**Приложение 3**

**Упражнения на релаксацию и дыхание.**

**«Драка»**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

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

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

**«Воздушный 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 шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становиться 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 ох друг другу».

Упражнение можно повторить три раза.

**«Корабль и ветер»**

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните с 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 три 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 походите к елке, крепко-накрепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

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

**«Дудочка»**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

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

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

**Этюды на расслабление мышц.**

**«Штанга»**

Вариант 1.

Цель: расслабить мышцы спины.

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

Вариант 2

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

« А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделаем вдох, поняли 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 выполнять насколько раз

**«Сосулька»**

Цель: расслабить мышцы рук.

«Ребята, я хочу загадать вам загадку

У нас под крышей

Белый гвоздь весит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет

(В. Селиверстов)

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

**«Шалтай-болтай.»**

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. "Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-болтай."

Шалтай-болтай

Сидел на стене

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» – резко наклоняем корпус тела вниз».

**«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».**

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насос, который 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 движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно 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 надут. 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 играющие меняются ролями.

**«Водопад»**

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться. «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себе вы под этим водопадом, и почувствуйте, этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы или…Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, так 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.3ы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что 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 вздохом 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.»

После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

**«Танцующие руки.»**

Цель: если дети не спокойны и расстроены, эта игра даст детям (особенно горяченным, неспокойным) 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 вами цвета.

Теперь ложитесь спиной так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования. 3акройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыки. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2-3 минуты).»

Игра проводиться по музыку.

**«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 остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку.»

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Вот 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 танцуют с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру на сидя, а двигаясь по помещению.

**Игры направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе.**

**«Гусеница».**

(Коротаева Е.В.,1998)

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей, и будем 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 одной цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.»

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

**«Смена ритмов».**

(Программа «сообщество» )

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение. Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши, и громко, в такт хлопка, считать: раз, два, три, четыре…Дети присоединяются и тоже все вместе хлопая в ладоши хором считают: раз, два, три, четыре…Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

**«Зайки и слоники»**

(Лютова Е. Н. , Мотина Г. Б.)

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 заяц почувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит! Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и не заметным, хвостик и лапки его треснуться и т.д.»

Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?», дети разбегаются по группе, классу, прячутся ит.д. «А что делают зайки, если видят волка?» педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

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

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

**«Волшебный стул».**

(Шевцова И.В.)

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 говорят, 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. Вот, про чье имя рассказывают, становятся королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложит детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно так же по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

**«Неожиданные картинки.»**

(Фопель К. ,2000)

Цель: «неожиданные картинки»-пример прекрасной коллективной красоты для маленьких детей. Во время игры они имеют возможность увидеть, какой вклад вносит каждый член группы в общий рисунок.

Материалы: каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.

Инструкция: Сядьте в один общий круг. Возьмите себе каждый по листу бумаги и подпишите свое имя с обратной стороны. Потом начните рисовать какую-нибудь картинку (2-3 минуты). По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок своему соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст вам ваш сосед справа, и продолжите рисовать начатую им картинку.

Дайте детям возможность порисовать еще 2-3 минуты и попросите их снова передать свой рисунок соседу слева. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях остановите упражнение после 8-10 смен попросите передавать рисунок через одного. Вы можете оживить игру музыкальным сопровождением. Как только музыка останавливается, дети начинают меняться рисунками .В конце упражнения каждый ребенок получает ту картинку, которую он начал рисовать.

**«Двое с одним мелком».**

(Фопель К.,2000)

Цель: в этой игре партнеры не должны разговаривать друг с другом. Общение между ними может быть только невербальным. Для того, чтобы сделать атмосферу более приятной, входе игры должна звучать музыка-та, которая нравится детям. Материалы: каждой паре нужны один большой лист бумаги (формат А3) и один восковой мелок, в качестве сопровождения должна звучать популярная или классическая музыка.

Инструкция: разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом со своим партнером. Положите на стол лист бумаги. Сейчас вы – одна команда, которая должна нарисовать картинку. И рисовать вы должны одновременно одним и тем же мелком. При этом строго следуйте правилу, запрещающему говорить друг с другом. Вы не должны договариваться заранее о том, что будете рисовать. Оба человека в паре должны постоянно держать мелок в руке, не выпуская его не на мгновение. Постарайтесь понимать друг друга без слов. Если захочется, вы можете время от времени поглядывать на партнера, чтобы увидеть, как он себя при этом чувствует и понять, что он хочет нарисовать. А вдруг он хочет нарисовать, что-то совсем другое. Чтобы подбодрить вас, я приготовила небольшой сюрприз – вы будите рисовать под красивую музыку, у вас 3-4 минуты времени. (Подберите музыкальную композицию соответствующей длины). Как только закончиться музыка завершайте свою работу и вы.

