

Минутки психогимнастики (младший и средний дошкольный возраст)

Месяц	Неделя	Игровые упражнения	Источник
Сентябрь	1 неделя	Игра «Что слышно?» Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться. Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.	Чистякова М. И. 4-68 Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с: ил. -ISBN 5-09-006683-3. Стр. 46
	2 неделя	Игра «Слушай хлопки!» Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.	
	3 неделя	Игра «Будь внимателен!» Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы. Дети шагают под «Марш» С.Прокофьева. Затем на слово «Зайчики», произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» — как бы ударять «копытом» об пол, «раки» — пятиться, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны, «аист» — стоять на одной ноге.	Стр.46 Стр. 47
	4 неделя	Игра «Канон для малышей» Цель игры. Развивать волевое внимание Играющие стоят по кругу. Под хороводную песню «Селезенюшка» дети по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий приседает и встает и т. д.	
Октябрь	1 неделя	Игра «Запомни движения» Цель игры Развивать моторно-слуховую память . Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.	Стр. 48
	2 неделя	Игра «В магазине зеркал» Ц е л ь и г р ы. разв и в а т ь н а б л ю д а т е л ь н о с т ь. В магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и	

		<p>подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что бы ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.</p>	Стр. 49
	3 неделя	<p>Игра «Запомни свое место» Ц е л ь и г р ы. развивать наблюдательность Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку И. Дунаевского «Галоп» все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.</p>	Стр. 48
	4 неделя	<p>Игра «Запомни свою позу» Ц е л ь и г р ы. Развивать моторно-слуховую память Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу. Музыкальное сопровождение: С. Бодренков. «Игра в горелки».</p>	Стр. 48
Ноябрь	1 неделя	<p>Игра «Флажок» Цель: преодоление двигательного автоматизма Играющие ходят по залу под «Болгарскую песню» (обработка Т. Ломовой). Когда ведущий поднимет флажок вверх, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.</p>	Стр. 50
	2 неделя	<p>Игра «Противоположные движения» Цель: преодоление двигательного автоматизма Дети становятся в две шеренги друг против друга. Под музыку «Канадской народной песни» на начало каждого такта вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой. Если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает. И т. д.</p>	Стр. 50
	3 неделя	<p>Игра «Стоп!» Цель: преодоление двигательного автоматизма Дети идут под музыку Э. Жака-Далькроза «Марш». Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до</p>	

	4 неделя	<p>тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!»</p> <p>Игра «Иголка и нитка» Цель:развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей Дети становятся друг за другом. Первый ребенок—иглолка. Он бегают, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать. Игру сопровождает французская народная песня «Горбуны».</p>	Стр. 50 Стр. 53
Декабрь	1 неделя	<p>Игра «Сова» Цель: развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей Дети выбирают водящего - сову, которая садится в гнездо и спит, В. это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: «Ночь!» Сова открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Кто пошевелится или засмеется, становится совой. Игра сопровождается музыкой О. Гейльфуса «Балалар».</p>	Стр. 54 Стр. 53
	2 неделя	<p>Игра «Дракон кусает свой хвост» Цель:развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Пока звучит музыка Д. Нурыева «Восточный танец», первый играющий пытается схватить последнего — дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то на место головы дракона встает другой ребенок.</p>	
	3 неделя	<p>Игра «Скучно, скучно так сидеть» Цель: развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Ведущий говорит:</p> <p>Скучно, скучно так сидеть, Друг на друга все глядеть; Не пора ли пробежаться И местами поменяться?</p> <p>Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула</p>	Стр. 54

	4 неделя	<p>Игра «Ловишки» Цель: развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей Ведущий выбирает ловишку. Ловишка стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены. Под музыку (И. Гайдн, «Рондо»). Отрывок) дети подбегают к ловишке, хлопают в ладоши и говорят: Раз-два-три, Раз-два-три. Скорее нас лови!</p> <p>Затем — бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали.</p>	Стр. 54
Январь	1 неделя	<p>Игра «Лисонька, где ты?» Цель: развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей Дети становятся в круг, ведущий в середине. Затем они отворачиваются и закрывают глаза. В это время ведущий ходит по кругу и незаметно для ребят условленным заранее прикосновением назначает лису, остальные - зайцы. По сигналу все открывают глаза, но никто не знает; кто же лиса. Ведущий зовет первый раз: «Лисонька, где ты?» Лиса не должна выдавать себя ни словом, ни движением, так же и второй раз, а в третий- лиса отвечает: «Я здесь» - и бросается ловить зайцев. Зайца, присевшего на корточки, ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.</p>	Стр. 54
	2 неделя	<p>Игра «Самый ловкий наездник» Цель: развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей По залу в случайном порядке расставляются стулья. Наездники садятся на стулья лицом к спинке. Когда заиграет музыка, все встают со стульев и начинают скакать по залу, подражая движениям лошади. В это время ведущий убирает один стул. С окончанием музыки (Р. Шуман. «Смелый наездник») дети должны сесть на стулья, но обязательно лицом к спинке. Оставшийся без стула выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется всего один стул для самого ловкого наездника.</p>	Стр. 55

