

## БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

## Балалардың көңіл - күйін және есте сақтауын дамытуға арналған психологиялық жаттығулар

ЖАРИЯЛАНДЫ  
24.09.2024СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/164195/

### «Жунглидағы жаңбыр»

**Нұсқау;** — Бір — біріңіздің соңынан шеңбер жасап тұрыңыздар. Жунглида жүрміз деп елестетіңіздер. Ауа райы өте тамаша, күн жарқырап, ыстық және қапырық болып тұр.

Бір уақытта самал жел соқты, (алдыңызда тұрған адамның арқасына жұғысып жеңіл қимылдар жасаңыз). Жел көтеріліп желкіді ( арқаны қаттырақ басамыз).

Қатты дауыл соқты (қимылдарыңыз күшейіп шеңбер бойында жүргізіледі) Ұсақ жаңбыр сіркіреді (серіктесіңіздің арқасын саусағыңызбен басасыз)

Кенет нөсер жауын құйды (алақандарыңызбен жоғарыдан төмен қимылдар жасаңыздар). Бұршақ жауды (арқаны қаттырақ соғамыз).

Тағы да нөсер жауын жауды. Ұсақ жаңбыр сіркіреді. Дауыл соқты. Жел соқты. Жел басылып келеді.

Жағымды сөздер.

**Мақсаты:** Өзін — өзі одан әрі ашу, өзін — өзі тану, өзінің және айналасындағылардың психологиялық мінездемесін анықтау және талдау іскерлігін дамыту.

Қатысушылар шеңбер бойымен отырады. Жүргізуші жағымды сөздер айта отырып, кез келген біреуге доп лақтырады. Допты алған ойыншы шеңбердегі қатысушылардың кез — келгенін таңдайды да, оған өз жағымды сөзін айтады, ойын жалғаса береді.

Жағымды сөздер қысқа бір сөзден тұрса болады.

«Сәлемдесу» ойыны:

Қазір біз сендермен ойын ойнаймыз, қимылды тез жасауларың керек.

«Бастаймыз» деген белгі берілгенде, мен қалай амандасу керек екенін айтамын, сонда сендер бір-бірлеріңмен тез-тез амандасасыңдар. Әр адаммен әртүрлі амандасасыңдар. Сонымен, көзбен... қолмен... иықпен... құлақпен... тіземен... иекпен... өкшемен... арқамен.

«Кім, нені жақсы көреді?» жаттығуы.

Барлығы орындықтарға отырады. Кім, нені жақсы көреді солар орындарынан тұрады. Мысалы: Кім балмұздақты жақсы көреді, сол орнынан тұрсын...Кім өзін батырмын деп есептейді?... Кім сары түсті жақсы көреді?... Кім көп тамақ жегенді жақсы көреді?...

Кім айнаға қарағанды жақсы көреді? т. б. сұрақтар қоюға болады

«Сөзден сөзді ізде» ойыны.

Сөз беріледі, сол сөзден басқа сөздер құрастыру керек. Кім көп құрастырса, сол жеңімпаз. Мысалы: «Трансформатор» «Талдықорған» форма қорған матор тал т. б.

«Сантики, Фантики, Лимпопо».

Барлығы шеңбер бойымен тұрып, бір баланы таңдайды да бөлменің сыртына шығарады. Шеңбердегі балалардың ішінен бір баланы жүргізуші етіп сайлайды, ол шеңбердегі балаларға қозғалыстарды көрсетіп тұрады. Барлық ойыншылар жүргізушінің артынан көрсеткен қимылдарды қайталау керек.

Қимылдарды қайталаған кезде жүргізушіге қарамай, білдіртпей жасау керек. Шеңбердегі балалар шапалақ ұрып, «САНТИКИ, ФАНТИКИ, ЛИМПОПО» деп айтып ойынды бастайды. Бөлме сыртында тұрған бала ойыншылардың дауыстарын естіп, бөлмеге кіреді де шеңбердің ортасына тұрып, кім жүргізуші екенін табу керек. Егер жүргізушіні тапса, жүргізуші есіктің сыртына шығады. Ойын сол ретімен жалғасып отырады.

«Қолдағы хат».

Әрқайсысы өзіне серігін таңдап, қарама — қарсы тұра қалады. Бойы ұзындау бала, көзін жұмып тұру керек. Егер бойлары бірдей болса, кімнің жасы үлкен (туған күні 1 — 2 айға ертерек) бала көзін жұмады. Көзін жұмып тұрған бала қолын алға созып тұрады.

