

Психологические игры и упражнения для детей подготовительной группы.

Тема: «Чтобы в школу нас отдать – нужно нас тренировать»

Упражнение 1. «Психомышечный релакс – тело»

«Песок»

Набрать в руки воображаемый песок. Сильно сжав пальцы, удержать песок в кулаках. Посыпать ноги песком, постепенно раскрывая пальцы. Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Бессильно уронить руки. Повторить игру 2-3 раза.

«Муравей»

Предложите ребёнку представить, что на пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. Покажите, что нужно с силой потянуть носки ног на себя (ноги напряжённые, прямые). Нужно оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей. Затем покажите, как нужно быстрым движением сбросить муравья, расслабляя стопы (носки идут вниз – в стороны, ноги расслабляются, ребёнок отдыхает). Повторить игру 2-3 раза.

Этюд «Штанга»

Создайте игровую ситуацию: «Давай попробуем побыть штангистами. Штангист – это спортсмен, специалист по штанге. Мы будем поднимать «штангу» и бросать её». Объясните: «Штангу поднимать тяжело – для этого нужно напрячь все мышцы. А вот когда мы штангу бросим – мышцы расслабятся, и будет очень легко». Покажите ребёнку, как правильно поднять «штангу»: максимально напрячь тело и вытянуть руки вверх; бросить «штангу»: расслабить тело, руки быстро опустить или «бросить» вниз. Важно, чтобы во второй части упражнения тело и руки были максимально расслаблены.

Упражнение 2. «Лабиринт эмоций»

Скажите ребёнку: «Сейчас мы отправимся в Лабиринт эмоций. Чтобы пройти по лабиринту, нужно отгадать, какие эмоции в нём живут. Послушай внимательно маленькие истории и попробуй догадаться, про какие эмоции в них говорится».

Чтобы было интереснее отгадывать загадки, предложите ребёнку на самом деле двигаться: «Чтобы войти в лабиринт, нужно: сделать три обычных шага вперёд, а потом ещё один шаг вперёд, но большой». Пусть ребёнок остаётся на месте и слушает ваш рассказ. Можете менять количество движений в зависимости от пространства, которым вы располагаете.

1. Когда мама пришла с работы, она заметила, что на столе стоит красивый букет её любимых тюльпанов. Самое любопытное, что утром его там не было... Скажи, что почувствовала мама?
(Удивление)

Похвалите ребёнка: «Отлично, ты молодец – преодолел первую часть пути. Закрой глаза и аккуратно сделай два обычных шага вперёд. Теперь открой глаза и сделай ещё четыре совсем маленьких шажочка».

2. Катя смотрела в окно на унылый дождь, который никак не хотел заканчиваться. Гулять в такую погоду не получилось, к тому же лучшая подруга была простужена. Катя была..
(Грустная)

Скажите: «Очень хорошо, ты преодолел ещё одну часть лабиринта. Теперь сделай один обычный шаг влево, потом – маленький шажок вперёд, присядь на корточки и соверши три прыжка».

3. Глеб с нетерпением ждал, когда наступит осень, потому что первого сентября он должен был пойти в школу. А там его ждали новые дела, новые друзья, новая жизнь. Всё это наверняка необычайно...
(Интересно)

Поддержите ребёнка: «Ты преодолел почти весь лабиринт, осталось совсем чуть-чуть! Сделай два обычных шага вправо, три маленьких шажка вперёд и пять раз похлопай в ладоши».

4. За столом в большой комнате собрались все родные – мама, папа, бабушка, дедушка, сестра! А в центре стола стоял праздничный торт. Все были в прекрасном настроении и смеялись. Когда Мишу все стали поздравлять, он почувствовал огромную...*(Радость)*

Завершите упражнение: «Ура! Ты преодолел весь лабиринт. Теперь можешь совершить движения такие, какие хочешь и порадоваться!»

