

Психогимнастика

Педагог-психолог МБДОУ № 9 г. Боготол
Стрелкова Елена Николаевна

Занятие «У Винни – Пуха в гостях»

І фаза.

Все используемые персонажи (картинки) выставляются на магнитной доске.

Психолог: дети, послушайте песенку и скажите, кто ее пел и из какого она мультфильма? /кто ходит в гости по утрам, тот поступает мудро.../

- Конечно, это песенка Винни – Пуха. А какой он? Чем любит лакомиться? Каких его друзей вы знаете? Покажите, как он залезал лапой в улей и потом слизывал мед с лапы. С каким удовольствием, как причмокивал от удовольствия. Ах, какой душистый и вкусный мед! (Эмоции удовольствия)

- А теперь покажите, как Винни – Пух отбивался от пчел и убегал от них. Целый рой пчел на него напал. Какой ужас на лице, как страшно. Ведь пчелы больно кусаются (Эмоции страха)

Самый лучший друг Винни – Пуха - Кристофер – Робин. Он добрый, справедливый, вежливый и всегда помогает друзьям!

Этюд «Любопытный» (выражение интереса)

Психолог: Однажды Кристофер - Робин шел по улице и не в руке пакет, из которого что-то выпирало. Тигра это заметил, и ему очень захотелось узнать, что же лежит в пакете? Кристофер – Робин шел большими шагами и не замечал Тигру. /показ психолога/. А Тигра прямо – таки вился вокруг Кристофера – Робина, то с одной стороны подбежит, то с другой, шею вытянул, заглядывая в полуоткрытый пакет (показ педагога). Вдруг Кристофер – Робин остановился, поставил пакет на землю рядом с лавочкой и присел отдохнуть. Тигра присел на корточки возле пакета и заглянул внутрь. Там лежала ваза. Тигра разочарованно махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому. Давайте покажем, как все это было. (Выбираются дети по очереди на роли и сценка проигрывается)

Этюд «Я так устал» (эмоции страдания, печали)

Психолог Кристофер – Робин несет свой пакет и он тяжелый /Показ/ Вот он остановился, поставил пакет у своих ног и говорит «Я так устал, я очень устал» (выразительные движения: стоять, руки висят вдоль тела, руки опущены)

Психолог: Покажите, как устал Кристофер – Робин, совсем опечалился. Давайте поможем ему донести тяжелый пакет. Смотрите, как он обрадовался! Покажите, как он обрадовался. Что он нам сказал? А что мы ему ответили? У меня есть пиктограммы с разными выражениями мимики лица. Найдите изображение лица Кристофера – Робина, когда он устал. Что оно выражает? А когда мы ему помогли? Хотите узнать, куда шел Кристофер – Робин?

II фаза Этюд «Любящий сын» (эмпатия)

Психолог: Сегодня у его мамы день рождения. Кристофер – Робин потихоньку вошел в комнату с вазочкой, спрятанной за спиной. Он шел на носочках и улыбался (показ психолога) Мама даже не услышала, как он вошел. Кристофер – Робин подошел к маме сзади и очень громко сказал: «Мама, я тебя поздравляю с днем рождения!» Мама испугалась от неожиданности, вскочила, закричала: «Ой, о! Кто это? Кристофер – Робин, как ты меня напугал!!! У меня даже сердце заболело (показ)» Теперь за маму испугался сын, и настроение было у всех испорчено.

Как вы думаете, дети, правильно поступил Кристофер – Робин? Почему? Как надо было? Как вы поздравляете своих мам? Хотите эту сценку разыграем по ролям (дети меняются ролями). А теперь покажите, как бы вы это сделали правильно.

Этюд «Застенчивый ослик» (застенчивость)

Психолог: Второй подарок был предназначен для Ослика Иа, который никому не сказал про свой день рождения, потому что он был очень застенчив. Ослик сидел у себя дома на краешке стула и грустил.

Предлагаю показать застенчивого Ослика. Какое у него выражение лица? (Виноватое, пугливое) Но у Иа очень хорошие друзья. Они все пришли поздравить Ослика. Мы ведь с вами тоже его друзья. Подарите Ослику свои подарки, обязательно назовите и изобразите, что вы дарите (психолог в роли Ослика). Как обрадовался Иа! Заулыбался, спинку выпрямил, стал гордым, веселым, уверенным в себе. Никто его не обижает, все ему рады. От радости Ослик запрыгал, высоко подбрасывая свои копытца. Покажите уверенного, радостного Ослика.

Минутка шалости

Хотите мы порадуемся вместе с Осликом Иа и немного пошалим. Но не забывайте, что по моему хлопку вы должны спокойно подойти ко мне.

III фаза Коррекция агрессивного поведения

Психолог: У Винни – Пуха есть еще один друг – поросенок Пятачок. Он очень любит цветы, поэтому посадил в своем палисаднике много разных цветов. Вот он вышел из дома, и любуется своим цветником. Покажите как он любуется, какое у него довольное и счастливое выражение лица.

