Игры и упражнения на

снятие страхов и

повышения уверенности в

себе

***Игры и упражнения на***

***снятие страхов и***

***повышение***

***уверенности в себе***

***у детей 4 – 5 лет***

**Качели**

В упражнении могут участвовать ребенок 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, глаза закрыты.

Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2-3 минуты.

Затем участники меняются местами.

*Предупреждение. Сидящий должен «цепляться» ногами за пол и*

*открывать глаза. Можно надеть на глаза*

*повязку.*

**Художники – натуралисты**

Для выполнения этого задания родители тоже должны поработать над своими страхами и предубеждениями.

Возьмите большой лист белой бумаги либо кусок старых обоев и положите на клеенку или газеты. Перед играющими поставьте блюдца с жидкими красками. Разрешите себе и ребенку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, щечками, носиком. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «Падают листья», «Следы невидимых зверей», «Фантастическая планета», «Разноцветная мозаика» и т.д.

*Замечание. После упражнения желательно*

*хорошо помыться, вспоминая то раскрепощение*

*и ощущение свободы и радости, которое*

*все почувствовали.*

*Хорошо проводить это упражнение на природе*

*перед купанием и всем вместе отмывать друг*

*друга.*

**Дизайнеры**

Для игры необходимо накопить несколько не нравившихся маме по какой-то причине тюбиков губной помады. Играть можно всей семьей и с друзьями ребенка. Каждый получает по тюбику и ему разрешается подойти к любому участнику и «украсить» его лицо, руки, ноги. В результате игры вы увидите преобразовавшиеся в своем выражении и красоте лица игроков.

Следите, чтобы «украшали» всех, не забывайте позволять «украшать» себя.

*Совет. После игры хорошенько отмойтесь.*

**Жмурки**

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

*Предостережение. Следить, чтобы ребенок долго не*

*«жмурился» в поисках игроков, как только*

*почувствуете, что они затянулись, поддайтесь с*

*радостью.*

**Медвежонок**

Все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок» сидит внутри с закрытыми глазами. Все хором говорят (лучше петь) стихотворение и медленно двигаются к центру круга:

Медвежонок, медвежонок

Спит в своей берлоге.

Хоть он не опасен,

Будьте осторожны:

Вы такому шалуну

Не верьте никогда.

«Медвежонок» по окончании стишка (песенки) неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-либо из детей.

***Игры и упражнения на***

***снятие страхов и***

***повышение***

***уверенности в себе***

***у детей 5-6 лет***

**Мышь и мышеловка**

Необходимое количество играющих – 5-6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс – это мышеловка (или сеть). «Мышонок» - в кругу. Его задача – всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

*Предупреждение*

*1.Взрослый следит, чтобы ноги*

*«мышеловки» не пинались, не делали*

*больно мышонку.*

*2. Если взрослый замечает, что*

*Мышонок загрустил и не может*

*выбраться, он регулирует*

*ситуацию, например: «Давайте*

*все вместе поможем*

*мышонку, расслабим ножки*

*и руки, пожалеем его.*

**Кораблик**

Необходимо небольшое одеяло. Количество играющих – минимум 2 взрослых и ребенок, либо 5-6 детей. Одеяло – это корабль, красивый парусник. Дети – матросы. Один ребенок – капитан. Капитан любит свой корабль и верит в своих матросов. Игрой руководит взрослый. Он объясняет капитану задачу – быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен громким голосом дать матросам команду «Брось якорь!», или «Стоп машина», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла 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.

**Нарисуй свой страх, победи его**

До упражнения желательно поговорить с ребенком «Чего ты боишься, когда тебе страшно, было ли такое, когда ты сильно испугался». Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие – еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большой лист бумаги, подойдите к мусорному ведру и киньте бумажный ком туда, затем с ребенком сходите и выбросите весь мусор – он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет.

