

## **Психологические игры и упражнения для детей младшей группы.**

### **Упражнение «Гномик»**

*В этом упражнении роль гномика исполняете Вы.*

Произнесите слова:

Гномик я, со мной беда –

Я рассеянный всегда.

Забываю всё на свете.

Вы поможешь мне с ответом?

Пусть ребёнок ответит: ДА!

*Дальше, Вы называете часть тела и берётесь за неё руками:*

- Голова на месте? (Ребёнок тоже дотрагивается до головы и отвечает «гномику»)

- Руки на месте? Колени? Живот? Ноги? Нос? Плечи? Шея? (Называйте любые части тела и дотрагивайтесь до них – пусть ребёнок за вами повторяет).

Вы говорите:

Вот какая благодать!

А теперь идём гулять!

*Дружно маршируйте вместе с ребёнком по комнате, поднимая колени и активно размахивая руками.*

Затем следует вторая часть упражнения. Гномик:

Всё опять забыл – беда!

Ты поможешь мне, ведь да?

*Пусть ребёнок ответит.*

Во второй части упражнения можно «пошутить», например: вместо головы дотрагиваться до живота, вместо ног до рук. Ребёнок при этом должен сказать: «Перепутал!»

### **Упражнение «Страшный – весёлый стульчик»**

Поставьте в комнате два стульчика или два других ориентира (например, игрушки).

#### *Правила упражнения:*

Ребёнок в роли какого-нибудь животного поочерёдно садится то на один стульчик, то на другой (*то у одной игрушки, то у другой*), изображая то страшное, то весёлое животное.

### **Упражнение «Чего боялся зайчик?»**

Расскажите ребёнку сказочную историю: «Жил-был маленький зайчик. Всё у него было хорошо: были любимые мама, папа, братик, сестра, бабушка и дедушка. Но одно у зайчика было плохо – он чего-то боялся. Чего он боялся? (Ребёнок отвечает.) Итак, зайчик боялся лисы, волка и медведя (перечисляется то, что скажет ребёнок)».

Предложите ребёнку подумать и сказать, что случилось с зайчиком дальше. Пусть он придумывает свой маленький рассказ.

*Если ребёнок испытывает затруднения в придумывании продолжения, помогите ему. Старайтесь, чтобы у этих маленьких историй был хороший конец. Например:*

- Волк и медведь его поймали в ловушку и он не смог вернуться домой. А потом к нему прибежал хороший лис и освободил его.

- Медведь сделал ловушку для зайчика. А зайчик гулял, увидел ловушку и не пошёл туда. Медведь пришёл – а зайца там нет

### **Упражнение «Кто в домике живёт?»**

Для проведения данной игры можно включать весёлую музыку. Пока звучит музыка – ребёнок гуляет по комнате, резвится. Как только музыка затихает – ребёнок должен спрятаться в домик (присесть и над своей головой сомкнуть руки уголком в виде крыши). После того, как ребёнок «спрячется», подойдите к нему со словами: «Кто-кто в домике живёт?» и задайте вопросы:

- ✓ Как тебя зовут?
- ✓ Что ты любишь больше всего?
- ✓ В чём ты самый-самый?
- ✓ Как зовут твоих друзей?

#### **Упражнение «Что подарили гости»**

Попросите ребёнка представить, что к нему в домик пришли гости и принесли игрушки – подарки. Аккуратно завяжите ему глаза косыночкой и попросите его ощупать игрушки ногой.

*Ребёнок должен догадаться, какие игрушки принесли гости. Если ребёнок испытывает сложности в распознавании игрушек ногой, предложите ему исследовать игрушку в руках.*

#### **Упражнение «Мягкий мишка и твёрдый солдатик»**

Предложите ребёнку потрогать мягкую игрушку и твёрдую (например: мишка и солдатик). Объясните: «Я буду по очереди показывать тебе эти игрушки: то мягкую, то твёрдую. А ты должен будешь превращаться в ту игрушку, которую увидишь. Если я покажу мягкую игрушку – стань таким же мягким, расслабленным. Если покажу твёрдую игрушку – стань таким же твёрдым, напряжённым».

Покажите ребёнку, как становится «мягким» и «твёрдым».  
*Упражнение следует закончить на расслаблении – показать ребёнку мягкую игрушку.*

### **Упражнение «Тихий час»**

Попросите ребёнка показать, как спят: котёнок, щенок, волчонок, медвежонок.

Когда ребёнок будет «спать», погладьте его, как это могла бы сделать мама определённого животного. Ребёнок в это время показывает, как просыпается то животное, которое он изображает: потягивается, переваливается со спинки на животик и т.д.