

## Психологические игры и упражнения для детей дошкольного возраста и их родителей

### Художник-фантазёр

Родитель предлагает детям представить себя на минутку художниками - мысленно взять в руки кисть и палитру и в воздухе перед собой (на воображаемом листе бумаги) нарисовать... Далее родитель читает стихотворение, а ребенок изображает жестами действия.

Я художник – просто чудо!

В руки кисть беру и краски. (движет рукой с воображаемой кистью)

Рисовать сейчас я буду

Замечательную сказку!

Вот огромный купол неба. (размашистые круговые движения воображаемой кистью на воображаемом листе)

Вот на нем кружочек солнца

и оранжевого цвета

от него отходят кольца! («рисует» солнце, лучи, кольца света)

Вместо облака хлопушку

нарисую ярко синим. (движения, копирующие работу художника – «рисуем» и «раскрашиваем»)

«Бац!» - и хлопнула как пушка! (резкий взмах вверх кистью)

И пошёл зелёный ливень! (прерывистые движения «кистью»)

Лимонадный дождик с неба

Льёт на травку из хлопушки,

а в траве лежит конфета – (плавные, округлые движения «кистью» – рисуем конфету)

Шоколадная вкуснюшка!

Стала, вдруг, расти конфета. (круговые движения «кистью», конфета растёт)

Выше, выше! Вверх и вверх!

Разделю её я кистью,

По кусочку чтоб на всех! (размашистые «крест-накрест» движения рукой)

## Шаронадуватель

Родитель обращается к детям: «Ребята! Я предлагаю всем нам сделать небольшую паузу. Отдохнуть и поиграть в игру «Шаронадуватель». Шаронадуватель – это профессия, которую придумали в сказочной стране (а может быть, просто, в сказке). Я расскажу вам о ней в стихотворении, а вы постарайтесь поддержать меня вдохами и выдохами (таковы правила игры). Просто слушайте внимательно. Я буду вам подсказывать – делать вдох и выдох, вы – повторяйте за мной». Итак, начали:

Я не летчик, не швея,

Даже не спасатель.

А профессия моя

Шаронадуватель!

Я вдыхаю глубоко... (глубокий вдох)

Выдыхаю смело... (выдох)

Разноцветные шары

Делаю умело!

Вот надуваю первый шар... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Шар красивый красный.

Яркий словно огонёк,

Вовсе не опасный.

Вот надуваю шар второй... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Что-то очень он тугой... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Ох, какой упрямый!

Шар – зелёный самый!

А теперь и третий шар... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Желтый словно солнце... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Ой! Взметнулся и пропал –

Улетел в оконце! (машем ему рукой)

И четвертый я беру

Вам его я подарю!

Ярко-бирюзовый

Надуваю снова... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Непослушный ты какой

Что сопротивляешься?

Воздух больше наберу... (глубокий вдох, выдох)

Что не надуваешься? ... (глубокий вдох, выдох)

Вот растёт, растёт мой шар... (глубокий вдох, выдох)

Наравне со мною стал! ... (глубокий вдох, выдох)

Бах! Бабах! Как сто хлопков! (все делают хлопок в ладоши)

Лопнул шар на сто клочков! (глубокий выдох)

Главное – не унывать!

Будем новый надувать! (все хлопают в ладоши)

## **Колпак мой треугольный**

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпака. После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово “колпак” заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово “колпак” и слово “мой” (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а “показывают” на одно больше. В завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу.

## **Час тишины и час “можно”**

Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в доме будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

«Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).

## **Сенсорная коробочка**

Отличное средство для развития и снятия напряжения в любом возрасте это сенсорная коробочка, которую можно сделать из того, что есть под рукой. Попросту говоря, сенсорная коробочка – любая удобная емкость, наполненная интересным содержанием. Для основы можно взять коробочку из – под обуви, мелкой бытовой техники, купить прозрачный контейнер в магазине товаров для дома, даже использовать глубокую миску или тазик. Наполнять такую «коробку» можно чем угодно, все зависит от ваших целей и желаний.

### *Значение для развития:*

- стимулирует развитие тактильной чувствительности и мелкой моторики.
- обогащает малыша новыми впечатлениями.
- способствует расширению словарного запаса.
- создает большое пространство для творчества.
- формирует навыки коммуникации, если в игру с коробкой включились несколько детей или мама занимается вместе с ребенком.
- снимает напряжение и успокаивает.

### *Чем можно наполнить волшебную коробку?*

- Бумагой, салфетками.
- Макаронами, рисом, фасолью, гречкой или другой крупой.
- Кофе в зернах.
- Бусинами и пуговицами.
- Лентами, кружевами, веревочками, тесемками.
- Маминой бижутерией.
- Природными материалами (в зависимости от сезона) – каштанами, орехами, листьями, травой, сеном.
- Ватой, мягкими шариками, вязаными помпонами.
- Мелкими игрушками.
- Водой, льдом.
- Пластмассовыми бутылочками от йогуртов, контейнерами от шоколадных яиц с сюрпризами, разноцветными крышечками.
- Кусочками ткани, маленькими моточками пряжи.

### *Как организовать игры?*

- Предложить ребенку посмотреть, что лежит в сенсорной коробочке. Сначала малыш может просто перебирать предметы. Даже само по себе это занятие доставляет радость и удовольствие.
- Положите в коробку выбранный наполнить, спрятав в нем мелкие игрушки, пуговицы или что – то еще. Пусть ребенок найдет то, что вы спрятали.
- Очень интересно закапывать в песочек руки малыша.
- Попросите ребенка рассортировать находящиеся в коробке предметы - по цветам (если это пуговицы), по среде обитания (если это фигурки животных), по материалу из которого они сделаны (ткань, дерево, бумага).
- Предлагайте малышу коробку с заданным признаком – например, соберите в ней все красные предметы, все бумажные, все гладкие или все шершавые.
- Свободная игра – насыпьте в коробку песок (обычный или кинетический), дайте маленьких человечков, машинки, пластмассовые или деревянные деревья. И вот уже ребенок строит целый город со своей историей, персонажами и приключениями.