**Памятка для педагогов «Игры – антистресс»**

Дети до двух лет часто испытывают стрессовое состояние из-за серьезной болезни или разлуки с мамой (или другим близким человеком). Также в этом возрасте малыши очень чутко воспринимают состояние родителей и могут «зеркалить» (то есть отражать) их напряженность.

Нужно учитывать, что ребенок будет просить читать или играть в то, что ему важно и целительно, по нескольку раз и многократно возвращаться к одним и тем же играм. Понимающий взрослый терпеливо и радостно играет с малышом и читает ему книги, рассказывает потешки, поет колыбельные. Ребенок не будет играть в игру, вызывающую у него эмоции, с которыми он не готов справиться. Относимся к этому с уважением и не настаиваем.

Существуют современные сборники дидактических игр, в которых акцент делается преимущественно на сенсорном и речевом развитии детей раннего возраста (Е.И.Касаткина, И.А.Лыкова, О.С.Ушакова и др.). Но в адаптационный период педагоги и родители детей раннего возраста сталкиваются с проблемами поведенческого характера (плач при расставании с родными, страх остаться одному в незнакомой обстановке ит.д.). Именно эти проблемы послужили основанием для составления данного пособия, включающего игры на оказание ребенку помощи в преодолении стрессовой ситуации.

Все подобные игры логично представлены четырьмя блоками.

1. Игры забавы.
* «Выпускаем пар».
* Праздники - ситуации.
* Игры с воздушными шариками и воздушным змеем.
* Игры с мыльными пузырями.
* Игры со светом и отражениями.
1. Подвижные (моторные) игры.
* Прыжки.
* Логоритмика.
1. Сенсорные игры.
* Дидактические сенсорные игры своими руками.
* Игры с песком.
* Рисование манной крупой.
* Игры с красками (цветами).
* Игры с водой.
* Шумящие игры.
1. Релаксационные игры.
* Игры на основе нервно – мышечной релаксации
* Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.
* Игры с прищепками.
* Игры – «усыплялки», колыбельные.

Основное условие успешности проведения антисрессовых игр – это искреннее желание и готовность взрослых играть, и общаться с детьми. Основной целью является предоставление «рецептов» на все случаи жизни: где бы и когда ни возникала необходимость успокоить ребенка, вы всегда сможете подыскать подходящую игру. Многие из предметов и материалов, рекомендуемых для организации игр, могут быть легко найдены среди предметов повседневного обихода – это прищепки, губки для мытья посуды, ложки, кружки, детские игрушки, песок и т.д.