

Игры и упражнения для снятия страхов.

«Мышь и мышеловки» (с 5 лет)

Необходимое число играющих 5-6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу, ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс- это мышеловка. Водящий находится в круге. Его задача всеми возможными способом вылезти из мышеловки.

Предупреждение.

Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не толкались, не делали больно мышке. Если взрослый замечает, что мышка загрустила и не может выбраться, он регулирует ситуацию, Например: «Давай те все вместе поможем мышке, расслабим ножки и ручки».

«Кораблик» (с 5 лет)

Необходимое небольшое одеяло.

Число играющих минимум двое взрослых и ребенок или 5-6 детей. Одеяло-корабль красивый парусник дети-матросы один ребёнок капитан. Игрой руководит взрослый. Он объясняет капитану задачу быть в центре корабля в момент сильной качки он должен громко дать матросам команду: «Бросить якорь!» чтобы спасти корабль и матросов, затем матросы берут одеяло за края и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего «Буря!» качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

«Качели» (с 4 лет)

В упражнении могут участвовать ребёнок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша», поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаз закрыты. Второй встаёт сзади кладёт руки на плечи сидящего и осторожно, медленно начинает покачивать его как качели. Движения плавные. Выполнять упражнение 2-3 минут.

Предупреждение: сидящий не должен цепляться ногами за пол и открывать глаза. Можно одеть повязку на глаза. Затем участники меняются местами.

«Неваляшка» (с 6 лет)

Участников трое желательно родители и ребенок или один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги устойчивы с упором на одно из них. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми глазами. Ему подаётся команда ноги от пола не отрывая смело падай назад выставленные руки подхватывают его и направляют падение вперёд там его снова встречают выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течении 2-3 минут.

«Соломинка на ветру» (с 6 лет)

Упражнение выполняется группой детей и взрослых не менее 6-7 человек. Все встают в круг вытягивая ладони вперед. Выбирается соломинка. Она встает в центр круга с завязанными глазами. По команде взрослого: не отрывая ноги от земли смело падай назад, участники по очереди прикасаются к плечам соломинки осторожно поддерживая передают ее следующему. В результате каждый страхует другого, и соломинка плавно покачивается по кругу.

«Гармоничный танец» (с 6 лет)

В игре учувствуют двое. Один закрывает глаза. Встают друг против друга легко прикасаются ладонями. Звучит плавная музыка, ведущий делает плавные движения руками, телом, приседает. Слегка отходит в стороны ,вперед, назад. Задача ведомого следовать за руками ведущего и повторять его движения, не потеряться.

«Художники-натуралисты» (с 4 лет)

Для выполнения этого упражнения родители должны поработать над своими страхами и предубеждениями. Нужно взять большой лист белой бумаги и положить на клеенку или газету.

Перед играющими поставить блюда с жидкими красками. Разрешить взрослому и ребёнку рисовать не кисточками, а пальцами, локтями, ногами, кулачками, ладошками, носиком. Сюжет рисунка может быть любой.

«Дизайнеры» (с 4 лет)

Для игры необходимо несколько не понравившихся маме, по какой либо причины тубиков губной помады. Играть можно всей семьёй и с друзьями ребёнка. Каждый получает по тубику и ему разрешается подойти к любому участнику и украсит его лицо руки ноги. В результате игры преобразается выражение лиц игроков. Нужно следить, чтоб украшали всех.

Совет: после игры нужно хорошо отмыться.

«Жмурки» (с 4 лет)

Старинная, проверенная игра. Водящему завязывают глаза, остальные участники бегают по комнате, издавая разные звуки, схватив участника, водящей угадывает попавшегося, и только после этого снимает повязку.

Предостережение: Ребёнок не должен долго жмурится в поисках участника. Как только поиск затянулся, нужно поддаться с радостью.

«Маски» (с 6 лет)

Минимальное число участников-двое, но чем их больше, тем интереснее.

Необходимы краски, бумага, лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет на себя любую. Можно использовать дикие танцы, побегать. Затем происходит ритуал снятия масок. Все берутся за руки и улыбаются друг другу.

Совет: Чтобы закрепить маски на лице лучше использовать липкую ленту или пластырь.

«Необычное сражение» (с 5 лет)

Число участников - не менее двух человек. В просторном помещении или на улице накидывается много маленьких мячей или собранных заранее высохших шишек. Представив, что в предстоящей битве обязательно надо победить участники игры пытаются нападать и защищаться, кидая шишки или мячи. Каждый должен собрать больше трофеев, а свои запасы беречь.

«Рыбаки и рыбка» (с 6 лет)

Чем больше участников тем игра интереснее но не менее 6 человек. два участника-рыбки. Остальные встают парами лицом

друг к другу в две линии берутся за руки-за сеть. Рыбка хочется выбраться из сети она знает что это опасно но впереди ее ждёт свобода. она должна проползти на животе под сплетенными руками которые усердно задевают ее спину слегка постукивают по ней щекочут. Выползая из сети рыбка ждёт свою подругу. Они берутся за руки и становятся частью сети.

«Чехарда» (с 6 лет)

Играют 3-5 человек. Один стоит на четвереньках. Следующий, разбегается и пытается через него перепрыгнуть. Если застрял на спине, то на ней и остается. Следующий разбегается и прыгает на образовавшуюся кучу и так далее, до последнего участника. Игра снимает мышечные зажимы, робость. Укрепляет опору и расширяет свободу движений.