Материал подготовила педагог – психолог
Шихова Валерия Сергеевна

Психологические игры и упражнения для детей старшей группы.

Самомассаж лица *«Летели утки»*

Летели утки

Над лесной опушкой.

Лёгкими движениями провести пальцами по лбу от середины к вискам 6 раз

Задели ели

Самую макушку.

Так же легко провести 6 раз по щекам

И долго елка

Ветками качала.

Указательными пальцами массировать крылья носа

А не начать ли нам массаж сначала?

Повторить

Упражнение на воспроизведение ритмического рисунка руками и ногами

Выполняется стоя. Следует показать комплексы движений ребёнку, а он должен их повторить *(топать и хлопать в ладоши).*

- 2 раза топнуть левой ногой, 2 – правой, 3 хлопка в ладоши.
- 1 раз топнуть правой ногой, 3 хлопка в ладоши, 2 раза топнуть левой ногой.
- 4 хлопка в ладоши, 1 раз топнуть левой ногой, 2 – правой ногой.

Упражнение *«Передай предмет»*

Делая интонационные ударения (*слово выделено*), попросите ребёнка изобразить соответствующие действия и эмоции.

- Поставь на стол *стеклянную* вазу.

- Возьми *мягкую* игрушку и положи её на стул.
- Возьми *мячик* и положи его под стул.
- Подними *тяжёлое* ведро и переставь его на другое место.
- Подними *воздушный* шарик и отпусти его.

Для выполнения данного упражнения не требуется использование реальных предметов. Все действия только изображаются в соответствии с текстом.

После окончания упражнения сделайте вместе с ребёнком вывод: разные предметы требуют от нас разных телодвижений (действий) и эмоций.

Беседа по сюжетной картинке.

Предложите ребёнку рассмотреть картинку:

Задайте вопросы:

- Кого ты видишь на картине?
- Какое время года? Почему ты так думаешь?
- Что делают дедушка и мальчик? Какие они, по-твоему, испытывают чувства?
- Что делает девочка?
- Какое чувство она испытывает? Почему?
- Когда ты испытываешь такое же чувство?
- Тебе нравится картина? Почему?

Игра *«Волшебный круг»*

Вы можете нарисовать любыми способами круг и украсить его вместе с ребёнком различными предметами: камешками, семенами, ракушками, монетами, пуговицами…

После этого, попросите ребёнка дать название своему кругу, рассказать о нём. Также можно украсить отпечатки своих ладоней, придумать историю о каждом пальце: кто он такой, что любит и не любит.

Релаксация *«Спящий котёнок»*

Попросите ребёнка представить, что он – весёлый, озорной котёнок. Пусть ребёнок, следуя вашим словам, выполнит действия: котёнок ходит, выгибает спинку, машет хвостиком. Но вот он устал, начинает зевать, ложится на коврик и засыпает. У котёнка равномерно поднимается и опускается живот, он спокойно дышит.

Упражнение повторяется 2-3 раза.