

## Игры на снятие тревожности

№	Название	Цель	Ход игры
<i>Упражнения на релаксацию и дыхание</i>			
1	«Драка» Подходит для тревожных и агрессивных деток.	Расслабление мышцы нижней части лица и кистей рук	«Дети, представьте, что вы поссорились с другом. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко сожмите челюсти. Пальцы рук сожмите к кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»
2	«Воздушный шарик»	Снятие напряжения	Все играющие стоят или сидят друг перед другом. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится больше и больше, как увеличивается его размер. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите из друг другу.»
3	«Корабль и ветер»	Настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали	«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг остановился. Давайте ему дружно поможем и пригласим ветер на помощь. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки. А теперь сильно выдыхаем через рот воздух. И пусть вырывающийся на волю ветер подгоняет наш кораблик. Я хочу услышать как шумит ветер!»
<i>Этюды на расслабление мышц</i>			
1	«Сосулька»	Расслабление мышц рук	У нас под крышей Белый гвоздь висит, Солнце взойдет Гвоздь упадет. (Сосулька) Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Я буду читать загадку, а вы будете изображать сосульку. Когда я буду читать первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью и четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетирует, выступаем. Здорово получилось!
2	«Винт»	Снятие мышечного зажима в области	«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте

		плечевого пояса	пятки и носки вместе. По моей команде «Начали!» будем поворачивать корпус то вправо, то влево. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали... Стоп!»
3	<b>«Насос и мяч»</b>	Расслабить максимальное количество мышц	Ребята разбейтесь по парам. Один из вас – большой надувной мяч, другой насос надувает этот большой мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на согнутых ногах, руки, шея, расслаблены, корпус наклонен вперед, голова опущена. Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук звуком «С». С каждой подачей воздуха мяч становится больше. Услышав звук «С», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги, после 2 - выпрямилось туловище, 3 – поднимается голова, 4 – надулись щеки, и руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча насос. Из мяча выходит воздух «Шшш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются местами.
<b><i>Игры, способствующие расслаблению</i></b>			
1	<b>«Слепой танец»</b>	Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения	«Разбейтесь на пары, один из вас будет «Слепой». Другой останется «Зрячим» и сможет водить слепого. Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку. Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать глаза.»
2	<b>«Скульптура»</b>	Снижение мышечного напряжения	Дети разбиваются на пары. Один – скульптор, другой – скульптура. По заданию взрослого скульптор лепит из «глины» скульптуру: - ребенка, который ничего не боится - ребенка, который все доволен - ребенка, который выполнил сложное задание и тд. Далее дети меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры обсудить, что чувствовали в роли скульптора, скульптуры. Какую фигуру было приятно изображать, а какую нет.
3	<b>«Ласковый мелок»</b>	Снятие мышечных зажимов, развитие тактильных ощущений	Модификация для тревожных деток: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я нарисовал? Солнышко? Хорошо». Мягким прикосновением пальцев изображается солнышко. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я тебе нарисую солнышко «Ласковым мелком? А хочешь чтобы белка или лиса нарисовала своим

			«ласковым» хвостиком?» После окончания взрослый нежными движениями руки стирает все, что нарисовал.
<b><i>Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе</i></b>			
1	<b>«Гусеница»</b>	Игра учит доверию	«ребята, мы сейчас с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом и спиной детей зажимается мяч. Дотрагиваться руками запрещено. Первый в цепочке держит свой мяч на вытянутых руках. Дети должны пройти по определенному маршруту.»
2	<b>«Зайки и слоники»</b>	Детям дается возможность почувствовать себя сильными и смелыми, способствует повышению самооценки	Сначала мы с вами будем зайками – трусишками. Зайка, когда чувствует опасность дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, вост сжимается, старается стать маленьким, незаметным, хвостик и лапки его трясутся. Дети показывают, что делают зайки, когда слышат шаги человека. Разбегаются по группе и прячутся. А что делают зайки, когда видят волка? А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными и смелыми. Покажите, как спокойно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? А чего они бояться. Покажите как делают слоны, когда видят тигра? После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть.
3	<b>«Волшебный стул»</b>	способствует повышению самооценки ребенка, улучшает взаимоотношения между детьми.	Группа детей (более 5-6 детей). Узнать историю (значение) всех имен детей. Изготовить корону и волшебный стул (высокий). Имена тревожных детей произносятся в середине. Проводится предварительная беседа. Игра: чье имя произносится становится королем. На протяжении всего рассказа об имени ребенок сидит на троне в короне. В конце игры придумать нежные и ласковые варианты имени. По очереди сказать что-то хорошее о короле.
4	<b>«Театр масок»</b>	Расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость	Ребята, мы с вами посетим «Театр масок». Вы все будете артистами, а я фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лиц разных героев. Например: покажите как выглядит злая Баба Яга. Дети с помощью мимики и жестов. А теперь замрите, я вас фотографирую. Смеяться можно, но после того как кадр отснят.

			А теперь, изобразите Ворону, из басни «Ворона и Лисица». В тот момент, когда она сжимает в клюве сыр. Дети плотно сжимают зубы и вытягивают губы, изображая клюв. «Внимание, замрите, снимаю, молодцы!» а теперь покажите, как испугалась бабушка из «Красной шапочки», когда поняла, что разговаривает с волком, а не с внучкой. А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку. Похвалить особо тревожных детей.
<b><i>Развитие коммуникативных навыков</i></b>			
	<b>«Давай поговорим»</b>	Развитие коммуникативных навыков	Играют взрослый и ребенок (дети). Взрослый начинает игру словами: «Давай поговорим. Я бы хотел стать (волшебником, волком, маленьким) Как ты думаешь? Почему?» Ребенок высказывает предположение, завязывается беседа. Спросить ребенка, кем бы он хотел быть. <b>Нельзя давать оценок, настаивать на ответе. Взрослый во время игры должен находиться на одном уровне с ребенком, а в случае трудностей ниже.</b>

### **Литература:**

1. Истратова О.Н. Практикум по детской психологии: игры, упражнения, техники\ О.Н. Истратова.- Изд. 4-е.- Ростов н\Д: Феникс, 2010
2. Лютова Е.К. , Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010

