

Психологические игры и упражнения для детей старшей группы

Тема: «Сила человека – это сила его воли».

Упражнение 1. «Моем окна»

Задайте ребёнку вопросы:

- Где живут люди, домашние животные? – в домах;
- А что в доме есть, из чего он состоит? – стены, крыша, двери, окна и

т.д.;

Предложите ребёнку при помощи рук изобразить окно и посмотреть в него. Если ребёнок затрудняется, покажите ему, как можно изобразить окно. Посмотрите на него через своё «окно», а он пусть посмотрит на вас.

Создайте сюрпризный момент: «Что такое? Через наши окна стало плохо видно! Потому что они стали пыльными. Давай помоем их!»

Затем вместе с ребёнком изобразите, как моются окна – сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками вместе в одну сторону, затем – в разные стороны.

Чтобы было веселее выполнять упражнение, которое способствует психоэмоциональной разгрузке, включите весёлую музыку. Поинтересуйтесь у ребёнка, под какую музыку ему будет веселее «мыть окна». При желании упражнение можно повторить несколько раз.

Упражнение 2. «Мы – сильные»

Попросите ребёнка представить, что в дом пришёл кто-то большой и даже немного страшный (сказочный волк или кто-то другой). Предложите ребёнку сделать глубокий вдох и показать, что он очень сильный, затем глубоко выдохнуть и расслабиться. Объясните, что когда ребёнок вдыхает – он набирается силы, а когда выдыхает, расслабляется – кто-то большой и страшный уходит.

Продемонстрируйте ребёнку, как нужно вдыхать и выдыхать; следите за тем, чтобы он не торопился, делал это естественно. Подышите вместе с ребёнком. Упражнение можно повторить до пяти раз.

Упражнение 3. «Работа со сказкой»

«Сказка о двух братьях и сильной воле».

Данным - давно в одной далекой стране жили-были два брата. Они жили очень дружно и все делали вместе. Оба брата хотели стать героями. Один брат сказал: «Герой должен быть сильным и смелым» и стал тренировать силу и ловкость. Он поднимал тяжелые камни, лазал по горам, плавал по бурной реке. А другой брат сказал, что герой должен быть упорным и настойчивым, и стал тренировать силу воли: ему хотелось бросить работу, но он доводил ее до конца, ему хотелось съесть на завтрак пирог, но он оставлял его на ужин; он научился говорить «нет» своим желаниям.

Шло время, братья выросли. Один из них стал самым сильным человеком в стране, а другой — самым настойчивым и упорным, *он стал человеком с сильной волей*. Но однажды случилась беда: на страну напал страшный Черный Дракон. Он уносил скот, жег дома, похищал людей. Братья решили спасти свой народ. «Я пойду и убью Дракона»,— сказал первый брат. «Сначала надо узнать, в чем его слабость»,— ответил другой брат. «Мне не нужно знать, в чем его слабость,— сказал силач,— Главное, что я сильный». И он отправился к высокой горе, на которой стоял замок Черного Дракона. «Эй, Дракон! Я пришел победить тебя! Выходи на бой!— закричал силач. Ворота замка распахнулись, и навстречу ему вышел страшный Черный Дракон, Его черные крылья заслоняли небо, его глаза горели, как факелы, а из пасти вырывался огонь. Увидев это чудовище, силач почувствовал, как страх входит в его сердце, он начал медленно отступать от Дракона, а Дракон стал расти, расти и вдруг он щелкнул хвостом, и сильный брат превратился в камень.

Узнав о том, что случилось с силачом, второй брат решил, что пришел и его черед сразиться с Драконом. Но как его победить? И он решил спросить совета у Мудрой Черепахи, которая жила на другом конце земли. Путь к этой черепахе лежал через три очень опасных королевства. Первым было Королевство Хочукалок. У человека, который попадал в это королевство, сразу появлялось множество желаний: ему хотелось получить красивую одежду, дорогие украшения, игрушки и лакомства, но стоило ему сказать «хочу», как он тут же превращался в Хочукалку и навсегда оставался в этом королевстве. У нашего героя тоже появилось множество желаний, но он собрал всю свою волю, и сказал им «нет». Поэтому ему удалось уйти из этой страны.

