**Сборник релаксационных текстов**

**и упражнений по саморегуляции**

**«Живительный источник».**

**Программа «Живительный источник» для детей.**

**Пояснительная записка:**

Данный сборник дает возможность не только познакомиться с различными видами упражнений по саморегуляции, но и использовать их в повседневной работе. В него включены:

1. Упражнения по саморегуляции, расслабляющие упражнения (релаксация).

2. Психодинамические медитации.

3. Приемы музыкотерапии.

Способы и упражнения саморегуляции

В программе учтены особенности восприятия ребенка, его способность к воображению и фантазированию, мягко включены элементы снятия мышечного напряжения, а также фрагменты по повышению самооценки ребенка и регуляции его взаимоотношений с окружающими. Регулярное использование программы успокаивает детей, позволяет расслабиться и отдохнуть телу и голове.

Очень полезно после прослушивания программы поговорить с ребенком о том, как он себя чувствует. Можно попросить нарисовать красками свое настроение.

Задачи:

1. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.
2. Создание положительного эмоционального фона.
3. Психологическая коррекция, связанная с состоянием тревожности у ребенка.
4. Создание позитивного отношения дошкольника к окружающему миру.

**§1. Тексты релаксации.**

**Сценарий релаксации *(вводная часть перед сеансом).***

Найди любую точку и постарайся на ней сосредоточить свой взгляд. Медленно начинай закрывать глаза.

***Кисти и руки.***

Начни с левой кисти. Сильно сожми ее. Почувствуй напряжение в кисти и руке при сжатии. Теперь расслабь руку. (Повторить 5 раз). То же повторить для левой руки. Ощути, насколько лучше они чувствуют себя расслабленными.

***Руки и плечи.***

Вытяни руки вперед. Подними их над головой. Заведи их назад. Почувствуй напряжение в плечах. Сильнее вытяни руки. Теперь дай рукам упасть вдоль тела. Повторить 3-4 раза. Ощути, как они чувствуют себя расслабленными.

***Плечи и шея.***

Подними плечи к ушам и втяни голову в плечи. Напряги их, расслабь и почувствуй тепло. (Повторить 3-4 раза).

***Рот****.*

Сильно сожми зубы. Напряги мышцы шеи, чтобы зубы сжались посильнее. Теперь расслабься. (Повторить 2-3 раза).

***Лицо и нос.***

Наморщи нос. Как можно больше морщинок. Сильно-сильно. Расслабь нос. Повтори 3-4 раза. Ощути, какое лицо милое, гладкое, расслабленное.

***Живот****.*

Напряги мышцы живота. Живот напряжен. Не двигайся. Держи живот. Теперь расслабься. Живот становится мягким. (Повторить 3-4 раза). Почувствуй себя удобно, расслабленно.

***Ноги и стопы.***

Упрись подошвами в пол. Можешь помочь себе всей тяжестью ног. Упирайся, разведи подошвы в стороны. Теперь расслабь ноги. (Повторить 3-4 раза). Приятно, никакого напряжения.

***Все тело.***

Расслабься как можно больше. Почувствуй расслабление каждой мышцы. Почувствуй, насколько ты спокоен. Встряхни руки. Теперь ноги. Покрути головой. Теперь медленно открой глаза.

Молодец!

***Тексты релаксации:***

1. ***Полет птицы***

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо - это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых - лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. *Поднимите подбородок вверх.* Да, именно такая шея у лебедя! *Выпрямите спинку, расправьте плечики.* Вы прекрасны, такая шея у лебедя! *Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох - выдох.* После вдоха говорите про себя: «Я - лебедь» - потом выдохните. *Вдох: -*«Я - лебедь» *- выдох (3 раза}.* Хорошо!

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно... Молодцы!

*Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий вдох...* и... о, чудо! Мы взлетели... *Вдох* — *выдох (3 раза). Вдох - выдох...* Можно свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох - *выдох... (3 раза).*

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!... *Вдох - выдох.* Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже.... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди.... И вот ноги легко коснулись земли.... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательным был полет!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!

***2. Очищение от тревог***

Милый друг, согласись, что иногда ты очень устаешь и тебе хочется отдохнуть. *(Пауза.)* Ляг удобно, закрой глаза и постарайся представить себе необычное путешествие. Давай собирать мешок. Положим в него все, что тебе мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь. *(Пауза.)* Мы вышли из дома, где ты живешь, на широкую дорогу... Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О – ох! Как хочется отдохнуть! Давай так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. *Глубоко вдохнем: вдох* (задержать на 3 секунды) - *выдох* (подождать 3 секунды) - *повторить 3 раза.* Чувствуешь, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает твою усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью *(пауза).* Ты встаешь, надо идти дальше. Подними мешок, почувствуй, - правда, ведь, он стал легче?... Ты идешь по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. *(Пауза.)*Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Ты наклоняешься к нему, опускаешь ладошки в воду и пьешь с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуешь, как она плавно растекается по всему телу, очищает горлышко, животик... Внутри приятно и свежо, ты ощущаешь легкость и свободу во всем теле... Хорошо! Войди в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики... Ты прыгаешь с камушка на камушек, тебе легко, мешок не мешает, он становится легче и легче. *(Пауза.)* Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!

Ты легко перебрался на другой берег. Никакие препятствия тебе не страшны! *(Пауза.)*

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает тебя войти. Ты входишь в домик. Перед тобой печка, можно посушиться. Ты садишься рядом с ней и рассматриваешь яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуя; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает личико, руки, тело, ноги... *(Пауза.)*Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все твои печали, усталость, грусть... Твой мешок опустел. *(Пауза.)* Ты выходишь из дома. Довольный и успокоенный, ты с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Тебе очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство ты отнесешь домой и поделишься им со своими родными, друзьями, знакомыми. *(Пауза не более 30 секунд.)* Теперь ты можешь открыть глаза и улыбнуться - ты дома, и мы все тебя очень любим...

***3. Поплавок в океане***

Назначение: используется, когда ребенок чувствует напряжение   
Педагог читает текст, используя определенный тон, модуляцию, интонацию и темп голоса (можно использовать магнитофонную запись).

«Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане...

У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел...

Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны...

Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания...

Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас...

Послушайте, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане...»

Далее слушаем музыку, погруженный в свои мысли, фантазируя с направленным взглядом на пузырьковую трубу.

Педагог отключает аудиосистему и просит детей описать свои ощущения, мысли, образы, которые возникали во время сеанса. — Сеанс окончен.

***4. Путешествие на Голубую звезду***

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения у детей.

Дети садятся в кресла, звучит музыка.   
Педагог: «Наша родная планета - Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, посмотрите на темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там, далеко-далеко, тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы - команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох - выдох (3 раза). Крепко- крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох - выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать вдох – выдох (3 раза). Хорошо! Мы почти не чувствуем своего тела, оно легкое, невесомое. Вдох - выдох (2 раза).

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель - Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х - и выдох (2 раза) и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед вами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы; белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды - Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и... чувствуем как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

А теперь немного потянитесь, выпрямитесь и снова окажитесь в этой комнате с нами.

Как вы себя чувствуете? Что представляли? Нарисуйте свое настроение или то, что представляли во время путешествия».

***Текст 2.***

Ребята, предлагаю вам лечь на ковер. Ложимся на спину, руки свободно лежат вдоль туловища. Хорошо, если вы закроете глаза. Дыхание ровное, спокойное. Вдох-выдох (2 раза). Расслабляются мышцы лица, плеч, туловища, рук, ног. Вдох-выдох. Представьте, что мы гуляем по берегу широкой, могучей реки (Пауза.) Ваши ноги касаются сухого теплого песка и слегка утопают в нем. Вы вдыхаете свежий речной воздух. Можете опуститься на колени и порисовать на песке (Пауза.) Присмотритесь, какого цвета, формы, величины получился твой рисунок. (Пауза.). Ты пересыпаешь песок из одной руки в другую, песок медленно струится между пальцами (Пауза.) Ты ложишься на песок и видишь голубое небо. Тебе хорошо и приятно. Прислушайся, как течет река. Ты успокаиваешься и чувствуешь уверенность в себе. Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать. Проснулись, потянулись и улыбнулись. Открываем глаза и возвращаемся в нашу группу.

