

Наталія Ярошук

Ольга Гуска

Психогімнастика в роботі з дітьми дошкільного віку

Луцьк – 2026

Психогімнастика в роботі з дітьми дошкільного віку: збірник ігор та вправ / уклад. Н. Ярошук, О. Гуска. Луцьк: ФОП Мажула Ю. 2026. 46 с.

У збірнику запропоновані матеріали, які стануть практичним інструментом у формуванні емоційної культури дошкільників і сприятимуть гармонійному розвитку кожної дитини.

Адресовано вихователям закладів дошкільної освіти, практичним психологам, студентам спеціальності «Дошкільна освіта», а також усім, хто цікавиться питаннями психологічного супроводу та становлення особистості дітей дошкільного віку.

Укладачі: *Ярошук Наталія Петрівна*, викладач кафедри теорії та методики дошкільної освіти КЗВО «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради

Гуска Ольга Миколаївна, директор Городищенського закладу дошкільної освіти «Росинка» Городищенської сільської ради Луцького району Волинської області

Рецензенти: *Циплюк Аліна Миколаївна*, кандидат педагогічних наук, завідувачка кафедри теорії та методики дошкільної освіти КЗВО «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради

Козігора Марія Анатоліївна, старший викладач кафедри педагогіки та методики початкової освіти, доктор філософії за спеціальністю Психологія

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики дошкільної освіти (протокол № 5 від 17 грудня 2025 року).

Друкується за ухвалою засідання Вченої ради факультету Дошкільної освіти та музичного мистецтва (протокол № 7 від 20 грудня 2025 року).

Передмова

Сучасні умови розвитку українського суспільства, зокрема життя в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності, актуалізують проблему збереження психічного здоров'я дитини дошкільного віку. Дошкільне дитинство – це період інтенсивного емоційного, особистісного та соціального становлення, коли закладаються основи емоційної стійкості, здатності до саморегуляції та конструктивної взаємодії з іншими. Саме тому особливої ваги набуває впровадження ефективних психолого-педагогічних засобів підтримки емоційного розвитку дітей.

Психогімнастика як система спеціально організованих ігор та вправ, спрямованих на розвиток емоційної сфери, невербальної виразності, емпатії та навичок саморегуляції, є дієвим інструментом у роботі з дітьми дошкільного віку. Вона поєднує рух, міміку, жести, рольову імпровізацію та елементи тілесно орієнтованих вправ, що забезпечує цілісний вплив на емоційний і психофізичний стан дитини. Через гру дитина навчається розпізнавати власні емоції та емоції інших, адекватно їх виражати, керувати напруженням, долати страхи й формувати позитивне ставлення до себе та світу.

Виховання через емоційний вплив – це багатогранний і тонкий процес. Його сутність полягає не в придушенні чи усуненні емоцій, а в їх усвідомленому та педагогічно доцільному спрямуванні. Основна мета посібника – надати вихователям і практичним психологам практичну підтримку у створенні навколо дитини простору високої емоційної культури, формуючи в неї способи й прийоми, що активізують та гармонізують емоційний розвиток.

Збірник «Психогімнастика в роботі з дітьми дошкільного віку: збірник ігор та вправ» укладено з урахуванням вікових та психологічних особливостей дітей 3–6(7) років. Матеріали структуровано таким чином, щоб їх можна було використовувати як у повсякденній освітній діяльності закладу дошкільної освіти, так і під час корекційно-розвивальної роботи практичного психолога.

Запропоновані ігри не потребують складного обладнання та можуть бути адаптовані до різних умов проведення – у груповій кімнаті, укритті, на свіжому повітрі чи під час дистанційної взаємодії. Особлива увага приділяється створенню безпечного, підтримувального середовища, у якому кожна дитина має можливість проявити себе, відчути прийняття та успіх.

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ

Сучасні глобальні трансформації в соціальній сфері зумовлюють зростання потреби в особистостях, здатних до соціальної мобільності, автономного прийняття рішень і конструктивної взаємодії з довкіллям. Успішність людини дедалі більше визначається її вмінням адаптуватися до змін, долати кризові ситуації, зберігати внутрішню цілісність і соціальну стійкість у нестабільних умовах. Це стає можливим за умови сформованого позитивного ставлення до світу, інших людей і самої себе. Очевидно, що становлення таких якостей безпосередньо пов'язане з розвитком емоційної сфери особистості, фундамент якої закладається ще в дошкільному віці.

У Базовому компоненті дошкільної освіти підкреслюється, що саме сформованість і зрілість емоційних, когнітивних та вольових психічних процесів відкриває дитині нові можливості для прояву власного «Я» в різних видах діяльності.

Опанування ключових компетентностей у дошкільному віці відбувається через різноманітні види активності: провідну ігрову, а також рухову, предметну, природничу, образотворчу, музичну, театральну, літературну, сенсорно-пізнавальну, математичну, мовленнєву, соціокультурну та інші. Цей процес передбачає практичне засвоєння доступних знань про себе й навколишній світ, формування моральних цінностей та вміння доцільно застосовувати набуту інформацію в життєвих ситуаціях. Життєво компетентний дошкільник здатний діяти самостійно й конструктивно в різних соціальних обставинах.

Зрілість психічних процесів забезпечує перехід дитини від дій за зразком до творчого рівня активності. Це сприяє гармонійному поєднанню пізнавальної мотивації, практичних умінь і навичок із формуванням особистісних механізмів саморегуляції поведінки для досягнення поставлених цілей. Творчі результати діяльності відображають розвиток різних здібностей дитини – рухових, комунікативних, пізнавальних, мовленнєвих, художніх, музичних тощо.

Дитина живе у Світі в трьох основних вимірах фізичному, емоційному і розумовому. Саме в них вона виявляє себе в житті: у фізичному вчинками, діями; у почуттєвому щиросердечними проявами, бажаннями; у розумовому думками, судженнями. Таким чином, процеси виховання і навчання стосуються усіх виділених аспектів розвитку особистості одночасно. Як справедливо вказували Л. С. Виготський, А. В. Запорожець, тільки погоджене функціонування емоційної і розумової систем, їхня єдність може забезпечити успішне виконання будь-яких форм діяльності. Про це саме писав К. Є. Ізард: «Емоції енергетують і організують сприйняття, мислення і дію».

Пізнавальна діяльність людини спрямована на відображення об'єктивних властивостей і закономірностей навколишньої дійсності, унаслідок чого формуються образи, думки та знання.

Інакше відбувається відображення реальності в емоційно-вольових процесах. Їхня специфіка полягає в тому, що почуття передають значущість об'єктів для людини у формі переживання – як приємного чи неприємного,

задоволення або незадоволення. Емоції тісно пов'язані з потребами й виступають своєрідним індикатором ступеня їх задоволення.

Оцінюючи значення об'єктів і явищ, людина за допомогою волі регулює власну поведінку: уникає шкідливого та обирає корисне. Сукупність емоційних і вольових процесів часто визначають як афективну сферу особистості.

Емоції – це психічне відображення дійсності у формі безпосереднього, інтенсивного переживання життєвого сенсу подій і ситуацій, зумовленого співвіднесенням їх об'єктивних властивостей із потребами суб'єкта.

Найвищим проявом емоційної сфери є стійкі почуття, спрямовані на об'єкти, що забезпечують задоволення вищих потреб людини. Почуття мають предметний характер, оскільки пов'язані з конкретним об'єктом або явищем.

Здатність до емоційних переживань виявляється вже з перших моментів життя дитини.

Емоції й надалі відіграють провідну роль у забезпеченні психічного благополуччя дитини раннього віку. На цьому етапі вона ще не здатна свідомо регулювати власні переживання та стримувати небажані емоційні прояви. Тому вся її активність має виразне емоційне забарвлення й супроводжується позитивними або негативними переживаннями.

Набуваючи поступово досвіду мовленнєвого спілкування, дитина опановує способи вираження емоцій у поєднанні вербальних і невербальних засобів. Спочатку в комунікації домінують невербальні прояви – міміка, жести, виразні рухи, інтонації, крик чи плач. Проте наприкінці дошкільного віку дитина вже здатна словесно окреслити й пояснити свій емоційний стан.

Дошкільний вік є періодом інтенсивного становлення емоційної сфери, яка суттєво впливає на формування особистості дитини та успішність опанування нею різних видів діяльності. Упродовж цього етапу емоції не лише збагачуються й ускладнюються, а й поступово набувають більш усвідомленого, інтелектуалізованого характеру. Саме в дошкільному дитинстві закладаються основи особистості, і цей процес нерозривно пов'язаний із розвитком емоцій, становленням інтересів, мотивів поведінки та системи ціннісних орієнтацій. Визначальну роль у цьому відіграє соціальне середовище, передусім характер взаємин дитини з дорослими.

Інтенсивне становлення особистості в дошкільному віці супроводжується суттєвими змінами в емоційній сфері дитини. Якщо в ранньому віці емоційні реакції безпосередньо залежать від впливів оточення, то у дошкільника вони дедалі більше опосередковуються власним ставленням до подій і явищ. Завдяки цьому емоції набувають узагальненого характеру, стають більш усвідомленими та підконтрольними. Дитина поступово вчиться стримувати небажані прояви, регулювати свої переживання відповідно до вимог дорослих і засвоєних норм поведінки. У її свідомості формується орієнтація на категорії «добре» і «погано», «можна» і «не можна», а імпульсивне «хочу» дедалі частіше поступається усвідомленому «треба».

Набуваючи різноманітного досвіду мовленнєвого спілкування, дитина опановує способи вираження емоцій у поєднанні вербальних і невербальних засобів. На початкових етапах переважають невербальні прояви (міміка, жести,

інтонації, крик, плач), однак наприкінці дошкільного віку дитина вже здатна словесно окреслити власний емоційний стан.

Уявлення про гарне й потворне у власній поведінці стають підґрунтям формування етичних почуттів, пов'язаних із категоріями добра і зла.

Емоційний досвід дошкільника формується під впливом умов виховання та міжособистісної взаємодії. У цей період активно розвиваються способи емоційної виразності, адекватність реагування на події, здатність до співпереживання, елементи саморегуляції. Водночас окреслюються індивідуальні особливості емоційності – рівень тривожності, чутливості, фрустраційної стійкості. Дослідники підкреслюють, що характер розвитку емоційної сфери значною мірою залежить від якості виховного середовища: чим воно емоційно насиченіше, безпечніше й соціально підтримувальніше, тим гармонійніше формується емоційний статус дитини.

Важливо усвідомлювати, що не існує «правильних» чи «неправильних» емоцій – кожна з них виконує важливу функцію в житті дитини. Емоції є своєрідним сигналом, який інформує як саму дитину, так і дорослих про її внутрішній стан. Позитивні переживання – радість, задоволення, довіра – формують відчуття безпеки, підтримки й упевненості у стабільності світу, сприяють відкритості до нового досвіду. Натомість так звані негативні емоції виконують захисну та регулятивну функції. Гнів сигналізує про наявність перешкоди, сум дає можливість осмислити втрату чи розчарування, страх активізує механізми самозахисту. Прояви тепла й ласки засвідчують для дитини її значущість і прийняття, що є основою психологічного благополуччя.

У процесі розвитку змінюються сила, тривалість і стійкість емоційних переживань. Це пов'язано зі зміною провідної діяльності, ускладненням мотивів та розширенням системи соціальних взаємин. Поряд із безпосередніми переживаннями задоволення чи незадоволення в дитини виникають складніші моральні почуття, пов'язані з оцінкою власних дій, їх значенням для інших, дотриманням норм і правил поведінки. Таким чином, емоційна сфера поступово інтегрується з моральним і соціальним розвитком особистості.

Розвиток емоційної сфери потребує цілеспрямованої педагогічної підтримки. Важливо забезпечувати гармонійне виховання різних почуттів, формувати в дітей уміння розпізнавати власні емоційні стани, розуміти причини їх виникнення та конструктивно їх виражати. Особливої уваги потребує розвиток навичок емоційної саморегуляції – уміння керувати гнівом, тривогою, страхом, долати почуття провини чи сорому, виявляти співчуття, емпатію, гордість, любов.

Емоційне благополуччя дитини безпосередньо пов'язане з формуванням позитивної самооцінки, віри у власні можливості та прийняття своїх моральних і особистісних якостей. Саме тому створення емоційно сприятливого середовища є одним із пріоритетних завдань сучасної дошкільної освіти.

