

Психологические игры и упражнения для детей младшей группы.

Тема: «Как выглядят чувства?»

Упражнение 1. «Пластинчик»

Покажите ребёнку кусочек пластилина и спросите, что можно с ним делать. Поддержите ребёнка: «Да, из пластилина можно лепить. Только сначала его нужно разогреть. Когда мы мнём пластилин в ладошках, он становится мягким и лепить из него удобно».

Создайте игровую ситуацию: «Представь, что ты тоже кусочек пластилина. Сейчас я тебя разогрею, а потом попробую вылепить ёжика».

Аккуратно, массажными движениями разомните, разотрите ребёнка - пластилинчика и вылепите из него ёжика. Пусть ребёнок немного походит по комнате, как это мог бы сделать ёжик, немного посопит носиком, как это делают ёжики.

Упражнение 2. «Ёжик»

Создайте игровую ситуацию: «Сейчас мы с тобой продолжим быть маленькими ёжиками, которые гуляют по большому лесу. В лесу много опасностей, но у ёжиков есть средство защиты – колкие иголки. Когда они встречают опасность, то защищаются иголками, сильно сжимаясь в клубочек. А когда опасность проходит – они вытягиваются, прячут иголочки и греются на солнышке».

Продемонстрируйте ребёнку, как нужно сжиматься и разжиматься.

Вы можете сыграть роль лисы, которая готовится поймать ёжика. Пусть ребёнок сжимается – сворачивается в клубочек, когда вы будете к нему приближаться. А когда будете удаляться – убежать, пусть ребёнок выпрямляется, потягивается, улыбается и таким образом «убирает колючки». Предупредите ребёнка – ежонка о приближении опасности словами, говорите

хитро, ласково, как лиса. Например: «Кто у нас тут такой интересный, красивый, хороший?».

Перед тем, как «убежать», можете тронуть ребёнка по спине и сказать: «Ой, какие острые колючки! Не буду больше трогать!».

Упражнение 3. «Как выглядят чувства»

Найдите в интернете картинки с изображением малыша, который злится, радуется, боится. Попросите своего ребёнка угадать чувство, которое испытывает малыш на картинке. Если ребёнок не может этого сделать, помогите ему. Затем предложите: «Давай тоже изобразим чувства, как малыш на картинке». Изобразите чувства вместе с ребёнком, подбадривайте и хвалите его.

Упражнение 4. «Покажи чувства руками»

Предложите ребёнку показать, как его руки:

- прыгают по столу (или по коленкам) – радуются;
- толкают и кусают друг друга – злятся;
- сжимаются в кулачки и дрожат – боятся.

Упражнение 5. «Покажи чувства язычком»

Попросите ребёнка высунуть язычок и показать, как язычок радуется, злится, боится.

Упражнение 6. «Попугайчик»

Предложите ребёнку стать внимательным попугайчиком, который любит повторять новые слова. Скажите, что вы будете сейчас произносить слова, а «попугайчику» нужно будет повторить их точно так же. Затем начните произносить знакомые ребёнку слова с разной интонацией и силой: то громче, то тише. Также можно говорить тонким, звонким голосом, а затем низким.

Чтобы было интереснее и проще для ребёнка – произносите голоса знакомых ему домашних животных (кошки, собаки, коровы, свиньи, козы, лошади, овцы).

Упражнение 7. «Листочек падает»

Поднимите в метре над столом или над полом лист бумаги, а затем отпустите его, обращая внимание ребёнка на то, как плавно он опускается вниз и ложится на стол (на пол).

Затем попросите ребёнка превратить свои руки в листочки бумаги. Объясните, что когда вы будете поднимать лист бумаги, ребёнок тоже должен поднять руки вверх. А когда лист будет опускаться, ребёнку тоже нужно опустить руки вниз плавно, в одно время с листом бумаги. Упражнение можно повторить несколько раз.

Упражнение 7. «Релаксация – солнышко»

Скажите ребёнку: «Давай покажем, как лучики солнышка греют нам лоб, нос, щеки, подбородок и губы». Пусть ребёнок погладит названные части лица, следуя вашему примеру.