



***КЕЙС***

***педагога-психолога***

**«Мир игр»**

# Темы игр:

1. Развитие волевой регуляции.
2. Коммуникация.
3. Здоровый образ жизни.
4. Двигательная активность.
5. Психогимнастика.
6. Психоэмоциональное напряжение, агрессивность.
7. Расслабление, снятие мышечного напряжения.
8. Телесно- ориентированные.
9. Снятие тревожности.
10. Развитие эмоциональной сферы.
11. Сплочение детского коллектива.
12. Релаксация.

## «Кричалки - шепталки-молчалки»

Из разноцветного картона надо сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы.

Когда взрослый поднимает красную ладонь, «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь, «шепталка», означает, что можно тихо передвигаться и шептаться; синяя ладонь, «молчалка», призывает детей замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться.

Заканчивать игру следует «молчалками».

## «Ловим комаров»

Дети садятся на стульчики, образуя большой круг.

Психолог говорит: «Давайте представим, что наступило лето. Окно открыто, и к нам в класс налетело много комаров. По команде «Начали!» - выпривстанете и будете ловить комаров. Вот так!»

Психолог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки, то поочередно, то одновременно.

Психолог продолжает: «Каждый из вас будет «ловить комаров», не задевайте, кто сидит рядом. По команде «Стоп!» - вы сядете на стульчики. Готовы?»

Начали!.. Стоп! Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные руки вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдохнут. А теперь снова за работу!»

Можно сопровождать упражнение записью комариного писка.

## «Встреча»

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично передвигаться по комнате издороваться со всеми, кто встречается на их пути (возможно, кто-либо из детей захочет поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания).

Здороваться надо определенным образом: один хлопок - здороваемся за руку; два - здороваемся плечами; три хлопка - здороваемся спинами.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре помогает избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

## «Говори по сигналу»

Ход игры: дети сидят в кругу, и психолог по очереди каждому задаёт вопрос о чём угодно (о любимых уроках, что делал вчера, о чём мечтает, что хочет получить на день рождения и т.д.). Отвечать на вопрос можно только тогда, когда ребёнок увидит определённый условный сигнал (кивок, хлопок в ладоши, подмигивание).

## «Шире круг»

Двое берутся за руки и в образовавшийся круг ловят третьего. Круг расширяют.

Трое берутся за руки и ловят следующего игрока т.д.

Обозначить заранее границы, в которых возможно передвижение участников.



foto.nalinsk.ru

## «Спина к спине»

По парам. Игроки становятся спина к спине. Задача – медленно не отрывая своей спины от спины партнера сесть на пол, потом так же встать. Игра повторяется несколько раз. Игроки меняются партнерами.

Обсудить: с кем вставать и садиться было легче всего?



foto.nalinsk.ru

## «Волшебники»

Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить; он ощупывают кисти рук.



foto.nalinsk.ru

## «Шкатулка ласковых имен»

Дети придумывают ласковые имена своим товарищам, придумывают ласковое имя для себя. Побеждает тот, больше придумает ласковых имен.



foto.nalinsk.ru

## «Угадай-ка»

Дети сидят в кругу. Ведущий дает задание: "Угадайте, что нравится в вашем соседе слева его маме".

Дети вслух высказывают свои предположения. Затем выбирают самые лучшие качества, которые были названы.

При повторении игры можно предложить угадать, что нравится в соседе его друзьям, учителю...



## «Узнай, кто тебя позвал»

Водящий (ребенок) закрывает глаза. Двое детей по очереди называют его имя. Водящий должен догадаться, кто его позвал.

Упражнение можно усложнить - предложить детям, называющим имя ребенка, изменить голос.

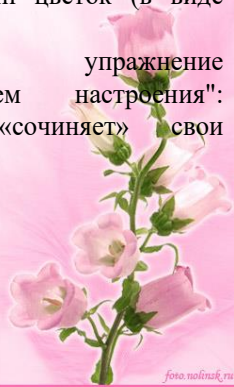


## «Настроение»

Сначала дети рисуют на общем листе красками свое настроение (в виде облака, цветка и т.д.) - получается «цветопись» настроения группы.

Затем из корзинки с разноцветными бумажными лепестками каждый ребенок выбирает лепесток, соответствующий его настроению, и все вместе составляют один цветок (в виде ромашки).

Заканчивается упражнение спонтанным "танцем настроения": каждый ребенок «сочиняет» свои движения.



## «Паровозик»

Дети встают друг за другом, кладут руки на пояс впереди стоящего и начинают двигаться «паровозиком». На пути им встречаются различные препятствия, которые нужно преодолеть: перешагнуть через «кочку», пройти по «мостику», обогнуть большие «валуны», пройти в «ворота» (обруч), стараясь не расцепить «вагоны».



## «Встаньте все те, кто...»

Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто 1) любит бегать, 2) любит сладкое, 3) у кого есть сестра", и т. д.

После завершения упражнения подводятся итоги. Ведущий поочередно задает вопросы каждому ребенку. (Если он не может ответить, ему помогают все дети.) Например:

- Кто в классе любит сладкое?
- У кого есть младшая сестра и т.д.?

При повторении упражнения вопросы усложняются - включаются два компонента.

При желании роль ведущего могут выполнять дети.



foto.nalinsk.ru

## «Сердечко»

Ребята стоят в кругу, закрыв глаза. Ведущий предлагает подумать о том, что они любят больше всего на свете. Одному из детей взрослый дает сердечко и просит рассказать о том, что он любит больше всего на свете.

Сердечко передается всем детям по очереди и каждый рассказывает.



foto.nalinsk.ru

## Игра "Угадай, кто и что любит"

**Цель:** вызывать у детей интерес к увлечениям других детей.

Дети сидят в кругу. В руках взрослого «эстафета». Она переходит из рук в руки, и каждый игрок рассказывает о том, что он любит: «Я люблю рисовать», «Я люблю ходить в гости к своему другу». Затем психолог воспроизводит информацию (например: «Кто из ребят любит зимой кататься на санках?»), а дети должны отгадать, о ком идет речь.



foto.nalinsk.ru

## Игра "Я иду, иду, иду"

**Цель:** развивать способность детей передавать радость и печаль с помощью жестов, мимики, характерных движений, стимулировать творческое воображение, распутывать дружественные отношения между детьми и взрослыми.