***Текст 3.***

Сегодня мы отправляемся на красивую поляну. Представь себе, что перед тобой красивая поляна. На поляне растут душистые травы. Они колышутся под теплым ветерком, что-то шепчут тебе на ухо. Постарайся услышать, что они тебе шепчут. Может быть, они хотят рассказать тебе о волшебном ручье. Ты слышишь плеск воды ручья. Ты идешь по мягким травам к ручью и видишь, как струится прозрачная чистая вода по камешкам. A в воде плавают удивительные рыбки. Рассмотри этих рыбок. Какие они? Ты спокойно и с интересом смотришь на них. Они улыбаются тебе, они чувствуют себя уютно и безопасно. Опускаешь руку в прохладную воду ручейка и ощущаешь красивые камушки, которые лежат на дне маленького ручейка. Тебе приятно, ты расслаблен и спокоен. Покажи ладошки солнышку, ты чувствуешь, как тепло входит в ладошки и струится по всему телу.

***Текст 4.***

Ты лежишь на берегу синего озера. Ощущаешь легкость в руках, в теле, чувствуешь, как свежий ветерок подхватывает тебя и поднимает медленно и плавно к синему небу. Ветерок ласкает твои волосы, овевает свежим дыханием лицо. Ты чувствуешь на своем лице прикосновение ветерка. Ты видишь облака. Рассмотри их. Какого они цвета, формы, кого они тебе напоминают? Ты медленно опускаешься на пушистое прохладное облако. Вокруг мелькают разноцветные огоньки - это твои мысли, которые радуются тебе и подмигивают своим светом. На твоем лице спокойная улыбка. Ты спокоен, расслаблен. Облако медленно опускает тебя на берег синего озера. Ты спокоен, раскован, расслаблен.

***Текст 5.***

(Дети ложатся на пол. Обе руки вытянуты вдоль туловища, кисти рук положены на пол.) Закрываем глаза, дышим спокойно: вдох-выдох. Ты совершенно спокоен. Спокойствие распространяется по всему телу. Ты раскован, расслаблен, совершенно спокоен. Представьте себе, что мы отправляемся в волшебное путешествие. Перед тобой лежит тропинка. Она уходит вдаль. Идти по этой тропинке легко и приятно. Ты ощущаешь своими босыми ногами теплую, сухую землю. Легкий ветерок колышет твои волосы. Воздух прозрачен и свеж. Ты вдыхаешь запах удивительных цветов, которые растут на лугу. Рассмотри эти цветы. Что напоминают они тебе? Ты идешь по этому лугу, срываешь букет цветов. Ты чувствуешь себя спокойно и безопасно. Ты ложишься в зеленую травку, которая пахнет летом. Смотришь в синее небо, на облака, которые проплывают перед тобой. Ты совершенно спокоен. Приготовься к тому, чтобы потянуться. Вытягиваемся как кошка, глубоко вдохнем и резко выдохнем, после этого откроем глаза.

**2. Психодинамические медитации.**

Этот вид медитаций связан с движениями, перевоплощениями, с развитием различного вида чувствительности и получением позитивного двигательного опыта, а также направлен на общую энергетизацию тела.

***1-я группа приемов связана с перевоплощением***

1. «Представьте себе, что вы находитесь в сказочном лесу. В нем живет много разных животных. Изобразите зайца, волка, лису, медведя, змею, собаку, кошку, лягушку, жирафа. А теперь мы превращаемся в сказочных птиц и летим, свободно машем крыльями. У нас сильные и крепкие крылья. Птицы летят свободно и легко». Время перевоплощения 8-12 минут. Для занятия необходима подвижная музыка.

*Дети хорошо чувствуют мир животных. Они легко перевоплощаются в них, подмечая самые характерные движения и звуки. Это упражнение хорошо «разряжает» детей, дает им возможность снять эмоциональное, интеллектуальное и телесное напряжение. Перевоплощение в животных развивает воображение ребенка. Кроме того, такое упражнение можно использовать и как зарядку, т. к., изображая животных, дети тренируют различные группы мышц. Если в группе много гиперактивных детей – этот прием поможет «разрядить» их. Если в группе достаточно детей застенчивых и замкнутых – такой прием поможет им почувствовать себя более свободными. Важно, чтобы ведущий принимал непосредственное участие в перевоплощениях, - это улучшит взаимодействие с детьми. Дети не просто поиграют «в животных», а начнут лучше чувствовать их мир и свое тело.*

***2-я группа приемов связана с погружением в различные стихии***

**1. Земля.** «Мы в сказочном лесу. Мы идем по земле. Земля бывает разная. Она бывает сухая и мокрая, горячая и холодная. На земле бывают и трава, и песок, и шишки, и даже стекло. В волшебном лесу все постоянно меняется. Вот сейчас мы идем по зеленой мягкой травке, она приятно ласкает нам ноги. А теперь вдруг у нас под ногами песок, он становится все горячее и горячее. Он просто обжигает ноги. Ой! Но вдруг выпал снег. И мы идем по мягкому пушистому, но холодному снегу. И снова все изменилось в лесу. Теперь мы идем по осеннему лесу, у нас под ногами шуршат осенние листья. И вот мы вышли к лесному болоту. И теперь мы идем по болоту. Наши ноги засасывает, мы их с трудом передвигаем, вытягиваем из тины. Но вот мы вышли из болота и побежали по теплым лужам... А сейчас мы снова идем по лесной дорожке. У нас под ногами иголочки, шишки, сучки. Они щекочут и покалывают наши ноги».

В *этом упражнении важно дать детям возможность «пройти» по разным видам почвы. Это упражнение способствует уравновешиванию психики, общей энергетизации тела и развивает воображение. Опыт хождения по разным типам почвы помогает человеку «заземлиться», сбалансировать свои чувства.*

**2. Вода.** «Мы вышли к сказочному озеру. И в сказке, и в жизни вода тоже бывает разная. Бывает она теплая и холодная, прозрачная и мутная... Сейчас вдруг пошел дождь. Это сказочный дождь, он дает силу и смывает усталость. А теперь мы с разбегу бросаемся в озеро. Ныряем под воду. Брызгаемся. А сейчас мы выходим из озера и подходим к роднику. И умываемся чистой водой из родника. Но вот озеро превращается в волшебную бурную реку. И мы переплываем через нее».

Далее можно придумать другие образы, связанные с водой.

**3. Воздух.** «Сказочный воздух наполнен разными запахами. Принюхайтесь - чем пахнет в волшебном лесу? Сказочный воздух бывает разным. Сейчас он теплый... даже горячий. А вдруг подул холодный колючий ветер, и нам стало холодно. Снова выглянуло солнышко, и мы загораем, а легкий ветерок обдувает нас. Теперь мы сами превращаемся в ветер. Он кружится над волшебным лесом. Мы превращаемся в сильный ветер, настоящий ураган... Вдруг ураган стихает, и мы превращаемся в легкий теплый нежный ветерок».

В этом упражнении особенно важно непосредственное участие ведущего в медитации. А также интонации и эмоции в его голосе.

**4. Огонь.** «В сказочной стране живет и огонь. И он тоже может быть разным. Сейчас мы с вами превращаемся в маленькие уголёчки. Огонек на них маленький-маленький. Но вот подул ветер - и из уголечков раздувается огонь. Сначала он небольшой, а потом он становится все больше и больше. И вот мы становимся большим красивым пламенем».

Для этого упражнения полезно иметь прозрачную ткань (например, тюль) розового или красного цвета. Когда происходит превращение в пламя, можно накинуть на детей ткань, для того чтобы они изобразили язычки пламени.

