

## Минутки психогимнастики (ранний возраст)

Месяц	Неделя	Игровые упражнения	Источник
Сентябрь	1 неделя	<p><b>Игра «Будь внимателен!»</b> 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.</p>	<p>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.</p> <p>Стр. 46</p>
	2 неделя	<p><b>Игра «Канон для малышей»</b> 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.</p>	
	3 неделя	<p><b>Игра «Запомни свое место»</b> 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>	<p>Стр.48</p>
	4 неделя	<p><b>Игра «Запомни свою позу»</b> Ц е л ь и г р ы. Развивать моторно-слуховую память Дети стоят в разных углах зала (комнаты)и должны запомнить свое место. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места . Музыкальное сопровождение: С. Бодренков. «Игра в горелки».</p>	
Октябрь	1 неделя	<p><b>Игра «Флажок»</b> 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>	<p>Стр. 50</p>
	2 неделя	<p><b>Игра «Иголка и нитка»</b> Цель:развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей</p>	

		Дети становятся друг за другом. Первый ребенок—иголка. Он бегают, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать. Игру сопровождает французская народная песня «Горбуны».	Стр. 53
	3 неделя	<b>Игра «Сова»</b> Цель: развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей Дети выбирают водящего - сову, которая садится в гнездо и спит (может быть взрослый), 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
	4 неделя	<b>Игра «Тише!»</b> Цель: развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста Два мышонка (дети) должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!» Этюд выполняется под музыку Б. Берлина «Спящий котенок». Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, указательный палец приставить к сжатым губам, брови поднять вверх.	
<b>Ноябрь</b>	1 неделя	<b>Игра «Иди ко мне»</b> Цель: развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста Мальчик манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно. Выразительные д в и жен и я. Присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу.	Стр. 58
	2 неделя	<b>Игра «До свидания!»</b> Цель: та же От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожающие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров машут им высоко поднятой рукой: «До свидания! До встречи!»	Стр. 59
	3 неделя	<b>Игра «Шалтай-болтай»</b> <i>Шалтай-болтай Сидел на стене. Шалтай-болтай Свалился во сне. (Перевод С. Маршака)</i>	

	4 неделя	<p>Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.</p> <p><b>Игра «Петрушка прыгает»</b> Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Выразительные движения. Ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз.</p> <p>Этюд сопровождается музыкой Д. Кабалевского «Клоуны».</p>	Стр. 62
<b>Декабрь</b>	1 неделя	<p><b>Игра «Скучно, скучно так сидеть»</b> 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: <i>Скучно, скучно так сидеть, Друг на друга все глядеть; Не пора ли пробежаться И местами поменяться?</i> Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены.</p>	Стр. 54
	2 неделя	<p>Проигрывает тот, кто остался без стула</p> <p><b>Игра «Ловишки»</b> Цель: развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей Ведущий (сам ловишка) 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>	
	3 неделя	<p><b>Игра «Смотри на руки!»</b> <b>(Вариант игры)</b> Дети стоят по кругу или в свободном порядке. Во время спокойного марша (Р. Паулс. «Красные цветы») по кругу командир показывает различные</p>	Стр. 53

	4 неделя	<p>движения рук, остальные дети повторяют за ним.</p> <p><b>Игра «Самый ловкий наездник»</b> 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> <p>Вариант игры (2-3 г) – детям можно раздать «лошадей» или сказать, что сейчас под музыку мы будем «Скакать» на лошадках, а как музыка остановится, то все должны остановиться.</p>	Стр. 56
Январь	1 неделя	<p><b>Игра «Будь внимателен!»</b> 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.</p>	<p>Стр. 55</p> <p>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.</p> <p>Стр. 46</p>
	2 неделя	<p><b>Игра «Канон для малышей»</b> 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.</p>	
	3 неделя	<p><b>Игра «Запомни свое место»</b> 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><b>Игра «Запомни свою позу»</b> Ц е л ь и г р ы. Развивать моторно-слуховую память Дети стоят в кругу или в разных углах зала,</p>	

		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».	Стр. 48
<b>Февраль</b>	1 неделя	<b>Игра «Флажок»</b> 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	<b>Игра «Иголка и нитка»</b> Цель:развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей Дети становятся друг за другом. Первый ребенок—иголка. Он бегаёт, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать. Игру сопровождает французская народная песня «Горбуны».	
	3 неделя	<b>Игра «Сова»</b> Цель: развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей Дети выбирают водящего - сову, которая садится в гнездо и спит (может быть взрослый), 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. 47
	4 неделя	<b>Игра «Тише!»</b> Цель: развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста Два мышонка (дети) должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!» Этюд выполняется под музыку Б. Берлина «Спящий котенок». Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, указательный палец приставить к сжатым губам, брови поднять вверх.	
<b>Март</b>	1 неделя	<b>Игра «Иди ко мне»</b> Цель: развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватного	

	2 неделя	<p>использования жеста Мальчик манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно. Выразительные д в и жен и я. Присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу. <b>Игра «До свидания!»</b> Цель: та же От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожающие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров машут им высоко поднятой рукой: «До свидания! До встречи!»</p>	Стр. 58  Стр. 59
	3 неделя  4 неделя	<p><b>Игра «Шалтай-болтай»</b> Шалтай-болтай Сидел на стене. Шалтай-болтай Свалился во сне. (Перевод С. Маршака) Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз. <b>Игра «Петрушка прыгает»</b> Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Выразительные движения. Ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз. Этюд сопровождается музыкой Д. Кабалевского «Клоуны».</p>	Стр. 62  Стр. 63
<b>Апрель</b>	1 неделя  2 неделя	<p><b>Игра «Скучно, скучно так сидеть»</b> 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: <i>Скучно, скучно так сидеть, Друг на друга все глядеть; Не пора ли пробежаться И местами поменяться?</i> Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула <b>Игра «Ловишки»</b> Цель: развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции у детей Ведущий (сам ловишка) выбирает ловишку. Ловишка стоит, повернувшись к стене</p>	Стр. 54

		<p>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. 53
	<p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p>	<p><b>Игра «Смотри на руки!»</b> <b>(Вариант игры)</b> Дети стоят по кругу или в свободном порядке. Во время спокойного марша (Р. Паулс. «Красные цветы») по кругу командир показывает различные движения рук, остальные дети повторяют за ним.</p> <p><b>Игра «Самый ловкий наездник»</b> 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. Вариант игры (2-3 г) – детям можно раздать «лошадей» или сказать, что сейчас под музыку мы будем «Скакать» на лошадках, а как музыка остановится, то все должны остановиться.</p>	Стр. 56
<b>Май</b>	<p>1 неделя</p> <p>2 неделя</p>	<p><b>Игра «Будь внимателен!»</b> 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.</p> <p><b>Игра «Канон для малышей»</b></p>	Стр. 46

		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.	Стр. 46
	3 неделя	<b>Игра «Запомни свое место»</b> 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.	Стр. 48
	4 неделя	<b>Игра «Запомни свою позу»</b> Ц е л ь и г р ы. Развивать моторно-слуховую память Дети стоят в разных углах зала (комнаты) и должны запомнить свое место. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места . Музыкальное сопровождение: С. Бодренков. «Игра в горелки».	Стр. 48