**Игра: зеркало**

Цель: помочь малышу почувствовать себя легко и свободно, раскрыться, посмотреть на себя со стороны. Хорошо подходит для пассивных детей, неуверенных в себе.

В игре принимают участие два малыша или ребенок и родитель. Один игрок смотрит на себя в «зеркало» (то есть на своего напарника), и это зеркало повторяет все его движения. Потом игроки меняются ролями.

**Игра: солнышко и тучка**

Цель: снять сильное психическое напряжение у малыша, научить крошку регулировать эмоциональное состояние.

Говорим: солнышко быстро спряталось за тучку, всем стало прохладно – поэтому нужно свернуться клубочком. Так мы сможем согреться, и немного задержать дыхание. И вдруг солнышко вышло из-за темной тучки, и всем стало жарко, всех разморило на солнышке – так что всем надо расслабляться во время выдоха.

**Игра: минутка баловства**

Цель: устранение агрессии у малыша.

По сигналу крошке предлагается побаловаться – ему можно делать все, что хочется. Малыш может бегать, прыгать, кричать. Но как только прозвучит сигнал, через пару минут малыш должен перестать баловаться.

Также эта игра может видоизменится в игру «можно» — «тишина». То есть в одно время ты разрешаешь ребенку все, что он хочет. Но потом он должен делать все, чтобы не мешать родителям, которые хотят отдохнуть.

Такая игра поможет обучить малыша саморегуляции, снимет даже сильное психоэмоциональное напряжение.

**Игра: зайчики и слоники**

Цель: дать возможность малышу ощутить себя смелым, сильным, повысить самооценку.

Итак, для начала предложи крошке быть несмелым зайчиком. Спроси, что делает зайчик, когда вокруг опасность? Да, правильно, он дрожит. Покажи это. Пусть малыш повторит. Дальше попроси показать, что чувствует заяц, когда вдруг слышит шаги человека. Да, правильно, он убегает. Пусть малыш убежит в другую сторону комнаты…

А теперь можно побыть слониками. Смелыми, сильными. Покажи, чтобы малыш повторил, как легко, бесстрашно ходят слоны. Что слоники делают, когда видят людей. Бояться? Конечно, нет. Они просто дружат с человеком. Изобразите это вместе с малышом. Дальше — обсуди с ребенком, что ему понравилось в игре больше всего.

**Игра: тренируем эмоции**

Игра помогает тренировке детских эмоций, обучает саморегуляции, снимает напряжение.

Итак, играем. Для начала попроси малыша нахмуриться, как: злой человек; осенняя тучка; сердитый человек. Дальше – попроси улыбнуться, как: хитрая лиса; кот на солнышко; Буратино; солнышко.

 Завершить игру лучше всего мимическим набором улыбок. Итак, как ты поняла, детские игры не только познавательные и развивающие. Они также непременно помогают психике твоего ребенка.

***Комплексы психогимнастики***

******