За умови гармонійного емоційного розвитку дитина набуває здатності повноцінно функціонувати в соціальному середовищі: вступати в міжособистісну взаємодію, вибудовувати й підтримувати позитивні стосунки з

однолітками та дорослими, дотримуватися соціальних норм і правил, ефективно співпрацювати з іншими.

Таким чином, рівень сформованості емоційної сфери безпосередньо позначається на різних аспектах життєдіяльності особистості. Опанування емоційних умінь у дитинстві – розпізнавання власних почуттів, їх конструктивне вираження та регуляція — створює підґрунтя для успішної соціалізації й забезпечує більш упевнений та психологічно благополучний старт у дорослому житті.

Емоції виступають своєрідним індикатором внутрішнього стану дитини, відображаючи її настрій, ставлення до довкілля та самої себе. Водночас вони суттєво впливають на поведінку, пізнавальну активність і рухову діяльність. Чим молодша дитина, тим більшою мірою її поведінка зумовлена безпосередніми емоційними переживаннями. Недостатня сформованість механізмів саморегуляції ускладнює контроль над почуттями й діями, що часто проявляється в імпульсивності.

Ритм сучасного життя прискорюється, інтенсивність інформації зростає, люди зазнають стресів. Для дошкільного віку характерна певна емоційна нестійкість, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення емоційної сфери. Діти поступово вчаться розрізняти різні емоційні стани, усвідомлювати їх та опановувати елементарні способи керування власними переживаннями. Ефективним засобом підтримки цього процесу є використання психогімнастичних вправ, ігор, етюдів, які розглядаються як дієві методи нетрадиційного оздоровлення та гармонізації емоційного розвитку дошкільників, а активні мімічні, жестикулярні та пантомімічні вияви не дають досягти негативним переживанням до патологічного рівня: вони сприяють необхідному розрядженню емоцій, адже через вікові особливості діти часто не усвідомлюють свої психічні проблеми. Крім того, коли діти відтворюватимуть виразні рухи, вони можуть згадати історії, у яких ці проблеми виникли, а це правильний шлях до аналізу та спроби подолання цих проблем.

Психогімнастика – 1) комплекс розвивальних, психопрофілактичних і психокорекційних занять у вигляді невербальних ігор, вправ та етюдів; 2) метод групової психотерапії з використанням рухової експресії як основного засобу спілкування. П. проводиться як з дорослими, так і з підлітками та дітьми, починаючи з трьох років. Тривалість П. визначається віковими особливостями і складає не менше 20 хв та не перевищує 1,5 год. Кількість учасників занять (груп) з П. становить від 6 до 12 осіб. Метою П. є зняття психофізичного напруження, подолання комунікативних бар'єрів, покращення розуміння себе та оточуючих, зокрема усвідомлення зв'язку між думками, почуттями та поведінкою. П. дозволяє за допомогою зовнішніх проявів почуттів та емоцій (міміка, жестика, пантоміміка) висловити свої переживання щодо наявних проблем, поділитися ними з іншими, змінити власне ставлення до того, що відбулося (відбувається), навчитися долати життєві труднощі. Допоміжними альтернативними засобами комунікації у П. є музика, образотворча діяльність, пальчикові, артикуляційні, зорові, дихальні вправи, використання піктограм.

Психогімнастика – одна з ефективних психолого-педагогічних, корекційно-розвивальних, пропедевтичних методик. Її завданням є збереження психічного здоров'я та запобігання емоційним розладам дітей.

Психогімнастика включає спеціальні заняття (етюди, вправи, ігри), спрямовані на розвиток і корекцію різних аспектів психіки дитини, її пізнавальну, емоційну, особистісну сфери. Використання елементів психогімнастики під силу кожному, що дозволяє поставити виховний процес на глибинну психологічну основу, органічно поєднати вплив дорослого на дитину з урахуванням її природних нахилів та здібностей.

Метою курсу психогімнастики є:

- навчання елементів техніки виразних рухів;
- використання виразних рухів у вихованні емоцій та почуттів;
- набуття навичок ауторелаксації;
- тренування впізнавання емоцій за допомогою зовнішніх сигналів;
- формування в дітей моральних уявлень;
- корекція поведінки за допомогою ролевих ігор;
- зниження емоційної напруги;
- тренування психомоторних функцій.

Загальне завдання цієї методики полягає в збереженні психічного здоров'я дітей та попередженні в них емоційних розладів. Під час занять використовують: різні види етюдів та ігор; вільне і тематичне малювання; музику; елементи театралізованої діяльності.

Психогімнастика для дошкільнят – це система спеціальних ігор, етюдів та вправ для розвитку емоцій, уяви, уваги, пам'яті та соціальних навичок через імітацію та творче самовираження, що допомагає коригувати поведінку, знімати напругу та формувати гармонійну особистість, використовуючи рухи, міміку й казкові сюжети.

Основні завдання психогімнастики:

- Розвиток емоційного інтелекту: вміння розпізнавати та виражати почуття (радість, страх, здивування).
- Розвиток уяви та творчості: перевтілення в тварин, рослини, явища природи (сніжинки, свічки).
- Вдосконалення уваги та пам'яті: запам'ятовування рухів, поз, послідовностей.
- Корекція поведінки: зняття психоемоційного напруження, навчання саморегуляції.
- Формування соціальних навичок: взаємодія в групі, розуміння ролей.

Для вирішення цих завдань слід використовувати такі види розвивальної роботи: рухову релаксацію та злиття з ритмом музики; музично-рухові ігри та вправи; психоемоційну та соматичну (на фізичному рівні) релаксацію; вокалотерапію (співи); рухи під музику; гру з іграшками; дихальні та гімнастичні вправи під музику.

Кожен із даних видів роботи задовольняє індивідуальні потреби кожної дитини.

Психогімнастичні вправи можна використовувати як для загального розвитку дитини, так і для корекції різних психічних станів, наприклад надмірної рухливості, слабкої концентрації уваги, істеричності, боязкості, замкнутості тощо.

Значну роль у створенні умов для комунікації та взаємодії дітей відіграють музично-рухові ігри та вправи, де діти відповідно до своїх можливостей вчаться обирати діяльність, яка їм подобається, вправи, які задовольняють їхні потреби. Опанувати непросту азбуку проявів емоцій – виразні рухи – дітям допомагають спеціально розроблені вправи, етюди та ігри. Вони містять у собі найрізноманітніші види дитячої діяльності. Для реалізації завдань з психогімнастики діти мають виконувати різні вправи. Впливати на дихання, мовленнєву діяльність, емоційну сферу важливо як в індивідуальних, так і в групових заняттях. Засоби психогімнастики здатні сприяти загальному розвитку особистості дитини. Емоційна чуйність дозволяє дітям у доступній для них формі відгукнутися на добрі почуття та вчинки, допомагає активізувати розумову діяльність, постійно вдосконалюючи рух до загального оздоровлення організму в цілому.

Провідні механізми впливу психогімнастики на психічний розвиток дитини

Психогімнастика як засіб психолого-педагогічного впливу реалізує свій потенціал через низку важливих механізмів, що забезпечують гармонійний розвиток емоційної та особистісної сфери дошкільника.

1. Розвиток емоційної обізнаності та емоційного словника. У процесі засвоєння техніки виразних рухів діти навчаються розпізнавати емоційні стани інших людей, співвідносити їх із відповідними почуттями та вербалізувати. Формування емоційного словника, уміння усвідомлювати й виражати власні переживання сприяє зниженню внутрішньої напруги, запобігає виникненню емоційних труднощів і психоемоційного перевантаження.

2. Розвиток довільності психічних процесів. У спеціально організованих етюдах та ігрових вправах діти вправляються у зосередженні уваги, тренують пам'ять, спостережливість, витримку. Водночас вони оволодівають моторними компонентами різних психічних станів (зосередженість, спокій, напруження, страх, гнів тощо). Можливість у грі безпечно «прожити» певний стан робить його більш усвідомленим і керованим, підвищує рівень саморегуляції.

3. Психотерапевтичний потенціал гри та мистецтва. Одним із ключових механізмів є використання терапевтичних можливостей гри, образотворчої діяльності та інсценування. Дітей заохочують до відображення власних переживань у розповідях, малюнках, драматизаціях. Через символічне відтворення уявних небезпек і перебільшених страхів відбувається емоційне «переживання до насичення», що знижує психотравмуючий вплив негативних емоцій. Цей механізм ефективний не лише щодо страхів, а й у роботі з гнівом, агресивністю, ревностями, відразою та іншими складними почуттями.

4. Механізм рольового перевтілення («вживання в образ»). Значну роль у формуванні моральних почуттів відіграє можливість дитини побувати в

різних ролях – як тих персонажів, що викликають страх або тривогу, так і значущих дорослих чи однолітків. Це сприяє подоланню егоцентризму та розвитку здатності до емпатії. Виконуючи роль позитивного героя, який проявляє сміливість, турботу чи допомогу, дитина отримує позитивне підкріплення (схвалення, подяку, визнання). Переживання успіху та морального задоволення підвищує самооцінку й більш ефективно впливає на поведінку, ніж повчання чи критика.

Організаційно-методичні засади проведення психогімнастичних занять

Заняття психогімнастикою слід проводити в чотири етапи.

На першому етапі слід програти мімічні та пантомімічні етюди для вираження окремих емоційних станів і почуттів, а також для розвитку уваги і пам'яті.

На другому етапі потрібно досягти вираження окремих якостей характеру та їх емоційного супроводу.

Третій етап занять носить психотерапевтичний характер і повинен розвивати здатність втілення в заданий образ, коригувати окремі якості характеру.

Четвертий етап включає зняття психоемоційного напруження, розслаблення, нав'язування настрою, бажаних способів поведінки і рис характеру.

У структуру кожного заняття доцільно включати 2–3 вправи, спрямовані на розвиток емоційного контакту та усвідомлення емоцій. Їх метою є формування здатності розуміти власні й чужі емоції, адекватно їх виражати та повноцінно переживати. Кінцевим результатом такої роботи має стати оволодіння навичками емоційної саморегуляції.

Зміст психогімнастичних вправ має бути цілеспрямованим і відображати процес поступового формування контролю над руховою та емоційною сферами. Вправи повинні забезпечувати реалізацію таких завдань:

- формування різноманітних м'язових відчуттів через наслідувальне відтворення рухів ведучого;
- розвиток уміння спрямовувати й утримувати увагу на власних тілесних відчуттях, розрізняти та порівнювати їх;
- усвідомлення характеру рухів, що супроводжуються певними м'язовими відчуттями;
- формування здатності змінювати характер рухів на основі контролю тілесних відчуттів, уяви та емоцій.

Особливої уваги потребує дотримання принципу чергування протилежних за характером рухів, зокрема:

- ✓ напруження – розслаблення;
- ✓ різкі – плавні рухи;
- ✓ швидкі – повільні;
- ✓ дрібні – цілісні, гармонійні;
- ✓ ледь помітні коливання – повне завмирання;
- ✓ помаху – стрибки;

- ✓ вільне пересування в просторі – обмеження руху (умовні перешкоди).

Таке чергування має рефлекторний вплив на гармонізацію діяльності нервової системи: упорядковується психічна й моторна активність дитини, стабілізується емоційний стан, знижується інертність самопочуття та покращується загальний настрій.

Слід відзначити необхідність творчого підходу до планування та проведення психогімнастики з дітьми. Обстановка невимушеності, розслабленості, спонтанності при добровільній внутрішній дисципліні повинні бути присутніми під час занять. Саме ж заняття по тривалості не повинно перевищувати 15-20 хвилин.

Головною метою занять з психогімнастики є формування в дітей навичок керування власною емоційною сферою. Йдеться про розвиток здатності розуміти й усвідомлювати власні та чужі емоції, адекватно їх виражати й повноцінно переживати.

Для досягнення цієї мети педагогові необхідно реалізувати низку методичних завдань:

- спрямовувати увагу дітей на зовнішні прояви емоцій інших людей;
- навчати відтворювати емоційні стани за зразком (через міміку, жести, пози, інтонацію);
- допомагати усвідомлювати власні м'язові відчуття як тілесні прояви певних емоцій;
- формувати вміння аналізувати та словесно описувати фізичні (м'язові) прояви емоційних станів;
- організовувати повторне відтворення емоцій у спеціально дібраних вправах та етюдах;
- розвивати навички самоконтролю й регуляції власних відчуттів.