*Замечание*

*Повторите упражнение через 1-2 недели.*

*Посмотрите, что изменилось в*

*изображении страха (цвет, сюжет,*

*композиция), и делайте это до того*

*момента, пока не увидите недоуменное*

*выражение лица ребенка в ответ на*

*просьбу: «Нарисуй свой страх».*

**Расскажи свой страх**

Минимальное количество участников – 2 человека; чем больше, тем продуктивнее упражнение. В тесном доверительном круге взрослый рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким, как ты, то…» Затем задает вопрос: «А у вас было такое?», «А кто чего боится, расскажите!» Дети, по желанию, рассказывают о ситуациях, когда им было страшно.

Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, с кем происходило что-то похожее.

*Предостережение*

*Следите, чтобы сюжеты рассказов были не*

*похожими, обговорите все возможные страхи:*

*темноты, одиночества, смерти, чужих людей,*

*животных, злых сказочных героев и т.д.*

**Необычное сражение**

Количество участников – не менее 2-х человек. В просторном помещении или на улице накидывается много маленьких мячей или собранных заранее высохших еловых 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.

*Замечание*

*Объясните, что попадание мячом или шишек – это*

*немного больно, но таким образом можно стать*

*отважным, сильным, смелым победителем.*

***Игры и упражнения на***

***снятие страхов и***

***повышение***

***уверенности в себе***

***у детей 6 – 7 лет***

**Пастушок**

Игра проводится на улице или в просторном помещении. Ведущий берет в руки какой-либо музыкальный инструмент (дудочку, барабан, бубен), - он «пастух», все остальные участники его «овечки». Им завязывают глаза. Музыкант, наигрывая, медленно перемещается по комнате и ждет, когда все его «овечки» соберутся вместе. Если кто-то заблудился, он начинает играть громче. Когда вся «отара» соберется, выбирается новых «пастух».

**Неваляшка**

Необходимое количество участников – 3 человека, желательно родители и ребенок, либо один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги стоят устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2-3 минут, при этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

*Предупреждение.*

*Дети с сильными страхами и робостью*

*могут выполнять упражнения с*

*открытыми глазами, амплитуда*

*раскачивания может быть сначала*

*минимальной.*

**Соломинка на ветру**

Упражнение выполняется с группой детей и взрослых не менее 6-7 человек. Все встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными или закрытыми глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!», - участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый страхует другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

*Предупреждение*

*Недоверчивые и робкие дети сначала*

*должны побывать в роли*

*поддерживающих. Приятные ощущения и*

*улыбка на лицах «соломинок» заставит их*

*побывать в этой роли. Участие в игре*

*взрослых обязательно.*

**Гармоничный танец**

В игре участвуют двое. Один закрывает глаза (лучше надеть повязку). Встают друг против друга, прикасаются легко ладонями. Звучит медленная 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 повториться.

*Предупреждение.*

*Не допускайте смены ролей, то есть*

*ведомый не должен вести ведущего.*

*Можно разрешить ведомому выполнять*

*упражнение сначала с открытыми*

*глазами.*

**Маски**

Минимальное количество участников – 2 человека, но чем больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краска и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

*Совет*

*Чтобы закрепить маски на лице, лучше*

*использовать липкую ленту или пластырь.*

**Рыбаки и рыбка**

Чем больше участников (не менее 6), тем игра интереснее и полезнее.

Два участника – рыбки. Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – это сеть. Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом усердно задевают ее по спине, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, ползущую за ней, они берутся за руки и становятся сетью. Процесс смены ролей повторяется 2-3 раза.

*Предупреждение.*

*Движения сети должны быть в меру*

*агрессивными.*

**Чехарда**

Играют 3-5 участников. Один стоит на четвереньках. Следующий разбегается и пытается его перепрыгнуть. Если застрял на спине, то так там и остается. Следующий разбегается и прыгает на образовавшуюся кучу и так далее до последнего участника.

Игра снимает мышечные зажимы, страх прикосновений и робость, укрепляет опору и расширяет свободу движений