***3-я группа приемов связана с изображением растений***

**Росток.** Дети садятся на корточки и обхватывают колени руками. Ведущий говорит: «В волшебном лесу самая таинственная жизнь происходит под землей. Там целый интересный мир. Там живут корешки, червячки и маленькие зернышки, из которых потом вырастают прекрасные цветы и деревья. И сейчас сила волшебного леса превращает нас в маленькие зернышки, которые лежат под землей. Наши зернышки пьют подземную воду, в них вливается вся сила земли. Идет время. И вот зернышки дают первые ростки (дети вытаскивают одну руку). Они становятся все больше и больше, все сильнее и сильнее. У них уже достаточно сил для того, чтобы пробиться сквозь землю и начать расти на земле (дети изображают, как росток с трудом преодолевает сопротивление, проходит сквозь поверхность земли, и встают на ноги, расправляются). Это уже не просто ростки, это крепкие маленькие деревца. Под землей у них остались сильные корни. Они питают деревце соками земли и силой подземных вод. Теперь деревце быстро растет, тянется к солнцу (дети поднимают руки вверх, встают на носочки, тянутся). Солнышко согревает деревце, летний дождик смывает с него пыль, а легкий нежный ветерок высушивает капли дождя. У наших деревьев сильные и крепкие стволы, ветви. На ветвях растут красивые зеленые листочки. Подует ветерок, листочки шепчутся между собой о чем-то. Так в волшебном лесу выросли новые прекрасные молодые деревья».

Для того, чтобы выйти из медитации, нужно сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха.

**Волшебный цветок.** Дети сидят на корточках. Ведущий говорит: «В волшебном лесу, в заповедном месте, там, куда не каждый может войти, Добрая Волшебница посадила Волшебные Цветы. Шло время, - и появились небольшие бутоны (дети складывают руки над головой, изображая бутоны). Их согревало солнышко, а Добрая волшебница поливала Цветы живой водой. И в один прекрасный день Волшебные Цветы распустились. Их красота была удивительна (дети встают на ноги, раскрывают руки и чуть откидывают голову назад). Все обитатели волшебного леса приходили посмотреть на Волшебные Цветы. Ведь Добрая Волшебница наделила Цветы удивительной силой. В них было столько добра и красоты, что они могли подарить радость любому, кто смотрел на них. Шло время, Цветы становились все краше, а сила их возрастала. Так в волшебном лесу появились прекрасные Волшебные Цветы, которые дарили радость и доброту всем, кто мог прийти в это заповедное место».

*Медитации с превращением в растения помогают стабилизации психических процессов, снимают напряжение и заряжают энергией. Кроме того, позитивные образы и содержание активизируют в* *ребенке его лучшую часть, делают его добрее и восприимчивее.*

**§ 3. Музыкотерапия на снятие телесных зажимов.**

***1. Упражнение «Восточный танец»***

*Цель упражнения:* осознание своего телесного образа, снятие телесных зажимов, развитие координации движений, общей моторики, обогащение восприимчивости и воображения, реализация эстетических предпочтений.

*Оборудование:* музыкальный центр (магнитофон), аудиокассета с записью восточной музыки, мягкое ковровое покрытие.

*Процедура проведения:* ребятам предлагается пофантазировать под музыку. Ведущий дает следующую инструкцию: «Давайте перенесемся в своем воображении на Восток. Прислушайтесь... Звучит знакомая музыка, вы представляете себе индийскую танцовщицу. Она, кажется, исполняет танец живота. Движения ее неторопливы, тело и руки ее извиваются как змеи, на лице улыбка, принадлежащая скорее маске, чем живому лицу. Попробуйте и вы «станцевать эту музыку», выразить ее в своих движениях, которые будут произвольными, но вместе с тем у вас должен получиться именно восточный танец. Будьте свободны, раскованны, - и вы легко почувствуете нужные движения и станцуете их. Итак, начали!»

Ребята танцуют в течение 2-х минут. Выбранный из группы ведущий оценивает их способность «проникнуться» духом Востока и выразить музыку в танце. После выполнения упражнения участников благодарят, ведущий подводит итоги.

***2. Упражнение «Джаз тела»***

*Цель упражнения:* развитие координации движений и восприятия тела в пространстве, регуляции мышечного напряжения.

*Оборудование:* музыкальный центр, аудиозаписи ритмичных мелодий.

*Процедура проведения:* ребята встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Ведущий показывает порядок выполнения движений. Сначала нужно совершать движения только головой и шеей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее - движения рук в локтях, потом - в кистях. Следующие движения - бедрами, затем коленями, далее - ступнями.

А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова **+** плечи **+** локти **+** кисти **+** бедра **+** колени **+** ступни.

В конце упражнения надо стараться двигать всеми частями тела одновременно.

***3. Упражнение «Диско»***

*Цель упражнения:* отреагирование эмоций, раскрепощение, снятие телесных зажимов, развитие координации движений, общей моторики, обогащение восприимчивости и воображения, реализация эстетических предпочтений.

*Оборудование:* музыкальный центр, набор аудиокассет, мягкое покрытие.

*Процедура проведения:* ведущий предлагает\* ребятам подвигаться под музыку: «Приглашаем вас на дискотеку. Слышите, звучит музыка! Внимательно вслушайтесь в нее и настройте себя на то, чтобы оживить музыку в своих произвольных движениях. Главное - это свобода импровизации, творчество! Будьте максимально раскованны, и тело само подскажет вам, какие нужно выполнять движения. Приготовились танцевать. Начали!»

Один из участников группы наблюдает импровизации других ребят, выделяет тех, у кого музыка наиболее полно и выразительно воплотилась в движениях, кто был более раскован и свободен, грациозен и пластичен. Время выполнения упражнения - 2 минуты. После упражнения следует обсуждение.

***4. Упражнение «Зодиак»***

*Цель упражнения:* развитие спонтанности, восприимчивости, способности прислушиваться к своим внутренним ощущениям, отреагирование эмоций, снятие мышечных зажимов, формирование образа своего тела, общей моторики, координации движений, реализация эстетических предпочтений.

*Оборудование:* музыкальный центр, набор кассет с «космической» музыкой, мягкое покрытие. *Процедура проведения:* ребятам предлагается придумать танец: «Прислушайтесь! Звучит «космическая», неземная музыка. Попробуйте придумать танец под эту музыку. Движения должны быть необычные... Вы общаетесь с космосом, вы проникаетесь незнакомыми и странными звуками и пытаетесь станцевать то, что услышали, почувствовали в этой музыке. Итак, приготовились танцевать под «космическую» музыку. Начали!»

Ведущий оценивает способность участников спонтанно выражать себя в танце. После выполнения упражнения (через 2 минуты) следует обсуждение.

***5. Упражнение «Рок-н-ролл».***

*Цель упражнения:* отреагирование эмоций, развитие спонтанности, самовыражения, общей моторики, координации движений, обогащение восприимчивости и воображения.

*Оборудование:* музыкальный центр, кассеты с записью музыки рок-н ролла, мягкое покрытие.

*Процедура проведения:* ведущий предлагает ребятам перенестись мысленно в мир рок-н-ролла, в 50-е годы: «Прислушайтесь... Правда, хочется танцевать? Невозможно устоять на месте! Попробуйте придумать свои движения под эту музыку. Движения должны выражать музыку и вас самих одновременно! Слейтесь с музыкой на мгновение, и у вас получится новый танец, который, может быть, никто никогда не видел. Приготовились танцевать. Внимание. Начали!»

Участники танцуют в течение 2 минут. Ведущий, один из участников группы, оценивает импровизацию, искусство танцоров и после выполнения упражнения выбирает тех, кому удалось движениями оживить музыку, кто больше импровизировал, был грациозен и выразителен.

***6. Упражнение «Танец пяти движений»***

*Цепь упражнения:* эмоциональное развитие детей, развитие координации движений, образа тела, чувства ритма.

