

Психологические игры и упражнения для детей средней группы.

Тема: «Земля – наш общий дом»

Упражнение 1. «Яблоко»

Пусть ребёнок пройдёт по комнате свободным шагом два круга, будто гуляет. После этого скажите ребёнку, что сейчас он будет не просто гулять - он окажется в саду, где растут яблони с ароматными яблоками. Объясните ребёнку, что нужно сделать глубокий вдох и «почувствовать», как вкусно запахло яблоками.

Обыграйте ситуацию: «Тебе бы хотелось сорвать яблоко с яблони? Мне бы хотелось. Давай попробуем вместе». Покажите ребёнку, как нужно сорвать яблоко: встать на носочки, вытянуть правую руку вверх и резко сорвать яблоко (согнуть руку в локтевом суставе). Яблоко нужно съесть: выполнить жевательные движения ртом, а затем погладить себя по животу круговыми движениями.

Проделать ещё раз то же самое, только теперь яблоко нужно сорвать левой рукой.

Упражнение 2. «Первые слова»

Создайте игровую ситуацию: «Давай представим, что мы – марсиане, которые попали на планету Земля..Чтобы нам наладить контакт с землянами, нужно потренироваться в произношении земных слов». Объясните ребёнку, что вы будете повторять слова «Нет», «Да», «Я» с разной силой:

- Слово «Нет» звучит тихо, затем становится всё более громким;
- слово «Да» произносится громко (можно прокричать его), но постепенно всё тише и тише.

- слово «Я» говорится тихо – с легкими хлопками ладошкой по груди), а потом произносится всё громче и громче (лёгкие хлопки по груди продолжаются).

На произношение каждого слова даётся по одной минуте. Обратите внимание ребёнка на то, что хлопки по груди в последнем упражнении должны быть именно лёгкими, чтобы это не причиняло дискомфорта.

Упражнение 3. «Работа со сказкой»

Как зайчик свой дом искал

Жил в одном лесу зайчик. Играл он как-то раз на поляне с другими зверятами, но наступил вечер, и все они разошлись по домам. «А у меня нет дома, — грустно подумал зайчик, — пойду-ка я его искать». Шел-шел и увидел белочку. «Белочка, у тебя есть дом, пусти меня к себе», — попросил он. «Вот смотри, какой у меня дом (*вместе с ребёнком изобразите дупло, подняв сцепленные руки над головой*), у тебя должен быть свой дом, к себе не пущу». Пошел зайчик дальше, увидел мышонка, но и мышонок домик свой показал, а к себе не пустил. Дошел зайчик до деревни, встретил Петю, посмотрел и на Петин дом (*изобразите вместе с ребёнком Петин домик, складывая руки над головой уголком*) и совсем загрустил. Но вдруг откуда-то из-под ног слышит голос: «Я — твой дом». Покрутил зайчик головой — никого нет. «Кто ты?» — испугался зайчик. «Я — планета Земля. Я — и твой дом, и белочки, и мышки, и Пети, и всех людей, животных и растений. Я — твой дом. Я защищаю тебя». Обрадовался зайчик и побежал рассказывать об этом Пете, мышонку, белочке и всем людям, животным и растениям. Ну а ты, мой милый друг, можешь рассказать об этом своим друзьям.

После прочтения сказки, задайте ребёнку вопросы:

- Почему зайчику стало грустно? (*У зайчика не было дома*)
- В чьём домике зайчик хотел остаться? (*Зайчик хотел остаться в домике белочки, мышонка, мальчика Пети*)
- Чей голос услышал зайчик? (*Зайчик услышал голос планеты Земля*)

- Чему обрадовался зайчик? (*Зайчик обрадовался тому, что планета Земля – его дом*)

Задавая вопросы и слушая ответы на них, следите за тем, чтобы ребёнок давал полные, развёрнутые ответы. Объясните ребёнку, что у зайчиков действительно нет постоянного дома, так как по сильному запаху его быстро смогут найти враги: лиса или волк.

Упражнение 4. «Бинарная гимнастика»

Предложите ребёнку показать зайчика:

- грустного и весёлого;
- слабого и сильного;
- маленького и большого,
- трусливого и смелого.

Упражнение 5. «Украшаем нашу планету»

Вырежьте из белого листа бумаги круг и объясните задание: «Это планета Земля. Только вот волшебница Зима заколдовала принцессу Весну, и снег на Земле перестал таять. Давай расколдуем принцессу Весну и украсим нашу планету, растопим снег при помощи цветных карандашей».

Пусть ребёнок нарисует цветы, ручейки, деревья, животных – всё, что посчитает нужным. Можете предложить ему помощь и рисовать вместе с ним.

Упражнение 6. «Релаксация – лентяй»

Предложите ребёнку полениться: «Сегодня мы с тобой занимались, играли, ты хорошо поработал и, наверное, устал. Можно полениться. Представь, что коврик – это тёплая, прогретая солнышком земля, на которой хочется полежать». Объясните ребёнку, что нужно лечь так, как ему удобно. Предложите ребёнку послушать тишину, покажите, как нужно дышать: легко и свободно. Погладьте ребёнка, произнося слова: «Лень коснулась твоих рук, лень коснулась твоих ног, и животика лень коснулась, и спины...». Затем предложите ребёнку потянуться, сбросить с себя лень и снова стать бодрым.