

Психологические игры и упражнения для детей средней группы.

Упражнение «Погодный массаж»

Ребёнку нужно на своём теле (ногах, животе, руках, плечах) показать:

- ✓ дождик (постукивающие движения);
- ✓ снег (короткие отрывистые поглаживания);
- ✓ солнце (плавные поглаживания).

Упражнение «Деревья на ветру»

Предложите ребёнку: «Сейчас мы с тобой побудем деревьями, с которыми играет ветер». Покажите, как нужно правильно встать (прямой корпус, ноги – на ширине плеч, руки – вверх). Объясните, что вы будете давать команды, которые будут обозначать силу ветра. Итак:

1. Слабый ветер – слегка покачиваем руками – ветками.
2. Ветер усиливается – качания увеличиваются, добавляются плечи.
3. Ураган – задействовать всё: голова, руки, плечи, корпус; движения порывистые, сильные.
4. Ветер затихает – движение постепенно затихает, замирает.

Данное упражнение лучше выполнить два раза. В первый раз – вы даёте команду и выполняете её вместе с ребёнком. Второй раз – вы даёте команду, а движения ребёнок выполняет самостоятельно. Последовательность упражнений должна быть соблюдена.

Упражнение «В мире эмоций»

Предложите ребёнку прослушать отрывки из произведений К. И. Чуковского. Объясните, что во время чтения ребёнок должен изобразить соответствующее чувство на своём лице. То есть, если герои произведения

испытывают радость – нужно изобразить радость, если героям грустно – изобразить на лице грусть, если происходит что-то пугающее – изобразить страх.

По желанию, можно использовать пантомимику: выражать чувства не только на лице, но и при помощи тела. Например:

- ✓ страх – сжаться в комочек;
- ✓ радость – развести руки в стороны, помахать ими, попрыгать;
- ✓ грусть – опустить голову и плечи вниз, вздохнуть.

Отрывки из произведений:

- Плачет серый воробей:

- Выйди, солнышко, скорей!

Нам без солнышка обидно –

В поле зёрнышка не видно.

Но мохнатые боятся:

Где нам с таким сражаться!

Он и грозен и зубаст,

Он нам солнца не отдаст!

- Рады зайчики и белочки,

Рады мальчики и девочки,

Обнимают и целуют косолапого:

Ну, спасибо тебе, дедушка, за солнышко!

- И прибежала зайчиха

И закричала: «Ай-ай!

Мой зайчик попал под трамвай!...

И теперь он больной и хромой,

Маленький зайчика мой!»

- Крокодилы в крапиву забились,

И в канаве слоны схоронилися.
Только и слышно, как зубы стучат,
Только и видно, как уши дрожат.

• И доктор пришил ему ножки,
И зайнька прыгает снова,
А с ним и зайчиха-мать
Тоже пошла танцевать.
И смеётся она и кричит:
«Ну, спасибо, тебе, Айболит!»

Спросите ребёнка:

- Какие чувства у тебя возникали, когда ты слышал эти отрывки?
- Какие чувства тебе было легко передать, а какие трудно?

Можно предложить ребёнку ещё раз послушать отрывки, в эмоциональном изображении которых возникали затруднения.

Игра «Колобки»

Покажите ребёнку изображения радостного, испуганного и грустного Колобка:





Спросите:

- С кем из колобков тебе хотелось бы играть?
- Кто из колобков испугался темноты?
- Какой колобок разбил свою любимую чашку?

Упражнение «*Расскажи о своих чувствах*»

Предложите ребёнку рассказать о весёлых, грустных и страшных случаях в своей жизни.

Когда ребёнок будет рассказывать, слушайте его внимательно, проявляйте интерес, откликайтесь, выражайте свои чувства.

Упражнение «*Закончи предложение*»

- ✓ Когда в детском саду ребёнка хвалят, он чувствует...
- ✓ Когда маленький зайчик видит большого волка, он чувствует...
- ✓ Когда у девочки ломается красивая кукла, она чувствует...
- ✓ Когда маленькая рыбка видит кровожадного крокодила, она чувствует...
- ✓ Когда на улице тепло, ярко светит солнце и поют птицы, люди чувствуют...
- ✓ Когда мальчик поранит себе палец, он чувствует..., а его мама чувствует...
- ✓ Когда ребята отбирают у малыша игрушку, он чувствует...
- ✓ Когда мама ругает ребёнка, он чувствует..., а мама чувствует...

Релаксация «*Солнышко и тучка*»

Предложите ребёнку представить, что он загорает на солнышке. Пусть ребёнок выполняет действия, пока вы произносите слова: «Солнышко зашло за тучку, стало холодно – нужно сжаться в комочек, чтобы согреться. Солнышко вновь появилось из-за тучки, стало жарко, можно расслабиться и лежать на солнышке так, как захочется».

Повторите упражнение 2 – 3 раза.