

# Игры, которые лечат.

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.

## \* **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»

## \* **«Минута шалости»**

\* Цель: психологическая разгрузка

\* **Ход:** Ведущий по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется — прыгает, бежит, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

# Игры, способствующие коррекцию упрямства, негативизма и агрессии!

- \* *«Ругаемся овощами, фруктами и ягодами!»*
- \* Цель: снятие общей агрессии
- \* 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, для укрепления дыхательной системы.

От правильного дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

\* *«Поиграем с носиком»*

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице- вдох .
2. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами(4-5р).
3. Сделать по 5р.вдохов-выдохов через правую, затем левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.
4. Сделать вдох носом .На выходе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

# Игры, направленные на коррекцию страхов

## \* «Смелые мыши» (с 2 лет)

Выбирается кот и мыши. Кот спит в домике, мышь бегает 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, бегаем за остальными игроками и пугает их громкими криками: «У - у - у...» Тот, кого он поймал, становится ведущим.

## \* «Жмурки» (для детей с 4 лет)

Старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!» Схватив поймавшего, водящий угадывает, кто это, и только после снимает повязку.

Предостережение: Следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков, как только почувствуете, что они затянулись, поддайтесь с радостью.

# Игры, для профилактики плоскостопия.

1. «Поймай мячик ногами» Дети сидят на полу и подбрасывают ногами мячик, не трогая его руками.
  2. «Катай мячик» Ребенок сидит на стуле. Ставит ступню на мячик и начинает катать его от носка к пятке и обратно то левой, то правой ногой.
  3. «Вяжи ногами» Дети садятся на пол, сгибают ноги в коленях и раздвигают их в стороны, ступни держат вместе. Пальцами ног берут спицы или карандаши. На один предмет набрасывают колечко с другого предмета, как петлю при вязании.
  4. «Скатай платок» Дети сидят на стульях и расстилают перед собой платок. Одну ногу выдвигают вперед, пальцы которой распрямляют и ухватывают ими платок, сгребая часть его под ступню. Сначала это упражнение выполняется одной ногой, а потом – двумя одновременно.
- «С пятки на пальцы» Дети стоят на двух или одной ноге, крепко держась рукой за опору. Затем поднимаются на пальцы и опускаются на пятки.

\*

Помните, самое главное - это не во что играть, а то, как играть.

