

Игра очень положительно влияет на психологическое развитие ребенка. Помогает ему приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, готовит к взрослой жизни. Игра обладает лечебным действием, избавляет от психотравмы, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства в облегченной форме. Начинать игровые занятия с ребенком можно с игр, направленных на улучшение общего психологического самочувствия.

Главная цель этих игр:

- Снять накопившееся нервное напряжение и зарядить и детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;
- Уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества;
- Наладить контакт между родителями и детьми;
- Развить ловкость и координацию движений.

Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения

«Снеговик» (с трех лет)

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и течения 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 четырех лет)

Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с ребенком:

1. Представьте, что вы превратились в куклу Бу-

ратино.

2. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Все тело стало твердым, как Буратино.
3. Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.
4. Напрягите ноги и колени, пройдитесь так, словно тело стало деревянным.
5. Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

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

"Солдат и тряпичная кукла"

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться - это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Поэтому эта и последующая игра помогут вам это сделать в игровой форме.

Итак, предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово "солдат". После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду - "тряпичная кукла". Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д.

Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

«Цветные ладошки»

Игра направлена на снятие усталости.

Материалы: белая бумага, краски.



Предложите ребенку нарисовать травку, солнышко, облака (для ребенка 3 лет) пальцами. Для детей более старшего возраста можно предложить нарисовать животное, растение, человека.

Если сначала ребенок отказывается рисовать пальчиками, покажите пример, объясните, что испачкаться не страшно.

«Лепка из соленого теста»

Приготовьте соленое тесто – 1/1 соли и муки, воды по норме. Замесите тесто как на пироги и положите его в холодильник.

Когда тесто охладится, можно начинать лепить с ребенком. Это может быть любой объект – животное, человек, сказочный персонаж. После того как вы слепили, фигурки можно положить в печку, запечь при температуре 250 градусов, а потом раскрасить.

Летом на улице можно лепить из песка. Игры с песком, тестом способствуют снятию напряжения, агрессии. Ребенок успокаивается, лучше идет на контакт, к тому совместное занятие сближает.

Игры, направленные на коррекцию агрессии

«Сражение» (с двух лет)

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

«Злые – добрые кошки» (с двух 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 трех лет)

На пол кладется обруч или газета. Каратист становится в обруч (за его края выходить нельзя), делая резкие движения ногами, зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!». Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.

«Боксер» (с трех лет)

Эта игра очень похожа на игру «Каратист», только вместо движений ногами надо делать движения руками.

«Ругаемся овощами, фруктами и ягодами» (с трех 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».

Игра, способствует коррекции упрямства, негативизма, агрессии

«Капризная лошадка» (с трех лет)



Родитель рассказывает сказку про лошадку, и вместе с ребенком они сопровождают сказку действиями: «В одной далекой 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. Еще она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и веселой. Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»

Игры, направленные на коррекцию страхов

«Смелые мыши» (с 2 лет)

Выбирается кот и мышь. Кот спит в домике, мышь бегают 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, бегают за остальными игроками и пугают их громкими криками: «У – у – у...» Тот, кого он поймал, становится ведущим.

«Пчёлка в темноте» (с 3 лет)

Взрослый произносит текст, а ребёнок 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 студом или столом). Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться (студ или стол накрывается темной материей). Взошло солнце (материал убирается), и пчёлка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок.» Игру можно повторить, усиливая плотность материи, т.е. степень темноты.

Помните, самое главное – это не во что играть, а то, как играть! Чаще обнимайте своего малыша, целуйте, говорите, как сильно вы его любите, какой он хороший и замечательный. Любите, понимайте и растите вместе!

Наши контакты:

Адрес: 344010, г. Ростов-на-Дону,

Бул. Измайловский, 2

Сайт: 37ds.rostov-obr.ru

Телефон психолога: +7 951 499 64 29(WhatsApp)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СУВОРОВСКИЙ МИКРОРАЙОН
Г.РОСТОВА-НА-ДОНУ
МБДОУ №37

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

Буклет для родителей детей

2-4 лет



Игра очень положительно влияет на психологическое развитие ребенка. Помогает ему приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, а также готовит к взрослой жизни.