

## Психологические игры и упражнения

### «Заряд бодрости» релаксационное упражнение

**Цели:** помочь детям справиться с чувством усталости, помочь настроиться на занятие или переключить внимание; улучшить настроение;

**Содержание упражнения:** дети садятся на пол, двумя пальчиками (большим и указательным) берутся за мочки ушей и массируют их круговыми движениями 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую, приговаривая: «Мои ушки слышат всё!» После этого дети опускают руки и встряхивают ими.

Затем ставят указательный палец между бровей над носом. Массируют ту точку также по 10 раз в каждую сторону, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз!» В конце упражнения встряхивают руки.

Затем собирают пальцы в горстку и массируют точку, которая расположена внизу шеи, со словами: «Я дышу, дышу, дышу!»

### «Мои хорошие качества»

**Цели:** учить преодолению застенчивости; помогать осознавать свои положительные качества; повышать самооценку.

**Содержание игры:** каждый ребёнок в течение нескольких минут должен вспомнить свои лучшие качества. Затем все садятся в круг и по очереди рассказывают о себе. (Дать возможность высказаться всем желающим и не заставлять, если кто-то отказывается.)

### «Я лучше всех умею ...»

**Цели:** учить преодолевать застенчивость, формировать чувство уверенности, повышать самооценку.

**Содержание игры:** дети садятся в круг, ведущий даёт задание вспомнить, что у каждого из участников лучше всего получается (например, петь, танцевать, вышивать, выполнять гимнастические упражнения, ...). Затем дети по очереди показывают это действие жестами.

### «Ролевая гимнастика»

**Цели:** Учить раскованному поведению, развивать актёрские способности, помогать почувствовать состояние другого существа.

**Содержание игры:** подобрать короткие и хорошо известные детям стихотворения.

**Предложить рассказать стихотворение:** 1. Очень быстро, «с пулемётной скоростью». 2. Как иностранец. 3. Шепотом.

4. Очень медленно, «со скоростью черепахи».

**Пройти, как:** трусливый зайчик, голодный лев, младенец, старичок, ...

**Попрыгать, как:** кузнечик, лягушка, козлик, обезьянка.

**Сесть в позе:** птички на ветке, пчелы на цветке, наездника на лошади, ученика на уроке, ...

**Нахмуриться, как:** рассерженная мама, осенняя туча, разъярённый лев, ...

**Рассмеяться, как:** добрая волшебница, злая волшебница, маленький ребёнок, старичок, великан, мышка, ...

### **«Секрет»**

**Цели:** формировать желание общаться со сверстниками; преодолевать застенчивость; находить различные способы для достижения своей цели.

**Содержание игры:** всем участникам ведущий раздаёт небольшие предметы: пуговичку, брошку, маленькую игрушку, ... . Это секрет. Участники объединяются в пары. Они должны уговорить друг друга показать свой «секрет».

Дети должны придумать как можно больше способов уговаривания (угадывать; говорить комплименты; обещать угощение; не верить, что в кулачке что-то есть, ...)

### **«Броуновское движение»**

**Цели:** способствовать сплочённости коллектива; учить работать в группе, общаться со сверстниками, принимать совместно решения.

**Содержание игры:** участники свободно двигаются по помещению. По сигналу ведущего им необходимо объединиться в группы. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз ведущий хлопнет в ладоши (можно показать карточку с цифрой). Если число участников в группе не совпадает с объявленным, группа должна сама решить, как выполнить условие игры.

### **«Передай по кругу»**

**Цели:** способствовать формированию дружного коллектива; учить действовать согласованно; развивать координацию движений и воображение.

**Содержание игры:** дети садятся в круг. Педагог передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку, льдинку, лягушку, песчинку, и т. д. С более старшими детьми можно играть не называя предмета. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись (картофелина не должна остыть, льдинка – растаять, песчинка – потеряться, лягушка – ускакать).

### **«Найди и промолчи»**

**Цели:** развитие концентрации внимания; воспитание стрессоустойчивой личности; воспитание чувства товарищества.

**Содержание игры:** дети, стоя, закрывают глаза. Ведущий кладёт предмет на видное для всех место. После разрешения водящего, дети открывают глаза и внимательно разыскивают его взглядом. Первый, кто увидел предмет, не должен ничего говорить или показывать, а молча садится на своё место. Так поступают и другие. Не нашедшим предмет, помогают так: все смотрят на предмет, а дети должны увидеть его, проследив за взглядом остальных.

### **«Аплодисменты» релаксационное упражнение**

**Цели:** установление межличностных контактов; создание в группе благоприятного микроклимата.

**Содержание упражнения:** дети стоят в широком кругу. Учитель говорит: «Вы сегодня славно поработали, и мне хочется похлопать вам. Воспитатель выбирает одного ребёнка из круга, подходит к нему и, улыбаясь, аплодирует ему. Выбранный ребёнок тоже выбирает товарища, подходит к нему уже вдвоём с воспитателем. Второму ребёнку аплодируют уже вдвоём. Таким образом, последнему ребёнку аплодирует вся группа. Второй раз игру начинает уже не учитель.

### **«Слушаем тишину»**

**Цели:** снять мышечное напряжение; упражнять в концентрации внимания; учить управлять своим эмоциональным состоянием.

**Содержание игры:** по сигналу ведущего дети начинают прыгать и бегать по комнате, топать и хлопать. По второму сигналу дети должны быстро сесть на корточки или на стулья и прислушаться к тому, что происходит вокруг. Затем можно обсудить, какие звуки детям удалось услышать.

### **«Посещение зоопарка» (релаксационное упражнение)**

**Цели:** снятие мышечного и психологического напряжения; установление межличностных контактов.

**Содержание упражнения:** дети встают в круг (смотрят в затылок друг другу), кладут руки на плечи впереди стоящего, круг замыкается. Ведущий говорит, а дети делают движения массажа друг другу:

- 1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки** (*при помощи пальцев делать движения сверху вниз и справа налево*).
- 2. Затем он открывает ворота зоопарка** (*рёбрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника*).
- 3. Приходят первые посетители** (*при помощи кончиков пальцев сбегать вниз по спине*).
- 4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают** (*короткие, редкие хлопки по спине*).
- 5. Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо** (*двумя руками мять шею и лопатки*).
- 6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят к воде** (*медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником*).
- 7. Слышатся дикие прыжки кенгуру** (*«топать» кончиками пальцев по спине*).
- 8. Рядом находится вольер со слонами** (*медленно и сильно нажимать кулаками на спину*).
- 9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку** (*делать ладонями движения, похожие на змеиные*).
- 10. Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду** (*делать легкие пощипывания рук*).
- 11. А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее** (*запустить пальцы в волосы и слегка помассажировать голову*).
- 12. А сейчас посетители идут к выходу и садятся в автобус** (*кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи, затем убрать руки и поменяться местами*).