У процесі розвитку дитина має усвідомити взаємозв'язок між думками, почуттями та поведінкою. Важливо донести, що емоційні труднощі виникають не лише під впливом зовнішніх обставин, а й через особливості їх сприймання та інтерпретації. Під час занять з психогімнастики діти знайомляться з різними емоційними станами, «проживають» їх у безпечному ігровому форматі та поступово навчаються керувати ними.

На заняттях формується своєрідна «абетка емоційної виразності»: діти опановують засоби передачі почуттів через міміку, жести, рухи, позу, інтонацію. Це сприяє подоланню комунікативних бар'єрів, поглибленню саморозуміння та розуміння інших, зниженню психоемоційного напруження й створенню умов для самовираження.

Особливу увагу в психогімнастиці приділяють організації взаємодії дітей з однолітками. Саме у спільній діяльності формуються навички емоційного контакту, емпатії, співпереживання, що є важливою умовою збереження психічного здоров'я та гармонійного розвитку дошкільника.

Нижче наведені приклади ігор-вправ з психогімнастики. Враховуючи вік дитини і цілі, які необхідно досягти, слід вибрати певну вправу й інтерпретувати її відносно до індивідуальних особливостей конкретної дитини.

Психогімнастика дозволяє коректувати поведінку дитини і знімати емоційну напругу. У ній використовуються корисні ігри для дітей, що дозволяють зняти тривожність, агресію, напругу, вчать саморегуляції і багато чому іншому.

ПРАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ

Гра «Мімічна гімнастика»

Мета: вивчити міміку обличчя і пов'язаний із нею емоційний стан людини; тренувати виразну міміку.

Хід гри: Вихователь пропонує дітям виконати низку вправ для мімічних м'язів обличчя. Наморщити лоба, підняти брови (подив). Розслабитися. Зберегти лоба гладеньким протягом однієї хвилини. Звести брови, насупити (сердитий). Розслабитися. Повністю розслабити брови, закотити очі (а мені все одно – байдужість). Розширити очі, рот відкритий, руки стиснуті в кулаки, усе тіло напружене (страх, жах). Розслабитися. Розслабити ніздрі, зморщити носа (бридкість, вдихаю неприємний запах). Розслабитися. Стиснути губи, примружити очі (презирливість). Розслабитися. Усміхнутися, підморгнути (весело, он я який!).

Гра «Чарівний мішок»

Мета: учити дітей усвідомлювати свій емоційний стан, звільнятися від негативних емоцій.

Хід гри: Перед цією грою необхідно обговорити з дітьми, який у них зараз настрій, що вони відчувають, можливо, ображені на когось тощо. Потім вихователь пропонує кожній дитині скласти у «чарівний мішок» усі негативні емоції: злість, образу, сум тощо. Цей мішок з усім поганим, що в ньому є, викидається. Вихователь може запропонувати самій дитині викинути його. Добре, якщо вихователь також складе до цього мішка й власні негативні емоції.

Можна використовувати ще один «чарівний мішок», з якого дитина може взяти собі ті позитивні емоції, які забажає.

Гра «Малюємо емоції пальцями»

Мета: усвідомити свій емоційний стан та зобразити його на папері.

Хід гри: Вихователь пропонує кожній дитині намалювати свої емоції пальцями. Для цього необхідно використати скляночки з гуашевою фарбою. Можна намалювати свій настрій за допомогою пальців. У цьому випадку не важливо, чи насправді це буде сюжетний малюнок. Можливо, дитина просто намалює якісь плями, необхідно щоб вихователь дав їй можливість спробувати самовиразитися, відтворити свої емоції на аркуші паперу.

Гра «Музика емоцій»

Мета: учити передавати емоційний стан, а також образно мислити.

Хід гри: Прослухавши музичний уривок, діти описують настрій музики за шкалою:

- весела – сумна,
- задоволена – сердита,
- смілива – боягузлива,
- святкова – буденна,
- задушевна – відчужена,

- бадьора – стомлена,
- спокійна – схвильована,
- повільна – швидка,
- тепла – холодна,
- ясна – похмура.

Гра «Малюємо настрій музики»

Мета: сприяти формуванню вміння виявляти свої почуття, ураження через колір, малюнок.

Хід гри: Після прослуховування й обговорення характеру і настрою музики вихователь пропонує кожній дитині намалювати її. Перед малюванням обумовлюється, яка фарба (колір) відповідає якому настрою.

Гра «Покажи почуття»

Вихователь повідомляє дітям, що рух м'язів обличчя, які передають внутрішній стан, називаються мімікою. Міміка – важливий елемент спілкування. Він дає дітям завдання зобразити за допомогою міміки дві емоції: • гнів, злість; • здивування, біль; • страх, утомленість; • радість, спокій. Першу із зазначених емоцій кожна дитина по черзі демонструє решті дітей для відгадування.

В и х о в а т е л ь. Чи легко порозумітися без слів?

Вихователь пропонує дітям об'єднатися у пари і перетворитися на «дзеркала», зображуючи другу задану емоцію. Необхідно обговорити труднощі.

Гра «Тренуємо емоції»

Вихователь пропонує кожній дитині:

- 1) насупитися, як: • осіння хмара; • розсерджена людина; • зла чарівниця;
- 2) усміхнутися, як: • кіт на сонце; • саме сонце; • хитра лисиця; • радісна дитина; • нібито побачив диво;
- 3) посердитися, як: • дитина, у якої забрали морозиво; • двоє баранів на мосту; • людина, яку вдарили;
- 4) злякатися, як: • дитина, яка загубилася в лісі; • заєць, який побачив вовка; • кошеня, на якого гавкає собака;
- 5) передати втому, нібито: • батько після роботи; • людина, яка підняла важкий вантаж; • мураха, яка притягла велику муху;
- 6) зобразити відпочинок, як: • турист, який щойно зняв важкий рюкзак; • дитина, яка багато попрацювала, але допомогла мамі; • як стомлений воїн після перемоги.

Гра «Внутрішнє переживання»

Мета: навчити дитину переживати різні емоційні стани.

Хід гри: Вихователь пропонує кожній дитині по черзі перетворюватися на різні об'єкти живої та неживої природи:

1. Сісти на стілець так, як сидить кошеня, яке гріється на сонечку.
2. Ходити по колу, як гордий лев пустелею.

3. Сісти так, як сидить мавпа, яка побачила злого лева.
4. Пройтися так, як ходить кішка, яка зловила мишку.
5. Сісти на стілець, як собака, який чекає на господаря.
6. Сісти, як страус, який побачив тигра.
7. Милуватися собою, як квітка зранку.
8. Сісти, як змія, яку налякали.
9. Сісти так, як сидить королева на троні.
10. Політати, як літає метелик навколо гарної квітки.
11. Гавкати, як собака, який побачив кішку.
12. Пострибати, як заєць, який побачив морквину.
13. Ходити, як злий тигр, замкнутий у клітці.
14. Сісти, як сидить курка на сідалі.
15. Лягти, як лев, який щойно поїв.

Гра «Злякатися чи ні?»

Мета: навчити дитину передавати свій страх і переборювати його.
Ігровий матеріал: аркуші білого паперу, олівці.

Хід гри: Вихователь просить кожну дитину намалювати дуже страшну картинку – таку, дивлячись на яку, хочеться вигукнути: «Який жах!». Потім просить дітей подумати, чи можна зробити цю картинку ще страшнішою, а потім запитує, що потрібно прибрати з картинки для того, щоб вона перестала бути страшною. Кожній дитині слід намагатися прибрати якомога менше елементів картинки. Після цього їй пропонується намалювати цю страшну картинку без тих деталей, що робили її страшною. Також вихователь може дати дитині копію страшної картинки, попросивши її нейтралізувати найстрашніші елементи. Після цього запитує, що змінилося в картинці. Вихователь може запропонувати кожній дитині продемонструвати сильний страх. У певний момент пропонує показати позбавлення від страху. Можна працювати над зображенням страху і позбавленням від нього у таких ситуаціях: укол (лікування зубів); поряд злий собака; несподіваний крик.

Гра «Рвемо папір»

Мета: позбавити напруження, стану тривоги; навчати передавати свої емоції. Ігровий матеріал: старі газети.

Хід гри: На початку гри вихователь може, не пояснюючи правил, запропонувати дітям рвати папір. Потім він сам бере газету, починає її рвати і кидати шматочки в центр столу, запевняючи при цьому дітей, що розмір шматочків не важливий. Якщо діти не приєднуються, то їх не можна примушувати. Вихователь може повернутися спиною до дітей, удаючи, що не помічає їх. Як правило, діти починають брати участь у грі.

Коли купа паперу в центрі столу стане великою, вихователь пропонує дітям пограти зі шматочками, починає енергійно підкидати їх угору, розкидає кімнатою. Вихователь також може робити купки і стрибати на них, обсипаючи шматочками паперу дітей та залучаючи їх до цього, або підкидати шматочки паперу вгору.

Вправа «На що схожий настрій?»

Учасники гри по черзі говорять, на яку пору року, природне явище, погоду схожий їхній сьогоднішній настрій. Почату порівнювати краще дорослому: «Мій настрій схожий на біту пухнасту хмаринку в спокійному блакитному небі. А твій?»

Вправу проводять по колу. Психолог узагальнює, який сьогодні у всієї групи настрій: сумний, веселий, сміхотливий, злий. (Майте на увазі, що погана погода, холод, дощ, похмуре небо, агресивні елементи є показниками емоційного неблагополуччя.)

Вправа «Добрі чарівники»

Діти сидять колом. «В одній країні жив чаклун-грубіян, він зачаровував дітей, і, щоб їх розчаклувати, треба назвати якнайбільше хороших слів. Хто хоче розчаклувати Сашка?».

Вправа «Чарівні окуляри»

Психолог показує дітям коробку із сюрпризом: «Я принесла чарівні окуляри». Надіває їх, підходить до кожної дитини та називає яку-небудь її перевагу («Марійка добре малює. Микола гарно співає»). А тепер я хочу, щоб кожен із вас надів ці окуляри та подивився на сусіда. Правило: жодної критики!

Вправа «Хвилина пустощів»

Психолог за сигналом пропонує дітям пустувати: кожен робить те, що йому хочеться: стрибає, бігає та ін. Наступний сигнал психолога через 1-3 хвилини припиняє пустощі.

Гра «Слухай плески»

Мета гри: розвивати активну увагу.

Діти крокують по колу. Коли ведучий сплесне в долоні один раз, учасники мають зупинитися та прибрати позу лелеки (стояти на одній нозі, руки в сторони), коли сплесне два рази, – позу жаби (присісти, п'ятки разом, носки та кола в сторони, руки між ногами на підлозі). На три сплески ді знову починають йти.

Гра «Канон»

Мета гри: розвивати вольову увагу.

Гру проводять під ритмічну музику. Діти стоять одне за одним. Руки лежать на плечах того, хто стоїть попереду. Коли починається музика, перший учень підводить праву руку вгору, на другий такт – друга дитина і т. д. Коли всі учасники піднімуть праву руку, то на черговий такт вони починають підводити в тому ж порядку ліву руку. Піднявши обидві руки, діти також під музику по черзі опускають руки вниз.

Гра «Чотири стихії»

Мета три: розвивати увагу, пов'язану з координацією слухового та рухового аналізаторів.

Гравці сидять у колі. Ведучий домовляється з ними, що, коли він скаже слово «земля», усі повинні опустити руки вниз, «вода» – витягнути руки вперед, «повітря» – підняти руки вгору, «вогонь» – робити оберти руками.

Гра «Прапорець»

Гра під музику. Діти крокують кімнатою. Коли вихователь піднімає вгору прапорець, усі учасники повинні зупинитися хоча музика ще звучить.

Гра «Стрибуни»

Діти стрибають під музику: ноги в сторони – разом, рука-ми плескають над головою та по стегнах. Коли музика зупиняється, діти повинні встигнути завмерти в позі, у якій їх застала пауза. Знов звучить музика – продовжують гру ті, що встити вчасно зупинитися. Грають до того часу, поки не залишиться один учасник – переможець.

Гра «Дракон кусає свій хвіст»

Гравці шикуються одне за одним, тримаючи за талію то хто стоїть попереду. Перша дитина – голова дракона, остання – кінчик хвоста. Поки лунає музика, перший гравець намагається схопити останнього – дракон полює на свій хвіст. Решта дітей міцно тримаються одне за одного. Потім гравці міняються місцями.

