



Методический кабинет «ПОИСК»
МБУ ЦРК «Берегиня»
Отдел культуры Администрации Катайского
муниципального округа Курганской области

Сборник методических материалов № 12

Психологические игровые упражнения (для использования в работе)



г. Катайск
2025 г.

Материал подготовлен методистами
методического кабинета «ПОИСК»
МБУ ЦРК «Берегиня»
Отдела культуры
Администрации Катайского муниципального округа
Курганской области –
Андреевой В.Ю., Петровских М.М.

Игровые упражнения для группы детей

1. «Помнишь мое имя?»

(участники сидят в кругу)

Описание: В начале игры каждый из участников получает жетон, на который записывает свое имя. Ведущий обходит всех участников с коробкой, куда каждый кладет свой жетон, громко называя свое имя. Жетоны перемешиваются и ведущий вновь обходит аудиторию. Теперь каждый из участников должен вспомнить, кому принадлежит тот жетон, который он достает из коробки. (10 мин).

2. «Символ»

(участники сидят в кругу)

Описание: «Нарисуйте личный символ, который характеризует ваш характер. Это может быть что угодно – животное, птица, насекомое и т. д. Затем объясните почему вы выбрали именно этот символ. (5 мин)

3. «Меняемся местами»

(участники сидят в кругу, тренер стоит в центре круга)

Описание: «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: водящий в центре круга (в данный момент - я) предложу поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то признаком (например, все, кто в брюках). Моя задача занять одно из пустующих мест. Кто остается без места становится водящим. Итак, меняемся местами ... (10 мин)

4. «Снежный ком»

(участники сидят в кругу)

Описание: участник, получая игрушку-символ, рассказывает о каком-нибудь совместном занятии, происходившем на неделе, затем передает игрушку следующему участнику. (5 мин).

5. «А я еду»

(участники сидят на стульях по кругу, один стул должен быть свободным)

Описание: Начинает игру ведущий, рядом с которым пустой стул. Он пересаживается со своего места на пустой стул со словами: «А я еду!» Игрок, рядом с которым оказался пустой стул, пересаживается на него и говорит: «А я рядом!». Следующий участник, рядом с которым оказался пустой стул, пересаживается на него и говорит: «А я зайцем.». Следующий игрок, пересаживаясь на пустой стул отвечает: «А я еду с ...» При этом называется имя любого участника. Тот, кого назвали, пересаживается на пустой стул. Игрок, рядом с которым оказался пустой стул вновь начинает игру. Игра продолжается до тех пор, пока участники не захотят ее закончить (10 мин). 13

6. «Лобное место»

Описание: каждый из участников (по очереди), передавая игрушку, делится впечатлениями о мероприятии, рассказывает что впечатлило, удивило, что получилось...

7. «Путаница»

(участники стоят в кругу)

Описание: все участники стоят в кругу и держатся за руки. Выбирается водящий, который выходит за дверь. Игроки запутываются, не разжимая рук, можно переступать через сцепленные руки. Задача водящего - распутать клубок. Затем водящим становится кто-то другой (15 мин).

8. «Найди себе пару»

(Участники стоят полукругом)

Описание: Ведущий раздает заранее приготовленные листочки с написанными на них названиями животных каждому участнику. Поскольку все названия парные, каждый сможет найти себе пару после команды тренера.

«Закройте глаза. По моей команде каждый из вас начинает кричать на языке своего животного. Ваша задача, не открывая глаз, по голосу найти свою пару (10мин).

9. «Комплименты»

(участники сидят в кругу)

Описание: «Сейчас мы будем говорить друг другу комплименты. Нужно бросить мяч любому из участников и сказать ему что-то приятное. А тот отвечает: «да, конечно, но кроме того я еще и... (5 мин)

10. «Кричалки-шепталки-молчалки»

(ведущий в кругу, дети вокруг).

Описание: Три силуэта ладони: красный, желтый, зеленый. Это сигналы. Когда ведущий поднимает зеленую ладонь – «кричалку», - детям можно бегать, кричать, сильно шуметь. Желтая ладонь – «шепталка» - надо тихо передвигаться и шептаться. На сигнал «молчалка» - красная ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками». Обсуждение упражнения с детьми.

11. «Что говорит тебе кукла?»

