**Психогимнастика. Старшая группа (5-6 лет)**

**Игры:** «Передача чувств»,  **«**Позови ласково», **«**Тёплый дождик», «Моя любимая игрушка», **«**Разноцветный букет», **«**Поделись своим теплом», **«**Перевоплощение», **«**Волшебный сон», **«**Кулачки», **«**Свечи», **«**Доктор Айболит», **«**Облака», **«**Хочешь быть моим другом?», **«**Мыльные пузыри», **«**Солнечный зайчик», «Пирамида любви», **«**Волшебники».

**Игра №1** «Передача чувств».

Цель:Учить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ребёнку даётся задание: передать по «цепочке» определённое чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Чувство называет воспитатель на ухо первому ребёнку, детям произносить слова не разрешается. Затем дети обсуждают, какое чувство они передавали, что они чувствовали при этом.

**Игра №2 «**Позови ласково».

Цель:Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает ребёнку передать мяч (или игрушку) ребёнку, стоящему рядом, ласково назвав его по имени. Ребёнок берёт мяч и передаёт его следующему ребёнку с тем же заданием. После этого дети делятся своими впечатлениями и ощущениями.

**Игра №3 «**Тёплый дождик».

Цель:Развитие эмоциональной сферы ребёнка, снятие психо-эмоционального напряжения*.*

Воспитатель рассказывает детям: дождик смочил землю, освежил траву и листья. Давайте поиграем с дождевыми каплями. Вначале дети прячут руки за спину, затем выносим вперёд прямую правую руку ладонью вверх, левая остаётся за спиной. Затем руки меняем местами. Дети пытаются представить, что они чувствуют. Повторить 6 – 8 раз.

**Игра №4** «Моя любимая игрушка».

Цель:Развивать умение слушать друг друга: описывать любимую игрушку, отмечая её выражение, настроение, свои чувства к этой игрушке.

Ребёнок выбирает игрушку, которая ему больше всего нравится, и которую он будет описывать, но не называет её другим детям. Ребёнок начинает её описывать, а остальные дети угадывают.

**Игра №5 «**Разноцветный букет».

Цель:Учить детей взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.

Каждый ребёнок объявляет себя цветком по своему выбору и находит себе другой цветок для букета. Свой выбор он должен объяснить. Затем все «букетики» объединяются в один большой «букет» и устраивают хоровод цветов.

**Игра №6 «**Поделись своим теплом».

Цель:Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребёнка, доброжелательности, взаимопомощи*.*

Предложить детям найти своё сердце, прижав обе ладони к груди, и прислушаться, как оно стучит. Затем каждый должен представить, что у него вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Тёплый свет его разливается по телу. Его так много, что он не помещается в груди. Воспитатель предлагает поделиться этим теплом с другими. Дети прикасаются друг к другу со словами: я хочу поделиться с тобой своим теплом. Затем дети делятся своими ощущениями.

**Игра №7 «**Перевоплощение».

Цель:Учить детей умению перевоплощаться в предметы и животных, изображая их с помощью пластики, мимики, жестов.

Дети по очереди загадывают определённый «образ», изображают его, не называя. Остальные пытаются отгадать, давая словесный портрет.

**Игра №8 «**Волшебный сон».

Цель:Расслабление мышц, освоение позы покоя, коррекция эмоциональной сферы.

Дети лежат на полу, закрыв глаза. Воспитатель произносит слова: наши ноги отдыхают, наши руки отдыхают. Наши глазки отдыхают, отдыхают, засыпают. Напряжение улетело и расслаблено всё тело. И послушный наш язык быть расслабленным привык. Нам дышится легко, ровно и глубоко. Дети лежат так несколько минут.

**Игра № 9 «**Кулачки».

Цель:Расслабление мышц и освоение позы покоя.

Сжать пальцы рук в кулак, руки на коленях, косточки побелели от напряжения. Воспитатель говорит детям: «Нам так сидеть неудобно, расслабьте руки, они устали, отдыхаем. Легко и приятно стало». Повторить это упражнение несколько раз со словами:

Руки на коленях, кулачки сжаты,

Крепко с напряжением пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем,

Отпускаем расслабляем.

Знайте девочки и мальчики

Отдыхают наши пальчики.

**Игра №10 «**Свечи».

Цель:Развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием, расслабляться, рассказывать о своих чувствах и переживаниях.

Дети в удобных позах рассаживаются вокруг свечи на безопасном расстоянии. 5-8 секунд смотрят на пламя, затем закрывают глаза на несколько секунд. В это время воспитатель гасит свечу. Дети открывают глаза и рассказывают о тех образах, которые увидели в пламени свечи.

**Игра №11 «**Волшебники».

Цель:Продолжать воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, умение проявлять внимание и заботу.

Детям предлагается представить, что они волшебники и могут  исполнить свои желания и желания других. Каждому даётся возможность прибавить другому то, чего (на его взгляд) ему не хватает. Например: «Володе я прибавлю смелости, Алёше ловкости, Маше я прибавлю доброты и т.д.»

**Игра №12** «Пирамида любви».

Цель:Воспитывать уважительное отношение к миру и людям, развивать коммуникативные способности.

Дети сидят по кругу. Воспитатель говорит детям: «Каждый из вас что-то или кого-то любит. Расскажите, кого и что вы любите. Давайте построим пирамиду любви из наших рук».

Дети встают и ложа свою руку на руку предыдущего ребёнка говорят: «Я люблю море», «Я люблю маму», «Я люблю цветы» и т.д. Воспитатель подчёркивает, что пирамида получилась высокая, потому, что мы любим и любимы.

**Игра №13 «**Солнечный зайчик».

Цель:Развивать умение управлять своими эмоциями, воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу. Развивать атмосферу тепла, любви и ласки.

Воспитатель с зеркалом показывает «солнечного зайчика». Предлагает детям его поймать и передать по кругу, чтобы каждый приласкал его, согрел его своим теплом. Воспитатель обращает внимание на то, что «зайчик» вырос от тепла и любви. Зайчика выпускают.

**Игра №14 «**Мыльные пузыри».

Цель:Развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.

Воспитатель имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полёт этих пузырей. Дети свободно двигаются по всему свободному пространству. После команды «Лопнули», дети ложатся на пол.

**Игра №15 «**Хочешь быть моим другом?»

Цель:Развитие чувства общности, снятие эмоционального напряжения.

Дети встают по кругу. Каждый выбирает себе друга, при этом касаясь руками рук выбранного, проговаривая слова: «Ты хочешь быть моим другом?»  По взаимному выбору дети делятся на пары. После этого рассказывают свои чувства и эмоции.

**Игра № 16 «**Облака».

Цель:Развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.

Воспитатель показывает детям вырезанные из картона облака с мимическими изображениями, читает стихотворение и предлагает детям  передать те же эмоции.

**Игра №17 «**Доктор Айболит».

Цель:Развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, снятие эмоционального напряжения.

Воспитатель или ребёнок исполняет роль доктора Айболита, остальные дети исполняют роль больных обезьян. Доктор подходит к каждой обезьянке, жалеет её, гладит, после этого обезьянки выздоравливают. Они радуются, что у них больше ничего не болит. Дети делятся своими эмоциями, что им больше нравится: когда жалеют их или жалеть самим.