Гра «Пилосос і пилинки»

Пилинки весело танцюють у сонячному промінні. Запрацював пилосос. Пилинки закрутилися навколо себе та, уповільнюючи кружляння, сідають на підлогу. Пилосос збирає пилинки: кого він торкнеться, той підводиться й іде геть. Коли дитина-пилинка сідає на підлогу, спина та плечі в неї розслаблені й згинаються вперед-униз, вона опускає руки, нахиляє голову, робиться «м'якою».

Вправа «Собака нюхає»

Мисливський собака побачив дичину та миттєво завмер у напруженій позі. Морда в нього витяглася вперед, вуха піднялися, очі нерухомо дивляться на здобич, ніс безшумно втягує приємний дразливий запах.

Вправа «Здивування»

Хлопчик дуже здивувався: він побачив, як фокусник посадив до порожньої валізи кішку та зачинив її, а коли відчинив, кішки там не було... Із валізи вистрибнув собака. Міміка: рот розкритий, брови та верхні повіки підняті.

Вправа «Смачні цукерки»

У дівчинки в руках уявний пакет із цукерками. Вона роздає їх дітям. Ті беруть по одній цукерочці та дякують дівчинці, потім виймають цукерки з обгортки і кладуть їх до рога. З виразу обличчя зрозуміло, що цукерки дуже смачні. Міміка: жувальні рухи, усмішка.

Вправа «Старий гриб»

Старий гриб ось-ось упаде. Його слабка ніжка вже не витримує ваги великої шапки.

Виразні рухи; стояти, розставивши ноги й зігнувши коліна, плечі опустити, руки висять уздовж тіла, голова хилиться до плеча.

Вправа «Втомлений гномик»

Маленький гномик несе на плечах велику шишку. Ось він зупинився, поклав шишку біля ніг і каже: «Я так стомився. Я дуже заморився».

Виразні рухи: стояти, руки висять уздовж тіла, плечі опущені.

Вправа «Сердитий дідусь»

До дідуся в село приїхав онук та відразу ж пішов гуляти. Дідусь розсердився, що хлопчик пішов із подвір'я. А раптом із лісу прийде вовк?

Міміка: насуplied брови.

Вправа «Мить відчаю»

Дитина приїхала з батьками до чужого міста. На вокзалі вона відстала від них. Дитина вийшла на привокзальну площу. Вона в розпачі, не знає, куди піти. Виразні рухи: голова нахилена вперед та втягнена в плечі, плечі підняті, брови підняті вгору, губи розтулені, одна рука стискає іншу.

Вправа «Мурчику соромно»

Була собі дівчинка Галинка. У неї була лялька Тетянка. Галинка гралася з лялькою, годувала її, укладала спати. Одного разу поклала Галя ляльку до ліжечка. Заліз туди кіт Мурчик та й упустив ляльку на підлогу. Прийшла Галя додому, побачила, що лялька на підлозі, підняла її та почала сварити Мурчика: «Навіщо ти, котику, мою ляльку упустив?». А Мурчикові ж стало дуже соромно.

Послухавши розповідь, діти по черзі показують, як соромно котів.

Гра «Зоопарк»

Вихователь пропонує дітям утворити «коло добра».

В и х о в а т е л ь. Сьогодні ми з вами вирушаємо до зоопарку. Хто з вас був у зоопарку? Давайте пригадаємо, яких тварин можна побачити в зоопарку. (Відповіді дітей.)

А зараз спробуйте відгадати, яка тварина (ведмідь, вовк, слон, папуга та ін.) так кричить. (Музичний керівник програє різну музику.) Нам слід поспішати, а то зоопарк зачиниться.

Я пропоную поїхати на конячках. Сідлайте своїх конячок, поїхали! (Імітація під музичний супровід.) Цок-цок-цок! Ось і зоопарк.

І перше, що ми побачили, – вольєра з папугами. Які вони яскраві, гарні, великі! Один папуга побачив нас іпочав кивати головою: «Здрастуйте, здрастуйте!» Покажіть, як киває папуга (музичний супровід). Нахиляємо голову вперед, шия напружена, а зараз нахиляємо праворуч, ліворуч. «Ось який я гарний!» Папуга перестав кивати. «Я стомився, стомився!» – говорить він. Голову вперед нахилив, шийка розслаблена.

А ось клітка з леопардом. Він нікого не підпускає, кидається на загорожу, гарчить (музичний супровід). Кидається несподівано, різко.

Ось озеро, на якому плавають чудові лебеді. Рухи їх плавні, неквапливі, граціозні. Уявіть, що наші руки – це крила. Змахнули плавно правим крилом, лівим, тепер обома. Піднімаємо, опускаємо свої крила неквапливо, плавно. Руки розслаблені (музичний супровід).

Поряд з озером – вольєра із тюленими, які вибралися з води на сушу. Які вони кумедні, цікаво пересуваються! Давайте спробуємо і ми (музичний супровід). Лягайте на живіт, руки перед собою зігніть у ліктях, просувайтеся вперед. Рухайтесь неспішно, повільно. Тіло напружене. Важко тюленим пересуватися сушею. Ось наші тюлені дісталися до води. Тепер можна і відпочити: лягли на спину, руки витягнули вздовж тіла. Перекочуємося з боку на бік, не поспішаючи. Вода прохолодна, тюленим приємно. Тіло розслаблене.

Підводьтеся, нам час іти далі. Сідаєте на своїх конячок, щоб швидше дістатися до вольєри з мавпами. Ось і вольєра із мавпами. Які вони пустотливі! Стрибають, корчать пички. Зображуйте веселих мавп! Ноги у них пружні, як пружинки (музичний супровід). Стрибають мавпи, крутяться навколо себе. То в один бік, то в протилежний. Накрутилися і впали на підлогу, деяким навіть боляче.

Ось такий чудовий зоопарк! А зараз нам час повертатися назад, давайте попрощаємося з мешканцями зоопарку. До побачення!

Гра «Веселе та сумне поросята»

Вихователь просить дітей перетворитися на маленьких поросят, а потім зобразити, нібито вони граються, засмучені, веселі.

Гра «Хто як веселиться»

Вихователь розповідає дітям про те, що коли діти веселяться, та вони сміються, собачки – весело гавкають, поросята – весело рохкають, кошенята – весело нявкають. Діти в цей час зображують, як саме це відбувається.

Гра «Чарівні стільці»

Вихователь ставить у центрі групи два стільчики.

В и х о в а т е л ь. Ось, діти, чарівні стільчики. Ви можете сісти на перший стільчик, але коли ви на нього сядете, то перетворитеся на страшного і злого сірого вовка. А коли сядете на другий чарівний стільчик – перетворитеся на веселе цуценя. По черзі сідайте спочатку на перший, а потім – на другий стільчик.

Гра «Відгадай почуття»

Вихователь показує дітям картинки із зображенням радості, страху, гніву, образи, провини, заздрості, здивування. Дітям необхідно відгадати, які почуття зображені на картинках, а потім самостійно зобразити їх.

Гра «Я радію»

Вихователь пропонує дітям намалювати яку-небудь радісну ситуацію з їх власного життя.

Гра «Мій настрій»

Діти утворюють коло, стаючи одне за одним, за допомогою рук зображують на спині дітей, які стоять попереду, спочатку спокійний настрій, потім збудження. Гра повторюється декілька разів.

Гра «Танець почуттів»

Діти утворюють коло, обернувшись обличчям у центр. Вихователь пропонує їм за допомогою рухів зобразити різні почуття: радість, злість, страх, сором, огиду, здивування тощо.

Вправа «Вулкан»

Діти утворюють коло, у середині кола розташовується одна дитина, яка присідає («вулкан»). «Вулкан спить», а потім повільно піднімається і поступово прокидається, що супроводжується гулом, який видає сама дитина і ті діти, які стоять у колі. Коли діти починають гудіти дуже голосно, то «вулкан» різко підстрибує, піднімає руки догори, нібито викидаючи все, що не потрібно. Після виконання завдання, вихователь запитує у дітей: «Що ви викинули?»

Гра «Дракончик кусає свій хвостик»

Мета: позбутися напруження, невротичного стану страхів.

Хід гри: Лунає весела музика. Діти стають одне за одним, міцно тримаючись за плечі сусіда. Перша дитина – «голова дракона», остання – «хвостик». «Голова» намагається впіймати «хвіст», а той тікає від неї. Вихователь має стежити, щоб діти не відпускали одне одного, а також, щоб ролі «голови дракона» і «хвоста» виконували всі бажаючі.

Гра «Сонячні зайчєнята»

Мета: сприяти психологічному розвантаженню; виховувати доброту, чутливість.

Хід гри: Діти утворюють коло. Усі вони – «сонячні зайчєнята». Одна дитина – «сонечко». «Сонечко» по черзі торкається «сонячних зайчиків» своїми «промінчиками», і кожен «зайчик» каже йому будь-яке лагідне слово. Після того, як «сонечко» торкнеться всіх «зайчєнят», воно пригадає все хороше, що казали про нього «зайчєнята». Гра повторюється, доки у ролі «сонечка» не побувають усі діти. Найуважнішим є те «сонечко», яке пригадає добрі слова

всіх «зайченят». Вихователь пропонує дітям придумати пісеньку чи казочку про сонечко.

Гра «Злі – добрі кішки»

Мета: сприяти позбавленню загальної агресивності.

Хід гри: Вихователь пропонує дітям утворити велике коло, у центрі якого на підлозі лежить фізкультурний обруч. Це «чарівне коло», у якому здійснюватимуться «перевтілення». Дитина входить у середину обруча і за сигналом вихователя (оплески в долоні) перетворюється на «злу-презлу кішку»: шипить, дряпається. При цьому із «чарівного кола» виходити не можна.

Діти, які стоять навколо обруча, хором промовляють за вихователем: «Сильніше, сильніше, сильніше...», а дитина, яка зображує кішку, робить «зліші» рухи. За повторним сигналом ведучого «перетворення» завершується, після чого в обруч входить інша дитина і гра повторюється. Наприкінці гри вихователь пропонує всім «злим кішкам» стати добрими і лагідними. За сигналом діти перетворюються на «добрих кішок», які пестять одна одну.

Гра «Хвилина пустощів»

Мета: спонукати дітей до психологічного розвантаження.

Хід гри: Ведучий за сигналом (удар у бубон) пропонує дітям трішки попустувати: кожен може робити те, що йому заманеться,— стрибати, бігати, кричати. Повторний сигнал ведучого через 1–3 хвилини означатиме завершення пустощів.

Гра «Капризуля»

Мета: сприяти подоланню впертості та негативізму.

Хід гри: Діти, які входять в круг (обруч), по черзі зображують «капризну дитину». Решта допомагають словами: «Сильніше, сильніше...». Потім діти об'єднуються в пари («дитина» і «батько (мати)»): «дитина» капризує, «батько (мати)» вмовляє її, заспокоює. Кожен гравець повинен побувати в ролі «капризулі» та «батька».

Гра «Горобці-пустунці»

Мета: сприяти позбавленню фізичної гіперактивності.

Хід гри: Вихователь пропонує дітям обрати собі пару і «перетворитися» на пустотливих «горобців» (діти присідають, обнявши руками коліна). «Горобці» підстрибують одне до одного, злегка штовхаються. Якщо хтось із дітей впаде або забере руки зі своїх колін, той вибуває з гри («лікують крильця та лапки в лікаря ветеринара»). Пустощі «горобців» розпочинаються та завершуються за сигналом дорослого.

Гра «Запам'ятай рух»

Мета: розвивати рухову пам'ять. Матеріал: музичний супровід.

Хід гри: Дорослий показує дітям нескладні рухи під музику, а потім пропонує їм повторити ці рухи.

Гра «Танок емоцій»

Мета: розвивати уяву, творчі здібності; вчити адекватно виражати свої емоції. Матеріал: аудіозапис музики різного емоційного характеру (спокійної, веселої, сумної, з характером небезпеки, граціозності тощо).

Хід гри: Дорослий нагадує дітям про те, що різна музика може відтворювати наші різні настрої. Він пропонує дітям під музику відобразити в танці за допомогою рухів той характер, який вони почують у мелодії. Характер мелодій буде змінюватися.

Гра «Повтори рухи»

Мета: розвивати увагу, пам'ять.

