

Разноцветное детство

Игротерапия, сказкотерапия,
изотерапия, музыкотерапия



Коллектив авторов

**Разноцветное детство.
Игротерапия, сказкотерапия,
изотерапия, музыкотерапия**

«Неолит»

2018

УДК 159.9
ББК 88.8

Коллектив авторов

Разноцветное детство. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / Коллектив авторов — «Неолит», 2018

ISBN 978-5-9500743-9-4

В пособии представлены хорошо структурированные занятия по коррекции и развитию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения как обычного, так и компенсирующего вида. Авторский коллектив – педагоги и психологи, имеющие многолетний опыт работы с детьми. Они постарались сделать пособие удобным для использования и доступным не только специалистам-психологам, но и воспитателям детских садов, музыкальным руководителям и заинтересованным родителям.

УДК 159.9
ББК 88.8

ISBN 978-5-9500743-9-4

© Коллектив авторов, 2018
© Неолит, 2018

Содержание

Введение	6
Раздел 1	8
Введение в сказкотерапию	8
Что такое сказкотерапия?	8
Почему сказка эффективна при работе с детьми?	8
Организация сказкотерапевтического процесса	9
Структура занятий	10
Программа занятий по сказкотерапии	12
Занятие 1. «Сказка о Вороненке»	12
Занятие 2. «Сказка про ежика Витю»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Екатерина Владимировна Свистунова,
Елена Владимировна Горбунова,
Елена Александровна Мильке,
Елена Викторовна Нестерова,
Светлана Вячеславовна Шумилова
Разноцветное детство: игротерапия,
сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия**

© Коллектив авторов, 2018

© Издательство «Редкая птица», 2018

Введение

Максим, представь себе, что пришел добрый волшебник и покрасил всех людей в разные цвета. Какого цвета были бы женщины?

– Розового.

А какого цвета были бы мужчины?

– Синего.

А какого цвета были бы дети?

– Никакого.

Почему?

– Потому что мы разные!

Из разговора с Максимом А. (4 года)

В последние годы в сфере образования заметно возрос интерес к использованию детского творчества и игры в коррекционно-развивающей работе с дошкольниками.

Актуальность такой работы заключается в том, что она имеет универсальный характер и рассчитана на любого ребенка, т. е. инициирует резервные возможности как нормативно развивающихся детей, так и детей с особыми возможностями здоровья.

Дошкольный возраст – фундамент общего развития личности, здесь стартуют те качества, которые будут разворачиваться на протяжении всей жизни. Следовательно, одним из важнейших направлений дошкольного воспитания является развитие интегративных качеств ребенка, которые он может и должен приобрести в этот период. Планируемые итоговые результаты освоения детьми общеобразовательной программы дошкольного образования обозначены в приказе Министерства образования и науки РФ от 23 ноября 2009 г. № 655.

В процессе освоения программы дошкольного образования *ребенок может приобрести следующие качества:*

– **физически развитый**, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни;

– **любопытный, активный**. Интересуется новым, неизвестным в окружающем мире (мире предметов и вещей, мире отношений и своем внутреннем мире). Задает вопросы взрослому, любит экспериментировать. Способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности). В случаях затруднений обращается за помощью к взрослому. Принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе;

– **эмоционально отзывчивый**. Откликается на эмоции близких людей и друзей. Сопереживает персонажам сказок, историй, рассказов. Эмоционально реагирует на произведения изобразительного искусства, музыкальные и художественные произведения, мир природы;

– **овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками**. Ребенок адекватно использует вербальные и невербальные средства общения, владеет диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве). Способен изменять стиль общения с взрослым или сверстником в зависимости от ситуации;

– **способный управлять своим поведением и планировать свои действия** на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения. Поведение ребенка преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными

ценностными представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо». Ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели. Соблюдает правила поведения на улице (дорожные правила), в общественных местах (транспорте, магазине, поликлинике, театре и др.);

– **способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.** Ребенок может применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач (проблем), поставленных как взрослым, так и им самим; в зависимости от ситуации может преобразовывать способы решения задач (проблем). Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в рисунке, постройке, рассказе и др.;

– **имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.** Ребенок имеет представление о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; о составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, распределении семейных обязанностей, семейных традициях; об обществе, его культурных ценностях; о государстве и принадлежности к нему; о мире;

– **овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности** – умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;

– **овладевший необходимыми умениями и навыками.** У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Предложенная нами система коррекционно-развивающих занятий направлена на развитие гармоничной личности ребенка. Она дополняет общеобразовательную программу дошкольных учреждений и позволяет встроить ее в план работы воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, психолога.