*Оборудование:* музыкальный центр, набор записей с музыкой разных темпов, мягкое ковровое покрытие. *Процедура проведения:* ведущий предлагает детям потанцевать под музыку, перестраиваясь при смене «настроения» музыки. Каждый фрагмент звучит в течение 1 минуты:

**1. *«Течение воды»****-* плавная музыка - движения текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое.

**2. *«Переход через чащу» -*** импульсивная музыка - движения резкие, сильные, четкие, рубящие, бой барабанов.

**3. *«Сломанная кукла»****-* неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, - движения вытряхивающие, незаконченные (как «сломанная кукла»).

**4. *«Полет бабочек»****-* лирическая, плавная музыка - движения тонкие, изящные, нежные.

**5. *«Покой» -*** спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса - стояние без движений, «слушание» своего тела.

После окончания упражнения поговорите с детьми, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.

**§4. Упражнения по саморегуляции для школьников**

***1. Поза горы***

Время: 1 минута. Возраст: 5-11 лет.

*Цель:* развитие самосознания, улучшение осанки.

1. Встань прямо. Представь гору. Почувствуй, какая она крепкая и твердая. Подними пальцы ног вверх, не отрывая ступни от пола, затем опусти их. Руки можно сложить вместе на уровне груди.

2. Напряги икроножные мышцы. Они стали твердые, как склон горы. Напряги все мышцы ног.

3. Представь, что у тебя растет хвост. Он удлиняет твой позвоночник.

4. Оставаясь на месте, медленно согни спину, опуская голову к земле. Дыши ритмично, воображаемый хвост и дыхание удлиняет твою спину.

5. Глубоко вдохни грудью. Почувствуй, как она расправляется, когда воздух наполняет легкие.

6. Снова напряги ноги, ощути изменения в позвоночнике, шее и голове. Опусти руки вниз.

***3. Десятиминутный перерыв на растягивание***

Возраст: 6-10 лет.

*Цель:* релаксация и растяжка (насколько позволяют место и время).

1. Встань прямо. Представь, что ты тянешься вверх, как стебель с распустившимся на нем цветком, открывающим свои лепестки солнцу.

2. Если твое внимание рассеяно, сосредоточься на точке или объекте прямо перед собой.

3. Закинь сомкнутые руки за голову. Затем разъедини их и вытяни руки к потолку. Сосредоточься на дыхании.

4. Представь, что хочешь дотянуться пальцами до звезд.

5. Плавно опусти руки.

6. Дотянись до пола пальцами, не сгибаясь в коленях. Если ты не можешь этого сделать без напряжения, наклоняйся не так низко.

7. Выпрямись и сделай несколько наклонов в стороны, левая рука в это время - в сторону и за голову. Проделай то же самое правой рукой. Почувствуй приятную свободу в руках и плечах.

8. Сядь на пол, вытянув ноги перед собой в виде буквы «Л». Дотянись до пальцев ног 3 раза.

***8. Радуга***

Время: 5-7 минут. Возраст: 7-11 лет.

*Цель:* снятие эмоционального напряжения. Стимулирование воображения,

1. Закрой глаза. Представь, что у тебя в голове находится экран. На экране ты видишь радугу - цвета, которые тебе нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Ты видишь то, что описываю я, или то, что захочешь сам.

2. Первый цвет - голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает тебя, как купание в озере. Что ты видишь, когда думаешь о голубом?

3. Следующий цвет - красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда тебе холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. О чем ты думаешь, когда смотришь на красный цвет?

4. Желтый приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает нам настроение. Что ты думаешь, когда смотришь на желтый цвет?

5. Зеленый - цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. О чем ты думаешь, когда смотришь на него? Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуй также увидеть другие цвета.

***9. Скала***

Время: 2 минуты. Возраст: 7-9 лет.

*Цель:* соединение со своей внутренней силой. Сосредоточение.

1. Встань прямо, поставив ступни ног параллельно, на расстояние 10 сантиметров друг от друга.

2. Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.

3. Покачайся на пятках, пока не почувствуешь легкое растяжение в икрах.

4. Постой несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота, груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала.

5. Пусть партнер мягко толкнет тебя в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку. Оставайся в этой позе, сколько захочешь, можешь использовать «скалу» в лифте, автобусе или очереди.

6. Расслабься и пройдись. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь возросшую уверенность в своих силах, большую устойчивость.

**§5 Упражнения по саморегуляции для учителей.**

***1. Упражнение «Разгладим море».***

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «Огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте ещё раз.

***2. Упражнение «Шарик».*** Одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации – это напряжение всех мышц. Но напряженные мышцы не способствуют выходу из отрицательной ситуации, ещё сильнее замыкая нас в ней.

Вот почему следует усвоить прямо противоположную реакцию: расслаблять мышцы во всех тех случаях, когда возникает дискомфорт или стресс.

Расслабление мышц делает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку вы уже не сможете реагировать в этой ситуации так, как прежде.

Как же достичь расслабления? Вы наверняка знакомы с различными способами аутотренинга и имеете представление о расслаблении. Я хочу вам предложить упражнение, которое позволит быстро достичь этого состояния тем, кто уже знаком с основами расслабления.

Представьте себя в какой-либо конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мысли. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выходе: с-с-с-с…).

Что вы теперь чувствуете? Повторим еще раз.

1. ***Упражнение «Зёрнышко».***

Сидя спокойно в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, силе и счастье. До неё нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, её можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня или потаённого озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби поверхностью.

Преисполненная глубокой умиротворённостью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там – глубоко в вас.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы не проходили, и что, если вы захотите, то можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица есть внутри.

А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо бывшую в вашей жизни. Войдите в неё. Что вы чувствуете? Вспомните о вашей внутренней частице умиротворенности, счастья и силы. Увеличьте её до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?

1. ***Упражнение «Прошлое».***

Представьте, что вам повезло и вы проводите свой отпуск в Италии и беззаботно рассматриваете развалины древней Помпеи. День тихий и солнечный. Оглядываясь вокруг, вы видите свидетельство повседневной жизни прошлого: улицы, дворики, дома… Сотни лет тому назад здесь жили люди, работали, общались, создавали семьи.

Представьте, что в этом тихом месте вы увидели колонну, на которой начертана надпись: «Сегодня я преисполнен ужасом и гневом – ученик нагрубил мне». Обратите внимание, как вы себя чувствуете? Возможно, вы ощутите некоторое сочувствие и даже симпатию к написавшему, но практически останетесь спокойными.

Затем представьте себя этим человеком, вообразите, что проблема, начертанная на колонне, - ваша, и что с того времени, как всё это случилось, прошло почти две тысячи лет. При этом обратите внимание на то, какие ощущения вызывает у вас эта проблема.

1. ***Упражнение «Внутренний ребенок».***

Обычно в фрустрирующей ситуации включается наш «внутренний ребенок», и мы начинаем действовать исходя из этого состояния. А как обычно действуют дети в ситуации, которая им не нравится? Топают ногами, кричат, обзываются, обижаются и плачут, стараются спрятаться или убежать.

А мы? Правда, похоже? Это и естественно. Именно эго-состояние отвечает за наши чувства. И когда плохо нам, плохо и нашему «внутреннему ребенку».

Сейчас, пожалуйста, представьте себя маленьким ребенком 4-5 лет. Внимательно рассмотрите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какое выражение лица. Потом подойдите к этому ребенку, угостите его чем-нибудь, приласкайте, возьмите на руки и скажите: «Я тебя очень люблю (ласковое имя) и всегда буду беречь и защищать». Посмотрите, как теперь выглядит ваш ребенок, прижмите его к себе.

Уменьшите ребенка до размера горошины и положите в свое сердце. Посмотрите, как он там себя чувствует. А как чувствуете себя вы?

Мы сделали с вами несколько упражнений, одни из которых успокоят вас, когда вы наедине с собой («Прошлое», «Зернышко», «Внутренний ребенок»), другие помогут быстро в любой ситуации («Разгладим море», «Шарик»).