Хід гри Дорослий показує дітям певні рухи, які треба правильно повторити, але при цьому дорослий називає один рух, а сам виконує інший, щоб більше заплутати малят. Наприклад, каже: «Руки вгору», а сам присідає.

Гра «Казкова комаха»

Мета: розвивати уяву, фантазію, творчі здібності. Матеріал: аркуші, кольорові олівці чи фарби, різні геометричні фігури, вирізані з кольорового картону, гілочки, нитки, маленькі камінці тощо; музичний у провід.

Хід гри Дітям пропонується вигадати комаху, але не таку, як зустрічається насправді, а казкову, чарівну. Діти виконують завдання під музичний супровід, використовуючи різний допоміжний матеріал, олівці чи фарби, а також вирізані з кольорового картону різні геометричні фігури.

Вправа «Тренуємо емоції»

Мета: розвиток уміння передавати емоції.

Інструкція. Сьогодні ми з вами будемо готуватися, щоб стати акторами. , школи акторів приймають після невеличкої перевірки.

Отже, вам потрібно:

а) насупитися, як: • осіння хмара; • розсерджена людина; б) розізлитися, як: • зла чаклунка; • два барани на мосту;

в) злякатися, як: • заєць, який побачив вовка; • голодний вовк; • дитина, у якої відняли м'яч; • пташеня, яке випало з гнізда; • кошеня, на якого гавкає злий собака;

г) посміхнутися, як: • кіт на сонечку; • хитра лисиця; • сонечко; • начебто ти побачив диво.

В усіх вийшло чудово! Усі прийняті в актори!

Вправа «Покажи емоцію»

Мета: розвиток уміння розпізнавати емоції. казковий герой, і показати відповідну піктограму.

Хід вправи: Зачитайте дітям уривки з казок, а вони мають подумати, що відчуває казковий герой, і показати відповідну піктограму.

1) Мишенята тільки й знають, що танцюють і співають. (Радість.)

2) Ведмедя прийшли додому голодні й захотіли пообідати. Михайло Потапович узяв свою тарілку й заревів страшним голосом: «Хто їв із моєї тарілки?» (Злість)

3) Стоїть груша, а на ній бубликів рясно – аж віти гнуться. Хвеська кричить «Чоловіче, чоловіче! Бачиш – бублики на груші?». (Подив)

4) Прийшов котик додому, дивиться – немає півника. Заплакав, а далі надумався: взяв скрипку та писану торбинку й пішов до лисиччиної хатки. (Сум).

5) Пішла дівчинка з подружками в ліс по гриби і заблукала. А вже ніч. (Страх).

Вправа «Мімічна гімнастика»

Мета: розвиток уміння передавати емоції.

Хід вправи. Запропонуйте дітям вправи для мімічних м'язів обличчя.

- Зморщити чоло, підняти брови. (Подив)
- Розслабитися, тримати чоло гладеньким упродовж 1 хв.
- Насупити брови. (Злість)
- Розслабитися, повністю розслабити брови, заплющити очі.

(Байдужість)

• Широко розплющити очі, відкрити рот, руки стиснути в кулаки, все тіло напружити. (Страх)

• Розслабитися, розслабити повіки, щоки. (Лінощі, хочеться подрімати)

• Розширити ніздрі, зморщити ніс. (Бридливість, відчуття неприємно запаху)

• Розслабитись, усміхнутись, підморгнути. (Веселість: ось я який!)

Вправа «Привітання в колі»

Діти стоять у колі. Одна дитина вітається з тією, що стоїть поруч, торкнувшись її долоні і сказавши «Добрий день». Так само вітання передають далі по колу.

Вправа «Добрий день»

Ведучий вітається з кожною дитиною, пропонує дітям привітатися ручками, очима, долоньками.

Вправа «Привіт»

Діти хаотично пересуваються по кімнаті, а зустрівшись одне з одним, злегка плескають одне одного по долонях і кажуть: «Привіт!».

Вправа «Квіти»

Діти піднімають руки, зігнуті в ліктях, складені долонями на рівні серця, розводять у сторони, розчепірюючи пальці, потім опускають їх, піднімають руки через сторони вгору, гойдаючи долонями, руки складені бутонем на грудях, піднімають угору, розводять, зображаючи розкритий бутон. Усі рухи супроводжуються словами:

Здрастуй, сонце! Здрастуй, ясне!
Здрастуй, небо моє прекрасне!
Хай ростуть дерева,
Квіти хай цвітуть,
Добре, що сьогодні
Ми зібрались тут.

Вправа «Обнімалочки»

Діти навмання рухаються по кімнаті, зустрівшись, вітаються одне з одним і обнімаються.

Вправа «Веселі привітання»

Діти стоять у колі, присідають, прикривши обличчя долонями. За командою ведучого всі підводяться, відкривають обличчя, усміхаючись, махають одне одному і промовляють: «Добрий день».

Гімнастика для молодшого дошкільного віку (виконується під музичний супровід)

Вправа «Мурлика»

Повставали рівно діти
І заходились ходити (*ходьба на місці, руки в боки*):
Раз-два! Залюбки
Так маршують малюки.
Походили, зупинились
І уважно подивились (*повороти голови*),
Чи Мурлика їх не чує.
Спить Мурлика, не полює.
Щоб його не розбудити,
Треба нишечком ходити (*ходьба навшпиньки*).
Прошмигнули на доріжку,
Починаємо пробіжку (*легкий біг*),
Вже стомились наші ніжки,
Відпочинемо ми трішки (*ходьба, вправи на дихання*).
Вправа «Веселі курчата»
Повставали рівно діти
І заходились ходити (*ходьба на місці, руки в боки*):
Раз-два! Залюбки
Так маршують малюки.
А тепер всі зупинились
І на мене подивились (*зупиняються*).
Я навчу вас добрих вправ,
Щоб здоровим кожен став.
Вам потрібно, любі діти,
Всім на сідало злетіти.
Вправу починайте,

Крильця підіймайте (*підіймають руки*).
Поверніться вліво-вправо (*повертаються 4 р.*),
всі робіть старанно вправу.
Нахилимося низенько
І знайдемо щось гарненьке (*нахиляються 6 р.*),
А тепер усі лягли,
Крильця в боки розвели,
Лапками махаємо,
Себе звеселяємо (*лежачи на спині, оберти ногами в повітрі 6 р.*).
Ще мої прудкі курчата
Дуже люблять пострибати (*стрибки 4-16 р.*).
Зупиніться: ось доріжка,
Походімо тут ще трішки.
Вправо-вліво поглядайте,
Крилечками помахайте (*спокійна ходьба з рухами рук вгору-вниз*).

Вправа «Кіт і миші»

Що за горе, за біда! (*Імітують ходьбу мишей на носках.*)
Як мишей багато!
Треба кликати кота,
Всіх нас рятувати.
Котику сіренький (*імітують рухи кота, повзання в упорі*),
Котику біленький (*стоять на колінах і кистях*),
Котик волохатий,
Швидше йди до хати.
Кіт голівкою киває (*сидячи, ноги нарізно, руки на поясі*),
Мишеняток всіх лякає.
Ось так, ось так мишеняток всіх лякає (*повороти голови*).
Котик наш такий сміливий! (*Стоячи, ноги нарізно.*)
Нахилився вправо-вліво (*руки на поясі*),
Ось так, ось так, нахилився вправо-вліво (*повороти тулуба вправо-вліво 4 р.*).
Котик, швидше присідай (*ноги нарізно, руки за спиною*),
Мишку лапками хапай (*присісти, вдарити долонями об підлогу*),
Ось так, ось так, мишку лапами хапай.
Котик плигає щомиті (*стрибають, рухаючись по колу*),
Хоче мишку він зловити,
Ось так, ось так, хоче мишку він зловити.
Котик ліг на килимок (*вправи на дихання*),
І згорнувся він в клубок.
Досить бігати, стрибати,
Час уже відпочивати. в освіті дитини!

Вправа «Зайчενята»

Ось вузька доріжка,

Ось веселі ніжки.
На вузьку доріжку
Стали наші ніжки. (*Ходьба й біг. Ходьба руки на поясі.*)
Ніженьки ступають,
Діточки співають:
«Раз-два, раз-два,
Біля стежечки трава,
Під травною дірка,
То мишача нірка».
Мишенята дружно грають,
Швидко бігають, стрибають.
Побіжімо, дітки, з ними,
З мишенятами малими (*легкий біг чергується з ходьбою*).
У кущах зайці дрімають,
Бо хатиноньки не мають.
Побудуймо хатку їм,
Сірим зайчикам малим (*стають колом*).
А який зведемо дім
Нашим зайчикам малим?
(*Присідають, розводять руки в сторони, встають.*)
Отакий високий,
Отакий широкий (*піднімають руки вгору, розводять в сторони*).
Дім зайцям побудували,
З цегли піч їм мурували.
Нарубаймо ж дров хутчіш,
Щоб вогонь горів в печі (*присідають, постукують кулаками, встають, руки в замку над головою, мах униз*).
Працювали, як могли,
Трохи потомились,
А потому потяглись
І низько нахилились.
До побачення, зайці! (*Ходьба.*)
Будьте всі здорові!
Відпочили трішки всі,
Далі йти готові.

Гімнастика для середнього дошкільного віку

Вправа «Яєчко»

Курка Ряба по подвір'ю
Ніжками ступає (*тупають*).
І з утіхи, що знеслася
Крилами махає (*ляскають себе по стегнах*).
Дід яєчко бив, бив –
Не розбив (*присідають, постукують кулачками*),
Баба біла, біла –

Не розбила.
Тож поклали на поличку *(підводяться)*,
Мишенятко ж невеличке *(показують висоту на рівні стопи)*
Шкоду учинило,
Ай-ай-ай, ай-ай-ай *(похитують головами)*,
Яєчко розбило.
Дід присів та й плаче *(присідають, імітуючи плач)*,
Плаче собі й баба.
Та в гнізді вже знову *(присідають)*
Їхня курка Ряба.
Ось нове яєчко *(підводяться)*,
Та ще й непросте *(простягають руки догори)*,
Ой, не плачте, діду й бабо,
Воно золоте.
Ви потанцюйте *(злегка стрибають)*,
Ви покружляйте *(плексають у долоні)*,
Серце журливе *(кружляють на місці)*,
Так звеселяйте *(плескаючи у долоні)*.

Вправа «Жучки»

Ось повзуть мої малята,
Кожен знає свою хату,
Закортіло відпочинку,
Повернулись всі на спинку. *(Діти накарачки заходять до зали, під спів пташок знаходять кожен свою квіточку.)*
Крильця вгору підіймайте
Та додолу опускайте. *(Лежачи на спині, піднімання рук вгору, вниз 6-8 р.)*
Піднімемо дружно ніжки,
Потягнімо ніжки трішки.
(По черзі піднімають ноги вгору.)
Ось працюють ручки й ніжки *(колові рухи рук і ніг, лежачи на спині, темп довільний)*,
Щоб сильніше стати трішки.
А тепер, кожен жучок,
Повертайся на бочок,
І на лівий, і на правий *(повертаються з боку на бік, лежачи на спині)*,
Отакі жучкові вправи.
Подивились на хмаринку,
А тепер знайшли травинку *(встати навколішки, рухи головою вгору-вниз)*,
Зігнули дружно лапки.
Молодці, малятка. *(Сидячи, згинають ноги до себе, обхопивши коліна руками, й розгинають їх, простягнувши вперед.)*
Піднімаємо ми ніжки,
Чистимо старанно *(сидячи, по черзі згинають ноги до тулуба, удають, що чистять)*,

Щоб були вони чистенькі
І блищали гарно.
Крильця вгору!
Помахали,
Біля квітів політали. *(Стоячи на колінах, розмахують руками, підводяться і кружляють по кімнаті.)*

Вправа «Дружна сімейка»

(за казкою «Вовк і семеро козенят»)
Прокинулось ясне Сонце *(діти потягуються, простягають руки вперед)*,
Стало чарувати *(роблять колові рухи руками)*,
Промінці свої тепленькі
Землі дарувати *(плавню рухають руками згори донизу)*
Обігріло ніжні квіти *(обіймають себе за плечі)*
деревам віти *(піднімають руки вгору та розводять їх)*,
зазирнуло сонце в хатку *(повертають голову, ніби зазирають у віконце)*:
Чи сплять козенята?
Всі семеро спали *(підклавши долоні під вухо, нахиляють голову)*,
На маму чекали.
Їм сонечко любе *(піднімають руки вгору й усміхаються)*
Щічки лоскотало *(торкаються пальцями обличчя)*.
Покрутились, повернулись *(повертаються на живіт і на спину)*,
Побрикались *(піднімають і опускають ноги по черзі)*,
знов заснули *(заплющивши очі, підводяться)*.
Мама козенят тим часом
На галявині паслася *(ступують кілька кроків)*,
Їла там смачну травичку *(імітують жування)*,
Пила свіжу там водичку *(нахилившись, удають, що зачерпують руками воду і п'ють)*,
Та от наші козенята
Встали всі, радіють *(потягуються, плескають у долоні, всміхаються)*,
Одягаються *(імітують)*,
стрибають *(на місці)*,
Руки й личко миють,
Зубки чистять *(імітація)* і швиденько
Вже біжать на ганок *(біжать уперед)*.
Бо там мама їх любенько
Кличе на сніданок *(плескають у долоні)*.
А вже потім козенята *(показують висоту на рівні висоти колін)*
Так їм добре жити! *(Підстрибуючи, плескають у долоні)*
На травиці край дороги *(рухають рукою правобіч)*
Лягли відпочити *(лягають на підлогу)*.
Бо нема вже близько *(змахують руками й ногами, підводяться)*
Злющого Вовчиська *(розчепірюють пальці)*.
Раз, два, три, чотири *(крокують на місці)*,

Дуже добре жити в мирі,
І рости, й радіти (*піднімають руки вгору, стрибають*)
Мамі (*руки вперед*), сонцю (*руки вгору*), квітам (*руки донизу*).