Детям предлагается изобразить человека, у которого сегодня веселое настроение, потому что ему приснился хороший сон. Психолог обращает внимание детей на то, как легко идет этот человек, как он улыбается, приветствует других людей, с какой легкостью он выполняет любое поручение. Затем психолог изображает грустного человека: голова и плечи опущены, он смотрит под ноги, идет медленно, а дети должны отгадать эмоциональное состояние изображаемого персонажа и самостоятельно воспроизвести его.

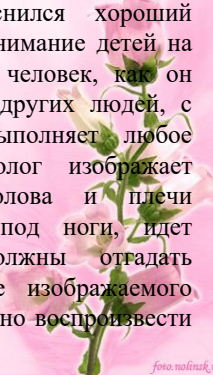


foto.nalinsk.ru

### «Угадай, кто позвал?»

**Цели:** тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Психолог, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место психолога занимает ребёнок, чей голос был определен.

### «Найди пару»

**Цель:** подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

**Оборудование:** пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

### «Мой день»

**Цель:** рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

**Оборудование:** 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

**Вариант 1.** Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

**Вариант 2.** «Продолжи ряд». Психолог начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

**Вариант 3.** «Исправь ошибку». Психолог выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

### «Подбери пару»

**Цели:** соотносить предметы на картинках, с действиями; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

**Оборудование:** предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

### «Весёлый человек»

**Цели:** развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

**Оборудование:** детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Психолог предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

### «Что такое хорошо, что такое плохо»

**Цели:** учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, школе) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с психологом отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображенного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

### «Цветик-семицветик»

**Цель:** определение уровня нравственного развития группы.

**Оборудование:** цветик – семицветик с отрывающимися лепестками, фишки красные и синие.

Каждый ребёнок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание, рассказать о нём можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет и вернётся к тому ребёнку, который загадывает желание. Предвая очередной лепесток по кругу, облетая весь цвет, дети жуются.

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг.

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснёшься ты земли,

Быть по – моему вели! Вели... (В. Катаев)

Если загаданное ребенком желание отражает удовлетворение личных потребностей – он получает синюю фишку, если желание имеет общественную значимость – красную.

### «Узнай предмет по контуру»

**Цель игры:** учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

### «Разложи картинки по порядку»

**Цель:** систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

**Материал:** картинки с изображением моментов распорядка дня

**Ход игры:** психолог говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку.

Психолог подводит итог высказываниям детей.

Каждое утро, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки.

Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем.

Психолог предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его.

### Чудесный мешочек «Полезные продукты»

**Цель:** уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на ощупь, называть и описывать.

**Материал:** мешочек, муляжи овощей, фруктов

**Ход игры:** психолог показывает детям «чудесный мешочек» с муляжами овощей, фруктов и предлагает детям узнать, что находится в «чудесном мешочке». Ребёнок опускает руку в «чудесный мешочек» и на ощупь определяет его, затем достаёт и описывает по схеме. Психолог даёт образец описания овощей, фруктов.

- У меня помидор, он красный, круглый, гладкий. А у тебя?

Если дети затрудняются ответить, психолог задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на ощупь?

Дети складывают все овощи, фрукты на поднос.

### Игра с микрофоном «Тело человека»

**Цель:** развивать речь, воспитывать умение слушать друг друга

**Материал:** микрофон

**Ход игры:** психолог начинает предложение, а ребёнок продолжает его, говоря в микрофон.

Я – голова, я умею ... думать, но не умею говорить.

Я – нога, я умею ... ходить, но не умею рисовать.

Я – рука, я умею ... рисовать, но не умею слушать ... и т.д.

### Сто бед «Опасные предметы»

**Цель:** закрепить представления об опасных ситуациях в быту, о правильных действиях в конкретных ситуациях; развивать внимание; воспитывать сочувственное отношение к пострадавшему

**Материал:** картинки с изображением детей в опасной ситуации

**Ход игры:** несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней изображено, почему такое случилось с ребёнком, что он сделал неправильно, что теперь делать ребёнку.

### «Что такое хорошо, что такое плохо»

**Цель:** познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

**Материал:** поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.

**Ход игры:**

**1-ый вариант:** детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо»

**2-ой вариант:** Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.

### «Правила гигиены»

**Цель:** закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

**Ход игры:** Психолог просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или психолог показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают.

### Запомни движение «Тело человека»

**Цель:** упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

**Ход игры:** психолог или ребёнок показывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести.

### «Гигиена»

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Психолог с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.



## «Дождик»

Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога «Кап» дети последовательно выполняют следующие движения:

«Кап» - кисти рук опускаются вниз;

«Кап» - руки сгибаются в локтях;

«Кап» - руки расслабляются и падают вниз;

«Кап» - туловище сгибается, голова опускается вниз;

«Кап» - колени сгибаются, дети приседают на корточки.

## «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

## «Изобрази животное»

Дети образуют большой круг.

Поочередно пересекая круг, они с помощью выразительных движений изображают животных.

Остальные участники пытаются угадать, кого изображает ребенок.

Принимается любое изображение. Психолог поддерживает проявления активности.

## «Дикий танец»

**Оборудование:** воздушные шары.

Психолог показывает детям воздушный шар (отверстие зажато пальцами), затем предлагает понаблюдать за тем, что сейчас произойдет, и подбрасывает шарик.

Шарик исполняет «дикий танец», вертясь и поворачиваясь до тех пор, пока из него не выйдет воздух.

Можно поэкспериментировать с несколькими шарами понаблюдать за ними (все они двигаются по-разному).

Психолог просит детей описать движение шара словами, подсказывает детям яркие определения: стремительный, атакующий, виляющий, жужжащий и т.п.

Затем детям предлагается изобразить шарики, из которых выходит воздух.