А когда вы освоите их все, то и «Зернышко», и «Внутренний ребенок» можно будет использовать непосредственно в конфликтной или любой другой ситуации, где вы ощущаете дискомфорт.

**Психогимнастика в ДОУ**

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в **психологической помощи**, доказывать уже никому не надо.

В настоящее время в дошкольных учреждениях широко используются пальчиковые игры с элементами **психогимнастики**.

Прежде всего такие игры показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками **психического** развития и другими нервно-**психическими расстройствами**, находящимися на границе здоровья и болезни.

Не менее важно использовать **психогимнастику в психопрофилактической**работе с практически здоровыми детьми с целью **психофизической разрядки**.

**Психогимнастика** прежде всего направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими. Это помогает преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать **психическое напряжение**, дает возможность самовыражения.

Нарушения выразительности моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками.

Не менее важен словесный язык чувств, который обозначает явления эмоциональной жизни. Называние эмоций в **психогимнастике** ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя. Ребенок, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя, свои переживания, эмоции у него становятся более дифференцированными. **Психологи считают**, что резервы повышения действенности нравственных представлений ребенка лежат в эмоциональной насыщенности содержания оценочных суждений взрослых, в использовании ими оценок личностных свойств, оценок-состояний, оценок-предвосхищений и других форм эмоциональных отношений, соответствующих уровню нравственного развития дошкольника.

Все занятия, упражнения **психогимнастики** проводятся только на воображаемом материале, поэтому использование реальных атрибутов крайне нецелесообразно, так как отвлекает внимание детей, превращает **психогимнастику в игру**, которая лишь должна лежать в ее основе.

Когда, касаясь головы ребенка, дарите ему воображаемую шапочку определенного цвета, песенкой колокольчика предлагаете *«позвенеть»*, попробовать – не спадает ли *«шапочка»*, *«натянуть»* ее поглубже, изобразить *«хор»* колокольчиков, - включенное воображение ребенка создаст образ, окрасит его необходимыми движениями, это как раз то, что нам нужно.

отдохнуть, но и настроиться на дальнейшую работу.

Также **психогимнастику** рекомендуется проводить утром, когда дети только пришли в детский сад. Упражнения помогут настроить детей на позитивный лад, доброжелательное отношение друг к другу.

Занятия состоят из трех блоков.

Первый блок включает в себя знакомство с основными эмоциями. К ним относятся: грусть, радость, удивление, страх, гнев.

Второй блок – различие основных эмоций: радость и горе; радость и гнев; радость, горе, страх; удивление, страх, гнев.

Третий блок – анализ эмоций.

Занятия первого блока состоят:

1. Путешествие.

2. Рассматривание пиктограмм.

3. Выполнение заданий.

4. Упражнение *«Зеркало»*

5. Рисование лиц.

6. Обсуждение.

7. Релаксационное упражнение такое, как например *«Волшебный сон»*.

Занятия второго блока включают в себя:

1. Упражнение *«Наши чувства»* *(дети перечисляют их и рассматривают изображения мимики.)*

2. Знакомство со сказочными героями.

3. Литературные загадки *(определить эмоции)*

Например:

- На скамейке у ворот Клара горько слезы льет.

- Наша Таня громко плачет,

Уронила в речку мячик.

-Рады зайчики и белочки,

-Рады мальчики и девочки,

Обнимают и целуют косолапого;

Ну, спасибо тебе, дедушка, за солнышко.

4. Вопросы: Какое чувство испытывает данный герой?

5. Рисование эмоций или изобразить мимикой» маску радости» *(гнева, удивления, страха, грусти)*

Третий – анализ эмоций:

1. Упражнение *«Разные эмоции»* *(дети выбирают разные эмоции на изображениях)*.

2. Игра с анализом.

3. Упражнение или игра *«инсценировка»*.

Возможные фразы: *«У меня болит зуб»*, «Я съел шоколадку «*«Мне купили велосипед»*

«Я поссорился с другом «и т. д.

4. Анализ ситуаций на сюжетных картинках.

5. Игры: *«Волны»*, *«Пожалуйста»*, *«Подари улыбку»*.

**Психогимнастика** помогает осознать потребность в познании окружающего мира и себя в нем.

Пример *(злость)*

Король Боровик

Шел король Боровик *(Дети шагают)*

Через лес напрямик

Был король боровик не в духе *(дети ставят руки на пояс)*

Короля,покусали мухи! *(дети выставляют ногу вперед, руки на поясе и хмурят брови)*

*«Волшебный сон»*

Реснички опускаются, глазки закрываются. *(Дети выполняют действия, согласно текста)*

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко.

Шея не напряжена и расслаблена.

Гуды чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Отдыхают, засыпают.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают.

Напряженье улетело.

И расслаблено всё тело.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно!

Приветствие *«Чуткие руки»*

Что за чудо -чудеса

Раз рука и два рука!

Вот ладошка правая,

Вот ладошка левая.

И скажу вам не тая.

Руки всем нужны друзья, .

Сильные руки не бросятся в драку.

Добрые руки погладят собаку.

Умные руки умеют лечить.

Чуткие руки умеют дружить.

А теперь крепко возьмитесь за руки, почувствуйте тепло рук ваших соседей.

Ребята, давайте жить дружно! *(дети выполняют задание)*

Облака

Облака, как паруса *(указательные пальцы соединяются)*

Мчит их ветер, гонит ветер *(ладони от себя)*

Если много облаков, значит будет дождик *(руки вверх поднять, расставить пальцы)*

Ну, а если облака как перо жар-птицы *(руки в стороны, помахать, как крыльями)*

Будет солнышко с утра, защебечут птицы *(руки вверх, ладони к солнцу)*

И столкнутся лоб об лоб, в тучу превратятся

И тогда грохочет гром,

Это тучи злятся, злятся *(дети показывают свои эмоции)*

Прощание

Дети встают в круг. Ведущий предлагает завязать *«узел дружбы»* протягивает ладонь, а дети кладут на неё свои ладошки сверху. Ведущий накрывает их второй ладонью и говорит: *«Вот какой узел получился! Он поможет нам дружить»*

**Психогимнастика в детском саду**

**Жадный пес**

Ведущий читает стихотворение.

Жадный пес дров принес,

Йоды наносил, тесто замесил,

Пирогов напек, спрятал в уголок

И съел сам: «Гам-гам-гам!»

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

**Злюка**

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле и смотрит на каждого со злостью и недоверием. Мимика. Брони сдвинуты, верхняя губа закушена.

**Гроза**

За окном гроза. Хлещет дождь, сверкают молнии. Грозно гремит гром. Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно. Звучит музыка М. Раухвергера «Гром».

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута , в плечи, плечи приподняты; брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыт, так что виден верхний ряд зубов; одна рука с силой сжимает другую.

**Смелый заяц**

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк. Выразительные движения. Поза — положение стоя, одна нога чуть впереди другой; руки заложены за спину, подбородок поднят. Мимика. Уверенный взгляд.

**Цветок**

Теплый луч упал на землю и согрел в земле зернышко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед солнцу.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны — цветок расцвел. Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

**Ласка**

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки.

**Вкусные конфеты**

1. У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами.

2. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку.

3. Разворачивают бумажки и берут конфеты в рот.

4. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.

Мимика. Жевательные движения. Мимика удовольствия.

**Король Боровик не в духе**

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком.

Был король Боровик не в духе,

Короля покусали мухи.

**Лисенок боится**

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду: вода такая холодная, да и глубоко тут. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть на место.

**Удивление**

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл чемодан, а когда открыл его, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака. Мимика. Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

**Золотые капельки**

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки на лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен летний дождь. Звучит музыка Д. Христова «Золотые капельки». Выразительные движения. Голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза раскрыты. Мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

**Сосульке**

У нас под крышей Белый гвоздь висит. Солнце взойдет — Гвоздь упадет. Выразительные движения. Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: расслабленные руки, присесть.

