

Психологические игры и упражнения для детей подготовительной группы.

Тема: «Школа – это трудный и радостный путь к Знаниям»

Упражнение 1. Самомассаж лица и шеи «Индеец»

Предложите ребёнку представить, что он – индеец, и на лице у него должна быть боевая раскраска. Покажите ребёнку, как вы будете наносить боевую раскраску:

- «Рисуем» пальчиками линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза;
- «рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза;
- «рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза;
- «рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.

Упражнение 2. Эмоциональная гимнастика «Хлопки – эмоции»

Объясните ребёнку правила игры: «Сейчас я буду хлопать в ладоши. Если хлопну 1 раз – тебе нужно произнести слово "цветок" и улыбнуться; если хлопну два раза – нужно будет произнести слово "жук" и удивиться, а если хлопну 3 раза – произнеси слово "дождик" и изобрази грусть».

Упражнение следует выполнить несколько раз и закончить на положительной эмоции – радости.

Упражнение 3. Пальчиковая гимнастика «Лимон»

Предложите ребёнку представить, что в правой руке у него лимон, из которого нужно выжать сок. Покажите, как нужно «выжимать сок»: медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Объясните, что

нужно почувствовать, как напряжена рука. Затем покажите, что нужно «бросить лимон» и расслабить руку, почувствовать, как расслаблена рука.

То же самое нужно проделать с левой рукой и обеими руками одновременно.

Упражнение 4. «Рисунки на спине и ладонях»

Скажите ребёнку, что сейчас вы будете невидимыми чернилами рисовать у него на спине геометрические фигуры. Ребёнок, в свою очередь, должен отгадать, какую фигуру вы «нарисовали» и воспроизвести рисунок на своей ладони (нарисовать фигуру на левой ладони пальчиком правой руки). Чтобы было интереснее выполнять упражнение, меняйтесь ролями: пусть ребёнок «рисует» у вас на спине, а вы – у себя на руке.

Упражнение 5. «Работа со сказкой»

Сказка о котёнке Маше.

Жил-был на белом свете котенок Маша. Вы скажете, что так не бывает, что котят называют Васьками или Мурзиками, но нашего котенка звали именно Маша. И был он самый обычный котенок: любил играть, бегать, смотреть мультики и не любил ложиться спать, убирать игрушки и доедать суп до конца. Как и все малыши, он постепенно рос, умнел и вырос таким умным, что захотелось ему многое узнать. Узнать, почему дует ветер, узнать, как работает телефон, узнать, отчего звезды не гаснут и куда солнышко спать ложится. И тогда решила Маша уйти из своего теплого уютного дома, чтобы бродить по белу свету и искать Знание.

Долго ли, коротко ли бродил котенок по полям, по лесам, но дошел он до избушки на курьих ножках. И встретила его там бабуля — то ли Яга, а то ли не Яга. Да это и не очень важно. Важно то, что есть она его не стала, а указала ему путь-дорогу к Знанию, да еще и о трудностях этого пути предупредила. И вот что ему рассказала.

— Начало у этой дороги гладкое, ровное и праздничное. Цветы, подарки вдоль нее уложены. Вступаешь на нее и радуешься, что весь путь к Знанию можно легко, весело, быстро пробежать. Но не знаешь, что скоро

начнутся скалистые и льдистые горы, на которые карабкаться изо всех сил придется. Гор тех много, но есть среди них три самые главные, самые крутые.

Первая гора называется «Трудно». И действительно, очень трудно по ней подниматься, и хочется все бросить. Так же трудно, как трудно буквы писать или же читать учиться. И, кажется, что никогда ничего не получится. Но ты помни мою подсказку: «Если трудно — смелей и старайся сильнее», шепотом ее проговаривай и тогда одолеешь ты эту гору, научишься справляться с трудностями и подойдешь ко второй горе. Она называется «Скучно». И вроде бы легко по ней подниматься, но так же скучно, как, например, буквы по строчке аккуратно писать. И так хочется вскочить с места, побежать, поиграть с кем-нибудь, так хочется все бросить, но ты не бросай, а выучи мою подсказку: «Работу ты закончи поскорей, чтобы со скукой справиться быстрее».

И тогда научишься ты справляться со скукой и подойдешь к третьей, самой крутой горе. Очень тяжело по ней подниматься и больно падать. Называется она «Неудача». Вроде бы все получается, но ошибки в пути постоянно закрадываются, и неверные тропы сами собой выбираются. И все вокруг, даже ветры, ругают тебя за ошибки. А солнце так сердится, что грозит зайти за тучу. А деревья вокруг тропы будто «двойки» выстраиваются и шепчут: «Поделом тебе за ошибки твои». Но ты заучи мою подсказку: «Коль ошибка приключится, буду я на ней учиться, буду я на ней учиться, не расстраиваться». И тогда преодолеешь ты и эту гору и станешь

Ученым Котом, ученым котом-пятерочником. Поблагодарил Котенок добрую бабушку и уверенно зашагал по дороге к Знанию и Мудрости. Знал он теперь, что путь ему предстоит долгий и не всегда легкий. Но он обязательно пройдет его до конца и поможет другим котяткам, мышатам, слонятам и всем ребятам, которых встретит на пути. И будут тогда его звать не котенком, а Котом, который многое знает. И будет ему жить тогда

радостно и интересно, потому что очень интересно много знать и очень радостно знать, как помогать людям.

После прочтения сказки задайте ребёнку вопросы:

- Зачем котёнку Маше понадобилось Знание?
- Перечисли горы, про которые рассказывала добрая бабушка?
- Приходилось ли тебе с такими горами встречаться?
- Как ты думаешь, что случилось с котёнком дальше?

Упражнение 6. «Самое - самое в школе»

Предложите ребёнку придумать, что, по его мнению, в школе самое-самое трудное, самое-самое скучное, самое-самое радостное и т.п.

Упражнение 7. «Урок – перемена»

Объясните ребёнку, что на уроках дети сидят на стульчиках за партами и слушают учителя, а во время перемены – отдыхают, передвигаются. Расскажите, что вы будете давать ему команды: по команде «Урок!» ребёнок должен будет сесть на стульчик (или на пол), а по команде «Перемена!» - резвиться, передвигаться по комнате.

Чтобы веселее было выполнять упражнение, можете во время «Перемены» включать музыку, а во время «Урока» - выключать.

Упражнение 8. «Рисунок себя в школе»

Предложите ребёнку нарисовать, как он представляет себя в школе. Если ребёнок не желает рисовать – попросите его просто рассказать об этом. Как из рисунка, так и по рассказу ребёнка, вы сможете понять, какие у ребёнка имеются ожидания, что его радует, а что – огорчает; какой мотив ведущий – игровой или учебный.

Упражнение 9. Этюд «Тропинка»

Предложите ребёнку показать, как он пройдёт через мостик, лужу, ручей, камни.

Поблагодарите ребёнка за то, что он с вами поиграл, что за ним было приятно и радостно наблюдать.