Вправа «На пташиному дворі»

За допомогою лічилки обирають «півня», «качку», «гусака». ці діти стоять за колом, інші в колі. Діти плескають у долоні і промовляють:

Від зорі і до зорі
На пташиному дворі
Півень крила піднімає,
По боках себе вдаряє.

«Півень» виходить на середину кола, високо піднімаючи ноги й б'ючи себе руками по боках, плескає в долоні й каже двічі:

Раз, два, три, Ану повтори!
Діти повторюють його рухи.
Далі діти кажуть:
Качка йде, хитається,
До води схиляється.

Виходить «качка». Похитуючись і нахилиючись уперед, вона заходить у коло і промовляє:

Раз, два, три, Ану повтори!
Діти повторюють рухи, а далі промовляють:
А гусак наш, як уміє, Хилить-витягає шию.

Виходить «гусак», роблячи шиєю ритмічні рухи вперед. Заходить у коло, зупиняється, плескає в долоні та промовляє:

Раз, два, три, Ану повтори!
Діти повторюють його рухи.

Треба простежити, щоб на ролі обиралися невпевнені в собі, замкнуті діти, які мають ознаки страху перед публічними виступами.

Вправа «Знайдіть одне одного»

Половині дітей зав'язують очі, дають можливість ходити по приміщенню, знаходити й упізнавати одне одного. Тому, кого знайшли й упізнали, зав'язують очі, і тоді шукає вже він.

Вправа «Дружба починається з усмішки...»

Сидячи в колі, діти беруться за руки. Кожен по черзі дивиться сусідові в очі й дарує йому добру усмішку.

Вправа «Добрий звір»

(Учасники стають у коло й беруться за руки.)

Вихователь. Ми – великий добрий звір. Послухаймо, як він дихає. А тепер подихаємо разом! Вдих – крок уперед, видих – крок назад.

Так чітко, рівно б'ється його серце. Він дарує нам частину свого доброго серця.

Вправа «Дзеркала»

Дітям пропонується уявити, що вони увійшли в крамницю дзеркал. Одні діти зображають дзеркала, інші – тваринок, які ходять, стрибають, кривляються біля дзеркал. Дзеркала повинні точно відбивати рухи й вираз обличчя тварини.

Гімнастика для старшого дошкільного віку

Вправа «Утікач-невдаха»

(за казкою «Колобок»)

Жив на світі Колобок,

Рум'яненко мав бочок (*рухають правою рукою від грудей до стегон*).

Він від баби і від діда

З підвіконня втік без сліду (*біжать убік*).

На стежині стрівся Зайчик,

Довговухий пострибайчик (*стрибають на місці*).

Колобок йому співає,

Зайчик ритм відбиває (*притупуючи ногами, плескають у долоні*).

Ось по лісу вовк іде,

Не ховається ніде (*ідуть уперед*).

Колобкові весело (*стрибають на місці*),

Він в долоні плескає (*плескають*).

Суне бурий звір-набрідь –

Клишоногий пан ведмідь (*ідуть перевальцем*),

Колобкові весело (*кружляють у колі*),

Він в долоньки плескає (*плескають у долоні*).

А руда Лисичка,

Хитра «жалібничка»

Колобка вхопила (*імітація*)

Та й швиденько з'їла (*скрушно хитають головами*).

Тож не слід ніколи, діти,

у лісок самим ходити (*сварять пальцем*).

По стежині поспішаймо,

До садочка повертаймо (*ідуть уперед*).

Вправа «Жабенята»

Зупинились жабенята,

Вирівняли ноженята,

Голівками покрутили,

На всі боки подивились (*повороти голови 4-6 р*).

Жабенята всі маленькі,

Всі кругленькі, зелененькі,

Щоби вирости швиденько,

Підтягнулись всі гарненько (*руки через сторони вгору, підняті на носках - 6 р*).

Полягали жабенята,

Ухопили ноженята.
Похиталися швиденько,
Розім'ялися гарненько (*виконують вправу, лежачи на животі*).
Жабенята повставали
І на спинки полягали.
«Будьмо ніжки ми згинати,
Щоб грудей могли дістати» (*підтягування колін до грудей, лежачи на спині*).
Щоб болото перейти,
Треба мостик їм знайти,
Але мостика нема,
Лиш болотна твань сама.
Спритні наші жабенята
Плигають, як козенята,
І не хочеться небогам
Намочити в твані ноги (*стрибають, рухаючись уперед*).
Жабенята всі сміливі
Нахилились вправо-вліво,
Щоб ніхто не міг злякати,
Треба ще поприсідати. (*Виконують повороти, присідання*.)

Вправа «Порівняймо долоньки»

Щоб дізнатися більше про долоні, дослідіть їх разом з дитиною. На перший погляд вони можуть видатися однаковими, але якщо придивитися до правої та лівої рук, то побачимо, що долоні різні.

Запропонуйте дитині:

- порахувати пальці на долонях (на одній і разом на двох);
- з'ясувати, який палець найдовший, а який найкоротший;
- порівняти долоні тата, мами, свої; мамині та свої; татові та свої; мами й тата.

Вправа «Мовчанки»

Цю гру можна провести для групи дітей, особливо коли вони дуже активні.

Розпочніть гру скоромовкою:
Іду додому, на зелену солому.
На тій соломі сидить жаба.
Хто писне, той жабу хлисне.
Мені можна говорити сто раз,
А іншому – ні разу.

Усі учасники гри повинні припинити розмовляти. Ведучий намагається розвеселити і викликати різними способами їх на розмову. Перший, хто починає розмову, програв. Відтак гра починається спочатку.

Вправа «Пантоміма»

Запропонуйте дітям відтворити певну подію або ситуацію за допомогою рухів, міміки та жестів, наприклад:

- мама миє посуд;
- дитина годує котика;
- тато відчиняє двері;
- дитина будує башту з кубиків.

Ця гра познайомить дітей з пантомімою, навчить виражати свої думки та почуття без слів, а за допомогою міміки, жестів.

Вправа «Мімічна гімнастика»

Гру можна проводити як для однієї дитини, так і для групи. Запропонуйте дитині відобразити виразом обличчя певну емоцію. Дитина показує і розказує, який саме вираз обличчя має бути за тої чи тої емоції:

- подив – підняти брови;
- презирство – стиснути губи, примружити очі;
- страх – розплющити широко очі, відкрити рот;
- роздратування – насупити брови;
- байдужість – розслабити брови, підняти вгору очі;
- радість – розслабити чоло, широко усміхнутися, підморгнути.

Підтримайте прагнення дитини самостійно придумувати вправи для порівняння долонь.

Пальчикова гімнастика «Кулачки-долоньки»

Є в усіх два кулачки. *Стиснути кулачки.*

Лясь один об один. *Постукати кулачками один по одному*

І долоньки тут як тут.

Слідом за ними весело б'ють, *Показати долоньки.*

Кулачки швиденько б'ють, *Поплескати в долоні.*

До чого стараються. *Постукати кулачками один по одному*

А долоньки тут як тут.

Так і розсипаються. *Показати долоньки.*

Кулачки давай за ними *Поплескати в долоні.*

Голосніше стукати, А долоньки – ой пустунки *Постукати кулачками один по одному*

Все ж не поступаються.. *Поплескати в долоні.*

Вправа «Дзвіночок»

Психолог повідомляє, що Зайчик любить гратися з дзвіночком і знає веселу гру: якщо його дзвіночок дзеленчить, діти, як зайченята, стрибають на двох ніжках, а якщо замовкає, швидко присідають – ховаються.

Вправа «Зайчик веселий – Зайчик сумний»

Зайчик показує дітям свої портрети, діти уважно розглядають. Психолог коментує малюнки, описуючи настрій Зайчика (веселий – сумний), пояснює, чому Зайчикові буває весело, а чому сумно.

Вправа «У Зайчика занедужала лапка»

Психолог повідомляє дітям, що Зайчик стрибав-стрибав і в нього занедужала лапка.

Зайчик засумував, давайте його пожаліємо! *Пожаліти Зайчика.*

У Зайчика лапка перестала боліти. *Пострибати, як Зайчики*

Зайченятчко веселе! *Усі веселяться.*

Ми веселі! *Поплескати в долоні.*

Вправа «Зайчик біленький сидить»

Зайчик біленький сидить *Присісти.*

І вухами ворушить. *Показати «вушка».*

Зайчику холодно сидіти, *Потерти рученята одна об одну.*

Треба лапочки погріти. *Поплескати в долоні.*

Раз-два, треба лапочки погріти. *Потерти рученята.*

Зайченяті холодно стояти, *Пострибати.*

Треба Зайчику поскакати. *Пострибати.*

Хтось Зайчика налякав: *Стрибки на двох ногах із просуванням*

Зайчик стриб – і поскакав. *Уперед, назад*

Вправа «Здрастуйте, я – Курча!»

Моя сімейка хоч куди,

Мені мама каже: «Куд-куди?!»

А тато, сидячи на сучку,

Кричить на всіх: «Ку-ку-рі-ку!!!»

А я кажу: «Пі-пі!» спросоння.

Як кличуть мене?... Курча!

Пальчикова гімнастика «Курочка п'є воду»

Наша Курочка гуляла, *Поставити руку ліктем на стіл.*

Травичку свіжу щипала. *Пальці стиснути у вигляді дзьоба.*

І пила водицю *Ритмічно нахилити кисть руки,*

Прямо із коритця. *імітуючи водопій Курочки.*

Концентрація уваги

Психолог повідомляє, що Курча любить грати в цікаву гру.

Курча пищить: «Пі-пі-ні» – діти розмахують «крильцями», вільно рухаються по кімнаті.

Курочка каже: «Ко-ко-ко» – діти біжать до Курочки, збираються під мамине крильце.

Вправа «Курча веселе – Курча сумне»

Діти виконують роль Курчат, а психолог – роль Курочки.

Психолог читає текст і рухається разом з дітьми.

Вийшла Курочка гуляти

Свіжої травички поскубати,

А за нею хлопчики й дівчатка,
Жовтенькі Курчатка.
Ко-ко-ко, ко-ко-Ко,
Не ходіть далеко!

Тільки Курчата маму не послухали й заблукали. Стали вони сумні-сумні,
плачуть, маму кличуть! *(Діти журяться.)*

А мама Курочка побачила, що Курчата відстали, й голосно-голосно їх
покликала: «Ко-ко-ко!». Почули Курчата свою маму і хутенько до неї побігли,
під крильце сховалися. Радіють дітлахи, що знайшлися! Радіють Курчата, що
мама знайшлася! *(Діти радіють.)*

Вибігли вони всі разом на галявину й стали танцювати! *(Танець дітей
веселу музику.)*

Вправа «Курча вирушає до лісу»

Курча кличе дітей піти погуляти до лісу. Психолог супроводжує слова
рухами, діти повторюють.