**Шалтай - Болтай**

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне

Выразительные движения. Ребенок поворачивает туловище вправо и влево, руки свободно болтаются — как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

**Кузнечик**

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руку, чтобы прикрыть ладошками, а он — прыг — и вот уже стрекочет совсем в другом месте.

Выразительные движения. Шея вытянута вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонено вперед, ступать на кончиках пальцев.

**Игры на развитие внимания, памяти, наблюдательности**

**Слушай хлопки**

Играющие идут по кругу. Если ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети останавливаются и принимают позу «аиста» стоять на одной ноге, руки в сторон). Если ведущий хлопнет 2 раза, играющие принимают позу «лягушки» присесть, пятки вместе, носки и колени врозь, и стороны, руки между ногами на полу. На три хлопка играющие возобновляют, ходьбу.

**Вот так позы!**

Играющие принимают различные позы. Водящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести позы, когда дети вернутся в исходное положение:

**Художник**

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать, потом отворачивается и дает его словесный портрет.

**Тень**

Дна ребенка идут по дороге, один впереди, а другой на два-три шага сзади. Второй ребенок — это «тень» первого. «Тень» должна точно повторить действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камешком, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

**Игры на преодоление двигательного автоматизма**

**Запрещенное движение**

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку И. Дунаевского «До чего же хорошо кругом» на начало каждого такта они повторяют движения для рук, которые показывает ведущий.

Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

**Дракон кусает свой хвост**

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впередистоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Пока звучит музыка, первый играющий пытается схватить последнего — дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль головы дракона назначается другой ребенок.

**Скучно, скучно так сидеть**

Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше, чем детей.

Ведущий говорит:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть

Не пори ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остается без стула.

**Реченька**

В игре участвуют две группы детей. На полу обозначена неширокая речка. К ней подходят по одному ребенку от каждой группы и пытаются ее перепрыгнуть. Кто перепрыгнул, возвращается к своей группе. А кто нет, должен перейти в соседнюю. В какой группе под конец игры детей окажется больше, та и выиграла.

**Вот он какой**

Ребенок должен без слов «рассказать» о размерах и форме хорошо известных ему предметов. Он воспроизводит выразительные жесты, которые характеризуют предмет: маленький, большой, заостренный, крупный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

**Этюды на расслабление мышц**

**Штанга**

Ребенок «поднимает тяжелую штангу». Потом «бросает» ее. Отдыхает.

**Винт**

Исходное положение: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

**Качели**

Ребенок стоя «качается на качелях». Выразительные движения.

1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад.

Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени. Этюд сопровождается музыкой.

**Конкурс лентяев**

Ведущий читает стихотворение В. Викторова «Конкурс лентяев»:

Хоть и жарко,

Хоть и зной,

Занят весь

Народ лесной.

Лишь барсук —

Лентяй изрядный

Сладко спит

В норе прохладной.

Лежебока видит сон:

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и (под музыку) стараются как можно глубже расслабиться.

**Зеваки**

Играющие идут по кругу, держась за руки; по сигналу останавливаются, делают 4 хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Не выполнивший выходит из игры.

**Четыре стихии**

Играющие сидят по кругу. На слово «земля» опускают руки вниз, «вода» — вытягивают руки вперед, «воздух» — руки вверх, «огонь» — вращение в лучезапястных и локтевых суставах.

**Повтори за мной**

Прохлопать ритм, который простучит карандашом ведущий. Если движения точные, остальные дети поднимают вверх большой палец, если неправильные — палец вниз.

**Разведчики**

В комнате расставлены стулья. «Разведчик» обходит стулья с любой стороны! «Командир» должен провести отряд тем же путем.

**Запретный номер**

Дети стоят по кругу. Выбирается число, которое нельзя произносить. Дети считают по очереди, вместо запретного числа — хлопок.

**Белые медведи**

Намечается место, где будут жить медведи. Двое детей берутся за руки. Со словами: «Медведи идут на охоту»— бегут, ловят играющих.

**Веретено**

Играющие делятся на две группы и встают друг за другом. На сигнал «Начинаем!» дети, стоящие первыми, должны быстро обернуться вокруг себя. Потом следующий берется за талию, и они оборачиваются вдвоем. Дети, обернувшиеся быстрее, побеждают.

**Я не знаю!**

Мальчики - «незнайку» о чем-то спрашивают, а он только пожимает плечами и разводит руками: «Не знаю», «Не имею понятия», «Ничего не вдел».

Приподняты брови, опущены уголки рта, приподняты на миг плечи.

**Дружная семья**

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу. Каждый занят делом. Один лепит, другой вколачивает маленькие гвоздики, кто-то рисует и т. н. Дети должны производить руками такие движения, словно у них в руках реальные предметы.

**Возьми и передай**

Дети сидят по кругу на стульях и передают друг другу воображаемый предмет.

**Встреча с другом**

У мальчика был друг. Но пришло лето, и они расстались. Друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц, и вдруг мальчик видит: из троллейбуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались! (Объятия, улыбки)

**Чунга-Чанга**

Путешественник приплыл на корабле к Волшебному острову. Его окружили чернокожие дети. На них надеты пестрые юбочки, на руках и ногах — браслеты с колокольчиками, в ушах серьги. Они стали танцевать и петь:

«Чудо-остров, чудо-остров,

Жить на нем легко и просто...»

Путешественник решил остаться.

**Игры в воде**

Лето. Дети бегут к речке. Один мальчик поплыл на глубокое место, зажал нос и уши пальцами и погрузился с головой. Сидит, задержав дыхание, а потом — как выскочит из воды. Набрал побольше воздуха — и снова под воду. Все стали соревноваться: кто больше пробудет под водой.

**Очень худой ребенок**

Ребенок плохо ест.

Это кто там печально идет?

И печальную песню поет?

Муравей пробежал,

Повалил его с ног,

И вот он лежит одинок.

Муравей повалил его с ног.

Митя из дому шел,

До калитки дошел,

Но дальше идти он не мог!

Он каши, он каши, он каши не ел,

Худел, худел, болел, слабел!

И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног.

Бабушка одевает Митю, кормит с ложечки. Мальчик идет, шатаясь, муравей, задев его усиком (пальцем), роняет.

**Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании**

**На берегу моря**

Дети играют с «камушками», «плещутся в воде». Накупавшись, выходят на песок пляжа, ложатся, закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают руки и ноги.

**Любопытный**

По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил и захотел узнать, что же это гам. Мужчина шел быстро и не замечал мальчика. А мальчик то с одной стороны, то с другой вился около, вытягивая шею. Мужчина остановился, положил сумку на землю и зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки, расстегнул молнию и заглянул. Разочарованно пошел к дому (там лежали ракетки).

**Раздумье**

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец, вышел на дорогу, но в какую сторону идти? Выразительные  движения: ребенок стоит, одна рука поддерживает другую, на которую опирается подбородок.

**Жар-птица**

В царском саду росла яблоня. Стала прилетать жар-птица и клевать золотые яблочки. Пошел Иван-царевич караулить. Притаился он под яблоней и стал ждать. Увидел жар-птицу: вся она из золота, глаза хрустальные, дивится Иван-царевич. Выпрямился, схватил жар-птицу за хвост, но она вырвалась и улетела. Осталось в руках одно перо из ее хвоста. Поднял Иван-царевич перо — оно засияло-, засветилось все вокруг. (Вытянутая вперед шея, откинутая назад голова, поднятые брови, широко раскрытые глаза, улыбка.)

**Старый гриб**

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой шляпки. (Стоять: колени слегка согнуты, плечи опущены, руки висят вдоль тела, голова клонится к плечу.) Игры на выражение различных эмоций.

**Отвращение и презрение**

**Гадкий утенок**

Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры говорили ему: «Хоть бы кошка тебя утащила, несносный урод!». А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не смотрели!» Утенок не выдержал враждебного отношения к себе и убежал с птичьего двора.

1.Отвращение: голова оттянута назад, брови нахмурены, глаза прищурены.