Дети выполняют задание. Необходимо напомнить детям-«шарикам», что каждая часть их тела должна находиться в дв

## Волшебный цветок

**Цель:** учить  
выражать свою  
индивидуальность.

Представлять себя другим  
детям в классе.



Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию, они выбирают, кто каким будет цветком. Далее под музыку показывают, как цветок распускается (дети медленно поднимаются в полный рост, раскрывают руки, сложенные «бутоном»). Затем каждый учащийся рассказывает о себе: где и с кем он растёт, как себя чувствует, о чём мечтает, что любит, с кем хочет дружить и так далее.

## Передача чувств

**Цель:** учить  
детей  
передавать  
различные  
эмоциональные  
состояния  
невербальным способом.



Учащимся даётся задание: передать по «цепочке» определённое чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Чувство называет психолог на ухо первому ребёнку, детям произносить слова не разрешается. Затем все обсуждают, какое чувство они передавали, что они чувствовали при этом.

## Позови ласково

**Цель:** воспитывать  
доброжелательное  
отношение детей друг  
к другу.



Учащиеся стоят по кругу. Психолог предлагает ребёнку передать мяч (или игрушку) ребёнку, стоящему рядом, ласково назвав его по имени. Ребёнок берёт мяч и передаёт его следующему ребёнку с тем же заданием. После этого дети делятся своими впечатлениями и ощущениями.

## Тёплый дождик

**Цель:** развитие  
эмоциональной  
сферы ребёнка,  
снятие  
психо-эмоционального  
напряжения.



Психолог рассказывает детям: дождик смочил землю, освежил траву и листья. Давайте поиграем с дождевыми каплями.

Вначале учащиеся прячут руки за спину, затем выносим вперёд правую руку ладонью вверх, левая остаётся за спиной. Затем руки меняем местами. Дети пытаются представить, что они чувствуют. Повторить 6 – 8 раз.

## Поделись своим теплом

**Цель:** развитие эмоционально-волевой сферы личности ребёнка,



*доброжелательности, взаимопомощи.*

Предложить детям найти своё сердце, прижав обе ладони к груди, и прислушаться, как оно стучит. Затем каждый должен представить, что у него вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Тёплый свет его разливается по телу. Его так много, что он не помещается в груди. Психолог предлагает поделиться этим теплом с другими. Дети прикасаются друг к другу со словами: я хочу поделиться с тобой своим теплом. Затем дети делятся своими ощущениями.

## Волшебный стул

**Цель:** воспитывать умение быть ласковым, активизировать в речи детей нежные, ласковые слова.



Один ребёнок садится в центр круга на «волшебный стул». Психолог предупреждает детей о том, что о сидящем на стуле можно говорить только хорошие слова. Дети говорят добрые, ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего на стуле, обнять. Затем дети говорят, что им понравилось больше: сидеть и слушать или говорить.

## Назови себя

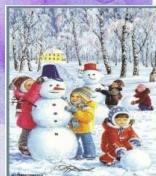
**Цель:** учить детей представлять себя коллективу.



Ребёнку предлагается представить себя. Назвать своё имя, как ему больше нравится, рассказать, как называют его дома, как он хотел бы, чтобы его называли в школе и почему.

## Скульптор

**Цель:** учить детей взаимодействовать в группе сверстников, считаться с их мнением.



Один ребёнок – скульптор, другие – глина. Скульптор «лепит» композицию из «глины», расставляя фигуры по задуманному проекту. Остальные дети ему помогают. Затем вместе рассматривают композицию и придумывают для неё название.

## Перевоплощение

**Цель:** учить детей уменью перевоплощаться в предметы и животных, изображая их с помощью пластики, мимики, жестов.



Дети по очереди загадывают определённый «образ», изображают его, не называя. Остальные пытаются отгадать, давая словесный портрет.

## Волшебный сон

**Цель:** расслабление мышц, освоение позы покоя, коррекция эмоциональной сферы.



Дети лежат на полу, закрыв глаза. Психолог произносит слова: наши ноги отдыхают, наши руки отдыхают. Наши глазки отдыхают, отдыхают, засыпают. Напряжение улетело и расслаблено всё тело. И послушный наш язык быть расслабленным привык. Нам дышится легко, ровно и глубоко. Дети лежат так несколько минут.

## Огонь – лёд



**Цель:** коррекция психо-эмоциональной сферы ребёнка.

По команде «огонь» - стоящие в кругу дети начинают двигать всеми частями тела.

По команде «лёд» - дети застывают в позе, которую застала команда.

## Свечи



**Цель:** развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием, расслабляться, рассказывать о своих чувствах и переживаниях.

Дети в удобных позах рассаживаются вокруг свечи на безопасном расстоянии. 5-8 секунд смотрят на пламя, затем закрывают глаза на несколько секунд. В это время психолог гасит свечу. Дети открывают глаза и рассказывают о тех образах, которые увидели в пламени свечи.

## Кувшинчик



**Цель:** развитие и коррекция познавательной и эмоциональной сферы психики ребёнка.

Дети представляют себя красивым расписным кувшинчиком, из которого можно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой водой. Дети наклоняются вперёд и «выливают» из себя то, чего там быть не должно: боль, обиду, злобу.

## Волшебники



**Цель:** продолжать воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, умение проявлять внимание и заботу.

Детям предлагается представить, что они волшебники и могут исполнить свои желания и желания других. Каждому даётся возможность прибавить другому то, чего (на его взгляд) ему не хватает. Например: «Володе я прибавлю смелости, Алёше ловкости, Маше я прибавлю доброты и т.д.»

## Пирамида любви

**Цель:** воспитывать уважительное отношение к миру и людям, развивать коммуникативные способности.



Дети сидят по кругу. Психолог говорит: «Каждый из вас что-то или кого-то любит. Расскажите, кого и что вы любите. Давайте построим пирамиду любви из наших рук».

Дети встают и ложа свою руку на руку предыдущего ребёнка говорят: «Я люблю учителя», «Я люблю маму», «Я люблю цветы» и т.д. Психолог подчёркивает, что пирамида получилась высокая, потому что мы любим и любимы.

