

## ЛЕЧЕБНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ СТРАХОВ, НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Игра очень положительно влияет на психологическое развитие ребенка. Помогает ему приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, готовит к взрослой жизни. Игра обладает лечебным действием, избавляет от психотравмы, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства в облегченной форме. Начинать игровые занятия с ребенком можно с игр, направленных на улучшение общего психологического самочувствия.

### Главная цель этих игр:

- Снять накопившееся нервное напряжение и зарядить и детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;
- Уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества;
- Наладить контакт между родителями и детьми;
- Развить ловкость и координацию движений.

### Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения

#### «Снеговик» (с трех лет)



Родитель и ребенок 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» (с четырех лет)



Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с ребенком:

1. Представьте, что вы превратились в куклу Буратино.
2. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Все тело стало твердым, как Буратино.
3. Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что

они деревянные.

4. Напрягите ноги и колени, пройдитесь так, словно тело стало деревянным.

5. Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

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

#### «Сражение» (с двух лет)



Игроки бросаются легкими предметами (шарики из бумаги, маленькими мягкими игрушками) друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра перемирием и объятиями.

#### «Злые – добрые кошки» (с двух лет)



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

#### «Каратист» (с трех лет)



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

#### «Боксер» (с трех лет)



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

### «Ругаемся овощами, фруктами и ягодами» (с трех лет)



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».

### **Игра способствует коррекции упрямства, негативизма, агрессии.**

#### «Капризная лошадка»(с трех лет)



Родитель рассказывает сказку про лошадку, и вместе с ребенком они сопровождают сказку действиями: «В одной далекой 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. Еще она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и веселой. Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»

Помните, самое главное - это не во что играть, а то, как играть. Самая эффективная психотерапия - это родительская любовь. Почаще обнимайте своего малыша, целуйте, говорите, как сильно вы его любите, какой он хороший и замечательный. Любите, понимайте и растите вместе!