

Организация игр с детьми.

Мастер класс.

Воспитатель

Шаипова Л.В

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.

«Пятнашки» (с 3 лет)

Назначается водящий. Он догоняет остальных игроков и «пятнает» их – хлопает рукой по спине, руке или ноге. «Запятнанный» становится водящим. Суть игры в её высоком эмоциональном накале. Водящий может говорить шуточные угрозы: «Сейчас поймаю!», «Догоню!». А игроки могут отвечать: «Не догонишь!», «Я быстрее!». «Пятнашки» всегда вызывают много радости и веселья, помогают объединить семью. Более сложный вариант «Пятнашек» – когда по комнате расставляются препятствия и игроки должны их обходить.

«Жмурки» (с 4 лет)

Водящему плотно завязывают глаза. Игроки бегают вокруг и хлопают в ладоши. Когда водящий обнаруживает участника, он должен его опознать на ощупь. Пойманный становится водящим. Как и в «Пятнашках», здесь говорят шуточные угрозы.

Другой вариант игры: игроки замирают и стоят на месте, а водящий с завязанными глазами ищет их.

«Прятки» (с 2 лет)

Это всем известная детская игра, в которую для большей эффективности необходимо внести некоторые дополнения. Водящий сопровождает поиск игроков словами с сердитой интонацией: «Где же он? Сейчас я его найду!» Тот, кого нашли последним, становится ведущим. Когда игра будет освоена, усложните её: сначала приглушайте свет, потом с подготовленными детьми можно свет выключить вовсе и играть в темноте.

«Полоса препятствий» (с 2 лет)

Необходимо построить полосу препятствий из стульев, коробок, пуфиков, подушек и одеял - горки, тоннели, кочки. Игроки преодолевают препятствия. Можно подбадривать ребёнка словами: « Молодец! Быстрее! Ура!»

Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения

«Снеговик» (с трех лет)

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течении 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 Буратино.
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.

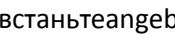
"Солдат и тряпичная кукла"

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.

"Насос и мяч"

Если ваш ребенок хоть раз видел, как сдувшийся мяч накачивают насосом, то ему легко будет войти в образ и изобразить изменения, происходящие в этот момент с мячом. Итак, встаньте  напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как не надутая оболочка мяча). Взрослый тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса "мяч" становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, "мяч" сдуется настолько, что даже упадет на пол.

Примечание. Чтобы показать ребенку пример, как играть надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

"Шалтай-Болтай"

Персонаж этой игры наверняка понравится гиперактивному ребенку, так как их поведение во многом схоже. Чтобы ваши сын или дочь лучше вошли в роль, вспомните, читал ли он стихотворение С. Маршака о Шалтае-Болтае. А может быть, он видел мультфильм о нем? Если это так, то пусть ребенок расскажет о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. Теперь можете начинать игру. Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Когда вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол, правда, тогда стоит позаботиться о его чистоте и ковровом покрытии.

"Ласковые лапки"

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармония отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

«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 охладиться, 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.

«Кляксы, монотипия»

Для этой игры необходимы: краски, кисточка, белая бумага.

Перед началом игры лист бумаги необходимо сложить пополам, и рисовать на одной стороне. Детям предлагают взять краску любого цвета, какой нравится и брызнуть на лист бумаги, поставить кляксы. Потом взять другой цвет и сделать тоже самое. Можно использовать оттенки одного цвета. После этого сложить обе половины листа и быстро раскрыть. Получивший рисунок рассматривают, и ребенок рассказывает на что похож его рисунок.

Эта игра способствует снятию агрессии, напряжения. Более агрессивные дети выбирают и более мрачные цвета, в рисунках видят чудовищ и т.п. В тоже время дети начинают свободнее выражать свои эмоции, чувства.

«Фантом человека»

Материалы: краски, кисть, лист с нарисованным на нем изображением человека.

Перед началом игры необходимо узнать у ребенка, как он понимает значение слов – радость, грусть, боль, стыд, обида. Можно попросить привести пример, ситуацию, когда у ребенка было подобное состояние. Ребенку предлагают рассмотреть изображение человека. После этого закрыть глаза и вспомнить ситуацию, когда ребенку было радостно, потом с закрытыми глазами же глазами представить какого цвета радость, если не знают, просто сказать какой цвет они видят, когда думают о радостном событии. Представить в каком месте радость сконцентрировалась – в голове, в руке, ноге, сердце. Потом открыть глаза, взять кисть, обмакнуть ее в этот цвет и приложить к этому месту.

Тоже самое проделать и с другими состояниями – грусть, боль, стыд, обида.

Рекомендуется проводить с детьми старшего возраста. Упражнение способствует рефлексии.

«Берег моря»

Всем детям предлагают лечь на ковер и закрыть глаза. После этого воспитатель начинает рассказывать тихим голосом:

«Представьте, что вы лежите на берегу моря. Никого нет рядом, только птицы поют, волны бьются о берег и шумит ветер. Солнышко постепенно пригревает, ваши ручки, ножки, глазки - все тело расслаблено, вам хорошо. Не хочется двигаться, вдали слышен шум моря – шшшшшшшшшшш, шшшшшш.

Волны набегают одна другую, пенятся, если вытянуть носочки, то можно кончиками пальцев дотянуться до воды. Под ладошкой теплый песок, мягкий, он просачивается сквозь пальцы. Удобно поддерживает голову. Вам легко, спокойно, хорошо. Высоко на голове шумит ветер – шшшшшшшшшш, шшшшшшшшшш. Жарко. Вот тень от дерева упала на вас, и стало прохладно, солнышко больше не греет так сильно. Вы потихоньку потягиваетесь, ручки, ножки напрягаются. Открываем глазки, лежим, не двигаемся. Отдохнули? Теперь можно вставать.

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 бежит 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, бежит за остальными игроками и пугает 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 стулом или столом). Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться (стул 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.

«Сова и зайцы» (с 3 лет)

Игру надо проводить в вечернее время, для того чтобы можно было создавать темноту. Свет надо приглушать постепенно.

Выбираются сова и зайцы (или заяц). Когда свет включен (день), сова спит, а зайцы скачут. Когда свет выключается (наступает ночь), сова вылетает, ищет зайцев и кричит: «У – у – у». Зайцы замирают. Если сова находит зайца, он становится совой.

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