, то останавливаются и знаком показывают друг другу: «Тише». Этюд сопровождается музыкой «Спящий котенок» Верлина – выразительные движения, выпячивание, указательный палец к губам.

7. «Золотые капельки»

Идет тёплый дождь, пляшут пузырьки в лужах.
Из-за тучки выглянуло солнце, дождь стал золотым.
Ребенок подставляет лицо золотым капелькам
дождя, приятен теплый летний дождь, во время
этюда звучит музыка Христова «Золотые капельки».
Выразительность – голова запрокинута, рот полу-
открыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены,
плечи опущены.

8. «Кузнечики»

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого
зеленого кузнечика, стала она к нему подкрадываться,
только протянула руку, чтобы прикрыть его ладошкой,
а он прыг – и вот уже стрекочет в другом месте.
Выразительность – вытянутая шея вперед, присталь-
ный взгляд, туловище слегка наклонено вперед,
ступать на кончиках пальцев.

9. «Заколдованный ребенок»

Ребенок заколдованный, он не может говорить,
на вопросы отвечает жестами, указательным
пальцем показывает на различные предметы
и указывает направление: шкаф, стол, внизу,
вверх, там и т.д.

10. «Сколько звуков»

Стучит несколько раз карандашом по столу.
Ребенок должен показать на пальцах, сколько
звуков.

11. «Золушка»

В доме звучит музыка «Золушка и принц». Девочки изображают Золушку, которая приходит домой после бала очень печальная – потеряла туфельку... Поникшая голова, сведены брови, опущены плечи, уголки губ, замедленная походка и т.д.

12. «Игра в снежки»

Зима. Дети в саду играют в снежки. «Веселая горка» песня Струве. Нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко раскрывая рот.

13. «Вот он какой»

Ребенок должен без слов рассказать о размерах и форме. О хорошо известном ему предмете. Он воспроизводит отчетливые жесты. Характерные предметы: маленький, большой, крупный, короткий, длинный.

14. «Скучно так сидеть»

Играющие сидят на стульчиках, у противоположной стены – стульев на один меньше.

Ведущий:

Скучно, скучно так сидеть
Друг на друга все глядеть,
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться?

Как только ведущий закончит говорить, дети бегут и садятся на стульчики у противоположной стены, проигрывает тот, кто остался без стула.

15. «Запомни порядок»

4–5 играющих выстраиваются друг за другом в произвольном порядке, водящий, посмотрев на детей, должен отвернуться и перечислить, кто за кем стоит, затем водящим становится другой.

16. «Что слышно?»

Развивать умение быстро сосредоточиваться.
1-й вариант (5–6 лет) – ведущий предлагает детям послушать и запомнить, что происходит за дверью, затем он просит рассказать, что они слышали.
2-й вариант (7–8 лет) – по сигналу педагога внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что за ними происходит.

17. «Кто за кем?»

По залу расставлены в случайном порядке стульчики. Звучит музыка « Гавот» Перро. Один ребенок ходит между стульями и, услышав остановку в музыке, садится на ближний стул. Ведущий вызывает следующего, и тот повторяет действия предыдущего ребенка. Когда все дети сядут, ведущий предлагает детям по очереди встать и идти к выходу в том порядке, как их вызвал в начале игры ведущий.

18. «Поссорились 2 петуха»

Двое детей сцепляют за спиной пальцы рук, становятся на одну ногу, пока звучит музыка «Поссорились 2 петуха», подпрыгивая, пытаются наскочить друг на друга резкими движениями вперед.

19. «Смотри на руки»

Дети стоят друг за другом, первый командир спокойно марширует (музыка Паулса «Красный цвет»). Командир показывает различные движения рук – идет по кругу, остальные выполняют эти движения. Затем выбирается новый командир, он придумывает новые движения.

20. «Запомни движения»

Цель: Развивать моторно-слуховую память. Дети повторяют движения рук и ног за ведущим, когда они запомнили очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

21. «Слушай команду»

Идут дети под музыку Витлина «Пионерский марш» в колонне друг за другом, когда музыка прекращается, все останавливаются и слушают команду ведущего, произносят шёпотом и тотчас ее выполняют. Команды даются только на выполнение спокойных движений, игра проводится до тех пор, пока группа хорошо слушает и точно выполняет задание.

22. «В магазине зеркал»

В магазине стояло много больших зеркал, туда вошел человек, на плече у него была обезьяна. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьяны и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей из зеркал, погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой, что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли.

23. «Король боровик не в духе»

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.
Был король не в духе –
Короля покусали мухи.

24. «Раздумье»

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу, «но в какую сторону идти?» Во время этюда звучит музыка Л. Колшон «Раздумье». Выразительные движения – ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку.

25. «Идем за синей птицей»

Идут по залу змейкой и произносят многократно под музыку Саца «Шествие»: «Мы длинной вереницей идем за синей птицей» – повторяют 3 раза или по мере того как заканчивают ходить.

26. «Повтори за мной»

Дети стоят около стола, ведущий предлагает по одному ребенку прохлопать все, что ему простучал ведущий. Оценив, дети поднимают палец вверх или вниз, если не понравилось. Фразы должны быть короткими и ясными.

