**Методические рекомендации по использованию**

 **методов игровой терапии**

 **Подготовила воспитатель Иванова М.В.**

**Игровая терапия** - метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром -игра.

**Игра** - является для ребенка тем же, чем речь является для взрослого.

Это средство для выражения чувств, исследования отношений и самореализации.

Игра представляет собой попытку ребенка организовать свой опыт, свой личный мир. В процессе игры ребенок переживает чувства контроля над ситуацией, даже если реальные обстоятельства этому противоречат. Ребенку намного проще выражать свои переживания, потребности, мечты в игровом процессе. Через игру ребенок выражает бессознательные импульсы, влечения, подавленные фантазии.

**Игра** - закладывает основу дальнейшего развития дошкольника. Именно в игровой деятельности происходит развитие памяти, внимания, развитие коммуникативной сферы. Игровая деятельность носит характер игровой терапии и используется при различных нарушениях поведения, неврозах, страхах, тревожности, нарушениях общения.

**Игра имеет исключительное значение для психического развития ребенка:**

1. позволяет ему сохранять и приобретать психическое здоровье,определяет его отношения с окружающими, готовит к взрослой жизни;
2. помогает ребенку приобрести определённые навыки в той илииной деятельности, в том числе и в общении, усвоить социальныенормы поведения, повышает жизненный тонус, улучшает
эмоциональное и физическое состояние;
3. игра обладает лечебным действием, избавляет от психотравмы,позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства воблегченной форме;
4. помогает детям развивать способности, преодолевать конфликтыи достигать психологического равновесия;

На этом основана **игротерапия** - основной психотерапевтический метод работы с детьми от 2 до 7 лет. В процессе игротерапии происходит создание личностных отношений между участниками группы, за счет чего снимается напряженность и страх перед другими людьми, повышается самооценка.

1. **Игры, направленные на коррекцию страхов** " **Смелые мыши** "

( **с 2 лет** )

Выбирается кот и мышь. 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, бегает за остальными игроками и пугает их громкими криками: "У-у -у...". Тот, кого он поймал, становится ведущим.

" **Пчёлка в темноте" (с 3** **лет)**

Взрослый произносит текст, а ребенок 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 веселится, 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 приглушить 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.

**2) Игры, направленные на коррекцию агрессии.**

" **Сражение** " (**с 2 лет**)

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

" **Злые** - **добрые кошки** " (**с 2 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 3 лет**)

На пол кладется 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 вместе движений ногами надо делать движения руками.

"**Ругаемся овощами, фруктами, ягодами" (с 3 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 ".

" **Капризная лошадка** " **(с 3** **лет**)

Игра способствует коррекции упрямства, негативизма, агрессии. Родитель рассказывает сказку про лошадку, и вместе с ребёнком 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!"

**3) Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения**

**" Снеговик** " **(с 3** **лет)**

Родители и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щёки 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** **4 лет)**

Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с ребёнком:

Представьте, что вы превратились в куклу Буратино. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Все тело стало твердым, как у Буратино.

Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.

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

Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

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

В заключении хотим вам напомнить, что самое главное - это не то, во что играть, а то, как играть.

**Упражнение: "Превратим бумагу в снег".**

**Воспитатель:** -Возьмите бумагу, разорвите её на кусочки, сложите в центр круга. (Дети рвут бумагу).

- Вот сколько раздражения и злости вылило из вас! Давайте произнесём волшебные слова и превратим бумагу в... снег.

- "Крибле, крабле, буме!"

(Дети кидают бумагу, прыгают, на ней, бросают горстями в воздух.)

 **Вос-ль:** -Приехала снегоуборочная машина.

(Дети убирают бумагу в корзину. )

**Вос**-**ль**: -Как вы себя чувствуете?

(Ответы детей).