Вдруг откуда-то появился Тигра, начал прыгать по клумбам, топтать и выдергивать цветы. Покажите, как Тигра это делает.

Пятачок очень удивлен, качает головой, грозит пальцем. Он очень расстроился и заплакал. Так горько ему стало от того, что больше нет красивых цветов, за которыми он ухаживал все это лето.

Дети, жалко вам Пятачка? А у вас бывает так, что вы кого-то обижаете, разрушаете? Злитесь? Почему вы это делаете?

Хотите, я вас научу, как можно выпускать злость, никого не обижая? Когда к вам подступает злость, и вы хотите кого – то обидеть, что – то кинуть, обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди. Это поза выдержанного человека. Давайте попробуем.

Ну а если совсем не вмоготу, можно злость прогнать.

Этюд «Уходи, злость, уходи!»

Психолог: Ложитесь по кругу на ковер, закройте глаза и со всей силы бейте ногами по полу, а руками по подушкам и кричите «Уходи, злость, уходи!» (1 – 2 мин).

IV фаза

Спокойная релаксационная музыка

Психолог: Раздвиньте широко ноги и руки, как будто вы звезда. Спокойно полежите и послушайте музыку (2 – 3 мин) Вся злость ушла. Все вы стали добрыми, заботливыми, внимательными. Вам хорошо вместе со своими друзьями. Весело вместе играть, придумывать интересные истории, делиться тайнами, игрушками. Вы научились выпускать и сдерживать злость (увеличение громкости).

Вы хорошо отдохнули, расслабились, а теперь пора вставать, нас ждет еще много добрых дел. Потянитесь, встряхнитесь. Я рада была с вами пообщаться.

Занятие «Волшебница»

Психолог: Сегодня у нас игра, я буду волшебницей, и предлагаю совершить вместе путешествие во времени. Я знаю, что вы дружные дети и всегда помогаете друг другу. Поэтому о время нашего путешествия не забывайте об этом.

Чтобы мы могли путешествовать, запоминайте волшебные слова: »Крибле – крабле – бумс«. Но это еще не все: нам понадобятся волшебные шапочки, которые перенесут нас в другое место только тогда, когда мы их вывернем на другую сторону и снова наденем на головки (раздаются воображаемые волшебные шапочки).

Сейчас попробуем с вами это сделать (повторяем слова и надеваем на голову шапочки). – Ой, не получилось, что – то я не так сделала?! Я еще раз попробую. Давайте теперь одновременно скажем слова и наденем шапочки. Получилось! Ура! Мы теперь волшебники!

I фаза

Этюд «Игра с камешками» (эмоции радости, удовольствия)

Психолог: Сейчас мы перемещаемся на берег моря. Закройте глазки. Мы летим, летим, не открывайте глаза, так как вы можете испугаться, увидев, как высоко мы летим (музыкальное сопровождение).

Все! Прилетели, можете открыть глаза, мы на берегу моря. Здесь тепло, светло и слышен шум моря (музыкальное сопровождение). Мы гуляем, радуемся солнечному лучезарному дню, улыбаемся солнцу своей самой счастливой улыбкой.

Подойдем друг к другу, встанем в круг, посмотрим и улыбнемся каждому доброй улыбкой. (Каждый по очереди улыбается друг другу).

Как хорошо и тепло, какое синее море. А на солнце жарко стоять, сильно припекает, так хочется поиграть с прохладной водичкой, побрызгаться. Наберем воду в ладоши, какая чистая вода! Как хорошо! Побрызгаемся! Вот так! Вот так! Теперь мы выйдем из воды (выходим).

Смотрите, какие под ногами лежат камешки. Смотрите, смотрите! Они все разные, и серые, и зеленые, и квадратные, и круглые, как монетки. Наберем камешки. А теперь подбросим их вверх, ловим, а теперь кинем далеко – далеко. Как хорошо здесь – тепло, красиво. Но нам нужно путешествовать дальше, наденем шапочки, закроем глазки и скажем волшебные слова.

Этюд «Что там происходит (эмоции удивления, пантомимика)

Психолог: Теперь мы перенесемся во двор, в самый обычный двор, в котором есть качели, песочница, а вокруг стоят дома, в которых вы живете.

Мальчики чем – то заняты, они спорят, обсуждают правила игры в казаки – разбойники, они стоят в кругу, головы наклонены. Мимо идут девочки, увидели мальчишек, переглянулись между собой, удивились, им стало интересно, и они подошли поближе. Покажите, мальчики, что вы обсуждаете.

Выразительные движения: голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.

Поза: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

Выражение: на лице эмоции любознательности.

Девочки, давайте удивимся! Как мы это сделаем?

