

*Игры и упражнения для детей
среднего и старшего
дошкольного возраста,
направленные на снижение
тревожности*

Этюд «Веселая зарядка»

Взрослый рассказывает, а все остальные показывают в движении.

«Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы – проснувшиеся котята – потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы – упавшие на спину божьи коровки. Лапки кверху, постарайтесь перекатиться со спины на лапки. А вот вы – крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенним листочком, качающимся на ветру. Полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы – маятники, тяжелые, громоздкие, покачаем со стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетим. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше прыгает? А сколько раз выше прыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветочки? Молодцы! Отличная получилась зарядка! Готовы поиграть дальше со мной?»

Игра «Ищу друга»

Для проведения игры необходимо иметь набор игрушек либо картинок, среди которых должно быть 2-3 зайчика, 2-3 рыбки и т.д. Каждому ребенку выдается игрушка. Взрослый говорит детям, что сейчас они будут танцевать вместе со зверятами. Но одному зайчику, рыбке танцевать скучно, поэтому, пока звучит музыка, каждый ребенок должен найти для своей зверюшки одного-двух друзей. На первом этапе воспитатель показывает детям все игрушки, заостряя их внимание на то, что в наборе не один зайчик, а два или три, не одна рыбка, а две или три. Когда начинает звучать музыка, дети ходят и ищут друзей с парными игрушками, то есть подыскивают своей игрушке друга. Когда друг будет найден, дети танцуют вместе игрушками. Игрушки можно поставить на пол перед собой и танцевать вокруг них.

Игра «Зеркало»

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы – зеркала, другая – разные зверюшки. Зверюшки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы – зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц зверюшек.

Игра «Доброе животное»

Дети встают в круг и берутся за руки. Взрослый тихим голосом говорит: «Мы – одно большое, доброе животное. Давайте придумаем ему название? А теперь я предлагаю вам послушать, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим все вместе!» Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – все делают шаг назад. Вдох – все делают 2 шага вперед, выдох – все делают 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед, выдох – 2 шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Гимнастика «Путешествие»

Взрослый: «Сейчас мы отправимся в путешествие, хотите? Сейчас я вас всех превращу в крохотных котят: «Быть ребенком хорошо, а котенком лучше!».

- *Легко на носочках прыжки 6 раз:* Впереди забор, и нам надо через него перепрыгнуть. Только тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома.
- *Напряжение 1 минута:* А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Следите внимательно. Лапки напряжены, спинка прямая, все тело напряжено. А вдруг в воду свалимся? Все, перебрались!
- *Расслабление 30 секунд:* Обрадовались котята, что перебрались через ручеек. Расслабили усталые лапки, спинку. Хорошо, приятно!
- *Напряжение 1 минута:* Отдохнули? И снова в путь. А на пути большая гора! Как же нам пройти? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первая, а вы за мною.
- *Расслабление 1 минута:* Какие вы все молодцы, котята, все перешли на другую сторону горы! Но что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на все 4-е лапки и подкрадемся. Ступайте мягко. Лапки мягкие, спинки прогнули.
- *Замирание 5 раз:* Какой-то шорох! Кто же там в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-с-с-с. Вроде никого. Давайте еще послушаем.
- *Напряжение 5 раз:* Ква-ква-ква! Да, это же страшная большая жаба! Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат.
- *Расслабление:* Давайте расслабимся, посмотрим, ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала и можно спокойно осмотреться и отдохнуть.
- *Радость:* путешествуем мы с вами, а ведь дома осталась одна мама-кошка. Мы ее не предупредили, убежали без спроса. Давайте представим, что котята вернулись: «А вот и мы! Живы и здоровы!» Мы все

дружные котятки-ребятки, но все же пора возвращаться в группу, сейчас я вас превращу опять в детей: «Быть котенком хорошо, а ребенком лучше!!!» Понравилось вам путешествие?

Игра «Соломинка».

Упражнение выполняется с группой детей и взрослого не менее 6-7 человек. Все встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными 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 боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

Предупреждение: Недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Принятые ощущения и улыбка на лицах «соломинок» заставит их побывать в этой роли. Участие в игре взрослых обязательно.

Игра «Клубочек»

Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, говорит добрые, приятные слова любому участнику игры и передает ему клубок. Ребенок обматывает нитку вокруг пальца, говорит слова благодарности и со свои теплые комплименты передает другому участнику. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников в одно целое, определяют на что фигура похожа, делают выводы.

Замечание: если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, - у ведущего с ним будут двойные, тройные связи.

Игра «Солнечный зайчик».

Дети стоят в кругу. Ведущий: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

Игра «Гармоничный танец».

Дети разбиваются по парам. Один закрывает глаза (лучше надеть повязку). Встают друг против друга, прикасаются легко ладонями. Звучит плавная музыка. Ведущий делает движения руками, телом, приседает, слегка отходить в стороны, вперед, назад. Задача ведомого следовать за руками ведущего и повторять его движениями, не потеряться.

Предупреждение: Не допускать смены ролей, то есть ведомый не должен вести ведущего. Можно разрешать ведомому выполнять упражнение сначала с открытыми глазами.

«Расскажи свой страх».

Минимальное количество участников – 2, чем больше, тем продуктивнее упражнение. В тесном доверительном круге взрослый рассказывает о детских страхах: «А вот, когда я был таким маленьким, как вы, 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, у кого было похожее.

Предупреждение: следите, чтобы сюжеты рассказов были непохожими, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.

Упражнение «Театр прикосновений».

Ребенка просят лечь в позу «Звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком – к груди, локтем – к животу и т.д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

Примечание: взрослый следит за силой прикосновений; наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным; поглаживаний должно быть мало.

Беседа «За что меня любит мама»

Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут помочь ему.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Игра «Кенгуру»

Дети разбиваются на пары. Один ребенок – «кенгуру» - стоит, второй – «кенгуренок» - сначала встает к нему спиной, а затем приседает. Дети берутся за руки. Их задача – не расцепляя рук, пройти в таком положении до воспитателя (до стены, до окна...).

Игра «Нет! Да!»

Дети свободно бегают по помещению и громко-громко кричат «Нет! Нет!». Встречаясь заглядывают в глаза друг другу и еще громче кричат «Нет!», «Нет!».

По сигналу ведущего продолжают бегать, но кричат уже «Да! Да!», заглядывая друг другу в глаза.

Игра «Скульптура»

Дети разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – скульптура. По заданию воспитателя скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут предлагать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую – нет.

Игра «Танец огня»

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. «Костер ритмично покачивается то в одну сторону, то в другую сторону, становится то выше, то ниже. Дует сильный ветер, и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом по две, три, четыре, вместе. Искорки светятся радостью и добром».