

Игротерапия детей старшего дошкольного возраста педагогом-психологом ДОУ



Игротерапия (ИТ) – это игровой метод воздействия на детей, обладающий **лечебным** эффектом, который способствует **снижению** эмоционального и двигательного **напряжения**, развитию навыков социального **поведения** и формированию **положительного** отношения к людям и окружающему миру.

Цель:
помочь ребенку выразить свои **переживания** через **игру** и проявить творческую **активность** в решении сложных жизненных ситуаций.

(А.А.Осипова)

Самостоятельно, родители и лица, занимающиеся развитием ребенка, могут проводить **элементы игротерапии**, обучая отдельным классическим играм.
(смотрите примеры игр на 2 странице).

В **ИТ** используется **активный метод** – взрослый (педагог, психолог, родитель) играет вместе с детьми, являясь ведущим.

В детском саду чаще применяется **групповой вид ИТ**.

Средствами ИТ

являются **коммуникативные игры**: подвижные, телесные, слуховые, с правилами, с речевым сопровождением, с обсуждением.

Взрослому и ребёнку должно быть **комфортно** и интересно во время игры.



Варианты игр, помогающие детям справиться с агрессией, страхом, замкнутостью, гиперактивностью, упрямством и улучшающие их психологическое самочувствие:



- **«Кот Ананас»**

Водящему **завязывают** глаза, раскручивают со словами: «Кот Ананас, ты лови три года нас, не развязывая глаз» и **разбегаются, хлопая** в ладоши. Ребенок, которого поймал водящий и верно **назвал** по имени, становится водящим.

- **«Ветер дует»**

Дети стоят в кругу, взрослый говорит: «Ветер дует на ребенка в красных туфлях», дети подходят и нежно **обдувают** его. Варианты: в синей футболке, самого высокого ребенка, девочку с длинной косой и т.п. На роль ведущего приглашается найденный **ребенок**.

- **«Апельсиновый сок»**

Взрослый предлагает детям **представить** в руке **апельсин**, из которого можно выжать сок и утолить жажду. Дети сильно **сжимают** правую руку в **кулак**, а левой держат воображаемый **стакан**, затем расслабляют правую руку и пьют сок, показывая мимикой свои **ощущения**. Упражнение повторяется левой рукой.



- **«Ах, какой я молодец!»**

Дети движутся по кругу подскоками, а взрослый называет любые числа, но когда произносит число **«5»**, дети останавливаются, **глядят** себя по **голове** и хором произносят: «Ах, какой я молодец!»

- **«Боксёр»**

На пол положить **обруч**. Ребенок в центре обруча имитирует удары боксера, сопровождая громким **криком**. Другой вариант: взрослый/ребенок держит **мяч-прыгун** (подушку), а ребенок **бьет** со всей силы, пока не устанет и злость не выйдет.



- «Найди пару по голосу»

Дети разбирают картинки с изображением **животных** и по сигналу **колокольчика** ищут пару, говоря голосом животного на своей картинке: собака – «гав-гав» и т.д.

Найденные пары обнимаются.

- «Обзывалки»

Дети сидят в кругу, ведущий обзывает ровесника **фруктом**, **овощем** или **цветком**.

Смеются все, а обзываемый **серьезно** называет свое имя и становится ведущим.

- «Испорченный телефон»

Дети сидят в кругу, взрослый предлагает подумать, какие **чувства** испытывают люди с приходом **весны**. Ведущий слово «**радость**» шепчет на ухо ребенку справа, тот передает своему соседу, а последний ребенок произносит слово **вслух**. Если верно становится ведущим.



- «Путешествие на облаке»

Дети лежат на ковре, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка, взрослый приглашает детей в путешествие на облаке: «Ты удобно **лежишь** на белом пушистом облаке, как на большой, мягкой подушке. Твое облако медленно **поднимается** в синее небо, легкий теплый **ветерок** щекочет тебе лицо, в небе спокойно, тихо. Ты счастлив, посмотри по сторонам, запомни это чудесное, волшебное место... Пора возвращаться домой. **Попрощайся** с облаком, проводи его своим взглядом. Потянись, выпрямись, открой глаза, ты – **спокоен**».