Вторым было на его пути Королевство Тыкалок, жители которого все время друг друга дергали и отвлекали от дел, поэтому в этом королевстве никто ничего не мог делать: ни работать, ни отдыхать, ни играть. Нашему герою тоже захотелось начать дергать других за руки и приставать к прохожим, но он снова вспомнил о своей воле и не стал этого делать. И хорошо поступил, потому, что иначе он бы тоже стал Тыкалкой и остался бы в этом королевстве.

И наконец, третьим на его пути било самое страшное королевство — Королевство Якалок. Как только он вошел в это королевство, ему сразу захотелось закричать: «Я самый умный», «Я самый смелый», «Я самый красивый», «Я самый-самый...». И здесь ему понадобилась вся сила воли, которую он тренировал много лет. Он молча миновал это королевство и оказался у дома Мудрой Черепахи.

— Здравствуй, Мудрая Черепаха,— сказал он.— Я пришел к тебе за советом. Пожалуйста, научи меня, как победить Черного Дракона.

— Победить Дракона может только человек с сильной волей,— ответила Черепаха.— Ты прошел три страшных королевства, значит, ты можешь сделать это. Чем сильнее воля человека, тем слабее страшный

Дракон. Иди, ты победишь. Черепаха закрыла глаза, а наш герой поклонился ей и отправился обратно в свою страну.

Он подошел к воротам замка, в котором жил Черный Дракон, и вызвал его на бой. Дракон вышел из замка, расправил свои черные крылья и пошел навстречу смельчаку. Герою стало страшно при виде чудовища, но он собрал свою волю и поборол страх, он стоял на месте и не отступал ни на шаг. И вдруг... страшный Дракон начал уменьшаться, он становился все меньше и меньше, пока совсем не исчез! Черепаха сказала правду: чем сильнее воля человека, тем слабее злой Дракон.

Как только Дракон исчез, рассыпался и его черный замок, а навстречу герою выбежали живые и невредимые жители страны, среди которых был и его брат. С тех пор они жили счастливо. Так сильная воля помогла герою победить зло.

После прочтения сказки предложите ребёнку ответить на вопросы:

- Почему первый брат потерпел поражение и не смог победить Дракона?
- Что такое сила воли, как ее тренировал второй брат?
- В каких королевствах побывал второй брат, когда шёл к Мудрой Черепахе?
- Почему он смог выбраться из этих королевств?
- Чем может тебе помочь сильная воля? Как ты ее мог бы тренировать?

Если ребёнок затрудняется с ответами на вопросы, помогите ему в сложных местах.

Упражнение 4. «Хочукалки»

Предложите ребёнку поиграть в весёлую игру «Хочукалки». Объясните, что вы будете сидеть перед ним и кончиком карандаша в воздухе рисовать какую либо известную букву или цифру. Ребёнку предлагается угадать букву или цифру, но не выкрикивать правильный ответ, а, преодолев своё «хочу выкрикнуть», дождаться команды и ответ прошептать.

Упражнение 5. «Раз, два, три, фигура чувства, замри!»

Предложите ребёнку неспешно побегать или походить по комнате. Объясните, что ребёнок должен остановиться и изобразить чувство, когда прозвучат слова: «Раз, два, три, чувство радости (удивления, грусти, сердитости) замри!».

Во время игры подходите к ребёнку и обыграйте ситуацию. Спросите: «На кого ты обижен?», «Чему ты радуешься?» и т.д.

Упражнение 6. *«Когда мне удалось быть сильным»*

Предложите ребёнку вспомнить случай, когда ему удалось проявить силу воли, а затем нарисовать этот случай. Если ребёнок не хочет рисовать, пусть просто вспомнит и расскажет вам, а вы, в свою очередь, проявите заинтересованность и внимательность. Если ребёнку трудно изобразить целую историю на листе бумаги, можете предложить ему просто нарисовать себя сильным.