По завершению игры попросите команды показать получившееся у них изобретение.

**« Что я люблю – чего я не люблю».**

( Фопель. К., 2000)

Цель: у детей всегда должна быть возможность спокойно и открыто говорить о том, что им нравиться, а что им не нравиться. В ходе этой игры дети могут выразить свои ощущения и высказать окружающим свою точку зрения.

Материалы: бумага и карандаш – каждому ребенку.

Инструкция: «Возьми чистый лист бумаги, напиши на нем слова «Я люблю…», а дальше писать о том, что ты любишь: о делах, которые тебе приятно делать, о том, что любишь, есть, пить, о том, во что ты любишь играть, о людях, которые тебе нравятся и т.д. (10 минут)

Теперь выберите из этого списка что-то одно, и нарисуйте это. Напиши несколько предложений о том, почему тебе это нравиться…(10 минут)

Возьми еще один лист бумаги, напиши сверху листа слова «Я не люблю», а ниже перечислите, что ты не любишь…(5 минут)

Теперь снова выбери одну из перечисленных тобой вещей и нарисуй ее на своем листе. Допиши еще несколько предложений о том, почему тебе не нравиться, что ты нарисовал. (10 минут)

После всего этого дети представляют группе то, что у них получилось.

**«Дражная семья»**

( Фопель. К., 2000)

Цель: это упражнение очень хорошо выполнять во время выходных семьи, проводят обычно больше времени вместе. Дети могут обсудить все, что они любят делать всей семьей и показать окружающим, что они гордятся своей семьей, а такая гордость – одно из важных условий самоуважения ребенка.

Материалы: каждому участнику бумага и восковые мелки.

Инструкция: нарисуй картинку, на которой будут изображено, как вы всей своей семьей делаете что-то, что вам всем очень нравиться. Если твои родители из-за развода живут отдельно друг от друга, в разных семья, то ты можешь нарисовать два рисунка. Дети, умеющие писать, могут дополнить свой рисунок перечислением любимых занятии своей семьи. По завершении упражнения каждый ребенок представляет свой рисунок и зачитывает прилагаемый к нему список.

**« Цветочный дождь»**

Цель: это краткое, но эффективное упражнение очень полезно детям уставшим, пережившим неприятности, трудные ситуации, или неудачи. Прежде чем выбрать «героя» игры, спросите этого ребенка готов ли он принять в подарок от детей группы нечто такое, что много бы улучшить его настроение. Проводите это упражнение только тогда, когда ребенок согласиться на это.

Инструкция: вы слышали, что сегодня Алеша, пережил сильный стресс, мы все можем помочь ему придти в себя и стать снова веселым и добрым. Алеша, встань, пожалуйста, в центр, а мы все встанем вокруг тебя. Опусти спокойно руки и закрой глаза. А вы все посмотрите на А Лешу и представьте, как на него падает дождь из сотен и даже тысяч невидимых цветов. Пусть эти цветы падают подобно большим снежинкам и крупным-крупным каплям дождя. Вы можете выбрать любые цветы: розы, маргаритки, незабудки, фиалки, тюльпаны, подсолнухи, колокольчики или другие. Представьте себе всю красоту и сочность их красок, почувствуйте, как пахнут эти цветы. Быть может Алеша тоже сможет почувствовать все это: увидеть красоту цветов, ощутить источаемый ими аромат.(30-60 секунд.)

Следите за выражением лица ребенка и время от времени стимулируйте процесс игры замечаниями типа: «Мне кажется, мы можем, добавить еще цветов. Пусть они падают медленно-медленно, чтобы Алеша успел им нарадоваться».

Спросите отдельных ребят, как выглядят их цветы, как они пахнет.

Мне кажется, вы все очень здорово делаете, а Алеше может полностью насладиться вашими цветами. Алеша, ты не хочешь еще цветов?

Завершите упражнение, спросив ребенка, стоящего в центре: «Достаточно ли цветов подарила тебе группа?»

А теперь вы можете остановить цветочный дождь, а Алеша может выкарабкаться из этого цветочного сугроба. Вы все можете сесть на свои места. Спасибо.

