**Лечебные подвижные игры для детей**

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 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, представте, 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.

***«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!»

***Помните, самое главное – это не 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!