Описание: ведущий берет в руки куклу и обращаясь к участникам говорит: «К нам в гости пришла очень мудрая и проницательная дама. (Обращаясь к соседу слева). Она все про вас знает. Возьмите ее в руки так, чтобы она смотрела на вас. Что она может сказать вам? Может что-то посоветует?» Участник, к которому обратился ведущий должен ответить на вопрос прямой речью. Например, «Миша, води себя прилично!» или «Ты слишком доверчива, Таня».

Обсуждение упражнения. Заданная ведущего установка на мудрость и проницательность «дамы» способствует тому, что каждый участник игры вкладывает в уста «дамы» фразу, связанную обычно с актуальной для него проблемой (15 мин).

12. Упражнение «Построение»

Описание: «Сейчас мы с вами будем строиться. Первое задание — построиться по росту». Ведущий засекает время, затем сообщает группе, сколько ушло времени на выполнение команды и проверяет правильность исполнения. «Следующее условие — построиться по цвету волос, от светлого к темному (процедура повторяется) и т.д.». (15 мин).

13. «Водитель»

(по парам)

Описание: Участники свободно перемещаются в помещении парами, при этом один участник (водитель) находится за спиной у другого, направляя его (автомобиль) за плечи. Глаза направляемого участника закрыты, он должен полностью доверять своему водителю в том, что их пара не столкнется с другой. Через некоторое время ведущий просит пары поменяться местами. Если игра получается, то ведущий просит прибавить скорость. (10 мин)

Обсуждение упражнения. Обмен чувствами, впечатлениями:

Каково вам было находиться в роли «автомобиля»?

Комфортно ли вам было с вашим «водителем»?

Что вы чувствовали, когда были «водителем»? (10мин)

Упражнения для семейных игр

1. «Дыхание Доброго Животного»

(разбивают участников по семьям)

Описание: «Сейчас я взмахну волшебной палочкой и превращу вашу семью в Большое Доброе Животное, возьмитесь за руки, давайте изобразим, как оно дышит: вдох — делаете шаг на встречу друг другу. Выдох — шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. Послушаем, как бьется его большое сердце. Стук — шаг вперед. Стук — шаг назад. Очень важно все делать одновременно.

2. «Лучшее воспоминание детства»

Описание: «Передавая игрушку, расскажите о своем самом ярком воспоминании из детства. Что вы чувствовали в тот момент? Что понравилось или расстроило?» (10 мин).

3. «Ассоциация»

Описание: тренер смотрит на соседа справа и говорит, с каким месяцем он у него ассоциируется, и далее все продолжают по кругу. Затем все рассказываются по порядку месяцев в году и вновь, глядя на соседа справа, (но это уже другой человек) объясняют, почему у этого человека именно такой месяц (5мин)

4. «Фигуры»

(участники стоят в кругу)

Описание: «Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Возьмите в руки веревку и встаньте так, чтобы образовался правильный круг. Теперь закройте глаза и не размыкая их, постройте квадрат. Использовать можно только устные переговоры. Когда вы посчитаете, что задание выполнено, дайте мне знать».

«Сейчас я предложу вам в таких же условиях построить другую фигуру. Сможете построить ее за более короткое время? Хорошо. Предлагаю повторить эксперимент. Закрываем глаза. Ваша задача построить равносторонний треугольник».

Обсуждение упражнения:

Как вы считаете, вам удалось выполнить задание?

Что мешало, а что помогало построить фигуру?

5. «Сиамские близнецы»

(пара - родитель и ребенок)

Описание: «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинами, головами и др.

6. «Тень»

(участники разбиваются на пары родитель-ребенок)

Описание: Один (родитель) - путник, другой (ребенок) – его тень. Путник идет через поле, а за ним, через 2-3 шага сзади, его тень. «Тень старается, точь в точь, скопировать движения путника. Через некоторое время участники меняются ролями (10 мин)

7. «Клубок»

(участники сидят в кругу)

Описание: каждый участник по очереди, передавая клубок и одновременно разматывая его, говорит о своих чувствах, том, что понравилось, запомнилось, было неожиданным. Ведущий выступает последним, резюмирует, подытоживает день, настраивает на позитивное мышление. (10 мин.)

