Цикл коммуникативных и психотерапевтических игр для родителей с детьми дошкольного возраста в период самоизоляции

**Уважаемые родители!**

Мы предлагаем вам **цикл коммуникативных игр с детьми дома в период самоизоляции.** Игры носят развивающий характер, полезны для укрепления ваших семейных и детско-родительских отношений, обогащают совместное времяпровождение, не требуют специальной подготовки.

**Клубочек**

Родители и ребенок садятся в круг напротив друг друга. Взрослый, намотав на палец нитку, бросает ребенку клубочек, спрашивая при этом его о чем-нибудь (какой твой любимый цвет, что ты любишь, какая твоя любимая игрушка, какая любимая сказка, о чем ты мечтаешь, чего ты боишься и т. д.). Ребенок ловит клубочек, наматывает нитку на палец, отвечает на вопрос и задает вопрос одному из родителей, перебрасывая ему клубок. Если ребенок затрудняется с ответом, взрослые помогают ему. Родители также задают вопросы друг другу.

В эту игру можно играть всей семьей или вдвоем с ребенком.

**Поваренок**

Родители и ребенок договариваются, какое блюдо они будут готовить. Например: суп, компот, кашу или салат и т. п.

Далее договариваются о правилах игры. Если называемый компонент блюда подходит, то ребенок прыгает вперед в воображаемую кастрюлю (можно обозначить границы обручем, кубиками и т. п.). Если не подходит, то остается на месте.

Например, готовят суп, ведущий называет различные ингредиенты: картошка, морковка, мясо, яблоки, конфеты. В зависимости от названных продуктов, ребенок прыгает вперед в «кастрюлю» или остается на месте.

Эта игра тренирует слуховое внимание, развивает мышление, поднимает настроение.

Дополнить игру можно веселым массажем, ведущий может выполнять какие-либо действия с «продуктами»: резать, крошить, солить, поливать и т. д. Можно имитировать закипание, перемешивание. Эта игра помогает снять мышечные зажимы, скованность через легкий имитационный массаж.

**Газета**

Эта игра сплачивает семью через тактильные прикосновения, поднимает настроение.

На пол кладут развернутую газету, на которую встают все участники игры. Затем газету складывают пополам, все должны снова встать на нее. Газету складывают до тех пор, пока кто-то из участников не сможет встать на газету. В процессе игры игроки должны понять, что для победы им нужно обняться — тогда расстояние между ними максимально сократится.

Можно стоять хотя бы одной ногой на газете, удерживая вторую в воздухе, можно сделать селфи на память).

Комментарий: эта игра снимает у детей «мышечный панцирь», делает их более открытыми. Особенно это важно для замкнутых и робких детей, а также для детей, перенесших какие-то психотравмы.

**Ладонь в ладонь**

В эту игру можно играть вдвоем с ребенком или всей семьей.

Необходимые приспособления: стол, стулья и т. д.

Игроки становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони партнера. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, гору (в виде кучи подушек, реку (в виде разложенного полотенца или детской железной дороги) и т. д.

Усложнить игру можно, если дать задание передвигаться прыжками, бегом, на корточках и т. д. Играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя.

Игра поднимает настроение у всех играющих.

Убираем игрушки весело!

Как убрать игрушки весело, без наказаний?

Давайте организуем совместные игры.

1. В центре на полу лежат игрушки, которые надо убрать на место. Ребенку постарше завязывают глаза (или не завязывают, он опускается на четвереньки и находит игрушку наощупь по заданным признакам. Родитель просит: «Найди кубик, машинку, куклу…» Ребенок ползает по комнате и находит нужную игрушку, передает ее взрослому. Игру можно усложнить, называя признаки игрушек (форму, цвет, размер, свойства). Найди самую маленькую игрушку, найди все квадратные игрушки, найди все красные игрушки, найди все игрушки, которые называются: транспорт, посуда, мягкие, жесткие, тяжелые, легкие и т. п.

2. Взрослому и ребенку ленточкой привязываются руки. Далее родитель и ребенок должны ползая по полу складывать игрушки на место только свободной рукой. Это очень веселая игра, можно включить музыку.

Важно не заставлять ребенка убирать игрушки под страхом наказания, а приучить его выполнять свои обязанности легко, весело, с удовольствием. Для этого необходимо задать правильный, комфортный тон выполнения трудовых действий. Ваш главный помощник в этом – ИГРА – ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста. Через некоторое время ребенок привыкнет к своим обязанностям и научиться их выполнять самостоятельно, играя, с удовольствием.

**Сказочные герои**

Эта игра развивает связную речь, внимание, наблюдательность, воображение и у детей, и у взрослых, помогает избавиться от негативных переживаний, удовлетворить бессознательные эмоциональные потребности через театрализацию.

Задается временной период для игры. В игру можно играть несколько минут, часть дня, целый день. Совместно с детьми выбирается сказка, все игроки выбирают себе одного из сказочных персонажей, далее развивается спонтанный авторский сказочный сюжет, в котором вся коммуникация происходит «по-сказочному». Все реплики и действия, мимика, пантомимика играющих становятся от имени выбранного ими сказочного героя. Родители помогают ребенку в театрализации, отражении эмоций, имитации действий героя.

Можно придумать простейшие элементы костюмов, маски и сделать их вместе с ребенком, подготавливая разыгрывание новой сказки.

Оцените, какого персонажа выбрал ребенок? Каков его характер? Эмоции и чувства? Чего он стремится добиться? Какой помощи ждет от вас?

А вы? Задумайтесь о себе!

Где мы были, мы не скажем!

Эта игра развивает образное мышление, связную речь, поднимает всем настроение.

Водящий, которого выбирают члены семьи, уходит за дверь, а оставшиеся договариваются, кого или что они будут изображать. Затем входит водящий и говорит: «Расскажите, где вы были, что вы делали?» В ответ ему члены семьи отвечают: «Где мы были, мы не скажем, а что видели — покажем» (если они договорились изображать предмет) или «Кого видели, покажем» (если они изображают животное) т. д. В процессе этой веселой игры дети научатся находить наиболее характерные признаки предметов или животных и выразительно их передать.

**Воображаемое путешествие**

Эта игра развивает у ребенка связную речь, память, воображение и мышление.

Родитель говорит: «Сейчас мы отправимся в путешествие. Я буду описывать место, где мы окажемся, а вы должны представить, увидеть его мысленно и делать то, что вам подскажет воображение. Итак, возьмите воображаемые рюкзаки, наденьте их, выйдите на середину комнаты. Перед вами поляна, полная полевых цветов и ягод. Рвите цветы для букетов. Собирайте ягоды. Но сначала определите для себя, какой это цветок или ягода, потому что я могу спросить у вас: «Что это?» Учтите, все ягоды растут в траве, а значит, их, не сразу можно увидеть — траву нужно осторожно раздвигать руками. Теперь мы идем дальше по дороге к лесу. Здесь течет ручей, через который перекинута доска. Идите по доске. Мы вошли в лес, где много грибов,— осмотритесь. Теперь мы отдохнем и перекусим. Достаньте из рюкзаков завтраки, которые вам дала в дорогу мама, и перекусите. А я буду угадывать, что вы «едите». Игра продолжается дальше, так как удивительное путешествие может продолжаться очень долго…

**Тень** Эта игра научит ребенка согласовывать свои действия с другими, быть внимательным и наблюдательным. Игра в парах. Один игрок осуществляет различные движения и действия. Другой – его тень, повторяет, действует в том же ритме и выражает те же эмоции. Затем условия игры меняются.