**Памятки для педагогов «Игровая коррекция страхов»**

Условно комплекс подвижных игр по преодолению страхов можно обозначить как 5 + 5. В первую пятерку входят игры, которые можно проводить как в помещении детского сада, так и на улице, во время прогулки.

1. Игры с мячом: футбол, регби; внезапное, неожиданное бросание мяча друг другу детьми, стоящими по кругу, сопровождающееся словами «на», «держи», «лови», «бросай» и так далее, а также подбрасывание воздушных шариков и игра в кегли.
2. Поочередное проникновение с разбега в круг детей, держащихся за руки.
3. Борьба – соревнование, сражение на саблях, метание мяча друг в друга (при этом нужно увернуться от него, защититься рукой или картонным щитом).
4. Лазанье на перегонки по шведской стенке и спрыгивание вниз на мат (со страховкой воспитателя); перепрыгивание веревочки, небольшой ямы с песком и так далее.
5. Прохождение по детским стульям, находящимся на некотором расстоянии друг от друга, с тем, чтобы вернуться обратно и, спрыгнув с последнего стула, получить приз.

Все эти игры развивают быстроту реакций, умение ориентироваться в незнакомой обстановке, уменьшают эмоциональное торможение и скованность, если они имеют место.

Следующие пять игр развивают достигнутые результаты и позволяют еще в большей степени уменьшить страхи и неуверенность в себе.

1. Игра – «Пятнашки» - служит своеобразной разминкой к последующим играм. Игра длится не больше 5 минут, до появления первой усталости. Воспитатель находится среди детей, принимая в игре непосредственное участие.
2. Игра «Жмурки». Эта игра требует известной выдержки, терпения и способствует развитию этих качеств у нервно ослабленных детей. А также значительно снижает интенсивность страхов темноты, одиночества, неожиданного, внезапного воздействия.
3. Игра «Прятки» проводится не только в группе, но и в коридоре, музыкальном зале - везде, где можно спрятаться.
4. Игра «Кто первый». Психологический механизм воздействия этой игры заключается в преодолении посредством эмоционального вовлечения и группового подражания состояния скованности и торможения, когда нужно быстро действовать, снять оцепенение, страх и неуверенность в себе.
5. Игра «Быстрые ответы».

Продолжительность двух последних игр не превышает 20-30 минут, чтобы не вызвать потерю интереса и пресыщения игрой.

Каждая из рассмотренной серии игр начинается игрой «Пятнашки», вносящей эмоциональное оживление и радость в группу, после чего ежедневно или через день проводится одна из указанных игр. В течение недели-двух реализуется вся серия игр, которые можно по желанию детей повторить несколько раз.

На все игры «5+5» уходит от одного до двух месяцев. За это время улучшается эмоциональная атмосфера в группе, отношения детей становятся более дружелюбными вследствие появившейся возможности выразить свои чувства, снять эмоциональное напряжение как у возбудимых и агрессивно настроенных, так и у тормозимых, боязливых и беззащитных детей.