У лісі великі-великі дерева *(піднятися на носочки, руки вгору)*.

Налетів маленький вітерець, захиталися гілочки *(діти перебирають
пальчиками)*.

Піднявся сильний вітер – сильніше захиталися дерева *(нахили вбік – руки
вгору)*.

На дереві сиділи пташки – злякалися – полетіли *(діти імітують політ
птахів – вільно рухаються по кімнаті)*.

Пташки полетіли-полетіли й на галявину сіли *(присісти)*.

Вправа «Жабеня веселе – Жабеня сумне»

Дощику, дощику,
Чому ти ллєш?
Погуляти нам не даєш?
Сонечку, відгукнися,
Червоненьке з'явися.

Емоція смутку

Хмаринка в небо піднялася,
Сонечко закрила.
Жабенята поспішають –
Мама стіл накрила.

Діти ховаються в будиночок

Жабенята чай попили
Й одяг просушили.
Вийшло сонечко знову –
Гайда з дому.

Емоція радості

Що за диво?
На ставку хвилі, мов у сварці
Нумо в коло всі ставайте –
Пограємо в море.

Рухи відповідно до тексту

Вліво, вправо, взад, вперед
Покрутилися і геть.

Сонце сховалось за хмаринку.

– Я втомилося, хвилинку.

Краще ляжу я вже спати.

Дощик буде поливати,

Не давати вам гуляти.

Емоція смутку

П'ять веселих жабенят

У справах поспішають.

Поки сиро, поки мокро,

Їм додому треба.

Емоція радості

Вправа «Ведмідь»

Ведмідь по лісу бродить, *Злегка зігнутися, йти «вперевалочку»*,

Від дуба до дуба ходить.

Знаходить у дуплах мед *«загрибати» злегка зігнутими руками.*

І в рот собі кладе. *Діставати мед.*

Облизує лапу *Емоція радості.*

Ласун клишоногий. *Облизати «лапу».*

А Бджоли налітають, *Щипати себе за ніс, щічки, долоньки, зображуючи жалких бджіл*

І Ведмедика проганяють.

А Бджоли жалять Ведмедика:

Не їж наш мед, злодюжко! *Емоція злості. Пригрозити пальчиком.*

Бреде лісовою дорогою

Ведмідь до себе в барліг. *Йти «вперевалочку».*

Лягає, засинає *Лягти.*

І Бджілок згадує. *Емоція радості.*

Вправа «Ведмедик радіє – Ведмедик гнівається»

Коли Ведмедик знаходить у лісі мед, який дуже любить, він радіє.
(Демонстрація малюнка «Ведмедик веселий».) Який Ведмедик веселий, радісний? Ось такий! (Емоція радості.)

А коли Бджоли проганяють, кусають Ведмедика, він гнівається.
(Демонстрація малюнка «Ведмедик сердитий».) Який Ведмедик? Сердитий. Ось такий! (Емоція злості.)

Коли Ведмедик грається зі своїми друзями, він веселий, радісний.
(Демонстрація малюнка «Ведмедик веселий».) Який Ведмедик веселий? (Емоція радості.)

Вправа «Карусель»

Психолог пропонує дітям покататися на веселій каруселі. Діти, взявшись за стрічечки, імітують рух каруселі. Звучить весела музика.

Закрутилась карусель,
Ледве, ледве.
А потім бігцем, бігцем,
Все швидше, швидше, швидше!
Тихіше, тихіше, не поспішайте,
Карусель зупиніть!
Раз-два, раз-два –
Ось і скінчилася гра. (Повторити гру двічі-тричі.)

Вправа «Хоровод»

Діти, взявшись за руки, утворюють коло. Йдучи по колу, вимовляють слова:

Ми йдемо, йдемо, хоровод ведемо,
Полічи до п'яти,
Спробуй нас знайти.
Хоровод зупиняється, психолог лічить до п'яти.
Діти присідають, прикриваючи личко долоньками. Психолог кличе дітей по імені, дитина, відповідаючи «Ку-ку!», підводиться. Гра триває.
П'ять, чотири, три, два, раз –
ми сховаємося враз,
Психолог показує, як Лисичка здивувалася, коли всі діти сховалися (емоція подиву).
Стимулювати дітей показувати емоцію подиву.
– Як Лисичка здивувалася? Покажіть! Ось так!

Вправа «Здрастуйте, я – Крапелька!»

Психолог. Діти, я розповім вам казку про маленьку водяну Крапельку. Слухайте уважно!

Жила-була маленька водяна Крапелька. (*Демонстрація Крапельки. Крапелька вітається з кожною дитиною, знайомиться.*)

Здрастуйте, діти!
Я водяна Крапелька,
Я дуже вам потрібна,
покрапаю, покрапаю –
Вийде вода.
А ви знаєте, як я крапаю? Кап-кап-кап!
Де була Крапелька, там була й вода. А де була водичка, усім було добре.
Радісно було рибкам плавати у воді, рослинам і квітам добре було рости, а нам з вами купатися й пити воду. Кап-кап, кап-кап. Кап-кап, кап-кап!

Вправа «Покажи всім тілом»

(Діти роблять рухи відповідно до тексту віршів.)
Лисичко, Лисонько, Лисичко!

Дуже хитрі очі,
Шубка – очей не відвести.
«Курочок люблю поїсти!»
Петю, Петю, Півнику!
Золотий гребінець.
Як побачить він зорю,
Закричить: «Ку-ку-рі-ку!».
Вийшли Зайці погуляти,
Стали стрибати і грати.
Раптом пролунав тріск і гул,
Пригнули Зайці вушка й стриб-скок!

Релаксаційні вправи

Вправа «Пробудження»

(Діти імітують рухами те, про що розповідає психолог.)

Вихователь. Квітка росте, розпускається, розкривається. Стало дуже жарко, квіти зів'яли й опустили свої голівки.

Але пройшов дощик і квіти знов розцвіли. («Квіти» стоять у колі, обираються «вітерець» і «дощик». Вони дмухають на «квіти», торкаються їхніх голів. Потім усі танцюють.

Вправа «Пташки в гніздечку» (з елементами масажу)

Вихователь. Діти, уявіть, що ви пташки в гніздечку. Сядьте на п'ятках на підлогу. Пташки прокинулися і почали чистити пір'ячко. М'яко пощипуйте пальцями обидві руки до плечей, погладьте їх. Пташки пригладжують себе крильцями. Погладьте собі голови від тім'я по потилиці, до плечей, погладьте лапки (кисті рук). Пташки навчаються літати, пострибують у гніздечку. Стоячи, зігнувши ноги в колінах, нахиліть корпус, руки назад, порухайте кистями.

Вправа «Скин'я утому»

Вихователь. Станьте, широко розставте ноги, зігніть їх у колінах, зігніть тіло й вільно опустіть руки, розправте пальці, схиліть голову до грудей, трішки відкрийте рот. Злегка похитайтеся в сторони, уперед, назад. Потім різко струсніть головою, руками, ногами, тілом. Ви струсили всю втому, якщо трішечки лишилось, струсніть Ще раз.

Вправа «Дихай і міркуй красиво»

Вихователь. Заплющте очі і красиво дихайте. Глибоко вдихніть, скажіть подумки: «Я – лев», видихніть, скажіть: «Я – птаха», вдихніть, видихніть, скажіть: «Я – квітка», вдихніть, видихніть, скажіть: «Я – спокійний», вдихніть, видихніть.

Вправа «Сонячний зайчик»

Вихователь. Сонячний зайчик зазирнув тобі у вічі. Заплющ їх. Він побіг далі по обличчю, ніжно погладь його долонями. Він на лобі, на носі, на роті, на

щічках, на підборідді, гладь їх обережно, щоб не злякати зайчика. Він плигає на голову, шию, живіт, руки, ноги, забрався за комір – погладь його й там. Він хоче подружитися з тобою, погладь його й подружися з ним.

Вправа «Кулачки»

Руки, стиснуті в кулаки, лежать на колінах, сильно напружуються, потім розслаблюються, відпочивають. Дихання глибоке і спокійне. Повторити з рази.

Вправа «Чарівний сон»

Діти зручно влаштовуються на килимі, заплющують очі, слухають спокійну музику, дихають носом. Психолог пропонує їм уявити себе на кораблі, який пливе морем, на чарівній квітковій галявині тощо.

Вправа «Енергетичний масаж»

Мета: підняти життєвий тонус, настрій, поліпшити здоров'я.

Швидко потерти долоні одна об одну 10-15 разів, зосередитися на долонях. Від підборіддя до тім'я, потилиці потерти обома руками обличчя й голову (7 разів по колу згори вниз і знизу вгору). Потерти за вухами вказівними пальцями, розтерти мочки вух і вушні раковини. Вставити вказівні пальці у вуха й потерти всередині вуха доки не стане тепло. Потерти один об другий великі пальці рук доки не стане тепло, гарячими пальцями розтерти крила носа. в освіті дитини!

Вправа «Квітка та свічка»

Це проста вправа на глибоке дихання, що допоможе розслабитися.

Вдайте, наче ви тримаєте пахучу квітку у одній руці та свічку, що повільно горить, у іншій руці. Повільно вдихніть через ніс, коли будете нюхати квітку. Повільно видихніть через рот, коли будете задувати свічку. Повторіть декілька разів.

Вправа «Лимон»

Ця вправа допомагає розслабити м'язи.

Вдайте, наче ви тримаєте лимон у руці. Потягніться до дерева і зірвіть по лимону кожною рукою. Міцно стисніть лимони, щоб вичавити з них увесь сік – тисніть, тисніть, тисніть.

Киньте лимони на підлогу і розслабте руки. Повторіть знову, поки не отримаєте достатньо соку на стакан лимонаду!

Після того, як ви вичавите і викинете останні лимони, потрясіть руками, щоб розслабитися!

Вправа «Ледачий кіт»

Ця вправа допомагає розслабити м'язи.

Вдайте, наче ви ледачий кіт, який щойно прокинувся після приємного, довгого сну. Глибоко позіхніть. І нявкніть. Тепер потягніть руки, ноги і спину (повільно, наче кіт) і розслабтеся.

Вправа «Пір'їна/Статуя»

Ця вправа допомагає розслабити м'язи.

Вдайте, наче ви пір'їна, що летить у повітрі протягом десяти секунд. Вдайте, наче ви пір'їна, що летить у повітрі протягом близько десяти секунд. Раптом ви завмираєте і перетворюєтеся у статую. Не рухайтесь!

Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їну, що летить у повітрі. Повторіть знову, переконавшись, що ви закінчили вправу як пір'їна, у розслабленому стані.

Вправа «М'ячики-антистрес»

Ця вправа допоможе зняти напругу у м'язах і помасажувати руки.

Зробіть власні м'ячики-антистрес, наповнивши повітряні кульки сушеною сочевицею чи рисом. Візьміть м'ячик(-и) у одну або дві руки, стисніть їх пальцями, а потім розслабте. Експериментуйте зі стисканням м'ячика. Знайдіть зручний для себе спосіб, обравши свою швидкість, силу і частоту стискань.

Вправа «Черепашка»

Ця вправа допомагає розслабити м'язи.

Вдайте, наче ви черепашка, яка повільно і спокійно гуляє. О ні! Почався дощ! Міцно скрутяться під панциром на приблизно десять секунд. Тепер знову визирнуло сонечко, тож можете вилазити з-під свого панцира і продовжувати спокійну прогулянку.

Повторіть декілька разів і переконайтеся, що закінчуєте вправу прогулянкою, щоб тіло було розслаблене. Повторіть, переконавшись, що закінчуєте вправу прогулянкою.

Вправа «Дихання животом»

Вихідне положення – стоячи чи лежачи.

Покладіть руки долонями на живіт.

Починайте повільно дихати животом, спостерігаючи, як він опускається та підіймається під руками.

Зробіть повільний вдих та одночасно несильно стримуйте живіт руками.

Повільний видих – одночасно несильне натискання на живіт.

Виконайте 10-12 циклів дихання у комфортному темпі.

Вправа «Тополя на вітру» («Потягун»)

Вихідне положення – стоячи, спина рівна, ноги на ширині плечей.

Плавно підніміть праву руку вгору. Відчуйте, як тягнеться права бокова поверхня тіла.

Тягніть праву руку догори ребром, наче намагаєтесь тиснути на небо, водночас ліву руку – донизу, в протилежному напрямі, наче намагаючись ребром долоні дотягнутися, і втиснути її в землю.

