**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ.**

**«Драка»**

**Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.**

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начинается драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко. Сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите на несколько секунд дыхание. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

**«Слепой танец»**

**Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.**

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

**«Смена ритмов».**

**Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.**

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши, и громко, в такт хлопка, считать: раз, два, три, четыре…Дети присоединяются и тоже все вместе хлопая в ладоши хором считают: раз, два, три, четыре…Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

**«Зайки и слоники».**

**Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.**

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется, «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем «зайками-трусишками». Скажите, когда заяц почувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит! Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и не заметным, хвостик и лапки его трясутся и т.д.»

Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?», дети разбегаются по группе, классу, прячутся ит.д. «А что делают зайки, если видят волка?» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

 «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

**«Волшебный стул».**

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

В эту 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 «волшебный стул» - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек). Причем имена тревожных детей лучше называть   в середине игры. Тот ребёнок, про чьё имя рассказывает воспитатель, становится королём. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложит детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно так же по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

**«Давайте поздороваемся».**

**Цель: снять мышечное напряжение, способствовать сплочению коллектива.**

Дети по сигналу воспитателя начинают хаотично двигаться по группе и здороваться со всеми, кто встречается на их пути.

Здороваться надо определённым образом:

1 хлопок – здороваемся за руку;

2 хлопка – здороваемся плечиками;

3 хлопка – здороваемся спинками.

Рекомендации: для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.