## Прочитай письмо



**Цель:** развивать способности определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям и объединять разные изображения единым сюжетом.

Разыгрывается следующая ситуация: почтальон приносит письма, но не обычные, зашифрованные. В каждом письме мимически изображено по 2-3 эмоциональных состояния и их надо расшифровать. Учащимся вручается по письму, дети обсуждают и рассказывают, что они «прочитали» в своём письме.

## Хочешь быть моим другом?

**Цель:** развитие чувства общности, снятие эмоционального напряжения.



Дети встают по кругу. Каждый выбирает себе друга, при этом касаясь руками рук выбранного, проговаривая слова: «Ты хочешь быть моим другом?» По взаимному выбору дети делятся на пары. После этого рассказывают свои чувства и эмоции.

## Облака

**Цель:** развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.



Психолог показывает детям вырезанные из картона облака с мимическими изображениями, читает стихотворение и предлагает детям передать те же эмоции.

## Доктор Айболит



**Цель:** развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, снятие эмоционального напряжения.

Психолог или ребёнок исполняет роль доктора Айболита, остальные дети исполняют роль больных обезьян. Доктор подходит к каждой обезьянке, жалеет её, гладит, после этого обезьянки выздоравливают. Они радуются, что у них больше ничего не болит. Дети делятся своими эмоциями, что им больше нравится: когда жалеют их или жалеть самим.

## Цветок кактуса

**Цель:** расслабление мышц, эмоциональное равновесие, освоение позы покоя.



1. Сидя по-турецки, опустив голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны.

2. Голову откинуть назад и медленно поворачивать за «солнцем».

При этом мимика – глаза закрыты, мышцы лица расслаблены.

## Упражнение «Веселая зарядка»

Дети сидят с закрытыми глазами на ковре или на стульчиках.

Психолог говорит:

«Тело устает за день, и ему нужен отдых – сон. Спящий человек похож на выключенную машину.

Но впереди новый день, очень много интересных дел и приключений. Надо подготовить себя к ним.

Для того чтобы машина заработала, нужно завести мотор. (Психолог включает аудиозапись бодрой, энергичной музыки.) Давайте дружно попрыгаем! Теперь представьте себе, что вы – проснувшиеся кошечки. Неторопливо вытяните передние лапки, а теперь – задние лапки.

Давайте изобразим божьих коровок, которые лежат на спине. Удастся ли им встать на лапки без посторонней помощи? Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики. Мы стали такими легкими, что кажется, еще чуть-чуть – и полетим. Что бы подрасти, потянемся вверх, как жирафы. Что бы стать ловкими и сильными, попрыгаем, как кенгуру. Сейчас будем изображать маятник часов. Покачаемся из стороны в сторону. А ну-ка, запустим самолет. Крутим пропеллер изо всех сил. Мы получили заряд бодрости и уверенности в себе на весь день. Молодцы!»

## «Необычная радуга»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

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. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как

солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастает прекрасные цветы.

Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.

Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-подопущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо - влево. А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветами.

## «Водопад»

Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, чтобы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабление. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд)

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

## «Порхание бабочки»

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены, слегка раздвинуты.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него большие и красивые крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг над которым вы летите. Посмотрите сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза».

Расскажите о своих ощущениях».

Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях

## "Разговор с руками" (Шевцова И.В.)

**Цель:** научить детей контролировать свои действия, коррекция агрессии.

Если ребенок подражал, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики.

После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение дня или 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина

## «Расслабление в позе морской звезды»

Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления. Желательно упражнение выполнять под музыку.

Ребенок ложится расслабленно в позу морской звезды. Попросите его закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда себя хорошо и безопасно чувствует. Это может быть реальное место или вымышленное. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает в этом месте то, от чего он испытывает радость и удовольствие (вдругом варианте – то, что хочется).

Продолжительность упражнения 1-2 минуты. В конце упражнения попросите ребенка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

## Сказка о страхе

**Цель:** коррекция страхов.

Приготовить бумагу и карандаши. Психолог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него...». Давайте нарисуем Страх. Какой он?

Дети рисуют Страх, показывают его друг другу и рассказывают о нем.



## «Злые – добрые кошки»

**Цель:** снятие общей агрессии и напряжения.

Дети стоят в кругу, в центре на полу лежит обруч – «волшебный круг» для превращения.

Ребенок входит в обруч и по сигналу взрослого превращается в злую кошку: шипит, выпускает когти. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя.

Дети, стоящие вокруг, говорят: «Сильнее, сильнее...». По сигналу взрослого «превращение» заканчивается и ребенок выходит из круга.

Игра повторяется со следующим ребенком.

После детям предлагается превратиться в добрых и ласковых кошечек.



## «Страшные маски»

**Цель:** коррекция страхов, снятие напряжения.

Минимальное количество участников – 2, но чем больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.



## «Мешок с капризками»

**Цель:** снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций.

Дети встают полукругом, психолог показывает мешок и говорит:

- *Посмотрите, это не простой мешок - в нем собрались все детские капризы и упрямства. Иногда они вылезают из него и заставляют нас капризничать. Давайте прогоним капризы, чтобы они не испортили нам настроение. Для этого нужно из всех сил постучать кулаками по мешку.*

По окончании упражнения психолог выясняет у детей, не осталось ли у них «капризок» и «упрямок».



## «Капризуля»

**Цель:** коррекция упрямства, капризности

Выбирается Капризуля, он встает в центр круга. Его просят хныкать громче, а остальные должны его успокаивать. Детям можно подсказывать, как лучше ее успокоить. Затем выбирается другой ребенок на роль Капризули.

По окончании игры выясняют у каждого ребенка, что понравилось больше - капризничать или успокаивать, и почему.

Упражнение можно проводить в парах. Тогда один участник – Капризуля, а другой его успокаивает.



## «Злые мыльные пузыри»

**Цель:** учить контролировать гнев с помощью одной из дыхательных техник.

Детей просят назвать ситуации, когда они злятся на кого-нибудь.