	3 неделя	<p>Игра «Реченька» Цель: развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей В игре участвуют две группы детей. Обозначив на полу неширокую речку, подходят к ней по одному от каждой группы и пытаются ее перепрыгнуть. Кто перепрыгнул, возвращается к своей группе, а кто нет-должен перейти в соседнюю. В какой группе под конец игры детей окажется больше, та и выиграла. Игра сопровождается азербайджанской народной танцевальной музыкой в обработке С. Рустамова.</p>	
	4 неделя	<p>Игры, способствующие успокоению и организации Игра «Слушай команду!» Дети идут под музыку (Р. Газизов. «Марш») в колонне друг за другом; Когда музыка прекращается, все останавливаются и слушают произнесенную шепотом команду ведущего и тотчас же ее выполняют. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа хорошо слушает и точно выполняет задание.</p>	Стр. 56 Стр. 56
Февраль	1 неделя	<p>Игра «Смотри на руки!» Дети стоят друг за другом, первый - командир. Во время спокойного марша (Р. Паулс. «Красные цветы») по кругу командир показывает различные движения рук, остальные дети повторяют за ним. Затем выбирается новый командир. Он должен придумать другие движения, остальные участники их повторяют.</p>	
	2 неделя	<p>Игра «Слушай хлопки!» Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться. Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.</p>	Стр. 56 Стр. 46
	3 неделя	<p>Игра «Будь внимателен!» Цель игры. Стимулировать внимание, учить</p>	

	4 неделя	<p>быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.</p> <p>Дети шагают под «Марш» С.Прокофьева. Затем на слово «Зайчики», произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» — как бы ударять «копытом» об пол, «раки» — пятиться, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны, «аист» — стоять на одной ноге.</p> <p>Игра «Канон для малышей»</p> <p>Цель игры. Развивать волевое внимание</p> <p>Играющие стоят по кругу. Под хороводную песню «Селезенюшка» дети по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий приседает и встает и т. д.</p>	<p>Стр. 46</p> <p>Стр. 46</p>
Март	1 неделя	<p>Игра «Запомни движения»</p> <p>Цель игры. Развитие памяти</p> <p>Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.</p>	Стр. 48
	2 неделя	<p>Игра «В магазине зеркал»</p> <p>Ц е л ь и г р ы. развитие памяти и внимания</p> <p>В магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что бы ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.</p>	Стр. 49
	3 неделя	<p>Игра «Запомни свое место»</p> <p>Ц е л ь и г р ы. развитие моторно-слуховой памяти</p> <p>Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку И. Дунаевского «Галоп» все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.</p>	Стр. 48
	4 неделя	<p>Игра «Запомни свою позу»</p> <p>Ц е л ь и г р ы. Та же.</p> <p>Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои</p>	Стр. 48

		места и встать в ту же позу. Музыкальное сопровождение: С. Бодренков. «Игра в горелки».	
Апрель	1 неделя	Игра «Флажок» (для детей 4 — 5 лет) Цель: преодоление двигательного автоматизма Играющие ходят по залу под «Болгарскую песню» (обработка Т. Ломовой). Когда ведущий поднимет флажок вверх, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.	Стр. 50
	2 неделя	Игра «Противоположные движения» Цель: преодоление двигательного автоматизма Дети становятся в две шеренги друг против друга. Под музыку «Канадской народной песни» на начало каждого такта вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой. Если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает. И т. д.	Стр. 50
	3 неделя	Игра «Стоп!» Цель: преодоление двигательного автоматизма Дети идут под музыку Э. Жака-Далькроза «Марш». Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!»	Стр. 50
	4 неделя	Игра «Иголка и нитка» Цель: развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции Дети становятся друг за другом. Первый ребенок—иглолка. Он бежит, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать. Игру сопровождает французская народная песня «Горбуны».	
Май	1 неделя	Игра «Сова» Цель: развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции Дети выбирают водящего - сову, которая садится в гнездо и спит, В. это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: «Ночь!» Сова открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Кто пошевелится или засмеется, становится совой. Игра сопровождается музыкой О. Гейльфуса «Балалар».	Стр. 54
	2 неделя	Игра «Дракон кусает свой хвост» Цель: развивать сообразительность, ловкость,	