Упражнение 3. «Хвастунишки»

Предложите ребёнку немного «похвастаться» - вспомнить всё, что он умеет делать, перечислить свои способности. Объясните: «Когда я положу тебе руку на плечо, ты должен будешь говорить, какой ты и что умеешь делать. Как только я уберу руку с твоего плеча – нужно закончить высказывание и ждать нового сигнала. Когда я вновь положу тебе руку на плечо – продолжи говорить о себе. Главное, не повторяться».

Хорошо, если ребёнок будет сидеть на стульчике, а вы – стоять за его спиной. Простимулируйте ребёнка собственным примером. Пусть он положит вам руку на плечо, а вы немного расскажете о себе: «Ой, я самая весёлая, добрая, умею вышивать, ухаживать за цветами...»

Подбадривайте ребёнка, призывайте его к тому, чтобы он говорил эмоционально, не смущаясь и не стесняясь.

Упражнение 4. «Карандаши»

Для данного упражнения вам понадобится лист бумаги, на котором написаны 8 слов, имеющих отношение к школе:

1. Школьник
2. Парта
3. Урок
4. Мел
5. Учебник
6. Альбом
7. Математика
8. Одноклассники

Попросите ребёнка приготовить цветные карандаши четырёх цветов: жёлтый, красный, зелёный и синий. Затем, прочитайте слова, которые написаны на листе и скажите ему, что они имеют отношение к обучению в школе. Предложите ребёнку:

- взять красный карандаш и закрасить самое длинное из написанных слов (*одноклассники*);

- синим карандашом закрасить самое короткое слово (*мел*);

- жёлтым карандашом закрасить слово, в котором можно насчитать пять букв (*парта*);

- зелёным – все слова, которые короче самого длинного слова, которое закрашено красным цветом. Но длиннее слова, которое закрашено жёлтым цветом (*альбом, учебник, школьник, математика*);

В конце выполнения упражнения должно остаться одно не раскрашенное слово (*урок*). Можете дать ребёнку задание раскрасить оставшееся слово любым цветом.

Чтобы ребёнок ясно видел длину каждого слова, лучше распечатать слова на листе бумаги заранее. Либо воспользоваться обычным тетрадным листом и написать слова по клеточки. О том, какие слова записаны на листе, ребёнку можно сказать в конце упражнения (если он ещё не умеет читать).

Упражнение 5. «Иностранец»

Скажите ребёнку: «Сейчас я превращусь в иностранца, который не знает, что значат многие слова. Я буду задавать тебе вопросы, а ты попробуй объяснить, что это такое».

Спросите у ребёнка, что такое:

- Чашка;
- диван;
- платье;
- ботинки;
- яблоко;
- машина.

Для примера можете рассказать ребёнку, что такое стол: «Стол – это мебель. Он бывает письменный, обеденный, журнальный. За столом можно завтракать, обедать, ужинать, писать в тетради и читать книги, в ящиках стола можно хранить важные бумаги. Столы часто делают из дерева. Он может быть разных цветов».

Упражнение 6. *«Психомышечный релакс - лицо загорает»*

Похвалите ребёнка за выполнение предыдущих упражнений, скажите, что он хорошо справился с непростыми заданиями, и настала пора отдохнуть.

Создайте игровую ситуацию: «Представь, что наступило лето. Солнышко светит ярко и можно загорать. Пусть сначала загорит твоё личико». Покажите ребёнку упражнения, объясняя их во время выполнения. Пусть он повторит за вами:

1. Подбородок загорает – подставить подбородок, слегка разжав губы и зубы.

2. Летит жучок, собирается сесть вам на язык – крепко закрыть рот. Жучок улетел – слегка открыть рот, облегчённо выдохнуть воздух.

3. Нос загорает – подставить нос солнцу – рот полуоткрыт.

4. Летит бабочка, выбирает, на чей нос ей сесть, - сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым. Бабочка улетела – расслабить мышцы губ и носа. Снова прилетела бабочка, качается на качелях – двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем – спать хочется, расслабление мышц лица.

5. Не открывая глаз, принять удобную позу. Можно включить тихую, спокойную музыку – пусть ребёнок немного полежит и отдохнёт.