

## ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

### Уважаемые родители!

*Предлагаем Вашему вниманию подборку телесно-ориентированных игр, игр, которые помогут ребенку познакомиться со своим телом, своим эмоциональным миром, грамотно и бережно выстраивать границы в отношениях с другими людьми.*

*Упражнения, выполняемые под руководством с близкими, родителями, и вместе с ними, безусловно еще один путь формирования доверительных, надежных отношений между детьми и родителями.*

*При выполнении всех упражнений следите, чтобы ребенку и Вам было физически комфортно их выполнять, выбирайте темп, удобный ребенку и следите, понимает ли ребенок инструкцию.*

*Также немаловажно, чтобы все игры, упражнения вызвали положительные эмоции, доставляли удовольствие.*

*Все упражнения рассчитаны на детей в возрасте 5 – 7 лет.*

#### **Упражнение «Черепашка»** (автор: Ганичева И.В.)

Вариант 1. «Черепашка сидит в домике».

Взрослый говорит:

Сядь на колени, голову прижми к ногам. Закрой глаза. Представь себе уединенное место, где ты чувствуешь себя в безопасности. Тебе тепло и уютно в своем домике. Сделай вдох, затем выдох. Представь себе, какие звуки тебя окружают. Почувствуй запахи, окружающие тебя. Вдруг ты услышал звуки, которые пугают тебя. Подними выше плечи, обхвати себя руками, напряги руки, ноги, все тело. А теперь расслабь все тело – ты в безопасности.

Вариант 2. «Черепашка вылезает наружу».

Взрослый говорит:

Черепашке надоело сидеть в своем домике. Хотя там тепло и безопасно, но так хочется посмотреть, что же делается снаружи, и она начинает медленно выползти из домика. Вначале она вытягивает левую переднюю лапу. Вытяни и ты левую руку, напряги ее, а затем расслабь. Потом она вытягивает правую лапу. И ты проделай то же самое с правой рукой. Затем черепашка медленно вытягивает шею, высывая наружу голову. Поверни голову вправо, затем влево. Что ты там видишь? Хорошо, светло и совсем не страшно! Тогда черепашка решает вытянуть и заднюю левую лапу. Вытяни левую ногу, напряги ее, а затем расслабь. Почувствуй, как приятно расслабление?! Вытяни правую ногу. Напрягите ее и затем расслабь. Вот и вся черепашка оказалась снаружи. Здравствуй, мир! Ты так хорош и интересен.

*Примечание. Если ребенок не может расслабить мышцы тела, то обратите внимание на темп его движений, проверьте, слушает ли и понимает ли он инструкцию.*

#### **Игра «Художник»**

Взрослый изображает художника, ребенок – натуру.

«Художник» берет сухую кисточку, чистую палитру и начинает рисовать ребенка (обводя контуры кисточкой) так, как это описывает ребенок. *Например,*

*Врз: Какого цвета волосу нарисовать?*

*Реб: Желтые*

*Взрослый «рисует» и повторяет (желтые волосы)*

*Врз: какой длины?*

*Реб: короткие как у папы*

*Взрослый рисует и повторяет (короткие такие же как у папы)*

Рисунок делается с голову до ног. Взрослый воздерживается от оценки того, что говорит ребенок.

Потом можно поменять художника и натуру местами. Ребенок будет рисовать взрослого.

#### **«Ладонь в ладонь»**

Прижавшись друг к другу ладонями, родитель и ребенок попарно движутся по комнате, в которой установлены различные препятствия (любая мебель, коробки и т. д.), которые им предстоит преодолеть.

#### **«Скала»**

*В игре принимают участие или оба родителя и ребенок (в семьях с одним ребенком), или несколько детей в семье (для семей с двумя и более детьми)*

Взрослому завязывают глаза, после чего, он, словно кораблик, должен лавировать между опасными «скалами» (детьми/ребенком и вторым взрослым), чтобы не столкнуться ни с одной из них. После успешного прохождения маршрута роли игроков могут поменяться.

#### **Игровой массаж «Машины».**

Ребенок машина, взрослый – мойщик машин.

Взрослый говорит: «Представь, что ты машина. Ты много ездил сегодня, потрудился хорошо, но запачкался. Вот здесь (обозначает место) будет мойка машин. Я – мойщик машин. Заезжай в наш гараж – я тебя буду мыть»

Взрослый начинает мыть машину, ласково называя все «детали» машины.

Потом взрослый и ребенок меняются местами

Любое использование материалов допускается только при наличии гиперссылки.

#### **Игра «Найди прищепку»**

Ребенок отворачивается, взрослый прикрепляет себе на одежду несколько прищепок. Ребенок с закрытыми глазами должен из найти на ощупь. Потом взрослый и ребенок меняются местами.