*2.*Унижение: голова вниз, плечи сведены вперед.

**Гнев**

**Гневная гиена**

Гиена стоит у пальмы (стул). На пальме сидит обезьянка. Гиена ждет, когда обезьяна обессилеет от голода и жажды и спрыгнет. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-то приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная гиена,

Я гневная гиена,

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

**Разъяренная медведица**

На лесной полянке мальчик увидел медвежонка. Медвежонок был смешным и веселым. Мальчик стал играть с ним. Вдруг послышалось рычание, это шла медведица. Мальчик быстро влез на дерево. Медведица стала царапать ствол когтями и рычать, злобно глядя на мальчика.

Ярость: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит.

**Что в углу?**

Строится кровать из стульев. Ребенок «ложится спать». Входит дедушка. Он поправляет одеяло, выключает свет и уходит.

Что виднеется в углу

С черной тенью на полу?

Непонятное, немое,

Не пойму и сам какое,

Человек или предмет?

Ах, скорей зажгите свет!

Вдруг оно сейчас подскочит,

Утащить меня захочет?

Вдруг, издав ужасный стон,

Побежит за мной вдогон?

Схватит, стащит одеяло?

Свет  зажгли — мне стыдно стало,

Я ошибся. Виноват

Это — дедушкин халат!

1   Беспокойство: надутые щеки, сощуренные глаза, углы рта опущены.

2 Сожаление, стыд: брови приподняты и сведены, плечи приподняты.

**Пожар**

Дна брата остались дома. Мама ушла. Братья загородили коридор стульями и стали играть в войну. Они нашли спички, зажигали их и бросали через стулья. «Ура! Пли! Огонь!»— кричали они.

Один спичка упала на тумбочку; там лежала газета, она загорелась. Ребята принесли в чашке воды и начали лить воду туда, откуда шел дым. Огонь побежал по стене. Братья испугались, убежали в комнату, но дым шел и сюда. Они залезли на кровать, закрылись одеялом и... потеряли сознание. Ребята очнулись в больнице. Мама рассказала, как к ним приезжали пожарные, они вынесли ребят из огня и потушили пожар.

**Два рыболова**

На мосту стояли два мальчика и удили рыбу. Один мальчик то и дело вытаскивал рыбку за рыбкой, а другой с досадой поглядывал на неё. На лице первого мальчика была улыбка, насмешка, как у задаваки.

**Отображение положительных черт характера**

**Так будет справедливо**

Мама ушла в магазин. Братья стали баловаться. Они бегали, боролись, кидали диванную подушку. Вернулась мама. Старший брат, услышав, что дверь открывается, быстро сел на диван, а младший подбросил подушку вверх и попал в люстру. Мама поставила провинившегося в угол. Старший брат встал рядом с младшим.

— Почему ты встал в угол? Я тебя не наказывала, — спросила мама.

— Так будет справедливо, — серьезно ответил ей старший сын, — ведь это я придумал кидаться подушкой.

Мама растроганно улыбнулась и простила обоих братьев.

**Справедливый папа**

Мальчик с папой отдыхали за городом. У них был огород. Отец попросил сына собрать покрасневшую клубнику. Мальчик аккуратно выполнил поручение: не смял ни одного листочка, не сорвал ни одной зеленой ягодки. Он отнес ягоды домой и побежал на речку. Пока он купался, в огород залез поросенок и стал ходить по грядке с клубникой. Соседка увидела и увела поросенка.

Папа очень рассердился, увидев истоптанную грядку. Мальчик сказал, что это не он. Папа еще больше рассердился, он думал, что сын у него еще и лгун.

В это время пришла соседка и рассказала о поросенке. Папа обнял сына и сказал: «Я был не прав, что не поверил тебе. Прошу у тебя прощения».

**Отображение отрицательных черт характера**

**Наглец**

Мальчик сел с гармошкой на скамейку под окнами и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчика перейти на другое место:

— Ты играешь под нашими окнами, а у меня только-только заснула больная дочка!

— А мне-то что! — сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.

**Притвора**

Мальчики играют в пятнашки. Неожиданно водящий мальчик падает. Товарищи подходят, поднимают его, осматривают ногу. Внезапно мальчик вскакивает, пятнает ближайшего и бежит. Товарищи пытаются поймать его, но он убегает.

**Карабас-Барабас**

Ребенок изображает Карабаса-Барабаса. Он сидит на стуле и зловеще смотрит на Буратино. (Широко расставив ноги, притопывать, не отрывая, носка от пола; наклон вперед, руки на бедрах, брови сдвинуты.)

**Три характера**

Трое детей договариваются, кто какую девочку будет изображать: «злюку», «плаксу», «ревушку». Отгадывающий ребенок должен узнать их по мимике и пантомимике.

**Два друга**

Пришли два юных друга

На речку загорать.

Один решил купаться —

Стал плавать и нырять.

Другой стоит на камушке

И смотрит на волну.

И плавать опасается:

«А вдруг я утону?!»

11ошли зимой два друга

Кататься на коньках.

Один стрелою мчится —

Румянец на щеках

Другой стоит растерянный

У друга на виду.

«Тут место очень скользкое,

А вдруг я упаду?!»

Гроза дружков застала

Однажды на лугу.

Один пробежку сделал,

Согрелся на бегу.

Другой дрожал под кустиком,

И вот дела плохи

Лежит под одеялами —

«Кха-кха!» «Апчхи!»

Дети оценивают поведение ребят, пантомимически иллюстрируют стихотворение.

**Формирование чувства уверенности Игры, направленные на сближение детей   друг с другом и воспитателем**

**Давайте познакомимся!**

Дети с воспитателем становятся в круг. Ведущий держит мяч для этой игры, лучше использовать надувной мяч. Можно использовать и раскрашенный воздушный шар. Названный ребенок ловит мяч, называет свое имя и имя того, кому бросает мяч.

**Расскажи стихи руками**

В эту игру можно играть бесконечно — ведь стихов, которые можно «проиграть», «рассказать руками» (всем телом), великое множество. Эта игра позволяет детям раскрепоститься, почувствовать себя уверенными, способствует налаживанию доверительных отношений с воспитателем и сверстниками.

**Развитие эмоциональной сферы**

**Баба Яга**

**(этюд на выражение гнева)**

Баба Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтоб потом съесть ее, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки нет — сбежала. Рассердилась Баба Яга, что без ужина осталась, бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

**Фокус**

**(этюд на выражение удивления)**

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл чемодан, а когда его открыл, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

**Золушка**

**(этюд на выражение печали)**

Золушки возвращается с бала очень печальной: она больше не увидит принца, к тому же она потеряла туфельку...

**Один дома**

**(этюд на выражение страха)**

Мама енотиха ушла добывать еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке-еноту страшно: а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

**Кот Васька**

**(этюд на выражение стыда)**

Хозяйка испекла сметанный пирог к празднику и пошла наряжаться. Кот Васька прокрался на кухню и съел пирог. Хозяйка прибежала на шум и стала ругать Ваську. Ваське стало стыдно.

**Новая девочка**

**(этюд на выражение презрения)**

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках она держала красивую куклу, на голове у нее был красивый большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

**Про Таню**

**(горе — радость)**

Наша Таня громко плачет: уронила в речку мячик (горе).

«Тише, Танечка, не плачь — не утонет в речке мяч!» (радость).

**В лесу**

**(внимание — страх — радость)**

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся — нет никого. Он стал прислушиваться: не слышно ли голосов (внимание). Вроде бы слышит он какой-то шорох, потрескивание веток. А вдруг это волк или медведь? (страх). Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей — они тоже искали его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой! (радость).

**Гадкий утенок**

**(презрение и печаль)**

На птичьем дворе появилась утка с утятами. Все утята были обычными, а один какой-то неуклюжий, с длинной шеей. Все птицы невзлюбили гадкого утенка, они надменно говорили: «Какой он гадкий!» (презрение). Даже его мать утка часто повторяла: «Глаза бы на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, девушка, которая давала птицам корм, толкала его ногой. А утенок очень переживал такое несправедливое отношение к себе, ему было очень грустно, что у него нет друзей (печаль).