«Сейчас я научу вас, как справляться со своей злостью. Закройте глаза и представьте, что у вас в руках трубочка для мыльных пузырей (дети поносят к губам ладони, имитируя соломинку). Медленно выдыхайте, чтобы образовался мыльный пузырь, который наполнен злостью. Сделайте большой злой пузырь. Вот он образовался и полетел вверх, выше и выше. Он становится меньше и меньше и вот совсем исчез. Теперь сделайте другой злой пузырь и подождите, пока он исчезнет или лопнет. Пускайте пузыри до тех пор, пока вся злость не выйдет из вашего тела. Затем можно открыть глаза».

Дети открывают глаза: «А теперь подул прохладный ветерок и унес остатки всех злых пузырей, которые были у нас в классе».

## «Выбиваем пыль»

**Цель:** снижение агрессии, ослабление негативных эмоций.

Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».

Подушка может быть одна и перекидываться по кругу. Кому досталась подушка, тот и колотит, затем кидает ее другому.

## «Поступки»

### Беседа по картинкам

**Цель:** осознание социально приемлемого поведения, расширение поведенческого репертуара, нравственное развитие личности.

Детям показывают сюжетные картинки с изображением различных поступков и предлагают:

- одному из детей - водящему - найти картинку с изображением плохого поступка и объяснить свой выбор.
- найти картинку с изображением хорошего поступка и объяснить.
- обсудить, как следует поступать в данной ситуации,
- придумать рассказ-продолжение.

## «Расскажи свой страх»

**Цель:** коррекция страхов

Минимальное количество участников – 2, чем больше, тем продуктивнее упражнение. В доверительном кругу психолог рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким, как ты, то...» Затем задает вопрос: «А у вас было такое?» «А кто чего боится, расскажите!» Дети, по желанию, рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее. Следите, чтобы сюжеты рассказов были непохожими, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.

## **Нарисуй свой страх, победи его**

**Цель:** коррекция страхов, отреагирование через изобразительную деятельность.

**Диагностика «базового страха».**

Ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие – еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем с ребенком сходите и выбросите весь мусор – он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет.

Повторите упражнение через 1–2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция).

## **«Плоды одного дерева»**

**Цель:** коррекция страхов, повышение уверенности в себе.

Детям показывают бутафорское дерево, на котором созрели черные и желтые плоды. Плоды черного цвета - наши страхи, а желтые плоды - наши смелые поступки.

Каждому ребенку предлагается сорвать один черный плод и рассказать, чего он боится или боялся раньше, или чего когда-то испугался.

Затем сорвать желтый плод и рассказать о своем смелом поступке или о том, чего он не боится.

Психолог первым срывает «плоды»:  
«Однажды я испугалась ... Зато я не боюсь»...

## **«Закрытая дверь»**

**Цель:** снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций

Дети делятся на пары, садятся «пугурецки» напротив друг друга, упираясь ладошками в ладошки напарника.

- Один из вас - железная, крепкая, неподвижная дверь. Держите свои ладошки очень крепко. А ваш напарник должен сильно давить на «дверь», пытаясь ее открыть. Игра начинается на счет «три», а заканчивается по сигналу «стоп». Внимание! Раз-два-три!..

Через минуту дети меняются ролями.

По окончании упражнения выясняют у детей, что понравилось больше - быть «дверью» или «открывать» ее.

## **«Теплый круг»**

Дети стоят в кругу, у взрослого – мяч.

«На земле есть много интересных и необычных мест, где нам хотелось бы побывать. Но у каждого из нас есть такое место, где мы чувствуем себя комфортно. Вспомните эти места...»

Мяч передается по кругу. Тот, у кого мяч, говорит: «Я чувствую себя хорошо... (дома, у бабушки, в школе и т.п.)»

По окончании детям задают вопросы:

«Трудно ли было вспомнить любимое место? Почему? Может ли у одного человека быть несколько любимых мест?»

Детям можно предложить найти в кабинете комфортное для себя место и посидеть в нем в любой позе 1 минуту.

## «Маленькое привидение»

**Цель:** снижение агрессии, научить выплескивать гнев в приемлемой форме

Дети сидят на стульях. Взрослый говорит: «Сейчас мы будем изображать маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и поугадать друг друга. По моему хлопку вы будете делать вот так (*приподнять согнутые в локтях руки, пальцы растопырены*) и произносить страшным голосом: «У-У-У»

Если я тихо хлопаю, то вы тихо говорите «У», а если я громко хлопаю – вы громко пугаете.

Но помните, вы добрые привидения и хотите только слегка пошутить».

В конце игры психолог говорит: «Молодцы! Пошутили – и хватит. Давайте снова станем детьми».

## «Психологическая лепка»

**Оборудование.** Картинки с изображением морской звезды.

Психолог говорит: «Ребята, сейчас мы будем «лепить» одну большую общую фигуру: морскую звезду - вот такую. (Показывает картинку с изображением морской звезды.) Ложитесь на ковер. «Лепите» морскую звезду, «оживляйте» ее медленно и плавно двигайтесь все вместе».

Можно предложить детям «лепить» и «оживлять» машину, бабочку, осьминога и т.п.

## «Черепаха»

Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — пожеланию ребенка). Грет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча изакрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спряталась, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и так же напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ешея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 секунд).

## «Огонь и лед»

Дети образуют большой круг.

По команде психолога «Огонь!» - они начинают выполнять интенсивные движения всем телом.

Плавно и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно.

По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их настигла команда, напрягая до предела все тело.

После напряжения наступает фаза естественного расслабления. Психолог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

### «Драка»

**Цель:** расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затяните дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

### «Корабль и ветер»

**Цель:** настроить детей на рабочий лад, особенно если онустали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

### «Дудочка»

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

### «Слепой танец»

**Цель:** развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями».

Сначала можно посадить детей парно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1—2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

### «Воздушные шарик»

**Цель:** снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

### «Подарок под елкой»

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затяните дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

### «Танцующие руки»

**Цель:** если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

### «Гусеница»

**Цель:** игра учит доверию.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого координировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

## «Смена ритмов»

**Цель:** снять излишнее мышечное напряжение.

Если психолог хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно психолог, а вслед за ним и дети, 1 хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

## «Волшебный стул»

**Цель:** способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

## «Штанга 2»

**Цель:** расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

## «Насос и мяч»

**Цель:** расслабить максимальное количество мышц тела.

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачи воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он выдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надул. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющимменяются ролями.

