****

**МАДОУ ЦРР детский сад № 167**

**города Тюмени**

**Игры и упражнения**

**по преодолению страхов у детей дошкольного возраста**

**Инструктор по физической культуре Колова Лилия Гайбуллоевна**

**Цель – снятие страхов у детей дошкольного возраста.**

**Задачи:**

1. Развивать социальное доверие.

2. Развивать внутреннюю свободу и раскованность, морально-волевые качества.

3. Помочь в преодолении негативных переживаний.

**1. Физминутка «Сильный, смелый, добрый»**

Упражнение выполняют стоя. По сигналу взрослого *«Сильный»* - поднимают вверх левую руку. По сигналу психолога *«Смелый»* - поднимают вверх левую ногу, согнутую в колене. По сигналу *«Добрый»* - хлопают рукой по колену. Тоже упр. Делают с правой рукой и ногой. Повторить 4 раза.

**2. Игровое упражнение «Не боюсь прыгать»**

Ребёнок стоит на стуле, остальные дети – позади стула. Взрослый протягивает ребёнку руки, по сигналу *«Раз»* помогает ребёнку спрыгнуть. Как только ребёнок спрыгнет, остальные аплодируют.

**3. Игровое упражнение «Поймай страх»**

Мячик (для большого тенниса обернуть платком. На платке фломастером написать «страх». Дети по очереди кидают и ловят мяч сачком или шляпой.

**4. Дыхательная гимнастика «Вдыхаю смелость, выдыхаю страх»**

Дети повторяют за взрослым: *«Вдыхаю смелость»* - и делают глубокий вдох. Взрослый говорит *«Выдыхаем страх»* - дети сильно выдыхают. Повторить 3 раза.

**5.** **Эстафета «Подвесные препятствия»**

На длинной веревке подвесить на одинаковом расстоянии мягкие предметы (платочки, игрушки, набивные мячики). Дети стоят в колонне друг за другом, по команде пробежать «змейкой» между подвесными предметами, не задевая их.

**6. Подвижная игра «Пробеги под препятствием»**

Дети натягивают парашют, рассредоточившись по цветам. По команде взрослого «Раз-два-три, красные беги!» Дети, у которых красный сектор парашюта, пробегают под ним и меняются местами. Следующий цвет сектора парашюта меняется.

**7.** **Подвижная игра «Перестрелка»**

Площадку для игры разделить веревочкой на две половины. Дети делятся на команды. В игре используются мягкие набивные мячики. По команде взрослого «Огонь!» дети бросают друг в друга мячи, уворачиваются от мяча.

**8. Игра малой подвижности «Кто пропал?»**

Дети садятся в одну линию на пол. Закрывают глаза. Взрослый подходит к одному из детей, задев его за плечо. Ребенок открывает глаза и залезает под платок. По команде остальные дети открывают глаза и угадывают кто пропал среди них и спрятался под платком.

**9. Игровое упражнение «Страх на финише»**

Дети стоят перед тоннелем, сминают лист бумаги с нарисованным страхом. По очереди дети забрасывают комки бумаги в тоннель. После этого дети друг за другом пролезают через тоннель.