**Дуремар и Тортила**

**(презрение и гнев)**

Пришел Дуремар к пруду и встретил там черепаху Тортилу. Захотел он ее поймать, а черепаха просит: «Отпусти меня!» Дуремар ей отвечает: « Ах ты, плавучий чемодан, глупая тетка Тортила, чем ты можешь от меня откупиться? Разве своей костяной крышкой, куда прячешь лапы и голову. Я бы продал ее на гребешки (презрение). Рассердилась черепаха на такие грубые слова и говорит: «Клянусь, ни ты и никто другой не получит волшебного ключика! Его получит только тот, кто заставит все население пруда просить меня об этом» (гнев).

**Дюймовочка и майский жук**

**(отвращение и гнев)**

Майский жук перенес Дюймовочку с листа кувшинки на ветку дерева. Девочка ему очень понравилась, и он решил жениться на ней. Но Дюймовочке совсем не понравился жук: он был таким толстым, блестящим и очень неприятным (неприязнь, отвращение). Она совсем не хотела быть его женой! Жук рассердился на нее за это, затопал всеми шестью лапами и, слетев с дерева, опустил ее на ромашку (гнев).

**Кто съел варенье?**

**(удивление и стыд)**

Мама ушла на работу, а мальчик с кошкой остались дома. Мальчику очень захотелось попробовать вишневое варенье. Он не заметил, как съел всю банку. Когда мама вернулась, она спросила: «Кто съел варенье?» На это мальчик ответил: «Кошка». Мама очень удивилась: «Разве кошки едят варенье?» (удивление). Мальчику стало стыдно за свой обман (стыд).

**Угадай эмоцию**

На столе картинкой вниз выкладываются схематические изображения эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая ее остальным. Задача ребенка: по схеме узнать эмоцию, настроение и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

На первых порах взрослый может подсказать ребенку возможные ситуации, но надо стремиться к тому, чтобы ребенок сам придумывал (вспоминал) ту ситуацию, в которой возникает эта эмоция. Остальные дети (зрители) должны угадать, какую эмоцию переживает, изображает ребенок, что происходит в его мини-сценке.

Если эта игра проводится во время изучения интенсивности эмоций, то задание можно усложнить, предложив одному ребенку изобразить, например, удивление, а другому — восхищение (раздражение — ярость, печаль — горе и т. д.). Задача зрителей — как можно точнее определить данную эмоцию.

**Лото настроений**

Для проведения этой игры необходимы наборы картинок, на которых изображены животные с различной мимикой (например: рыбка веселая, рыбка грустная, рыбка сердитая и т. д.). Количество наборов соответствует количеству детей или количеству микрогрупп.

Ведущий показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции (или изображает ее сам, описывает словами, описывает ситуацию и т. д.). Задача детей: в своем наборе картинок отыскать животное с такой же эмоцией.

**Испорченный телефон**

Все участники игры, кроме двоих, закрывают глаза — «спят». Ведущий молча показывает первому участнику (именно он и ведущий не закрывают глаза) какую-либо эмоцию при помощи мимики и/или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры. После этого ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им

показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение информации, или убедиться, что «телефон» был полностью исправен. Возможные вопросы при обсуждении:

— По каким признакам ты определил именно эту эмоцию?

— Как ты думаешь, что помешало тебе правильно понять ее?

— Трудно ли было тебе понять другого участника?

— Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?

**Снимается кино**

**(кинопроба)**

Среди детей выбираются Сценарист и Режиссер. Они ищут исполнителя главной роли. Всем претендентам дается задание: Сценарист называет какого-нибудь сказочного героя, а Режиссер — любое настроение (эмоцию). Актер должен произнести фразу от лица этого персонажа с заданной интонацией.

**Что было бы, если бы...**

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя(ев) которой отсутствует(ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей в данном случае и почему.

После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя: Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т. д.)? Можно разделить детей на микрогруппы по количеству эмоций и каждой группе предложить разыграть данную ситуацию (одна группа продумывает и разыгрывает ситуацию, если герой картинки злится, другая — если веселится, и т. д.).

**Рисуем настроение**

Это задание очень многогранно по своим целям и способам выполнения. Вот некоторые варианты:

1.  Начинать каждое задание (занятие) с выполнения рисунка на тему «Мое настроение сейчас».

2. Каждый рисует ту эмоцию, с которой познакомились на данном занятии (например, страх, удивление и пр.). Во время обсуждения выбирают рисунки, наиболее ярко отражающие данную эмоцию.

Рисунки могут быть как сюжетные (нарисуй Бармалея, от которого сбежали все игрушки, или ситуацию из твоей жизни, когда ты очень удивился), так и «абстрактные», то есть когда настроение передается через цвет, характер линий (плавные или угловатые, размашистые или мелкие, широкие или тонкие и пр.), композицию различных элементов.

**Солнышко**

Зажечь внутри себя солнышко, попрыгать, похлопать в ладоши произнося: радость, радость, радость.

**Небо**

Обняться с небом, потянуться вверх, приподнявшись на носочки, раскинуть руки в стороны, соединить их на груди.

**Волны**

Изобразить волны руками, разведенными в стороны.

**Мельница**

Стать ветряной мельницей, руками делать большие круги по обе стороны туловища.

**Круг дружбы**

Сделать круг дружбы, обняться за плечи, покачаться, произнося «Пусть миру будет хорошо, от того, что мы есть»

**Кулачок**

Сойтись в тугой кулачок произнося «Вместе о счастье, крикнем Ура, Пусть нас веселыми видит Земля»

**Встать по пальцам**

**Научить общению и взаимодействию без слов**

Все сидят, отвернувшись от педагога, он поднимает над головой несколько пальцев, вслух считает до трех, после чего произносит «Замри». Он поворачивается, должно стоять столько детей, сколько было показано на пальцах.

**Слушать за окном за дверью.**

**Научить внимательно слушать. Развивать воображение**

По заданию все сосредоточивают внимание   на звуках и шорохах из коридора (с улицы). После все перечисляют услышанное. Не допускается сочинять звуки. Составление единой сюжетной картины. Хлопки

Научить внимательно слушать, развивать моторные свойства.

В заданном темпе каждый хлопает не сбиваясь с ритма, один за другим и в обратном направлении. Главное   не сбиться с темпа, по команде «хлоп» сразу меняется направление. (Усложнение: ритм и сила ударов)

**Эхо**

**Научить общению без слов, помочь почувствовать свое участие**

Дети должны ответить на хлопок педагога одновременно, единым хлопком, эхо должно быть дружным, (серия хлопков, постукиваний и др.)

**Стою, на кого смотрю.**

**Развивать умение понимать мимику, жесты**

Па кого смотрит педагог, тот встает, отменяется   словами «Спасибо, садитесь» Трудность понимания детьми, что смотрят на него, учитывать особенности характера.

**Мимика**

Дети делятся на «шестерки» и с помощью жестов и мимики загадывают друг другу пословицы, загадки, сказки и др.

**Моя профессия**

Ребенок загадывает профессию. Остальные отгадывают задавая вопросы. Ребенок отвечает только Да и Нет.

Рассказ - рисунок о том, что вижу.

Педагог просит рассказать, что у него находится за спиной, задача детей при проверке педагог не увидел ничего нового. Первое время можно педагогу задавать вопросы.

**Животные**

Группа детей выбирает, в каких животных они превратятся (домашних, диких). После зачина «Где мы были, мы не скажем, а что делали

покажем», они имитируют движения определенного животного.

**Если бы я был**

Каждый участник должен выбрать себе, какой- нибудь предмет, вещь и пр.  (мороженное, стул), погрузится в этот мир, вообразить себя этой вещью и от лица этой вещи начинает рассказ о ней, не называя ее, остальные отгадывают.