

## Игры, которые лечат



Ребёнок в игре обретает новые определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, готовится к взрослой жизни.

Игра обладает и лечебным действием, избавляет от психологической травмы, позволяя пережить травмирующие обстоятельства в облегченной форме.

Игры, направлены на улучшение общего психологического самочувствия.

### **Игры помогут:**

- Уменьшить или снять нервное напряжение, накопившееся в детях и взрослых, настраивают на позитив и жизнерадостность!
- Уменьшают или снимают страхи, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества.
- Устанавливают контакт между детьми и педагогами.
- Развивают физически ( ловкость, силу, координацию движений)

### **Игры, направленные на снятие напряжения и расслабление.**

#### **«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, на коррекцию 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!»

#### **Игры на коррекцию агрессии:**

#### **«Сражение»**

Игроки бросаются лёгкими предметами (*шариками из бумаги, маленькими мягкими игрушками*) друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра перемирием 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, на коррекцию страхов:**

#### **«Смелые мыши» (с 2 лет)**

Выбирается кот и мышь. Кот спит в домике, мышь бегают 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, бегают за остальными игроками и пугают 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). Взошло 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.

***Помните, самое главное - это не во что играть, а то, как играть. Самая эффективная психотерапия - это разумная родительская любовь.***

***Почаще обнимайте своего малыша, целуйте, говорите, как сильно вы его любите, какой он хороший и замечательный. Любите, понимайте и растите вместе!***