Как интересно, чем же заняты мальчишки, что их так заинтересовало. Представьте, что девочки обсуждают правила и хотят поиграть в игру, интересующую мальчишек, девочки тоже обсуждают, спорят.

Давайте представим, как удивятся мальчики. Затем дети садятся.

Этюд «Котята» (выражение различных эмоций)

Психолог: Мы остаемся во дворе, но только я вас превращаю в котят, в котят – забияк и драчунов, которые никак не хотят успокоиться (превращаю в котят и хозяек), - крибли – крабле – бумс! ...

Представьте зимний морозный вечер, как холодно и темно на улице. Читаю английскую песенку, используя выразительную мимику:

Два маленьких котенка поссорились в углу,
Сердитая хозяйка взяла свою метлу
И вымела из кухни дерущихся котят,
Не справившись при этом – кто прав, кто виноват.
А дело было ночью, зимою, в январе.
Два маленьких котенка озябли во дворе.
Легли они, свернулись на камень, у крыльца,
Носы уткнули, а лапки и стали ждать конца.
Но сжалилась хозяйка и открыла дверь.

«Ну, что, - она спросила, - не ссоритесь теперь?»

Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег
И оба перед печкой заснули сладким сном,
А вьюга до рассвета шумела за окном.

Дети, по очереди покажем выражение лица хозяйки, как она разозлилась на котят? Какое у нее выражение лица? Брови сдвинуты, глаза строгие. Как она берет свою метлу? Со злостью движения размашистые, она выгоняет котят из дома за шалости. Теперь представим, как страшно и холодно маленьким котяткам на улице, они свернулись клубочком, они хотят, чтобы их пожалели, обласкали. А теперь хозяйка решила впустить котят, она простила нас. Как хозяйка теперь смотрит на нас? Она рада и улыбается. А теперь представим, что мы лежим у теплой печки, в печке горят дрова, огонь горит сильно – сильно, жарко – жарко. Как хорошо и приятно, когда прощают!.

II фаза

Этюд « Робкий ребенок» (профилактика робости)

Психолог: Теперь мы с вами переместимся в наш детский сад, надеваем шапочки и говорим волшебные слова.

Откройте глаза. Ну, вот мы и в группе, здесь все нам знакомо: все вещи, предметы каждая игрушка, каждая игра. А к нам сегодня пришел в группу новый мальчик. Он еще никого не знает и всех боится, он думает, что его обидят. Он сидит на кончике стула, спина напряжена, колени плотно прижаты друг к другу, пятки и носки сомкнуты, локти плотно прижаты к телу, так как он боится и стесняется всех. Посмотрите, как он сидит (показ). А в это время все дети чувствуют себя свободно, играют и веселятся. Давайте покажем, как он стесняется и робеет. У кого лучше получится.

А как вы думаете, как мальчику подружиться с новыми детьми? И что же будет, если он все время будет таким? Он будет один и ему будет очень грустно и одиноко. Надо, чтобы его заметили, чтобы захотели показать группу и игрушки. Скажите ему: «Мы тебя не обидим, мы с тобой хотим дружить». И улыбнемся, чтобы вокруг стало тепло и хорошо.

А сейчас мы немного пошалим, так как пришли минуты шалости (по хлопку психолога в ладоши дети прекращают шалить)

III фаза Этюд «Что слышно» (игры на внимание)

Психолог: Дети, вы еще не устали путешествовать? Я так устала, давайте посидим на стульчиках, отдохнем, помолчим и послушаем

тишину. Вам кажется, что когда мы молчим, наступает полная тишина, и я предлагаю вам послушать, так ли это.

Все, игра началась (1,5 – 2 мин.). Дети, я слышу множество звуков: на улице слышен шум проезжающих машин, слышно, как в ванной комнате капает вода, в соседней группе идет занятие. А вы, какие слышите звуки?

Этюд «Скучно, скучно так сидеть»

(игра на развитие двигательной активности, быстроты, реакции)

Психолог: У меня для вас есть еще одна интересная и увлекательная игра. С двух противоположных сторон стоят стулья. Садитесь с одной стороны. Вы должны будите перебежать с одной стороны на другую быстро – быстро, а я постоянно буду убирать по одному стулу. Перебегать надо после того, как я закончу такие слова:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть,

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

(проигрывает тот, кто остался без стула)

IV фаза Психомышечная тренировка

Психолог:

Вы все замечательно играли, но думаю, что уже устали и нам пора отдохнуть, расслабиться. Садитесь на пол, скрестите ноги по-турецки, руки положите на колени, кисти рук свисают вниз, спина и шея расслаблены, голову опустите, подбородок касается груди, глаза закройте. Вы – факиры. Факиры сидят и отдыхают. Но вот факиры отдохнули, открыли глаза.

Пока мы отдыхали, ваши волшебные шапки исчезли. Значит, закончилась волшебная игра. С вами было очень интересно путешествовать.

