**Комплекс занятий по психогимнастике.**

**Занятие: В кукольном театре**

**Цель:** Проведение психогимнастики как эффективного метода психопрофилактики и психокоррекции.  
**Задачи:**  
**1.** Оптимизировать социально-перцептивную сферу личности.  
**2.** Обучать детей выразительным движениям.  
**3.** Формировать у детей моральные представления.  
**4.** Корректировать поведение с помощью ролевых игр.  
**5.** Снять эмоциональное напряжение.  
**6.** Обучать ауторелаксации.  
**Описание:** Психогимнастиа - это курс специальныхзанятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Курс пихогимнастики состоит из 20 занятий, на которых дети должны усвоить примерно 8 понятий, связанных с переживаниями основных эмоций, и 10 представлений оценивающих личностные качества человека. Занятия проводятся 2 раза в неделю, длятся от 25 минут до 1 часа 30 минут. Я вам предлагаю ознакомиться с первым занятием данного курса. Предназначено для педагогов-психологов.

**Содержание**

**1. Разминка**  
*Педагог.* Ребята, вы были когда-нибудь в кукольном театре? Какой спектакль вы смотрели? Что вы видели там? А за кулисы, за занавес, за который уходят артисты, вы попадали? Хотите туда отправиться? Тогда возьмитесь за руки. и я поведу вас в сказочный мир кукольного театра. Пойте вместе со мною знакомую песню *(ходьба змейкой по всему залу под песню "Маленькая страна")*  
Наконец-то мы пришли. Помните, чем открывал потайную дверь Буратино? У меня тоже есть золотой ключик. Вот он, какой красивый, весь сверкает *(педагог показывает воображаемый ключик).* Вставляю ключик в замочную скважину, и дверь открыта *(имитирует, сопровождая звуковым сигналом (музыка), колокольчиком и т. д.)*  
Ребята, дверь мы открыли, а за ней темно-темно, ничего не видно. Я дам каждому из вас по свече. Держите крепко *(прикасается к ладоням каждого ребенка).* А теперь ее надо зажечь, а вы прикройте ладонью от ветра, чтобы не затухла *(имитируют зажигание).* Посмотрите вокруг. Светло стало?  
Впереди лестница, она спускается вниз. Ну, что, вы не боитесь идти по ней? Тогда будем спускаться. Только свечи несите осторожно, не торопитесь, чтобы не упасть и никого не столкнуть *(имитация движений вниз - ходьба с постепенным приседанием до корточек).*  
А теперь лестница поднимается вверх *(ходьба с приседанием до полного роста).* Все выше и выше.  
  
**2. Гимнастика**  
Напряженно:  
Бом-бом-бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют 12, все куклы оживут. Здесь совсем светло. Задуйте свои свечи и поставьте на стол, возьмем их на обратном пути. Встаньте в круг подальше друг от друга, чтобы не мешать друг другу увидеть сказку. Покажите, как двигаются стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях пере собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так. Руки напряжены, стрелки сделаны из металла. "Бом-бом" - забили часы. Давайте все вместе сосчитаем до 12.  
  
Расслабленно:  
Первыми ожили куклы "би-ба-бо", которых надевают на руку. Давайте я каждому надену на руку веселого Петрушку *(воображаемого).* Поиграйте пальчиками, чтобы задвигались руки и голова Петрушки. Какой веселый Петрушка. А теперь вы сами стали куклами "би-ба-бо" *(педагог имитирует).*  
  
Напряженно, ритмично:  
Наклоните голову, поздоровайтесь, как это делает Петрушка. Представьте как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него одета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует.

Расслабленно:  
Поклонитесь зрителям. Петрушка кланяется низко. Тело как из тряпочки. Наклонитесь, руки и голова повисли, расслабились.  
А еще в кукольном театре есть куклы-марионетки. У них все части туловища привязаны к веревочкам, а веревочки закреплены на палочках. За веревочки дергают, и кукла оживает. Мы с вами превратились в кукол-марионеток. Пока веревочки ослаблены, и все наше тело расслабленно. Ноги согнуты в коленях, все тело обмякло, голова повисла, руки как ниточки болтаются.  
  