## «Зайки и слоны»

**Цель:** дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда вам чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, все сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясущиеся и т. д. Дети показывают: «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видит волка?» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

## Этюды на расслабление мышц «Штанга 1»

**Цель:** расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелатолемами. Представьте, что на полу лежит железная штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз.

## «Сосулька»

**Цель:** расслабить мышцы рук.

Ребята, я хочу загадать вам загадку: у нас под крышей белый гвоздь висит, солнце взойдет, гвоздь упадет.

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые двестрочки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

## «Винт»

**Цель:** снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

## «Насос и мяч»

Психолог предлагает детям разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой – насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.

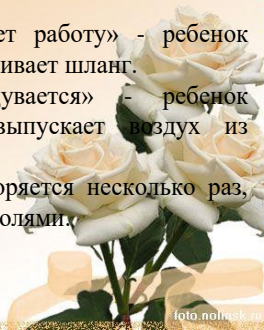
«Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».

«Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.



## «Воздушный шарик»

Дети сидят на стульях.

Психолог говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились».

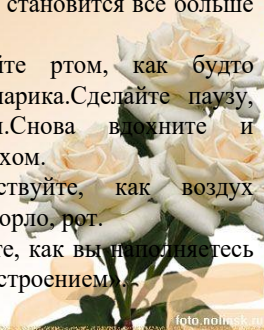
Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже выдыхаете, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом.

Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дышите и почувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением.



## «Лифт»

Психолог говорит:

«Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома».

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»: Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота.

Задержите дыхание. Выдохните ртом.

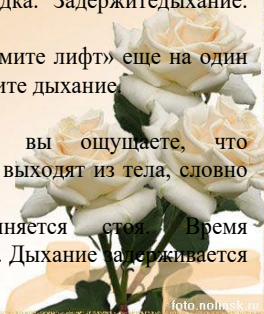
Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните – и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание.

Выдохните ртом.

Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта».

Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2-3 минуты. Дыхание задерживается на 2-3 секунды.



## «Пингвины»

Чтобы согреться в холодную пору года пингвины сбиваются в группы, тесно прижимаясь друг к другу и тем самым согреваясь. Однако кому-либо из них, кто оказался с краю, становится холодно, и он начинает протискиваться вглубь стана. Участники имитируют поведение пингвинов.



## «Качели»

**Цель:** способствовать снятию тревожности, страхов. Развивать уверенность в себе.

Описание игры. В игре могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему, осторожно начинает покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные; выполнять упражнения 2-3 минуты.

Предупреждение. Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза; можно надеть на глаза повязку. Затем участники меняются местами.

## «Полет высоко в небе»

Содержание. Психолог говорит: «Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко.

Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо.

Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите парящую птицу. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь, пусть каждый из вас вообразит, что он - птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

Упражнение рекомендуется проводить под спокойную, расслабляющую музыку.

## «Спрятанные проблемы»

Большинство тревожных детей склонны держать в себе тревожные переживания. Эта игра позволит ребенку проявить свои чувства, снизить уровень тревожности и подготовиться к играм второго цикла.

Для проведения игры понадобятся пустая емкость с крышкой (ящик, коробка), фломастеры, бумага. Психолог проделывает в крышке отверстие, чтобы туда можно было просунуть небольшой лист бумаги. Затем он предлагает ребенку нарисовать, что или кто его тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать проблему. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый листочек («вложить» в него проблему) и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

После занятия можно спросить ребенка, что он хочет сделать с содержимым ящика. Если ребенок затрудняется с ответом психологу нужно предложить различные варианты: выбросить, порвать, смять, сжечь и т.д.

## «Ласковые лапки»

Взрослый подбирает шесть-семь мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д., выкладывает их на стол. Ребенку психолог предлагает оголить руку по локоть, объясняет, что по ней будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке, отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Варианты игры: «зверек» может прикасаться к щеке, колену, ладони; можно поменяться с ребенком местами.



## «Калейдоскоп эмоций»

### «Рассмеши царевну - Несмеяну»

**Цель:** научить детей конкретным способам преодоления эмоционального неблагополучия.

Один ребенок – царевна - Несмеяна. Все остальные дети подходят и по очереди пытаются рассмешить ее, используя самые разнообразные приемы (кроме физических - щекотка).

Выигрывает тот, кому удастся рассмешить царевну.

Психолог предлагает детям:

- ✓ нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;
- ✓ позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;
- ✓ испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;
- ✓ улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.



### Играем в «Зеркало»

Взрослый садится напротив ребёнка и изображает различные эмоции. Ребёнок должен угадать, что за эмоцию показывает взрослый и постараться повторить её. Затем можно поменяться ролями и предложить ребёнку придумывать и изображать эмоции.

### Угадываем чувства

Предложите ребёнку послушать историю и сказать, какую эмоцию может испытывать человек в такой ситуации. Например: «Девочка играла с куклой, пришёл маленький брат и отнял куклу – что чувствует девочка?» (ответ – обида/злость), «Мама подарила мальчику новую машинку, о которой он мечтал – что чувствует мальчик?» (ответ – радость/счастье/восторг). Вспомните вместе с ребёнком, какие чувства он испытывал в последнее время.



## Рисуем эмоции

Положите перед ребёнком 5-6 чистых листов бумаги и краски. Попросите его вспомнить самые яркие эмоции, которые он испытывал. Если необходимо, помогите ребёнку, напомним о недавних событиях, которые его впечатлили. Важно, чтобы воспоминания были связаны с разными чувствами, такими, как страх, восторг, скука, тревога и так далее. Предложите учащемуся изобразить на бумаге эти чувства – абстрактно или детально, как ему хочется.



