

***Детская игра № 5. Тренируем эмоции***

***Цель игры***: тренировка детских эмоций, обучение саморегуляции, снятие напряжения.

***Просим ребенка нахмуриться, как:***

осенняя тучка;

злой человек;

сердитый человек.

***Просим улыбнуться, как:***

Буратино;

кот на солнышко;

хитрая лиса;

солнышко.

***Просим показать, как злится (злятся***):

два барана на мостике;

ребенок, у которого забрали конфету;

человек, которого ударили.

***Просим показать, как испугался:***

заяц волка;

малыш, который заблудился в лесу;

котенок, на которого лает собака.

***Игровое упражнение «Солнечный зайчик»***

***Цель:*** учить детей быть спокойными, радостными, удовлетворенными.

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеке, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

***Детские игры могут быть не просто познавательными и развивающими. Психогимнастика предлагает такие игры, которые непременно помогут психике вашего ребенка.***

353100 КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

СТ-ЦА ВЫСЕЛКИ

УЛ. ЛЕНИНА, 56

Тел. 8 (86157) 73851; 76031; 73547

E-mail: cso\_uchastie@mtsp.krasnodar.ru

<http://viselki-kcson.ru>

**Министерство труда и социального развития Краснодарского края**

**Государственное бюджетное учреждение**

**социального обслуживания**

**Краснодарского края**

**«Выселковский комплексный центр**

**социального обслуживания населения»**

Отделение помощи семье и детям

**ПСИХОГИМНАСТИКА**

**(полезные игры для детей)**

 *для родителей*

****

**ст-ца Выселки**

**2020 год**

***Психогимнастика*** – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

**Основные достоинства психогимнастики:**

* игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
* сохранение эмоционального благополучия детей;
* опора на воображение;
* возможность использовать групповые формы работы.

**Цели психогимнастики:**

* опора на естественные механизмы в развитии ребенка;
* преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
* снятие психического напряжения ребенка;
* создание возможности для самовыражения;
* развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

Персонажами психогимнастики могут быть дети, а также и взрослые. Дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, познают окружающий мир, но при этом учатся нелегкому делу умению – управлять собой и своими эмоциями. Участие детей в упражнениях должно быть добровольным. Можно пытаться увлечь их, заинтересовать, соблазнить, но ни в коем случае не заставлять.

Психогимнастика позволяет коррек-тировать поведение ребенка и снимать эмоциональное напряжение. В ней используются полезные игры для детей, позволяющие снять тревожность, агрессию, напряжение, учат саморегуляции и многому другому. Отобранные игры наиболее подходят для детей старшего дошкольного возраста**.** Вашему вниманию предлагается подборка игр и упражнений для детей дошкольного возраста.

***Детская игра № 1. Зеркало***

***Цель игры*:** эта игра помогает ребенку почувствовать себя свободно, раскрыться, увидеть себя со стороны. Подходит для неуверенных в себе, пассивных детей.

В игре могут участвовать два ребенка или ребенок и взрослый. Один игрок смотрится в «зеркало» (на своего напарника), которое повторяет все его движения. Поочередно игроки меняются ролями.

***Детская игра № 2. Солнышко и тучка***

***Цель игры***: снять психическое напряжение у ребенка, научить ребенка регулировать свое эмоциональное состояние.

Солнышко спряталось за тучку, стало прохладно – нужно свернуться клубочком, чтобы согреться, и задержать дыхание. А вот солнышко вышло из-за тучки, и стало жарко, разморило на солнышке – расслабляемся во время выдоха.

***Детская игра № 3. Минутка баловства***

***Цель игры:*** устранение агрессии у ребенка.

По сигналу ребенку (детям) предлагается побаловаться – можно делать всё, что ребенку хочется. Он может прыгать, бегать, кричать и т.п. Но по сигналу через 1-3 минуты ребенок должен перестать баловаться. Договоритесь о стоп-действии второго сигнала заранее.

Эта игра может трансформироваться в час «можно» - час «тишина». Один час ребенку можно всё: брать вещи папы и мамы, громко играть, петь, кричать. Но час потом (по желанию родителей, когда они смогут отдохнуть) ребенок должен играть тихо: рисовать, лепить тихонечко и т.п. Эта игра обучит ребенка саморегуляции, снимет психоэмоциональное напряжение.

****