Резко, напряженно:  
Но вот дернули за одну веревочку, и поднялась голова,затем одна рука, другая, распрямилась спина, одна нога, другая. Стали дергать за все веревочки, сразу и у нас все задвигалось. Все напряжено: шея, руки, ноги, туловище. Представьте, как дергают за веревочки, которые привязаны к вашим рукам, ногам, голове.  
  
Кружение, застывание:  
То мы как балерины, то мы как Пьеро. А теперь играем на скрипочке.  
  
Плавно, расслабленно:  
Кукольный театр не может обойтись без Буратино. Давайте покажем этого маленького шалунишку. Он весь из дерева, твердый.  
  
Напряженно:  
Папа Карло его только что сделал. Он стоит, расставив ноги, твердые как дерево, и руки такие же твердые. Спина, шея - деревянные. А на лице веселая улыбка.  
  
Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся.  
Руки в стороны развел -  
Ключик, видно, не нашел.  
  
А теперь я превращу вас в тряпичную куклу Пьеро. Буратино веселый, а Пьеро грустный. Тряпичная кукла вся мягкая. Пьеро лежит на равке около дома Мальвины и мечтает о ней. Все тело у него расслабленно. Поднимает руку, а она у него падает, поднимает ногу, а она тоже падает. Он же сделан из мягкой ткани. Сел Пьеро, а его тело, как тряпочка, опять упало на травку. Все движения медленные. Как он зовет Мальвину?  
  
Пропала Мальвина - невеста моя.  
Она убежала в чужие края.  
  
Но что это за веселая музыка? *(запись из м/ф "Буратино").* Скорее вставайте, давайте потанцуем, кто как хочет. Можете танцевать как веселый Буратино, или как нежная Мальвина, или как медлительный Пьеро, или как резвый Артемон.  
  
**3. Общение  
Эмоции злости, проявление доброты, хитрости, мудрости**  
  
*Педагог.* Садитесь. Давайте отдохнем и немного поговорим. В сказке "Буратино" есть еще и лиса Алиса. Какая она? *(хитрая, обманщица, коварная).* Покажите, какая хитрая лиса. Глазки прищурила, губы сжала, лапки перед собой сложила. Говорит Буратино: "Миленький, добренький Буратино, хочешь, я тебя научу, как разбогатеть". Покажите по очереди хитрую лису. Как она крадется за Буратино на поле дураков, чтобы украсть у него деньги. Как она говорит: "Какое небо голубое ...".  
А теперь давайте изобразим злого, беспощадного Карабаса Барабаса. Брови нахмурены, губы сжаты, зубами от злости щелкает, кулаки сжаты, ногами топает, хлыстом размахивает, бородой трясет: "Всех поймаю, ключик отберу, всех кукол в огне сожгу!" Похожи мы на злого Карабаса? Вы его боитесь? Давайте вместе скажем: "Злой, ужасный Карабас, не боимся больше вас." *(3 раза).*  
  
**4. Поведение**  
  
*Педагог.* Ребята, а чья это песенка?  
Затянулась бурой тиной  
Гладь старинного пруда.  
Ах, была, как Буратино,  
Я когда-то молода.  
Был беспечным и наивным  
Черепахи юной взгляд.  
Все вокруг казалось дивным  
Триста лет тому назад.  
  
Да, конечно, это песенка черепахи Тортилы. Какая она? *(старая, мудрая, добрая)* Почему старые люди мудрые? *(долго живут, много видели, много знают, умеют)*  
Как Тортила помогла Буратино? *(Открыла тайну золотого ключика.)* Как Буратино разговаривал с мудрой Тортилой? *(дерзко, неуважительно)* Поблагодарил он ее за золотой ключик? Как нужно обращаться к старшим? В чем проявляется ваше уважение? Какую помощь можно оказать старым людям? Что вам советуют ваши бабушки и дедушки? Давайте разыграем сценку из сказки, в которой Буратино встречается с черепахой Тортилой, изображая мудрость и невоспитанность, терпение и вежливость.  
  
**5. Завершение**  
  
*Педагог.* Пора возвращаться в детский сад. Давайте потанцуем под веселую музыку из мультфильма "Буратино".  
*Педагог вместе с детьми танцует, изображая действия по словам песни.*