**Упражнения на релаксацию и дыхание.**

**«Драка»**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

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

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

**«Воздушный 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 шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становиться 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 ох друг другу».

Упражнение можно повторить три раза.

**«Корабль и ветер»**

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните с 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 три 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 походите к елке, крепко-накрепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

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

**«Дудочка»**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

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

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

**Этюды на расслабление мышц.**

**«Штанга»**

Вариант 1.

Цель: расслабить мышцы спины.

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

Вариант 2

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

« А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделаем вдох, поняли 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 выполнять насколько раз

**«Сосулька»**

Цель: расслабить мышцы рук.

«Ребята, я хочу загадать вам загадку

У нас под крышей

Белый гвоздь весит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет

(В. Селиверстов)

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

**«Шалтай-болтай.»**

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. "Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-болтай."

Шалтай-болтай

Сидел на стене

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» – резко наклоняем корпус тела вниз».

**«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».**

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насос, который 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 движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно 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 надут. 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 играющие меняются ролями.

**«Водопад»**

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться. «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себе вы под этим водопадом, и почувствуйте, этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы или…Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, так 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.3ы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что 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 вздохом 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.»

После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

**«Танцующие руки.»**

Цель: если дети не спокойны и расстроены, эта игра даст детям (особенно горяченным, неспокойным) 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 вами цвета.

Теперь ложитесь спиной так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования. 3акройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыки. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2-3 минуты).»

Игра проводиться по музыку.

**«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 остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку.»

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Вот 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 танцуют с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру на сидя, а двигаясь по помещению.

**Игры направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе.**

**«Гусеница».**

(Коротаева Е.В.,1998)

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей, и будем 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 одной цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.»

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

**«Смена ритмов».**

(Программа «сообщество» )

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение. Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши, и громко, в такт хлопка, считать: раз, два, три, четыре…Дети присоединяются и тоже все вместе хлопая в ладоши хором считают: раз, два, три, четыре…Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

**«Зайки и слоники»**

(Лютова Е. Н. , Мотина Г. Б.)

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 заяц почувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит! Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и не заметным, хвостик и лапки его треснуться и т.д.»

Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?», дети разбегаются по группе, классу, прячутся ит.д. «А что делают зайки, если видят волка?» педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

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

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

**«Волшебный стул».**

(Шевцова И.В.)

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 говорят, 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. Вот, про чье имя рассказывают, становятся королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложит детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно так же по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

**«Неожиданные картинки.»**

(Фопель К. ,2000)

Цель: «неожиданные картинки»-пример прекрасной коллективной красоты для маленьких детей. Во время игры они имеют возможность увидеть, какой вклад вносит каждый член группы в общий рисунок.

Материалы: каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.

Инструкция: Сядьте в один общий круг. Возьмите себе каждый по листу бумаги и подпишите свое имя с обратной стороны. Потом начните рисовать какую-нибудь картинку (2-3 минуты). По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок своему соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст вам ваш сосед справа, и продолжите рисовать начатую им картинку.

Дайте детям возможность порисовать еще 2-3 минуты и попросите их снова передать свой рисунок соседу слева. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях остановите упражнение после 8-10 смен попросите передавать рисунок через одного. Вы можете оживить игру музыкальным сопровождением. Как только музыка останавливается, дети начинают меняться рисунками .В конце упражнения каждый ребенок получает ту картинку, которую он начал рисовать.

**«Двое с одним мелком».**

(Фопель К.,2000)

Цель: в этой игре партнеры не должны разговаривать друг с другом. Общение между ними может быть только невербальным. Для того, чтобы сделать атмосферу более приятной, входе игры должна звучать музыка-та, которая нравится детям. Материалы: каждой паре нужны один большой лист бумаги (формат А3) и один восковой мелок, в качестве сопровождения должна звучать популярная или классическая музыка.

Инструкция: разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом со своим партнером. Положите на стол лист бумаги. Сейчас вы – одна команда, которая должна нарисовать картинку. И рисовать вы должны одновременно одним и тем же мелком. При этом строго следуйте правилу, запрещающему говорить друг с другом. Вы не должны договариваться заранее о том, что будете рисовать. Оба человека в паре должны постоянно держать мелок в руке, не выпуская его не на мгновение. Постарайтесь понимать друг друга без слов. Если захочется, вы можете время от времени поглядывать на партнера, чтобы увидеть, как он себя при этом чувствует и понять, что он хочет нарисовать. А вдруг он хочет нарисовать, что-то совсем другое. Чтобы подбодрить вас, я приготовила небольшой сюрприз – вы будите рисовать под красивую музыку, у вас 3-4 минуты времени. (Подберите музыкальную композицию соответствующей длины). Как только закончиться музыка завершайте свою работу и вы.

