**Игры и упражнения на формирование навыков**

**преодоления стресса**

**Игра 1. «Мышь и мышеловка»** (с 5 лет)

*Цели:* снятиестрахов и повышение уверенности в себе

*Ход игры:* Необходимое количество играющих 5–6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бёдрами, плечами и обнимаются за пояс – это мышеловка. Водящий – 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 мышке.
2. Если взрослый замечает, что мышонок загрустил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все поможем мышонку, расслабим ножки и руки, пожалеем его» [16].

**Игра 2. «Кораблик»** (с 5 лет)

*Цели:* снятие страхов и повышение уверенности в себе

*Ход игры:* Необходимо небольшое одеяло. Количество играющих – минимум 2 взрослых и ребёнок, либо 5-6 детей. Одеяло – это корабль, красивый парусник. Дети – матросы. Один ребёнок – 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 «Бросить 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 [16].

**Игра** 3. **«Соломинка на ветру»** (с 5 лет)

*Цели:* снятие страхов и повышение уверенности в себе

*Ход игры:*  Упражнение выполняется с группой детей и взрослых не менее 6-7 человек. Все встают в круг, вытягивают руки ладонями вперёд. Выбирается «соломинка». Она встаёт в круг с завязанным 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 её 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 улыбки на лицах «соломинок» заставит их побывать в этой роли. Участие в игре взрослых обязательно [11].

**Игра 4. «Шалтай-Балтай»** (с 5 лет)

*Цель:* расслабить мышцы рук, спины и груди.

*Инструкция:* «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Балтай».

Шалтай-Балтай сидел на стене.

Шалтай-Балтай свалился во сне. (*С. Маршак)*

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево: руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклоняем корпус тела вниз» [11].

**Игра 5. «Волшебный стул»** (с 6 лет)

*Цель:*Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

*Ход игры:* в игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого, надо изготовить корону и трон – он должен быть высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу и происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (в группе не более5-6 воспитанников). Тот, про чье имя рассказывают, становится «королем или королевой». В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные…) Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о «короле или королеве» [17].

**Игра 6. «В гостях у морского царя»** (с 6 лет)(кинезотерапия)

*Цель:*корректировать психоэмоциональное состояние детей, способствовать снятию мышечных зажимов, эмоционального напряжения, создать радостное настроение средствами свободного движения и воображения.

*Материал:* коврики, магнитофон, аудиокассеты.

*Ход игры:* педагог выясняет у детей, что они знают о подводном мире. Спрашивает, какие движения характерны для морских обитателей, сравнивает эти движения с движениями существ, живущих на суше. Предлагает изобразить движения какого-либо морского обитателя, обсудить недостатки и достоинства изображенного. Затем под разную музыку дети изображают обитателей моря. В ходе занятия педагог интересуется, что нового дети узнали на занятии. Хвалит их за достижения [17].

**Игра 7. «Дед Король»**  (с 6 лет)

*Цель:* развитие у детей догадливости, находчивости, умения перевоплощаться.

*Ход игры*: из участников игры выбирают «деда Короля». Все остальные отходят от него и договариваются, что будут ему показывать. Затем идут к «Королю» и говорят:

1. Здравствуй, дедушка Король,

С длинной белой бородой,

С карими глазами,

С белыми усами.

«Дед Король» в ответ:

1. Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?
2. Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем.

Все делают определенные движения, каждый свое (на­пример, стирка белья, чтение книги, чистка обуви и т.н.). Кого «Король» отгадает, тот убегает, а «дед» его ловит. Кого поймает, тог становится «Королем». Игра начинается сна­чала [15].

**Игра 8. «Киносъемка»** (с 6 лет)

*Цель:* развитие социального интеллекта, способности к эмоциональному предвосхищению последствий межлич­ностного взаимодействия, обдумыванию и планированию своего поведения.

*Ход игры:*  I. Знакомство детей с рассказами Л. Пеньевской «Завтрак», А. Барто «Вовка — добрая душа», А. Митта «Шарик в окошке». Анализ поступков героев.

II. Педагог: «А теперь представим себя кинооперато­рами и снимем сюжет «Шарик в окошке» на пленку. Ка­кой будет первый кадр?» Дети рисуют квадратик: - заболел у ребят друг.

Кадр 2. Как помочь больному? Что сделать приятное для него, чтобы он побыстрее выздоровел? — Решили ре­бята надуть шарик и послать его к окнам друга.

Кадр 3. Он обрадовался, заулыбался. И детям стало ве­селее.

Обращать внимание на последствия поступков, на чув­ства удовлетворения, собственного достоинства, которые возникают при совершении хорошего поступка [14].

**Игра 9. «Подарки»** (с 6 лет)

*Цель:* развитие эмпатии и творчества в общении, спо­собности предвидеть желания другого, утверждать свое позитивное «Я».

*Ход игры:*  Дети образуют два круга и двигаются в про­тивоположных направлениях. По сигналу останавливают­ся, берутся за руки со сверстником, стоящим напротив. За­дание: придумать, какой подарок ему больше всего хочется получить [25].

**Упражнение 10. «Винт»** (с 5 лет)

*Цель:*снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

*Инструкция:* «Давайте попробуем превратиться в винт. Для этого пятки и носки поставьте вместе. По моей команде «Начали!» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! Стоп!»

Этюд может сопровождаться фрагментом «Пляска скоморохов» из оперы Н. Римского-Корсакова «Снегурочка» [16].

**Упражнение 11. «Насос и мяч»** (с 5 лет)

*Цель:* расслабить максимальное количество мышц тела.

*Инструкция:* «Дети, разбейтесь на пары: один – большой надувной мяч, другой – насос. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслабленны, корпус чуть наклонен вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). «Насос» начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» становится все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – поднимается голова, после четвёртого - надулись щёки, и даже руки отошли от боков. «Мяч» надут - «насос» перестал накачивать. Он выдёргивает из «мяча» свой шланг… Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями [25].

**Упражнение 12. «Я люблю тебя за то...»** (с 6 лет)

*Цель:* развитие позитивной установки на сверстников.

*Инструкция:* дети образуют два круг а — один внутри дру­гого, Идут в противоположных направлениях. По сигналу останавливаются, берутся со стоящим напротив за руки и говорят: «Я люблю тебя зато, что...» [15]

**Упражнение 13. «Утята**» (с 6 лет)

*Цель:* развитие чувства собственного достоинства, по­зитивного отношения к лидерству другого.

*Инструкция:* дети выучивают слова французской песенки:

Когда шагают лугом Утята друг за другом,

То первый — впереди,

Последний — позади.

Когда шагают лугом Утята друг за другом,

То первый — погляди —

Шагает впереди.

Когда шагают лугом Утята друг за другом,

То первый — впереди,

Последний — позади.

Под веселые слова и ритм песенки дети шагают цепоч­кой. Затем первый ребенок меняется с последним местами [17].

**Упражнение 14. Способы снятия нервно-психического напряжения**

(с 6 лет)

*Цель:* познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение.

2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.

4. Стирка белья.

5. Мытье посуды.

6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.

7. Скомкать газету и выбросить ее.

8. Соревнование: свое напряжение вложигь в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

10. Слепить из газеты свое настроение .

11. Закрасить газетный разворот.

12. Громко спеть любимую песню.

13. Покричать то громко, то тихо.

14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

15. Смотреть на горящую свечу

16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

17. Погулять в лесу, покричать.

18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны [17].