

Психологические игры и упражнения для детей средней группы.

Тема: «Страна Хорошо».

Упражнение 1. «Портрет в рамочке»

1 вариант:

Предложите ребёнку изобразить рамочку вокруг своей головы, а затем «нарисовать» в ней портрет себя в разных настроениях:

- весёлого;
- сердитого;
- удивлённого;
- обиженного;
- доброго;
- счастливого.

Чтобы ребёнку было проще раскрепоститься, попробуйте поддержать его своим примером. Покажите ему свой «портрет» в разных настроениях.

2 вариант:

«Разговор частей тела». Предложите ребёнку:

- Руками сказать: «Дай мне»;
- лбом: «Я думаю»;
- плечами: «Не знаю»;
- головой: «Согласен».

Упражнение 2. «Что будет, если...»

Предложите ребёнку пофантазировать. Что будет, если:

- Вдруг к зайцу подойдёт волк и скажет: «Разрешите пригласить вас на день рождения»;
- у медведя появятся крылья;
- лиса начнёт кричать: «Ку-ка-ре-ку!»;
- леопард встретит мышку и спросит: «Можно с вами подружиться?».

Покажите свою заинтересованность, когда ребёнок будет давать ответы. Выражайте эмоции: радуйтесь, удивляйтесь предложенным вариантам. После того, как ребёнок расскажет вам свои идеи, предложите ему свои варианты.

Упражнение 3.

1 вариант: «Час потехи»

Предложите ребёнку поиграть в театр и изобразить стихотворение В. Дж. Смита:

- Ура! Как раз потехи час! –
Расхохотался Дикобраз. –
Ха-ха!
- Хи-хи! – сейчас же подхватил
Весёлый Нильский крокодил. –
Ха-ха! Хи-хи!
- Хе-хе - откликнулся Жираф,
Высоко голову задрал. –
Хи-хи! Хе-хе!
- Хо-хо! – раздался хохот Льва.
- Уху! – отозвалась Сова. –
Хе-хе! Хо-хо! Уху! –
Смеялись все – и млад, и стар.
Смеялся Ворон: «Кар-кар-кар!»
Смеялся Пёсик: «Гав-гав-гав!»
Кто веселится – тот и прав!
На небо поднялась Луна –
Заулыбалась и она.
По всей земле: у вас, у нас, -
Везде настал ПОТЕХИ ЧАС!

Помогайте ребёнку чувствовать настроение текста интонацией. Выделяйте голосом те места, которые он с большой вероятностью повторит: «Хе-хе! Хо-хо! Хи-Хи!».

2 вариант: «Бабочки»

Попросите ребёнка «превратиться» в бабочку и показывать жизнь бабочки так, как будет сказано в рассказе: «Светит яркое солнышко. Бабочка только что проснулась. Она расправляет плечи, потягивается, проверяет свои ножки. Ей радостно. Она начинает махать крылышками медленно, потом всё быстрее и быстрее, а затем взлетает. Она летит в тёплом-тёплом воздухе. Солнышко греет ей крылышки. От радости она смеётся. Вот бабочка увидела цветок, села, сложила крылышки и вдыхает его аромат: как вкусно он пахнет! Наверно, цветку тоже радостно. Темнеет. Бабочка садится, складывает крылышки и засыпает. Вокруг становится темно-темно. Темная ночь. Ничего не видно. Бабочке холодно, она дрожит. Но вот наступает утро. Лучик солнца прикасается к её глазам. Бабочка просыпается, открывает глазки, встаёт...Бабочка вновь сидит рядом со цветком. Ей очень весело».

В конце упражнения скажите ребёнку: «Сейчас я подойду к тебе и поглажу тебя по голове, чтобы ты снова стал человеком. Подойдите к ребёнку и погладьте его. Похвалите ребёнка за то, что он был прекрасной бабочкой, за которой было приятно и радостно наблюдать.

Упражнение 4. «Страна Хорошо»

Предложите ребёнку закрыть глаза и представить, что он попал в страну Хорошо. Попросите его придумать людей и животных, которые обитают в этой стране, какое у них настроение. Затем, ребёнку дайте ребёнку бумагу, карандаши и попросите нарисовать придуманную страну.

Если ребёнок не желает рисовать – просто задайте ему вопросы. Предложите другой вариант в зависимости от предпочтений ребёнка:

- Нарисуй транспорт, на котором бы ты поехал в страну Хорошо.
- Нарисуй игрушки или своих друзей, которых ты бы хотел взять с собой.

Упражнение 5. «Руки-волны»

Предложите ребёнку немного отдохнуть и «покачаться» на морских волнах. Вместе с ребёнком изобразите руками сначала спокойное море (мягки, ласковые руки), затем шторм (твёрдые, напряжённые руки) и снова спокойное море.

Второй вариант упражнения проводится в виде массажа. Сначала взрослый у ребёнка на спине изображает спокойное море и шторм, затем аналогично изображает ребёнок на спине у взрослого.