8. «Родители и дети»

Описание: «А сейчас, взмахну волшебной палочкой и поменяю вас местами. Теперь родители превратились в детей, а дети в родителей. Родители, вы очень любите своего ребенка, хотите, чтобы он вырос хорошим человеком, и поэтому даете ему советы, каким ему следует быть (аккуратным, вежливым, послушным...). Дети в роли родителей (по очереди) начинают давать советы родителям (детям). (10 мин.)

Обсуждение чувств, возникших во время выполнения упражнения.

9. «Слепой»

(пары – родитель и ребенок сидят рядом за столами)

Описание: мама и ребенок сидят рядом за столом. Перед ними лежит лист бумаги. Одному из партнеров завязывают глаза, и только ему разрешается рисовать. Другой партнер с открытыми глазами будет управлять движениями руки «слепого» игрока. Затем происходит обмен ролями (20 мин) Обсуждение упражнения.

Что было труднее: рисовать с закрытыми глазами или руководить рисующим? Почему?

Что больше понравилось: рисовать или руководить? (10 мин).

10. «Мозговой штурм»

(участники сидят полукругом)

Описание «Сейчас я раздам вам карточки с афоризмами о семье. Ваша задача – прочесть и рассказать нам, как вы поняли написанное. Согласны ли вы с написанным? Можно привести примеры из собственной жизни» (20 мин).

11. «Волшебная палочка»

Описание: Участникам группы дается задание в течение 1 минуты подумать и сказать: «Если бы у моей мамы (у моего ребенка) была волшебная палочка, то она (он) бы загадал (а)...» (5 мин.)

12. «Слепое слушание»

(родитель и ребенок сидят за столом напротив друг друга, между ними ставится перегородка).

Описание: каждому из участников в паре раздается по семь спичек. Родитель строит за перегородкой из своих спичек какую-нибудь фигуру, а затем словами пытается объяснить ребенку, как ему построить такую же. Ни родитель, ни ребенок не должны видеть действия друг друга. По окончании работы перегородка убирается, а фигуры сравниваются. Затем родитель и ребенок меняются ролями. Если паре очень легко дается выполнение этого задания, то количество спичек можно увеличивать. (15-20 мин.)

Обсуждение упражнения:

Сложно ли было объяснять, без помощи рук, как построить фигуру? Почему?

Сложно ли было понять со слов партнера как построить фигуру? Почему?

13. Упражнение «Яркое негативное воспоминание детства, связанное с наказанием родителями»

Описание: необходимо вспомнить какое-нибудь наказание из своего детства, которое запомнилось на всю жизнь, оставило след. Поделиться своими переживаниям в кругу (15 мин).

Обсуждение с родителями следующих вопросов:

Какие методы поощрения и наказания используются в семье?

Нужны ли физические наказания? (40 мин)

14. Упражнение «Если бы...»

(все участники сидят в кругу)

Описание: Ведущий обращается ко всем взрослым и просит их немного пофантазировать: что было бы, если бы они на миг стали детьми – дочками и сыновьями. Затем тренер передает мяч по кругу и просит взрослых по очереди сказать буквально по одному предложению, чтобы они хотели сделать в этой ситуации или попросить и т.д. (10 мин.)

Психологическая зарядка

Упражнения направлены на овладение приемами релаксации и концентрации, способствующими повышению энергетического потенциала.

Стоя, свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом повторить:

Положив на лоб левую ладонь, затем правую повторять:

Потирая ладонь о ладонь повторить:

Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить:



"Очень я собой горжусь, я на многое способен"

"Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача"

"Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче".

"Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего"



Психологическая зарядка

Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками:

→ "На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо".

Руки на поясе, делая наклоны вправо - влево, повторить:

→ "Покой и улыбку всегда берегу, мне все помогут, и я помогу".

Руки на поясе наклоны вперед - назад, повторять:

→ "Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен - и я прекрасна".

Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить:

→ "Я бодра и энергична, и дела идут отлично".

Сложив руки в замок, делая глубокий вдох:

→ "Вселенная мне улыбается, и все у меня получается".



Упражнение «Ладошки»

Упражнение на развитие устойчивости внимания.

- Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробежала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки



Какое у тебя сегодня настроение? На какую пиктограмму ты сейчас похожа? Обведи ее, назови эмоцию. Нарисуй слева на карточке себя в таком настроении.