Вдихніть та видихніть кілька разів.

Залишайтеся в такому положенні і, продовжуючи тягнутися водночас догори та донизу, уявіть, що ви – дерево, яке плавно розхитується від вітру.

Похитайтеся вправо-вліво 10-15 разів.

Під час чергового вдиху повільно вийдіть із пози і покладіть руки долонями на груди. На видиху – повільно опустіть руки донизу.

Зробіть 2-3 цикли дихання для відпочинку та повторіть вправу в інший бік.

Вправа «Трясці»

Вихідне положення – стоячи.

По черзі рухайте ногами, ніби намагаєтеся відбрикнутися від когось або чогось, максимально струшуючи розслаблену ногу.

Спочатку виконайте рухи вперед по черзі правою та лівою ногами.

Повторіть ті ж рухи в напрямку назад.

Виконайте вправу по 10-15 разів для кожної ноги в задньому та передньому напрямках.

Вправа «Сокира» (вправа на напруження та розслаблення)

Вихідне положення – стоячи.

Уявіть, що у вас в руках сокира, за допомогою якої потрібно розрубати дрова.

Зробіть глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заведіть за голову та зігніть у ліктях.

Намагайтеся максимально напружити руки і давити долонями одна одну.

З сильним, активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, зробіть різкий рух вперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря.

Повторіть вправу 10 разів.

Спробуйте виконувати ці вправи самі та разом із дітьми. Вони допоможуть відновити психологічний баланс і подолати тривожні відчуття.

Гра «Чарівне перо»

Цілі та опис: ця гра – чудова можливість для дітей розслабитися та сконцентрувати свою увагу на тілесних відчуттях. Вона зміцнює прив'язаність між дитиною та дорослим, якому буде легше буде встановити контакт із дитиною. Одночасно тренується тілесна свідомість дитини, особливо її тактильне відчуття. Гра викликає в дитини зацікавленість.

Матеріали: велике гарне перо (ним, уявним, можуть бути кінчики ваших пальців).

Вік учасників: від 3-х років.

Спочатку помилку приблизно на сантиметр ви можете вважати все ще добрим результатом. Якщо дитина виявилася занадто далекою від мети, ви можете сказати: «Ти майже влучив!» Потім укажіть на правильне місце великим і вказівним пальцями.

Інструкція. «Сядьте в коло на підлогу. У мене є чарівне перо, яким я торкатимуся різних частин вашого тіла. Воно приємне на дотик, а його дотик даватиме вам бадьорість і веселість. По черзі я підходитиму до кожного з вас. Дитина, поряд з якою я зупиняюся, заплющує очі. Тоді я ніжно торкнуся

чарівним пером її обличчя, шиї, долоні чи руки. Не розплющуючи очей, дитина повинна доторкнутися вказівним пальцем того місця, якого торкнулося перо. Потім вона може розплющити очі, а чарівне перо торкнеться іншої дитини».

(Доторкніться пером до кожної дитини. Пам'ятайте про те, що діти вчаться спостерігаючи. Працюючи зі старшими дітьми, через деякий час ви зможете довірити чарівне перо одному або декільком дітям.)

Гра «Промінці»

Дорослий розповідає вірш та показує рухи, які потрібно робити. Дитина повторює за дорослим, можливе повторення слів вірша. Покращується емоційний стан, знімається напруга, особливо коли дорослий супроводжує показ рухів емоційно.

У весняну світлу пору

Тягнеться травичка вгору.

(Діти піднімають руки вгору.)

Промінці пускає сонце.

Я тримаю їх в долоньці.

(Імітують, ніби тримають промінці.)

Зліва, справа їх ловлю:

То присяду, то встаю.

(Імітують, ніби ловлять промінці стоячи, навприсядки.)

Підтягнуся до хмаринки

І зігну повільно спинку.

(Підтягуються, нахиляються вперед.)

У луги, річки, степи

Відпущу я промінці.

(Імітують, ніби відпускають промінці.)

Вправа «Слон на спині»

Мета: зняття напруги, створення позитивних емоцій, розвиток уяви.

Матеріал: легка ковдра або плед.

Дитина лежить під ковдрою на животі, заплющивши очі. Дорослий водить одним або декількома пальцями по спині, ніби малюючи обриси різних предметів. Якщо це виявиться важким для розгадування, можна «пустити побігати» спинками різних тварин: кішку, мурашу, слона, адже хода у тварин різна й рухами рук можна її відтворити.

Вправа «Тиха година для мишенят»

Дорослий пропонує дитині перетворитися на мишенят. Показати, як вони відкушують шматочки сиру – обідають. Гладять свої животики – наїлися. Сповістити сонним писком, що хочуть спати. Потім діти-мишенята вкладаються на килимок «спати». Умикається музика для релаксації.

Вправа «З насіння – у дерево»

Мета: навчання виразних рухів, релаксація за допомогою психогімнастики.

Дорослий супроводжує всю гру виразним лагідним голосом, допомагаючи дитині відчувати себе головною у відтворенні подій.

Дорослий пропонує дитині перетворитися на маленьке зморщене насіння (стиснутись у грудочку на підлозі, увібрати голову, закрити її руками).

Дорослий-садівник дуже дбайливо ставиться до насіння, поливає його (гладить по голові та тілу), доглядає.

З теплим весняним сонечком насіння починає повільно рости (дитина-насіння повільно піднімається).

У неї розкриваються листочки (руки піднімаються), росте стеблинка (витягується тіло), з'являються гілочки з бутонами (руки вбік, пальці стиснуті).

Настає радісний момент – і бутони лопаються (різко розтискаються кулачки), паросток перетворюється на чудову сильну квітку.

Приходить літо, квітка гарнішає, милується собою (оглянути себе), посміхається квітам-сусідам, кланяється ним, злегка торкається їх своїми пелюстками (кінчиками пальців ніби дотягнутися до сусідів).

Як ось повіяв холодний вітер, настала осінь. Квітка гойдається в різні боки, бореться з негодою розгойдуванням руками, головою, тілом, згинається, хилиться до землі й лягає на неї. Їй сумно. Час іде, пішов зимовий сніжок. Квітка знову перетворилася на маленьке насіння (згорнутися на підлозі). Сніг укутав насіння, тепер йому тепло й спокійно. Незабаром знову весна, і воно оживе.

Дорослий допомагає дитині згорнутися, показує її рухи. Після того як дитина «згорнулася» на підлозі, дорослий підходить до дитини, гладить її.

Вправа «Літачок летить, літачок відпочиває»

Мета: зняти емоційну напругу шляхом чергування сильної напруги та швидкого розслаблення м'язів.

Вік: від 3-х років.

Дорослий пропонує дитині політати, але спочатку вони мають перетворитися на швидкі літачки. Діти піднімають руки, як крила, напружують їх (бо потрібні сильні крила, щоб літачок летів). Стоячи на місці, діти зображають літачок (сенс вправи в тому, щоб напружувати й розслабляти руки), дзижчать «моторами», рухають «крилами», потім опускають їх розслабленими – літачки прилетіли, крила втомилися і хочуть відпочити.

Вправа «Шишки»

Мета: зняти напругу.

Дорослий каже: «Ти ведмежатко, а я мама-ведмедиця. Я кидатиму шишки (дорослий імітує відповідний рух). Ти ловитимеш їх (ведучий показує, що треба зробити) і з силою стискатимеш у лапках».

Дорослий: «Але ведмежата втомилися і кидають свої лапки вздовж тіла – лапки відпочивають. А мама-ведмедиця знову кидає шишки ведмежатам...».

Гра «Нехочухи»

Інструкція для групи дітей: «Діти, більшість із вас уміють бути слухняними дітьми. Сьогодні ми трохи повчимося не слухатись, а точніше – говорити «ні» різними частинами свого тіла. Вправу виконуватимемо разом, спершу я покажу її вам сама. Почнемо з голови. Сказати «ні» головою – значить інтенсивно помотати нею в різні боки, поступово збільшуючи швидкість, ніби хочемо сказати «ні, ні, ні». Тепер спробуємо говорити «ні» руками: помахаємо перед собою спочатку правою, потім лівою рукою, а потім обома разом, ніби хочемо від чогось відмовитися, відштовхнутися. Далі перейдемо до ніг. Тупніть спочатку правою ногою, потім лівою, потім по черзі. Намагайтеся вкладати силу в кожний рух. Можна приєднати голос. Спробуйте на кожен рух вигукувати «ні» все голосніше та голосніше».

Гра «Динозаврики»

Мета: зняття негативних переживань, зняття тілесних затискачів.

Вік: 3–4 роки.

Форма проведення: індивідуальна та групова.

Діти, уявляючи себе «динозавриками», роблять страшні мордочки, високо підстрибуючи, бігають і видають несамовиті крики.

Гра цікава тим, що дітям надається свобода, завдяки якій у них з'являється можливість дати вихід страхам, протиріччям та образам, що накопичились, адже навіть у дітей зараз рідко з'являється можливість робити те, що хочеться.

Список використаної літератури:

- Атемасова О.А. Психогімнастика у початковій школі. Харків: Ранок, 2010. 158 с.
- Атемасова О.А. Психогімнастика: Старший дошкільний вік. Харків: Ранок, 2010. 158 с.
- Вікова психологія : конспект лекцій / укладачі: П. І. Сахно, Н. М. Теслик. Суми : Сумський державний університет, 2024. 190с.
- Вправи для боротьби зі стресом. Від програми HEART <https://www.savethechildren.org/us/charity-stories/easy-at-home-relaxation-activities-to-help-calm-kids>
- Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://surl.li/kbnptd>
- Дитячі ігри для зняття напруження – перелік від центру громадського здоров'я. URL: <https://nus.org.ua/news/dytyachi-igry-dlya-znyattya-naprugy-perelik-vid-tsentru-gromadskogo-zdorov-ya/>
- Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
- Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників / Упоряд. І. В. Молодушкіна. 2-ге вид. Х. : Вид. група «Основа», 2011. 207 с.
- Картотека ігор та вправ на саморегуляцію та зняття психоемоційної напруги дітей дошкільного віку. Обоянська Т. <https://www.vchytel.com.ua/blog/articles/kartoteka-ihor-ta-vprav-na-samorehulyatsiyu-ta-nyattya-psykhoemotsiynoyi-napruhy-ditey-doshkil-noho-viku-8.html>
- Ковальова Н. Гра – розвиток, діяльність, навчання. Посібник для вихователів і батьків. 24 С.
- Марценюк М.О. Кабаштура Ю.В. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери дитини – дошкільника. *Актуальні проблеми сучасної дошкільної освіти* : збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 26 жовтня 2017 р., Мукачєво / Ред.кол. : В.І.Кобаль (гол.ред.) та ін. Мукачєво : МДУ, 2017. С. 99-102
- НУМО цифрова екосистема для розвитку дошкільнят. <https://numo.mon.gov.ua/>
- Озацька Ж. Комплекс занять з розвитку емоційної сфери дошкільників. *Психолог дошкілля*. №12, 2015. Вкладка.
- Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ-Рівне, 2006. 525 с.
- Психологічна абетка для дошкільників: навчально-методичний посібник. Д. Д. Романовська, В. Г. Панок та ін. Харків: Ранок, 2023. 176 с. (Серія «Дошкілля ПРО»).
- Рібцун Ю. В. Психогімнастика // Енциклопедія освіти: довідково-аналітичне вид. Нац. акад. пед. наук України. К. : Юрінком Інтер, 2021. С. 836-837.

Розвиток креативних здібностей у дітей дошкільного віку / упор. І.В. Молодушкіна. Харків : Основа, 2011. 204 с.

ЗБІРНИК ІГОР ТА ВПРАВ

Психогімнастика в роботі з дітьми дошкільного віку: збірник ігор та вправ / уклад. Н. Ярощук, О. Гуска. Луцьк: ФОП Мажула Ю. 2026. 46 с.

У збірнику запропоновані матеріали, які стануть практичним інструментом у формуванні емоційної культури дошкільників і сприятимуть гармонійному розвитку кожної дитини.

Адресовано вихователям закладів дошкільної освіти, практичним психологам, студентам спеціальності «Дошкільна освіта», а також усім, хто цікавиться питаннями психологічного супроводу та становлення особистості дітей дошкільного віку.

УДК 159.922.6-053.4(082)

П 89