Көзі ашық бала соның алақанына хат жаза бастайды, жеке тұрған баспа әріптерді.

«Соқыр» ойыншы сол әріптерді табуға тырысып, не оқығанын айтып беру керек.

Бір әріпті жазғаннан кейін клесіні жазар алдында бұрын жазылған әріпті өшіріп тастап отыру керек.

«Көңіл — күй неге ұқсас».

Ойыншылар олардың бүгінгі көңіл — күйлері неге (қай жыл мезгіліне, ауа райына, табиғаттың құбылысына) ұқсас екенін айтып береді. Ойынды үлкендер бастаса жақсы болар еді: «Менің қазіргі көңіл — күйім көгілдір аспандағы жылы, жұмсақ күннің көзіне ұқсайды, ал сенің ше?». Жаттығу шеңбер бойымен жалғаса береді. Ойынның сонында жауаптар қорытындыланады, бүгінгі шеңберіміздегі балалардың көңіл — күйі қандай екен: қайғылы, көңілді, күлкілі, ызаланған т. б.

Жауаптардың қорытындысын шығарған кезде, жаман ауа райы, суық, жанбыр, түнерген аспан сияқты элементтер агрессивті, қобалжу күйлердің көрсеткіштеріне назар аударыңыз.

«Тасбақалардың жүгірісі».

Бұл жүгірудің еркекшелігі, мәреге ең соңғы келген ойыншы жеңеді.

Ойыншылар бөлменің бір жағына қатарлап тұрады, содан соң қарама — қарсы жаққа «жүгіреді». Бір орында тұруға болмайды. Барлығы қимыл — қозғалыста болуы қажет. Қимылдары баяу болады. Ең соңғы мәреге жеткен «тасбақа» жеңіске ие болады.

«Көкөністер арқылы ұрысамыз»

Бұл ойында балалар ұрысқан кезде бір — біріне жаман сөздердің орнына көкөністердің атаулары арқылы ұрысады.

«Тыныштықты жақсы көретін патша»

Патша шуды жек көреді, сондықтан ханзаданың көңіл-күйін бұзбау үшін барлығымыз шуламай тыныш қозғаламыз. Патша аяқтың ұшымен жүреді, оның жүрісі жеңіл, баяу.

Бұл ролді бір бала атқарады. Жүргізуші келесі сөзді айтады: «Барлық балалар,

патшадан басқа бөлменің әр жеріне тұра қалады.

Патша саусағын ауызына тигізіп, «Ш — ш — ш, ханзада келе жатыр!» деп, бөлмені аралай бастайды. Барлығы «қатып» қалу керек, ал патша әрқайсысын айналып шығады. Кез келген баланың қасына келіп, саусағын баланың мұрнына тигізеді.

Сол бала аяқтың ұшымен патшаның артынан жүре бастайды. Келесі балаға жақындаған патша саусағын баланың мұрнына тигізеді, ол бірінші баланың соңына тұрып, аяқтың ұшымен патшаның артынан жүре бастайды. Сол тәртіппен ойын жалғаса береді.

Барлық балалар патшаның артына жиналғаннан кейін, патша кез келген артындағы балаға қарап, «Ш — ш — ш» дейді, сонда сол бала өз орнына тыныш, аяқ ұшымен оралады. Барлығы орнына тұрғаннан кейін ойын аяқталады.

ық сурет» атты суретті жаттығу өткізіліп, оң және сол жарты шарлар басымдылығын анықтауға арналған қысқаша тест, сонымен қатар оптимистік бағдарды анықтауға арналған сауалнама алынды.

Жаттығудан кейін қатысушылардың көңіл — күйлері көтеріліп, дем алып, рухани толысты.

Таңғажайып көбелектің түсі.

**Сабақтың әдіс — тәсілі:** ертегі терапия, арт — терапия, құмтерапиясы.

**Мақсаты:** Балалардың шығармашылық әлеуетін дамыта отырып, психоэмоционалдық жағдайды жайландыру. Ішкі күйзелісті түсіру, релаксация. Қолдарының ұсақ моторикасын дамыту. Өзіне деген позитивтік көзқарасты қалыптастыру.

### **Сабақтың барысы**

Міне сендерді өзімнің сабағымда көріп тұрғаныма қуаныштымын.