По завершению игры попросите команды показать получившееся у них изобретение.

**« Что я люблю – чего я не люблю».**

( Фопель. К., 2000)

Цель: у детей всегда должна быть возможность спокойно и открыто говорить о том, что им нравиться, а что им не нравиться. В ходе этой игры дети могут выразить свои ощущения и высказать окружающим свою точку зрения.

Материалы: бумага и карандаш – каждому ребенку.

Инструкция: «Возьми чистый лист бумаги, напиши на нем слова «Я люблю…», а дальше писать о том, что ты любишь: о делах, которые тебе приятно делать, о том, что любишь, есть, пить, о том, во что ты любишь играть, о людях, которые тебе нравятся и т.д. (10 минут)

Теперь выберите из этого списка что-то одно, и нарисуйте это. Напиши несколько предложений о том, почему тебе это нравиться…(10 минут)

Возьми еще один лист бумаги, напиши сверху листа слова «Я не люблю», а ниже перечислите, что ты не любишь…(5 минут)

Теперь снова выбери одну из перечисленных тобой вещей и нарисуй ее на своем листе. Допиши еще несколько предложений о том, почему тебе не нравиться, что ты нарисовал. (10 минут)

После всего этого дети представляют группе то, что у них получилось.

**«Дражная семья»**

( Фопель. К., 2000)

Цель: это упражнение очень хорошо выполнять во время выходных семьи, проводят обычно больше времени вместе. Дети могут обсудить все, что они любят делать всей семьей и показать окружающим, что они гордятся своей семьей, а такая гордость – одно из важных условий самоуважения ребенка.

Материалы: каждому участнику бумага и восковые мелки.

Инструкция: нарисуй картинку, на которой будут изображено, как вы всей своей семьей делаете что-то, что вам всем очень нравиться. Если твои родители из-за развода живут отдельно друг от друга, в разных семья, то ты можешь нарисовать два рисунка. Дети, умеющие писать, могут дополнить свой рисунок перечислением любимых занятии своей семьи. По завершении упражнения каждый ребенок представляет свой рисунок и зачитывает прилагаемый к нему список.

**« Цветочный дождь»**

Цель: это краткое, но эффективное упражнение очень полезно детям уставшим, пережившим неприятности, трудные ситуации, или неудачи. Прежде чем выбрать «героя» игры, спросите этого ребенка готов ли он принять в подарок от детей группы нечто такое, что много бы улучшить его настроение. Проводите это упражнение только тогда, когда ребенок согласиться на это.

Инструкция: вы слышали, что сегодня Алеша, пережил сильный стресс, мы все можем помочь ему придти в себя и стать снова веселым и добрым. Алеша, встань, пожалуйста, в центр, а мы все встанем вокруг тебя. Опусти спокойно руки и закрой глаза. А вы все посмотрите на А Лешу и представьте, как на него падает дождь из сотен и даже тысяч невидимых цветов. Пусть эти цветы падают подобно большим снежинкам и крупным-крупным каплям дождя. Вы можете выбрать любые цветы: розы, маргаритки, незабудки, фиалки, тюльпаны, подсолнухи, колокольчики или другие. Представьте себе всю красоту и сочность их красок, почувствуйте, как пахнут эти цветы. Быть может Алеша тоже сможет почувствовать все это: увидеть красоту цветов, ощутить источаемый ими аромат.(30-60 секунд.)

Следите за выражением лица ребенка и время от времени стимулируйте процесс игры замечаниями типа: «Мне кажется, мы можем, добавить еще цветов. Пусть они падают медленно-медленно, чтобы Алеша успел им нарадоваться».

Спросите отдельных ребят, как выглядят их цветы, как они пахнет.

Мне кажется, вы все очень здорово делаете, а Алеше может полностью насладиться вашими цветами. Алеша, ты не хочешь еще цветов?

Завершите упражнение, спросив ребенка, стоящего в центре: «Достаточно ли цветов подарила тебе группа?»

А теперь вы можете остановить цветочный дождь, а Алеша может выкарабкаться из этого цветочного сугроба. Вы все можете сесть на свои места. Спасибо.