

Игры, которые лечат

Игра положительно влияет на ребенка. Он обретает новые определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, потихоньку готовится к взрослой жизни. Игра обладает и лечебным действием, избавляет от психологической травмы, позволяя пережить травмирующие обстоятельства в облегченной форме. Играя с детьми, вы как будто сами попадаете в свое детство, становитесь непосредственными и начинаете лучше понимать своих детей.

Лучше начинать игровые занятия с тех игр, которые направлены на улучшение общего психологического самочувствия.

Эти игры помогут:

- Снять нервное напряжение, накопившееся в детях и взрослых, и зарядить их позитивом и жизнерадостностью!

- Уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества.

- Наладить контакт между детьми и педагогами.

- Развить ловкость и координацию движений.

Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения.

«Снеговик!»

Педагог и дети превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

«Буратино»

Педагог говорит текст и выполняет движения вместе с детьми:

«Представьте, что вы превратились в куклу Буратино. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Всё тело стало твёрдым, как у Буратино.

Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.

Напрягите ноги и колени, пройдите так, словно тело стало деревянным.

Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем»

Игра, способствующая коррекции упрямства, негативизма и агрессии!

«Капризная лошадка»

Педагог рассказывает сказку про лошадку, и вместе с детьми они сопровождают сказку действиями: «В одной далёкой стране жила лошадка по имени Лу. Она очень любила брыкаться и капризничать. Мама говорила ей: «Покушай свежей травки, доченька» «Не хочу, не буду», говорила Лу. Она капризничала и цокала копытцами. Ещё она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и весёлой. Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»

А следующие игры направлены целиком на **коррекцию агрессии:**

«Сражение»

Игроки бросаются лёгкими предметами (*шариками из бумаги, маленькими мягкими игрушками*) друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра перемием и объятиями.

«Злые - Добрые кошки»

По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются (*только понарошку*), добрые кошки ласкаются и мурчат.

«Каратист»

На пол кладётся обруч или газета. Каратист становится в обруч (*за его края выходить нельзя*), делая резкие движения ногами, а зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!» Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.

«Боксер»(с 3 лет)

Эта игра очень похожа на игру «Каратист», только вместо движений ногами надо делать движения руками.

«Ругаемся овощами, фруктами и ягодами!»

Игроки ругают друг друга с сердитым выражением лица и с сердитыми интонациями: «Ты - капуста». В ответ: «А ты - редиска» или «А ты - слива» и т. д. Игра останавливается, если слышны какие-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Затем участники называют друг друга цветами с соответствующей интонацией: «Ты - колокольчик!», «А ты - розочка!».

Игры, направленные на коррекцию страхов:

«Смелые мыши» (с 2 лет)

Выбирается кот и мышь. Кот спит в домике, мышь бегаёт и пищит. Кот просыпается и догоняет мышь. Мышь может спрятаться в домике. Затем они меняются ролями.

«Привидение» (с 3 лет)

На ведущего надевается простыня, он становится привидением, бегаёт за остальными игроками и пугает их громкими криками: «У - у - у...» Тот, кого он поймал, становится ведущим.

«Пчёлка в темноте» (с 3 лет)

Взрослый произносит текст, а ребёнок выполняет действия: «Пчёлка перелетала с цветка на цветок (*в качестве цветов используются стулья и диваны*). Когда пчёлка налеталась, наелась нектара, она уснула в красивом цветке (*под стулом или столом*). Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться (*стул или стол накрывается темной материей*). Возшло солнце (*материал убирается*), и пчёлка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок». Игру можно повторить, усиливая плотность материи, т. е. степень темноты.

«Сова и зайцы» (с 3 лет)

Игру надо проводить в вечернее время, для того чтобы можно было создавать темноту. Свет надо приглушать постепенно.

Выбираются сова и зайцы (*или заяц*). Когда свет включен (*день*), сова спит, а зайцы скачут. Когда свет выключается (*наступает ночь*), сова вылетает, ищет зайцев и кричит: «У - у - у». Зайцы замирают. Если сова находит зайца, он становится совой.