- «Собака-поводырь»

Взрослый рассказывает о роли собак в жизни людей. Это очень **умные** животные, они **бережно** относятся и к своим хозяевам, у которых нет зрения. Дети встают парами, один из пары **закрывает глаза**, а другой его аккуратно ведет, оглядая расставленные **препятствия**, **заботясь** о своем напарнике. Затем меняются ролями. Обсудить: «Кем понравилось быть? «Кому было легче, кому труднее?».



- **«Чем я могу тебе помочь?»**

Дети стоят в кругу. Ребенок с «волшебной палочкой» в центре круга, дотрагивается до плеча *любого ребенка* и спрашивает: «Чем я могу тебе помочь?». Ответы детей: «Улыбнись, спой, станцуй и т.д.». Просьба выполняется и игра продолжается со сменой ведущего.

- **«Да» и «Нет» не говори»**

Из детей выбирается ведущий, который задает *смешные* вопросы и кидает *мяч*. Слова «Да» и «Нет» в ответах не употреблять! Варианты вопросов: «Ты сейчас спишь? У тебя на голове башмак? Кошки умеют лаять? Груши растут на березе? и т.д.» Ведущие меняются.

- **«Я сильный, я слабый»**

Дети стоят с напряженной вытянутой вперед правой рукой и *громко* говорят: «Я *сильный*», а педагог подходит к каждому ребенку и с силой пытается опустить его руку *вниз* - не получается. Когда педагог движется повторно, выполняя те же действия, дети *тихо* говорят: «Я *слабый*» и рука постепенно *падает* вниз. Так мысли управляют нашими поступками, а поддерживающие слова помогают нам *справиться* с трудностями.



- **«Займи свой домик»**

Дети садятся на стулья, расположенные по кругу, прячутся в домики. По сигналу *колокольчика* - выбегают и веселятся. В это время взрослый *убирает* стул. По 2-му сигналу колокольчика дети бегут на свои *места*. Кто остался без домика - выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 1 ребенок.



• «Коля-Николай»

Коля стоит в центре круга, а дети вокруг него и говорят:

- Коля, Коля, Николай, с нами вместе погуляй!

- *Не буду!*

- Коля, Коля, Николай, с нами вместе поиграй!

- *Не буду!*

- Как его уговорить? Мы попробуем схитрить!

- Коля, Коля, Николай, с нами вместе не гуляй!

- *Буду!*

- Ай да Коля, молодец, согласился, наконец!

• «Колечко»

Водящий встает *спиной* к детям. Дети стоят в кругу, а ведущий внутри круга. Он держит в ладонях *колечко* и по кругу передает каждому ребенку, незаметно оставляя у кого-то в сложенных в лодочку руках. Произносит при этом слова: «*Колечко, колечко, выйди на крылечко!*» Затем дети хором говорят водящему: «Алеша, угадай, у кого колечко?» Если он отгадывает, то становится ведущим, а ребенок, у которого было колечко - водящим и игра продолжается.

• «Волны»

Дети, держась за руки, идут по кругу, *руки* плавно *вверх-вниз*, волны шелестят *ш-ш-ш*, улыбаются, искрятся на солнце-*улыбка* и зовут к себе. Кто желает искупаться в море? Ребенок в центре круга покачивается *вправо-влево*, все окружают его и *поглаживают*. Волны добрые, ласковые, теплые, нежно *гладят* моряка Диму, игра продолжается со сменой ребенка.

Групповая ИТ повышает самооценку, развивает психические процессы, произвольность, самостоятельность, ответственность, бесконфликтное сотрудничество.



Но, только совместными усилиями специалистов ДООУ и родителей можно оказать эффективную помощь ребенку в преодолении его трудностей.

Уважаемые, взрослые, Вы можете воспользоваться следующей литературой:

1. Панфилова М.А. «Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры» И: ГНОМ, 2018г.
2. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. «Дети с трудностями в общении» М.: Русское слово, 2018г.