27. «Расставить посты»

Маршируют под музыку Шуберта «Марш», впереди идет командир. Когда командир хлопнет в ладоши, идущий последним должен остановиться, так как командир расставляет всех детей в задуманном порядке (линейка, круг и т.д)

28. «Зеваки»

Идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают 4 хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение, направление меняется после каждого сигнала, не выполнившие правильно задание – выходят из игры.

29. «Мама и детеныш»

Дети разбиваются на пары «мама-детеныш». Педагог говорит, что мамы могут ласкать, наказывать, ругать, жалеть, спасать... а детеныш должен реагировать на это: «Сейчас ты – кошка, а ты – котенок...»

30. «Хоровод сказочных героев»

Дети, двигаясь по кругу, подражают ребенку, который в центре изображает сказочного героя.

31. «Я и животные»

Дети представляют возле себя названное педагогом животное и эмоционально реагируют на него.

32. «Джунгли»

Дети выбирают самостоятельно животное джунглей и выразительно изображают его. Затем все вместе рассказывают, каких животных встретили и как догадались, кто это.

33. «Люблю – не люблю»

Педагог называет разнообразную еду, а дети реагируют мимикой.

34. «Школа зверей»

Педагог (ребенок) должен отгадать животных, которые пришли в школу (их изображают дети). В случае затруднения учитель может попросить показать, как животное ест, ходит, бежит, пьет... (что-то одно).

35. «Прочитай письмо»

Почтальон приносит письмо (изображена мимическая рожица). Ребенок должен рассказать, что может быть написано в письме (грусть, удивление, радость).

36. «Оживи камешки»

На берегу нарисованной реки лежат камешки (силуэты животных). Камешки можно «оживить», если дети точно выразительными движениями покажут этот камешек, а остальные отгадают, кого изображает этот камешек.

37. «Повтори музыкальную фразу»

Дети с разными эмоциями должны повторить фразу, которую пропевает или произносит педагог

- 1 «Дайте, пожалуйста игрушку.»
- 2 «Не хочу сегодня играть.»
- 3 «Помоги мне собрать игрушки»
- 4 «Поздравляю с днем рождения.»

38. «Нарисуй музыку»

Дети слушают веселую и грустную музыку и рисуют свои впечатления и ассоциации.

39. «Интервью»

Журналист (ребенок) просит маму (ребенок) рассказать о своем сыне (дочери).

40. «Хоровод»

Дети, двигаясь по кругу, по команде педагога показывают веселую девочку, печаль, хитрую лису, трусливого зайчика, злого волка, счастливого человека...

41. «Барашеньки»

Барашеньки, крутороженки По горам ходят,
По садам бродят, скрипочку играют – Ваню
потешают топающим шагом по кругу;
на носочках. Играют на скрипочке.

42. «Два карася»

Под мельницей, Под вертельницей
Подрались 2 карася вот и сказка вся! -
Идут вертушки парами. Хлопают в ладоши.
Руки разводят в стороны.

43. «Ваня»

Ваня, Ваня - простота Купил лошадь без хвоста,
Сел задом наперед И поехал в огород.
Идут к Ване, отходят назад, галоп сильный, лопки-
тарелки. (Ваня в конце игры ловит детей.)

44. «Вдоль по реченьке»

Вдоль по реченьке Лебедушка плывет, Выше бережка,
Головушку несет, Белым крылышком помахивает,
На цветы водичку стряхивает. Хороводный простой
шаг, на носочках подняв голову. Махать руками,
стряхивать руками вперед.

45. «Курочка»

Вышла курочка-хохлатка С нею желтые ребятки.
Квохчет курица: «Ко - Ко. Не ходите далеко».
Но пошли они к дорожке, Где сидит и дремлет кошка.
Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет
Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

46. «Вдоль по улице» (для мальчиков)

Вдоль по улице в конец шел удалый молодец,
Сокол пролетел, Соловьем просвистел.
Шагают на месте. Идут вперед, шаг с притопом.

47. «Пчёлка»

Села пчелка на цветок, Опустила хоботок.

Подлетает к ней комар – Что ты ищешь там?

– Нектар. – А тебе не надоело, не наскучило искать?

– Нет, тому, кто занят делом, Просто некогда скучать.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

48. «Любимые песни»

«Улыбка» Шаинского,

«Детский сад» Филиппенко и др.

Привлекать детей к самостоятельности в творчестве,
в выражении движений, текстов.

49. «Уморились»

(Дети выполняют по частям)

1. Солнце желтым косяком улеглось на лавке. Я сегодня

босиком пробегу по травке. Я видала, как растут
острые травинки. Я видала, как растут синие барвинки.

2. Я слышала, как в пруду квакала лягушка. Я слышала,
как в саду плакала кукушка.

3. Я видала гусака У цветочной грядки. Он большого
червяка расклевал у кадки.

4. Я слышала соловья, вот певец хороший, я видала
журавля под тяжелой ношей.

Я такому силачу два часа дивилась, а теперь я спать
хочу, ну вас, уморились.

выбираются:

Солнышко, Травка, Цветы, Лягушка, Кукушка, Гусь,
Соловей, Журавль и т. д. Все встают в рассыпную
по всему залу. Подбирается музыка на каждую
строчку и персонажи танцуют по своему. В конце
все дети поют «Колыбельную» солнышку.

