

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 45, г. Екатеринбург

КАРТОТЕКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР

для детей 3-4 лет

Картотеку подготовила:
педагог-психолог
Киселева А. В.
Воспитатель: Дашян Н. М.

«Воздушные шарики»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Корабль и ветер»

Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Дудочка»

Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

«Зайки и слоны»

Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

«Солнечный зайчик»

Игра – релаксация

Цель: Снятие напряжения мышц лица.

Ведущий:

Хотите поиграть с "Солнечным зайчиком"? (Звучит музыка)
Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружались с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

Этюды на расслабление мышц

«Штанга 1»

Цель: Расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

«Штанга 2»

Цель: Расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

«Шалтай-болтай»

Цель: Расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай". Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз».

«С добрым утром»
Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики

Цель: Учить детей настраиваться на радостное эмоциональное состояние с помощью музыки.

Звучит музыка, дети сидят на стульчиках.

Ведущий: Вы сидите, ваши головы опущены, вы дремлете, спите; вдруг ощущаете, как солнечный луч скользнул по лицу, медленно открываете глаза, потягиваетесь, поднимаетесь, подходите к окну и, открыв его, любуетесь ранним утром. (музыка прекращается)

С добрым утром, глазки!
Вы проснулись?

Указательными пальцами поглаживать глаза
Сделать из пальцев “бинокль”
посмотреть в него

С добрым утром, ушки!
Вы проснулись?

Ладонями поглаживать уши
Приложить ладони к ушам
“Чебурашка”

С добрым утром, ручки!
Вы проснулись?

Поглаживать то одну, то другую ручки
Хлопки в ладоши

С добрым утром, ножки!
Вы проснулись?

Поглаживание коленок
Потопать ногами

С добрым утром, солнце!
Я - проснулся!
(проснулась)

Поднять руки вверх, посмотреть на солнце
(посмотреть вверх)

«Летний вечер»
Игра-драматизация

Цель: Развивать фантазию, воображение, навыки сценического перевоплощения.

(Действие выполняется под музыку)

В кресле усталый хозяин молчит.

Кот у него на коленях урчит.

Старая Джекки в зеленом домишке

Кость разгрызает и лает на мышку.

Тихо коровы лежат на лугу,

Дремлет пастух, приютившись в стогу.

Землю покрыла вечерняя тень.

Вот пролетел и еще один день!

(Уолтер Де ла Мэр)

«Цветочек»
Этюд – релаксация

Цель: Развивать способность детей искренне верить в любую воображаемую ситуацию, учить расслаблять мышцы тела.

Солнце стало пригревать. Как жарко! Как хочется пить! Почти завяли цветочки. Плечики опустили. Голову повесили. Листочки-руки как плети висят. Идут медленно, грустно цветочкам.

Но вдруг пошёл прохладный дождик. Цветочки обрадовались, сразу распрямились. Напились водички, устали цветы. Руки разомкнули и повалились на спину. Лежат, отдыхают.

Всё тело расслаблено, руки и ноги расслаблены. Так приятно!

«Зимняя прогулка»

Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики

Цель: *Упражнять детей в разнообразных имитационных движениях и передаче смены эмоциональных состояний*

Ведущий:

Раз, два, три, четыре, пять

Мы во двор пришли гулять.

(Маршируем по кругу)

Бабу снежную лепили,

("Лепим" комочек двумя ладонями)

Птичек крошками кормили,

(Крошачие движения всеми пальцами)

С горки мы потом катались,

(По парам едут «На саночках»)

А ещё в снегу валялись.

(падают на ковер)

Все в снегу домой пришли.

(Отряхиваем ладошки)

Съели суп и спать легли

(Движения воображаемой ложкой, руки под щеки)

Предложить детям под музыку, закрыв глаза, воспроизвести в памяти зимнюю прогулку.

«Веснянка»

Коммуникативная игра

Цель: *Расширение эмоциональной сферы ребёнка; развитие умения передавать эмоциональное состояние при помощи интонации, мимики, поз, жестов.*

(Поочередно выбрасываем руки вверх)

Солнышко, солнышко

(Покачиваем туловище со сцепленными над головой руками)

Золотое донышко!

(2 раза прыжки на двух ногах)

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло!

(Бег на месте)

Побежал в саду ручей,

(Взмахи руками, как крыльями)

Прилетело сто грачей,

(медленно приседаем)

И сугробы тают, тают,

(Ладочки разводим в стороны в форме цветка)

И цветочки вырастают

Позови ласково

Цель: *Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.*

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает ребёнку передать мяч (или игрушку) ребёнку, стоящему рядом, ласково назвав его по имени. Ребёнок берёт мяч и передаёт его следующему ребёнку с тем же заданием. После этого дети делятся своими впечатлениями и ощущениями.

Тёплый дождик

Цель: *Развитие эмоциональной сферы ребёнка, снятие психоэмоционального напряжения.*

Воспитатель рассказывает детям: дождик смочил землю, освежил траву и листья. Давайте поиграем с дождевыми каплями.

Вначале дети прячут руки за спину, затем выносим вперёд прямую правую руку ладонью вверх, левая остаётся за спиной. Затем руки меняем местами. Дети пытаются представить, что они чувствуют. Повторить 6 – 8 раз.

Мыльные пузыри

Цель: Развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.

Воспитатель имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полёт этих пузырей. Дети свободно двигаются по всему свободному пространству. После команды «Лопнули», дети ложатся на пол.

Котята

Цель: Коррекция психо-эмоциональной сферы ребёнка, расслабление мышц, освоение позы покоя

Дети лежат на ковре, свернувшись «клубочком» с закрытыми глазами. Воспитатель говорит слова:

На ковре котята спят. Мур - мур.

Просыпаться не хотят. Мур – мур.

Тихо спят спина к спине

И мурлыкают во сне.

Вот на спинку все легли. Мур – мур. (Дети выполняют)

Лапки вытянули. Мур – мур.

Потянулись и проснулись.