Балалар оң қолдарымен жүректеріңді ұстаңдаршы. Естіп тұрсыңдар ма? Тук — тук дейді. Енді осы кішкене жүрегімізде кішкентай ғана мейірім шуағы бар деп сезінейік. Сол шуақпен бір — бірімізді жылытайық. Бір - бірінің қолдарын ұстасады. Міне кішкене күн шуағы үлкен күнге айналды. Осы күннің жылуын таңғажайып әлеміндегі тұрғындарға апарып көмектесейік. Ал ол үшін біз ештеңеден қорықпайтын күшті де епті батыл болымыз керек. Балалар, мен сіздерді бүгін сиқырлы орманға, саяхатқа шақырамын қараңдаршы, айнала қандай әдемі.

Жаңбыр (интерактивті тақтамен)

**Психолог:** Балалар сендер шыныққан сайын таңғажайып әлеміне жан біте бастады. 1 Жылы жаңбыр да жауды (екі қол артта, кезек — кезек алдыға созу).

- Жаңбырдан соң әдемі кемпірқосақ та көрінеді (екі қолды қанатша екі жақта ұстап, иіліп бір қолды бір қолға жеткізу).
- Жылы жаңбырға жуынып, өсімдіктер де жапырақтарын күнге жая бастады. (Аяқты артқа созып қолды жоғары көтеріп, денені жоғары созу).
- Ал құстар қанаттарын қағып, ұшуға дайындалып жатыр. (Қолды қанатша қағып, отырып — тұру).
- Жан — жануарлар да ояна бастады. (Жерге тіземен тұрып аяқтарын созу). 6 Көбелектер де ұшуға дайындалып жатыр. (Лотос қимылы)

Мына әдемі көбелек біздерді қайда шақырып тұр? кәне артынан барайықшы Құм салынған үстелге жақындайды.

- Құм терапия жаттығуы.
- Қолды құмға салу.
- Саусақтарының арасынан құмды уқалау.
- Қолды құмға жасыру.
- Құмды себелеп құю.

Балалар, енді кілемге жайғасып отырайық, ертегі тыңдайық «Ғажайып көбелектің түсі» ертегіні айтады, Бір таңғажайып елде, үлкен гүл алаңында түстер көбелектері өмір сүреді. Күндіз олар ұйықтап жатады, ал түн болғанда оянып, жан — жаққа ұшады. Әр көбелек өз адамына, үлкенге де кішіге де ұшып барады. Түстер көбелегінің қанаттары ғажайып.

Оның қанатынан гүлдің, жаңбырдың иісі шығып тұрады. Көбелек қанатымен қағып қалса, сол адамға жақсы түс кіреді, ал қара көбелек қанатымен қақса қорқынышты түстер кіреді. Өз түстеріңді естеріне түсіріңдерші, сіздер қандай түстер көресіңдер? Қорқынышты түстер көресіңдер ме?

**Психолог:** Балаларға қорқынышты түстер көрсететін көбелектердің көрсетіп оларды жыртып тастауға ұсынады. Балалар қара көбелектерді жыртады.

**Психолог:** Міне, біз енді ондай түстерден қорықпайтын боламыз. Балалар біз мына көбелектерге қандай түс көргілерің келеді? Соның суретін салып бояйық. Балалар сурет салады.

«Болады, болмайды» жаттығуы.

**Барысы:** Психолог сөздерді айтады, ал балалар солай болуы мүмкін болса, онда қолдарын шапалақтайды, егер ондай мүмкін болмаса — онда аяқпен топылдатады. Мысалы: қасқыр орманда кезіп жүреді — алақан шапалақтайды. Қасқыр ағаш басында отыр

— аяқтарын топылдатады.

Кастрюлде кесе қайнап жатыр. Мысық үйдің төбесінде қыдырып жүр. Ит аспанда жүзіп келеді. Қыз үйдің суретін салып отыр.

**Тренинг:** қорқыныш

Орманда қараңғы, түрлі дыбыстар шығады. Ол не екен? Қорқып кеттік. Балалар, қорыққанда не істейміз? Тұрып қаламыз. (Мимикамен көрсетеді) көзін жұмады. Ой, қорқынышты болып кетті, бұл қорқынышты жануар шығар, бір дауыс естіледі. (Мәу) Көзімізді ашып қарайық. Ол кішкентай мысық екен. Оны қолымызға алайық, жылытайық, сипайық. Міне, мысықпен дос боламыз, енді қорықпаймыз.

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.