

## Минутки психогимнастики (старший дошкольный возраст)

Месяц	Неделя	Игровые упражнения	Источник
Сентябрь	1 неделя	<p><b>Игра «Что слышно?»</b> Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться. 1-й вариант (для детей 5 — 6 лет), Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали. 2-й вариант (для детей 7 — 8 лет). По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что где происходило.</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 «Слушай хлопки!»</b> Цель игры. Развивать активное внимание. 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>	
	3 неделя	<p><b>Игра «Четыре стихии»</b> Цель игры. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов. Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.</p>	<p>Стр. 47</p>
	4 неделя	<p><b>Игра «Повтори за мной»</b> Цель игры. Развивать моторно-слуховую память. Дети стоят около стола ведущего. Ведущий предлагает одному ребенку прохлопать все, что ему простучит карандашом: ведущий. Остальные дети внимательно слушают и оценивают исполнение движениями: поднимают вверх большой палец, если хлопки правильные, и опускают его вниз, если неправильные. Ритмические фразы должны быть короткими и ясными по своей структуре</p>	
Октябрь	1 неделя	<p><b>Игра «Запомни движения»</b> Цель игры. Развивать моторную память. Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность</p>	

	2 неделя	упражнений, повторяют их в обратном порядке <b>Игра «Слушай и исполняй!»</b> Цель игры. Развивать внимание и память. Ведущий называет 1—2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.	Стр. 48  Стр. 48
	3 неделя  4 неделя	<b>Игра «Вот так позы!»</b> Цель игры. Развивать наблюдательность. Играющие принимают различные позы. Ведущий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение. <b>Игра «Запомни порядок!»</b> Цель игры. Развивать наблюдательность. 4 — 5 играющих выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Ведущий, посмотрев на детей, должен отвернуться и сказать, кто за кем стоит. Затем ведущим становится другой.	Стр. 49  Стр. 49
<b>Ноябрь</b>	1 неделя  2 неделя	<b>Игра «Тень»</b> Цель игры. Развивать наблюдательность. Звучит музыка А. Петрова «Зов синевы» (из кинофильма «Синяя птица»). Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага сзади. Второй ребенок—это «тень» первого. «Тень» должна точно повторить все действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камушком, то поскочит на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п. <b>Игра «В магазине зеркал»</b> Ц е л ь и г р ы. развивать наблюдательность. 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.	Стр. 49  Стр. 49
	3 неделя	<b>Игра «Разведчики»</b> Цель игры. Развивать наблюдательность. 1-й вариант. В комнате в произвольном порядке расставлены стулья. Один ребенок (разведчик) идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой ребенок (командир), запомнив дорогу, должен	

	4 неделя	<p>провести отряд тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый путь, а командир ведет по этому пути весь отряд и т.д.</p> <p>2-й вариант (для детей 6 - 7 лет). Начало игры такое же, как в 1-м варианте, но командир должен начать вести отряд оттуда, куда пришел разведчик, и привести туда, откуда вышел разведчик. Музыкальное сопровождение: Е. Брусиловский. «Марш».</p> <p><b>Игра «Запретный номер»</b> Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши. Например, запретный номер 5. Игра начинается, когда первый ребенок скажет: «Один», следующий продолжает счет, и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши 5 раз. Шестой говорит: «Шесть» и т. д.</p>	Стр. 50  Стр. 50
Декабрь	1 неделя  2 неделя	<p><b>Игра «Стоп!»</b> 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!»</p> <p><b>Игра «Запрещенное движение»</b> Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку И. Дунаевского «До чего же хорошо кругом» на начало каждого такта они выполняют руками движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.</p>	Стр. 50  Стр. 51
	3неделя  4 неделя	<p><b>Игра «Дракон кусает свой»</b> 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> <p><b>Игра «Замри!»</b> Дети прыгают в такт музыке Д. Кабалевского «Клоуны» (ноги в стороны - вместе), сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам. Внезапно музыка обрывается — играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Снова звучит музыка—оставшиеся продолжают игру. Играют до тех пор, пока останется</p>	Стр. 53

