Сергіту сәтінде оқушылардың көңіл-күйін және есте сақтауын дамытуға арналған психологиялық жаттығулар

   1.«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.

2. 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.

3. «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.

4. «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.

5. «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.

  6. «Сантики, Фантики, Лимпопо». Барлығы шеңбер бойымен тұрып, бір баланы таңдайды да бөлменің сыртына шығарады. Шеңбердегі балалардың ішінен бір баланы жүргізуші етіп сайлайды, ол шенбердегі балаларға қозғалыстарды көрсетіп тұрады. Барлық ойыншылар жүргізушінің артынан көрсеткен қимылдарды қайталау керек. Қимылдарды қайталаған кезде жүргізушіге қарамай, білтіртпей 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.

7. «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.

8. «Көңіл-күй неге ұқсас». Ойыншылар олардың бүгінгі көңіл-күйлері неге (қай жыл мезгіліне, ауа райына, табиғаттың құбылысына) ұқсас екенін айтып береді. Ойынды үлкен дер 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.

9. «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.