**Примеры игр и упражнений,**

**направленных на профилактику и снятие тревожного состояния**

**«Конкурс хвастунов»**

Ход: «Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс - конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Чем мы будем хвастаться? Соседом справа. Посмотри внимательно на своего соседа справа. Подумайте, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается. Например, так: «Лена - очень умная, очень красива, быстро бегает, весело смеется» и т. п."  
После того, как будет пройден круг дети определяют победителя - лучшего «хвастуна». Можно обсудить кому, что понравилось: рассказывать-хвастаться или слушать, как о нем рассказывают.  
Цель: Упражнение помогает ребенку свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми.

**«Путанка»**  
Ход: Выбирается водящий, который выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки, становятся в круг и начинают запутываться, кто как может. Когда образовалась путанка, водящий заходит в комнату и пытается распутать то, что получилось, не разжимая рук. Цель: Эта игра поможет детям почувствовать свою принадлежность к группе, понять, как неприятно быть вне ее.

**«Волшебный мешочек»**

Ход: Воспитатель спрашивает у детей, что для них самое страшное (плохое, злое). Затем предлагает ребенку сложить в волшебный мешок все самое страшное. Затем этот мешок со всем, что в нем есть, выбрасывается. Хорошо, если взрослый тоже сложит в этот мешок свои отрицательные эмоции.  
**«Поводырь»**  
Ход: Выполняется в парах. Сначала ведущий водит ведомого с повязкой на глазах, испытывая чувство руководства и ответственности за его благополучие. Затем дети меняются местами.  
Цель: Это упражнение развивает чувство ответственности за другого человека, доверительного отношения друг к другу.

**«Зеркало»**   
Ход: Дети участвуют по очереди, по два человека. Один ребенок смотрится в «зеркало» (другой ребенок), которое повторяет все его движения. Потом они меняются местами.  
Цель: Эта игра очень полезна для пассивных, неуверенных в себе детей. Она помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно, а также увидеть себя как бы со стороны.  
**«Зайки и слоники»**

Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки. «Ребята, я хочу предложить вам игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся. Дети показывают. Покажите, что делают зайцы, если слышат шаги человека? Разбегаются, прячутся. А что делают зайцы, если видят волка? А теперь мы будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, если видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра… Дети изображают слона. Затем обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

***Игра «Мой хороший попугай»***

Способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе. Дети встали в круг. Затем взрослый говорит: «Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с нами дружить и играть. Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, и он захотел прилететь к нам снова?» Дети предлагают: «Говорить с ним ласково», «Научить его играть» и т.д. Взрослый бережно передает кому-либо из детей плюшевого попугая (мишку, зайчика). Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать попугая другому ребенку. Игру лучше проводить в медленном темпе.

***Игра «Сороконожка»***

Учит детей взаимодействию со сверстниками, способствует сплочению детского коллектива.  
Дети (5—10 человек) встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего «сороконожка» начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих — не разорвать единую цепь, сохранить «сороконожку» в целости.