

«Подвижные игры на избавление от страха темноты»

Очень часто ребяташки боятся темноты, представляя себе различных монстров и чудовищ, вылезающих из-под шкафа или кровати. Боязнь темноты один из самых распространенных детских страхов. Ниже я расскажу вам о некоторых играх, направленных на избавление от боязни тьмы.

Игра «Зайчики в норке» (для детей 3-4 лет)

При включенном свете мама ложится в кровать к ребенку, и они с головой накрываются одеялом. Мама ласковым голосом начинает рассказывать ребенку историю, про то, что они маленькие зайчики и лежат в своей теплой, безопасной и уютной норке. И пусть на улице темно, идет снег с дождем, бушует ураган в норке всегда будет сухо, тепло и безопасно. И никто не придет в нашу норку, это наш маленький дом, здесь безопасно!

Под мамин нежный рассказ ребенок постепенно расслабится и спокойно уснет.

Игра «Лисица» (для детей 3-6 лет)

В игре участвует один из **родителей** в роли охотника и ребенок в роли лисицы. Для лисицы строится домик, для этого в одной из комнат стол накрывается длинной скатертью до пола, создавая **темноту**. Лисица убегает от охотника и периодически прячется у себя в домике, а охотник ходит по дому и ищет лисицу, но найти он ее не должен. Когда охотник заходит в комнату с домиком лисицы, ребенок должен очень тихо сидеть и не выдать себя. Поначалу не нужно подолгу оставаться в комнате с «домиком», давая ребенку возможность постепенно привыкнуть к **темноте**.

Игра «Привидения»

Дети будут играть роль маленьких добрых привидений, которые хотят напугать друг друга. Для этого они очень тихо произносят «УУУУУ», затем громко хлопают в ладоши. Эти действия должны чередоваться.

Игра «Разведчик» (для детей 5-8 лет)

Командир (*взрослый*) дает разведчику (*ребенку*) задание: сходить «ночью на разведку. Чтобы узнать важные военные сведения», например, сосчитать оружие врага.

Ночь создается путем предварительного **затемнения одной из комнат**, также в ней раскладывается «оружие» врага. Ребенок должен сходить на разведку, сосчитать оружие и доложить командиру.