## Составляем рожицы и изучаем эмоции

Чтобы помочь учащемуся развить эмоциональный интеллект и наблюдательность, а также научиться распознавать эмоции, поиграйте в игру, где нужно собирать из элементов разные лица и эмоции – грусть, радость, злость, удивление... Проговаривайте с детьми все эмоции, которые они выбирают, и обсуждайте, почему и в каких ситуациях они возникают. А чтобы игра проходила веселее, можно вместе собирать забавные рожицы или лица.

## Используем карточки с изображением эмоций

Показывайте ребёнку карточки с изображением различных эмоций и предлагайте подумать, почему этот человек радуется/злится/скушает/грустит;

- Разложите карточки изображением вниз, предложите детям вытягивать по одной карточке и называть эмоции.

- Возьмите несколько карточек с изображением разных эмоций и сочините вместе с детьми историю об этих персонажах.

- Попросите ребят выбрать одну из карточек и рассказать, когда они испытывали эту эмоцию. Начинать с простых чувств: счастье, страх, удивление, затем переходите к сложным: обида, любопытство...

- Предложите детям составить рассказ о своём дне с помощью карточек: «Я проснулся и почувствовал радость, потому что увидел любимую игрушку; за завтраком мне было грустно, потому что не была каша, и т.д.»



## Угадываем, кто что чувствует

Нарисуйте на бумаге схематичные изображения лиц с разными эмоциями: грусть, радость, удивление, страх, смех, злость и так далее. Предложите детям угадать, что произошло с каждым из этих персонажей:

- Кому подарили вкусный торт? (надо выбрать улыбающуюся рожицу)

- Кто споткнулся и ударился ногой? (выбираем грустную рожицу)

- Кому приснился страшный сон? (надо выбрать испуганное лицо)

- У кого никак не получается завязать шнурки? (выбираем злую рожицу)

## Выражаем эмоции в танце

Попросите ребят придумать танцы для разных чувств. Как бы он «станцевал» грусть? А как будет выглядеть «танец злости»? А «танец счастья»? Предложите вместе подобрать подходящую музыку.

Стать в круг, бросать друг другу мячик и называть эмоцию или чувство. Тот, кто ловит мяч, должен изобразить эту эмоцию, а затем бросить мяч другому, назвав новую эмоцию.



## На что похоже настроение?

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше психологу: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Психолог обобщает какое же сегодня у всего класса настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учитите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

## Эмоции

**Цель:** развитие эмоциональной восприимчивости, распознавание эмоциональных состояний.

Учащимся показывают картинки с изображением детей в разных эмоциональных состояниях. Ребятам предлагается показать с помощью мимики и позы изображенные на них эмоции и назвать их. Затем объяснить, почему дети в таком настроении? Что могло произойти? Каждому ребенку предлагается выбрать по одной картинке и придумать по ней короткий рассказ.

**Примечание.** Задание может использоваться как тест для определения эмоциональной восприимчивости ребенка с шести лет - чем больше эмоций он различил, тем выше уровень его эмпатии.



## Злой, грустный, недовольный.

**Цель:** учить различать эмоциональные состояния друг друга.

Дети сидят в кругу, водящий за кругом спиной к ним или выходит за дверь. Психолог говорит детям, какую отрицательную эмоцию каждый из них будет изображать. Когда входит водящий, взрослый говорит ему: «У нас все дети в хорошем настроении, только двое злых (грустных, недовольных). Кто они?» Водящий подходит к детям и угадывает. Если он правильно называет эмоцию, все кричат «Ура!» или хлопают в ладоши. А ребенок, изображавший отрицательную эмоцию, улыбается. Если водящий ошибся, все говорят: «Ой – ой – ой!» После выбирают нового водящего.

## Радости и огорчения.

**Цель:** выявление характера и содержания переживаний, их осознание.

Ребятам предлагается дополнить два предложения: «Больше всего я радуюсь, когда...», «Больше всего я огорчаюсь, когда...». Лист бумаги делится пополам. Каждая часть имеет символ: солнце и тучу. Дети в соответствующей части листа рисуют свои радости и огорчения. После предлагается ответить на вопрос: «Как ты думаешь, что радует, а что огорчает твоих родителей, учителя?» При анализе ответов можно выделить радости и огорчения, связанные с собственной жизнью, с жизнью класса.

## Эмоции в цветных пятнах.

**Цель:** развитие воображения, фантазии, кооперации.

Дети делятся на группы. Каждой группе предлагается нарисовать цветными пятнами определенную эмоцию. Одна группа рисует на большом листе бумаги радость, другая – грусть, третья удивление и т.д. После выполнения задания дети рассматривают «листы эмоций» и обсуждают цветовые гаммы.

## Закончи предложение

**Цель:** осознание своих эмоций и эмоциональных реакций других людей.

Детям предлагается закончить предложение: когда ребенок плачет, учитель/мама чувствует...; когда дети играют, они чувствуют...; когда человек говорит неправду, он чувствует...; когда человек остается один, он чувствует...; когда человек сделал доброе дело, он чувствует...; когда у человека есть друг, он чувствует...; когда человек видит что-то необычное, он...

## Игра «Доброе животное»

**Цель:** способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ход игры. Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы - одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох - шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох - два шага назад. Так не только дышит животное, так же ровно и четко бьется его большое доброе сердце, стук - шаг вперед, стук - шаг назад, и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

## Игра «Паровозик»

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, развитие произвольного контроля, умения подчиняться правилам других.

Ход игры. Дети строятся друг за другом, держась за плечи. «Паровозик» везет «вагончик», преодолевая различные препятствия.

**Подвижная игра «Дракон кусает свой хвост»**

**Цель:** сплочение группы.

Ход игры. Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок - это голова дракона, последний - кончик хвоста. Под музыку 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.

## Игра «Жучок»

**Цель:** раскрытие групповых отношений.

Ход игры. Дети встают в шеренгу за водящим. Водящий стоит спиной к группе, выставив из-под мышек свою руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки.

