

Психологические игры и упражнения для детей старшей группы.

Тема: «Мы веселимся»

Упражнение 1. «Прибытие марсиан»

Создайте игровую ситуацию: «Давай представим, что мы – марсиане, которые первый раз попали на планету Земля. Марсиане очень недоверчивы и осторожны, ведь дома у них всё по-другому. Прочные скафандры защищают пришельцев от нападений и опасностей, но дышать и двигаться в них трудно».

Объясните ребёнку, что марсианам хочется снять скафандры, сбросить их, освободиться, но они боятся. Скажите: «Давай наберёмся храбрости и снимем скафандры?». Пусть ребёнок сам предложит вариант, как можно сбросить скафандры, а вы за ним повторите. Затем покажите ребёнку, как марсиане вдыхают земной воздух: вдохните глубоко и спокойно выдохните. Пусть теперь ребёнок повторит за вами.

Когда «марсиане» дышат, их хмурые лица постепенно разглаживаются, они улыбаются. Улыбнитесь друг другу.

Упражнение 2. «Морская сюита»

Скажите ребёнку: «Мы побывали марсианами, а теперь отправимся в подводное царство. В подводном царстве много интересного - побудем его маленькими частицами». Предложите выполнить упражнения:

Камни – резко садимся на корточки, колени прижимаем к груди, голову к коленям, руки крепко обнимают колени, кисти сжаты в кулаки. Все мышцы сильно напряжены.

Водоросли – встаём в полный рост, вытягиваем руки вверх и начинаем плавно, волнообразно раскачиваться из стороны в сторону. При этом

задействованы и руки, и голова, и корпус, и ноги. Все мышцы максимально расслаблены.

Морские обитатели – двигаемся хаотично по комнате в образе любимого морского обитателя.

Можно показать детям различные варианты:

Золотая рыбка – передвижение плавное, неторопливое, мягкие движения руками сзади изображают пышный хвост.

Рыба-шар – надуть щёки, округлить руки по бокам и «плыть» неуклюже переваливаясь с ноги на ногу.

Мальки – бегаем легко на носочках, руки согнуты в локтях и кисти работают как плавнички.

Акула – вытягиваем руки вперёд, сгибаем пальцы – «зубы». Движениями рук изображаем пасть акулы.

Краб – ноги в стороны в полуприсяде, двигаемся боком, руки вперед полусогнуты, пальцами изображаем клешни.

Упражнение 3. «Эмоциональная гимнастика»

Предложите ребёнку повторить фразы с определённой интонацией:

- Здравствуй, я рад тебя видеть!
- Как ты смог это сделать?
- Вот это да!
- Я тебя не понимаю...
- Я боюсь...

Обратите внимание ребёнка на то, что нужно постараться изобразить эмоцию, с которой произносятся фразы (если фраза радостная – изобразить радость, если фраза произносится с удивлением – изобразить удивление).

Упражнение 4. «Чего на свете не бывает?»

Скажите ребёнку: «Сейчас я буду читать тебе необычные стихи. Послушай, пожалуйста, и хлопай в ладоши, когда услышишь небылицу».

Эдуард Успенский.

«ПАМЯТЬ»

— Я не зря себя хвалю,
Всем и всюду говорю,
Что любое предложенье
Прямо сразу повторю.

— «Ехал Ваня на коне,
Вел собачку на ремне,
А старушка в это время
Мыла кактус на окне».

— Ну о чем тут говорить?
Стал бы я себя хвалить.
Мне историю про Ваню
Очень просто повторить:

Ехал Ваня на коне,
Вел собачку на ремне,
Ну, а кактус в это время
Мыл старушку на окне.

Ехал кактус на коне,
Вел собачку на ремне,
А старушка в это время
Мыла Ваню на окне.

Ехал Ваня на окне,
Вел старушку на ремне,
Ну, а кактус в это время
Мыл собачку на коне.

Знаю я, что говорю.
Говорил, что повторяю.
Вот и вышло без ошибок,
А чего хвалиться зрю?

Юнна Мориц.
«ТРУДОЛЮБИВАЯ СТАРУШКА»

Ленивая кошка
Не ловит мышей.
Ленивый мальчишка
Не моет ушей.
Ленивая мышка
Не выроет норку.
Ленивый мальчишка
Не любит уборку.
Ленивая мушка
Не хочет летать.
Ленивый мальчишка
Не хочет читать!
Что делать, скажите,
Добрейшей старушке,
Когда завелись
У старушки в избушке:
Ленивая кошка,
Ленивая мышка,
А также ленивая
Сонная мушка
И с ними в придачу
Ленивый мальчишка?

Старушка пошла на охоту -
За кошку!
Привыкла и ловит
Мышей понемножку.
За мышку под брёвнами
Вырыла норку,
Мешочек пшена притащила
И корку.
Потом-за мальчишку! -
Затеяв уборку
И быстренько уши промыв
За мальчишку,
Старушка взяла
Интересную книжку,
Которую залпом прочла -
За мальчишку!
Теперь -
За ленивую, сонную мушку!-
Старушка расправила
Нежные крылья
И вдаль полетела
Проведать подружку!
Ах, завтра старушке
Придётся опять
За мушку-летать,
За мальчишку-читать,
За кошку-мышей на охоте
Хватать,
За мышку - в норе
Под бревном хлопотать.

Как жили бы в этой
Ленивой избушке,
Не будь на земле
Неленивой старушки?

Можете спросить у ребёнка, какое стихотворение ему понравилось больше, какое веселее.

Упражнение 5. «Остров Радости»

Предложите ребёнку полетать на волшебном вертолёте, который приходит в движение от волшебных слов: «Наш волшебный вертолёт отправляется в полёт». Пусть ребёнок повторит за вами эту простую фразу и немного «полетает» по комнате. Затем скажите, чтобы вертолёт приземлился на Острове Радости, и дайте ребёнку задания:

1. Жители Острова Радости каждый день дарят друг другу подарки, веселятся и танцуют. Какой подарок ты хотел бы подарить жителям этого замечательного острова? Придумай его сам и расскажи о нём.

2. Предложите ребёнку показать: как ходят радостные люди на Острове Радости, как они танцуют, играют, как говорят слово «Здравствуйте».

3. Задайте ребёнку вопросы: «Когда люди радуются?», «Когда тебе радостно?», «Тебе нравится радость? Почему?», «Что можно сделать, чтобы человек обрадовался?».

4. Нарисуй Остров Радости и его жителей.

Упражнение 6. «Релаксация - Волшебный сон».

Включите тихую, спокойную музыку – пусть ребёнок полежит с закрытыми глазами и расслабится. Пока ребёнок отдыхает, произнесите слова похвалы, скажите, что вам было радостно выполнять с ним упражнения. Перечислите упражнения, в которых ребёнок особенно хорошо себя проявил.