

Психологические игры и упражнения для детей подготовительной группы.

Самомассаж «Скульптор»

Предложите ребёнку стать скульптором и «слепить» красивое, спокойное лицо. Для этого нужно:

- Погладить щёки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.

- Произвести вращательные движения от переносицы к бровям и, соответственно, от бровей к переносице (по кругу), нажимая на названные точки подушечками пальцев. Сначала вращения выполняются по часовой стрелке, затем – против неё, выполнять следует 5-6 раз.

- Прилагая усилия, «нарисовать» брови, придав им красивый изгиб.

- Имитировать пальцами процесс лепки – произвести лёгкие пощипывания кожи возле бровей.

- Лёгкими, нежными прикосновениями «слепить» глаза, расчесать ресницы.

- Провести пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» его.

Телесно-ориентированное упражнение «Четыре стихии»

Скажите ребёнку, что вы будете произносить поочерёдно слова: земля, вода, огонь, воздух. Объясните, что для каждого слова есть определённое движение, которое нужно будет показать. Объясните также, что ребёнок должен придумать слово, которое похоже на то, которое он услышал. Например, к слову огонь могут подойти слова: костёр, спичка, свеча, солнце; к слову вода: река, водопад, дождь и т.д.

Продиктуйте слова и покажите соответствующие движения:

Земля – Опустить руки вниз и произнести слово, подходящее по смыслу к слову «земля».

Вода – Вытянуть руки вперёд, произнести слов, подходящее по смыслу к слову «вода».

Огонь – Вращать руками, произнести слово, подходящее по смыслу к слову «огонь».

Воздух – Поднять руки вверх, произнести слово, подходящее по смыслу к слову «воздух».

Если словесная часть упражнения вызывает трудности, можно оставить только движения, которые ребёнок будет показывать, услышав определённое слово.

Упражнение «Воздушный рисунок»

Попросите ребёнка в воздухе нарисовать одновременно двумя руками две весёлые рожицы. Затем предложите сделать то же самое с закрытыми глазами.

Задайте вопросы:

- Тебе понравились рисунки?
- Покажи, как они тебе понравились?

Ребёнок показывает жестом или мимикой.

Упражнение «Проведи линию»

Предложите ребёнку взять чистый лист бумаги, карандаш и обозначить точкой центр листа. Затем объясните задание: из центра листа нужно провести линии, не отрывая карандаш от бумаги. Линии все разные. Итак, нужно провести:

1. Волнистую линию вверх.
2. Прямую линию в левый нижний угол.

3. Пунктирную линию в правый нижний угол.
4. Зигзагообразную линию вверх.
5. Любую линию влево.

После выполнения упражнения можно спросить у ребёнка, сложно ли ему было выполнять задание, испытывал ли он напряжение.

Работа со сказкой

«Сказка про Большого Воробья Иришку»

Жил-был маленький воробушек. Я не знаю, кто это был: мальчик или девочка, кто их разберет, этих воробушков. Знаю только, что звали его Иришка. И вот рос, рос этот воробушек Иришка и стал, как ему казалось, Большим Воробьем, хотя мама с папой считали его маленьким. Вот пришла пора идти Большому Воробью Иришке учиться. И тогда родители отвели его в птичью школу к мудрой Сова, чтобы она научила его уму-разуму. И стал Большой Воробей Иришка учиться. Учился он прилежно. Очень ему нравились те умные вещи, которые говорила ему мудрая Сова, и примеры он решал хорошо, и писал правильно, хотя и коряво.

Но вот пришла пора задачек. Бедный Большой Воробей Иришка! Он и не подозревал, что так трудно решать задачки. Мудрая Сова все ему объяснила. И Большой Воробей вроде бы все понял, но как только стал дома решать — ничего не получается. Не знает он, то ли «+» ставить, то ли «—», а может быть, вообще ничего не надо ставить? Решал-решал и совсем запутался. Тогда пошел Большой Воробей Иришка к маме воробьихе: мама умная, она поможет. Стала мама объяснять, как решать задачки. И все было понятно Воробью, но сам он опять ничего не смог решить. Мама все объясняла и объясняла, однако все равно ничего не получалось. И тогда в дело решил вмешаться папа. Он тоже все объяснил, но задачка все равно не выходила. И тогда у папы кончилось терпение, и Большому Воробью влетело по первое число. Заплакал Большой Воробей Иришка — а как же: маму огорчил, папу разозлил, себя жалко. Но что же он мог сделать? Ведь когда

мама с папой решают, все понятно. А когда сам — ничего не выходит. Может, ему специально сложные задачки дают?

Так и пошел Воробей Иришка в школу с несделанными уроками. Мудрая Сова только головой покачала и новые задачки задала. Возненавидел Воробей эти задачки. Но что же делать? Не пошел он теперь ни к маме, ни к папе, а решил сам попробовать подольше с ними повозиться. Пыхтел-пыхтел, сопел-сопел и вдруг понял, как надо решать, где «+», а где «—» ставить. Радостный, он побежал в школу, показал задачку мудрой Сове. Та похвалила его, погладила по голове, почесала своим клювом его шейку. **БОЛЬШОЙ ВОРОБЕЙ БЫЛ ВНЕ СЕБЯ ОТ СЧАСТЬЯ.** Он прыгал, описывал в воздухе головокружительные виражи.

Вот ведь как бывает. Решал, решал, тренировался, тренировался и понял, как решать задачки. Главное — это иметь терпение и не отступать перед трудностями. И теперь Большому Воробью Иришке еще больше нравится учиться: он знает, что ему все по плечу, что он все может сделать, если будет терпеливым и упорным.

Задайте ребёнку вопросы:

- Понравилась тебе сказка? Почему?
- Как бы ты поступил на месте Большого Воробья Иришки, если бы у тебя что-то не получилось?

Релаксация «Задуй свечу»

Для выполнения данного упражнения можно использовать ароматическую свечу. Если свечи под рукой не окажется – попросите ребёнка представить, что он будет дуть на свечу. Объясните:

1. Нужно сделать глубокий вдох носом.
2. Вытянуть губы трубочкой и, как бы дую на свечу, произнести: «У-у-у...» на выдохе ртом.