		только один играющий, который признается победителем	Стр. 51
<b>Январь</b>	1 неделя	<b>Игра «Пожалуйста!»</b> 1-й вариант. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры. 2-й вариант. Игра идет так же, как в 1-м варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т. п.	Стр. 51
	2 неделя	<b>Игра «Скучно, скучно так сидеть»</b> Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Ведущий говорит:  Скучно, скучно так сидеть, Друг на друга все глядеть; Не пора ли пробежаться И местами поменяться?  Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.	Стр. 54
	3 неделя	<b>Игра «Ловишки»</b> 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: <i>Раз-два-три, Раз-два-три. Скорее нас лови!</i> Затем — бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали.	Стр. 54
	4 неделя	<b>Игра «Лисонька, где ты?»</b> 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 корточках, ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.	Стр. 54
<b>Февраль</b>	1 неделя	<b>Игра «Белые медведи»</b> Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей, берутся за руки - это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» — они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда поймают всех играющих, игра кончается.	Стр. 55
	2 неделя	<b>Игра «Самый ловкий наездник»</b> 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.	
	3 неделя	<b>Игра «Тропинка»</b> Дети делятся на две команды с одинаковым количеством участвующих. В каждой команде дети берутся за руки, образуя два круга, и по сигналу ведущего начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока не прекратится музыка (пауза в музыке через разное количество тактов: (6, 12, 18 и т. д.). После этого ведущий дает задание, которое выполняется обеими командами. Бели ведущий говорит: «Тропинка!», участники каждой команды становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоня голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит: «Копна!», все участники игры направляются к центру своего круга, соединив руки в центре. Если «Кочки!», все участники игры приседают, положив руки на голову. Эти задания чередуются ведущим. Кто быстрее выполнит задание, тот получит очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. Игра выполняется под русскую народную песню «Кума».	Стр. 55
	4 неделя	<b>Игра «Веретено»</b> Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом. По команде	

		<p>«Начинаем!» дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду. Побеждает та группа, дети которой обернулись, быстрее.</p> <p>Музыкальное сопровождение: «Лезгинка» (дагестанский народный танец).</p>	Стр. 55
<b>Март</b>	1 неделя	<p><b>Игра «Реченька»</b> 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.</p> <p>Игра сопровождается азербайджанской народной танцевальной музыкой в обработке С. Рустамова.</p>	Стр. 56
	2 неделя	<p><b>Игра «Слушай команду!»</b> 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
	3 неделя	<p><b>Игра «Расставить посты»</b> Дети маршируют под музыку (Ф. Шуберт! «Марш») друг за другом. Впереди идет командир. Когда командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Так командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (линейка, круг, по углам и т. д.).</p>	Стр. 56
	4 неделя	<p><b>Игра «Смотри на руки!»</b> 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>	Стр. 56
<b>Апрель</b>	1 неделя	<p><b>Игра «Кто за кем?»</b> По залу расставлены в случайном порядке стулья. В зале звучит музыка А. Ферро «Гавот». Один ребенок, которого вызвал ведущий, ходит между стульями и, услышав остановку в музыке, садится на ближайший</p>	

	2 неделя	<p>стул. Ведущий вызывает следующего, и тот повторяет действия предыдущего ребенка. Когда все дети сядут на стулья, ведущий предлагает детям по очереди встать и идти на прежнее место. Подниматься они должны в таком порядке, как их вызывал в начале игры ведущий</p> <p><b>Игра «Что слышно?»</b> Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться.</p> <p>1-й вариант (для детей 5 — 6 лет), Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.</p> <p>2-й вариант (для детей 7 — 8 лет). По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что где происходило.</p>	Стр. 56
	3 неделя	<p><b>Игра «Слушай хлопки!»</b> Цель игры. Развивать активное внимание. 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.46
	4 неделя	<p><b>Игра «Четыре стихии»</b> Цель игры. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.</p> <p>Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.</p>	Стр. 47
<b>Май</b>	1 неделя	<p><b>Игра «Повтори за мной»</b> Цель игры. Развивать моторно-слуховую память. Дети стоят около стола ведущего. Ведущий предлагает одному ребенку прохлопать все, что ему простучит карандашом: ведущий. Остальные дети внимательно слушают и оценивают исполнение движениями: поднимают вверх большой палец, если хлопки правильные, и опускают его вниз, если неправильные. Ритмические фразы должны быть короткими и ясными по своей структуре</p>	Стр. 48

	2 неделя	<p><b>Игра «Запомни движения»</b>  Цель игры. Развивать моторную память.  Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке</p>	Стр. 48
	3 неделя	<p><b>Игра «Слушай и исполняй!»</b>  Цель игры. Развивать внимание и память.  Ведущий называет 1—2 раза несколько различных движений, не показывая их.  Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.</p>	Стр.48
	4 неделя	<p><b>Игра «Вот так позы!»</b>  Цель игры. Развивать наблюдательность.  Играющие принимают различные позы.  Водящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.</p>	