## Игра «Аплодисменты по кругу»

**Цель:** формирование групповой сплоченности.

Ход игры. Ребята, кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта или спектакля - стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем своим телом и душой. У нас хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу с вами поиграть в игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Становитесь в общий круг, я начинаю.

Психолог подходит к кому-нибудь из детей. Смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем вместе с этим ребенком психолог выбирает следующего, который также получает свою порцию аплодисментов, затем тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, выбирает следующего, игра продолжается до тех пор, пока последний участник игры не получил аплодисменты всей группы.

## Игра «Тень»

Участники работают в парах. Они идут по дороге через поле: один впереди, другой на два шага сзади. Второй участник - «тень» первого. «Тень» должна повторить точно все действия первого участника, который: то сорвет цветок на обочине, то нагнется за камушком, то поскачет на одной ножке и т.п.

## Игра «Раздувайся пузырь»

**Цель:** развитие чувства сплоченности, внимания.

Дети стоят в кругу очень тесно - это «сдутый пузырь». Потом они его надувают: дуют в кулачки, поставленные один на другой, как в дудочку. После каждого выдоха делают шаг назад - «пузырь» увеличивается, сделав несколько вдохов, все берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:

Раздувайся пузырь, раздувайся большой,

Оставайся такой, да не лопайся!

Получается большой круг. Затем психолог (или кто-то из детей) говорит: «Хлоп!» - «пузырь» лопается, все сбегаются к центру (пузырь сдулся) или разбегаются по комнате (разлетелись пузырьки).

## Круг знакомств

**Цель:** дать каждому участнику занятий возможность предъявить себя группе, выразить свою индивидуальность в максимально защищенной, шутливо-ироничной ситуации.

Ход упражнения: Все становятся в широкий круг, и ведущий одновременно показывает и рассказывает правила игры, которая состоит из пяти шагов:

1. Один из игроков делает шаг к центру круга.
2. Называет свое имя или псевдоним, которым он (она) хотел(а) бы называться в этой группе.
3. Демонстрирует какие-то движения и жесты приветствия остальным.
4. Назвав и показав себя, игрок делает шаг назад, возвращаясь на прежнее место в круг.
5. Все остальные игроки по возможности точно повторяют названное имя, стараясь имитировать интонацию, и показанное движение. После этого всю процедуру повторяет следующий стоящий рядом игрок, за ним следующий и так до конца круга. При анализе мысли детей направляются в сторону расшифровки невербального сообщения лишь в том случае, если ведущий даст такую установку. Правда, обязательно следует оговорить, что некоторые жесты вообще ничего не выражают, а просто приятны, забавны, необычны.

## Испорченный видеомagnитофон

**Цель:** передача эмоций, чувств по кругу с помощью мимики и жестов.

Ход упражнения: Дети сидят в кругу с закрытыми глазами. Кто-то, прикасаясь к соседу (допустим, справа), старается этим прикосновением выразить какое-то чувство. «Получивший» это чувство старается передать его дальше по кругу. При этом он не обязательно повторяет то, как к нему прикасался предыдущий партнер. Он своим прикосновением к следующему участнику старается, как можно точнее передать именно то чувство, которое он почувствовал. В конце концов, чувство возвращается к его пославшему. Затем обсуждается, что почувствовал каждый участник, как старался это передать. Обычно такое упражнение создает очень теплую атмосферу между участниками, снимает какие-то барьеры в контакте. И неплохо вводит язык чувств.

Участники начинают лучше чувствовать друг друга, а групповое пространство наполняется чувствами «здесь и теперь».

### «Передай другому»

Ход упражнения: дети сидят в кругу, и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется до тех пор, пока все не примут участие.

Обсуждение.

- Легко или трудно было передавать предмет?
- Кому легко?
- А в чём были трудности?
- Легко или трудно было отгадывать предмет?
- Кому было легко?
- А в чём заключались трудности?

### Игра с воздушными шариками

Дети становятся в шеренгу, кладут руки на плечи впереди стоящим. Каждому участнику дается шарик, который должен быть зажат между грудью стоящих сзади и спиной стоящих спереди. Условие игры: после ее начала шарики нельзя поправлять руками, руки нельзя снимать с плеч впереди стоящего. Условия игры – двигаться такой «гусеницей» по определенному маршруту, так, чтобы ни один из шариков не упал на пол.

### «Отражение»

В этой игре участвует пара участников, вначале первый из них играет роль «зеркала», другой – «человека».

Условия игры: участник, играющий роль «зеркала», должен в точности повторить медленные движения «человека», отразить их. После проведения первого «раунда» участники меняются местами.

### «Цвет эмоций»

Выбирается водящий. По сигналу он закрывает глаза, а остальные участники задумывают между собой какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий, желтый. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением и эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его. Водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый.

## «Упрямая подушка»

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (подушка с темной наволочкой) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея (или другой любимый сказочный персонаж) подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри нее живут детские «упрямки». Это они заставляют вас капризничать и упрямиться. Давайте, прогоним «упрямки».

Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (снимается стереотип и эмоциональный зажим).

Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается (время определяется индивидуально – от нескольких секунд до 2-3 минут).

Взрослый предлагает послушать «упрямки» в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. Некоторые дети говорят, что «упрямки шепчутся», другие ничего не слышат. «Упрямки испугались и молчат в подушке», - отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).

## «Черепаха»

Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — пожеланию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и так же напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и еешая, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 секунд).

## «Психологическая лепка»

**Оборудование:** *картинки с изображением морской звезды.*

Психолог говорит: «Ребята, сейчас мы будем «лепить» одну большую общую фигуру: морскую звезду - вот такую (показывает картинку с изображением морской звезды). Ложитесь на ковер. «Лепите» морскую звезду, «оживляйте» ее - медленно и плавно двигайтесь все вместе».

Можно предложить детям «лепить» и «оживлять» машину, бабочку, осьминога и т.п.

## «Огонь и лед»

Дети образуют большой круг.

По команде психолога «Огонь!» - они начинают выполнять интенсивные движения всем телом.

Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно.

По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их настигла команда, напрягая до предела все тело.

После напряжения наступает фаза естественного расслабления. Психолог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.