Психолог через игротерапию, воспитатель через сказкотерапию, педагог через изотерапию, музыкальный руководитель через музыкотерапию создают те условия, в которых ребенок развивается, выражает себя, познает и совершенствуется.

Раздел 1

Сказкотерапия

*Недаром дети любят сказку,
Ведь сказка тем и хороша,
Что в ней счастливую развязку
Уже предчувствует душа...*

В. Берестов

Введение в сказкотерапию

В дошкольном возрасте чувства играют большую роль в жизни ребенка, помогая познавать окружающий мир.

В наше прагматичное время именно сказка приобрела особое значение в воспитании и развитии чувств ребенка, оказывая на него благотворное психологическое действие. Ребенок может испытать сильные эмоции, сопереживая сказочным героям или идентифицируя себя с ними.

Что такое сказкотерапия?

Сказкотерапия самый древний в человеческой цивилизации метод практической психологии и один из самых молодых методов в современной научной практике (Гнездилов А. В., 2000).

Ведущий специалист в этой области Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева пишет: «Основное отличие сказкотерапии от других методов заключается в том, что психологическое воздействие происходит на ценностном уровне. Сказки предупреждают о последствиях разрушительных поступков, но не навязывают жизненных программ. Поэтому первый принцип сказкотерапии – донести до сознания ребенка, подростка, взрослого информацию о базовых жизненных ценностях. Второй принцип – принцип накопления, восстановления, познания Жизненной Силы. Третий принцип – принцип многогранности, изменение отношения человека к ситуации происходит за счет рассмотрения наибольшего спектра ее граней. Четвертый принцип – связь между реальностями, баланс между реальностью социальной и психической».

Главная цель сказкотерапии – максимально способствовать личностному развитию детей и их социальной адаптации. В частности, посредством сказкотерапии можно работать с проблемами агрессии, неуверенности в себе, тревожности и страхов, застенчивости и стыдливости, лживости, а также с различного рода психосоматическими заболеваниями.

Почему сказка эффективна при работе с детьми?

Ребенок и Сказка всегда вместе. Сказка позволяет ему свободно мечтать и фантазировать, раздвигать рамки обычной жизни, сталкиваться со сложными явлениями и чувствами взрослого мира.

Мир взрослых предсказуем, систематизирован и определен, а мир детей, наоборот, не имеет четких границ. Благодаря сказке ребенок познает мир и развивается как личность. При этом всю информацию ребенок получает недирективным путем, без сложных нравовучений, а

этот путь, как подтверждают многочисленные психологические и психотерапевтические исследования, самый эффективный.

У маленького ребенка сильно развит механизм идентификации, т. е. процесс эмоционального объединения себя с другим человеком, персонажем и присвоения его норм, ценностей, образцов как своих. Это позволяет ребенку усваивать правильные моральные нормы и ценности, различать добро и зло.

Проигрывание сказок расширяет диапазон адаптивных черт личности, позволяет смягчить поведенческий негативизм, способствует развитию образного мышления, а также умению действовать в критических ситуациях (Захаров А. Н., 1993).

Сказкотерапия – естественный способ социализации детей, научение их распознавать опасности и справляться с ними. Через сказку происходит передача культурного и художественного – образного наследия человечества.

Психологи (Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Вачков И. В., Кудзилов Д. Б., Сакович Н. А. и др.), применяющие сказки и метафоры в своей работе, отмечают, что даже те дети, которые вначале не включаются в игру, не принимают сказку, все равно испытывают на себе ее благотворное влияние на подсознательном уровне. Одна и та же сказка по-разному влияет на каждого ребенка, каждый находит в ней что-то свое, необходимое ему в данный момент, созвучное его проблемам.

Основные задачи сказкотерапии, сформулированные современными психологами:

- расширение ролевого диапазона формирующейся личности ребенка;
- стабилизация психических процессов, развитие эмоциональной сферы;
- отработка механизмов саморегуляции и самоконтроля, развитие гибкости и произвольности поведения;
- устранение страхов, тревожности, неуверенности в себе, чрезмерных сомнений в правильности своих действий;
- приобретение алгоритмов конструктивного разрешения конфликтов и обучение способам адекватного отреагирования эмоций в конфликте;
- повышение самооценки ребенка, обретение веры в себя;
- усвоение общепринятых норм общения с другими людьми;
- развитие фантазии и воображения, образного мышления;
- коррекция стрессовых состояний (развод родителей, потери и т. д.);
- психологическая помощь детям с особенностями развития.

Организация сказкотерапевтического процесса

Цикл сказкотерапии представлен 10 занятиями, которые рекомендуется проводить в течение двух-трех месяцев. Метафорический материал сказки должен постепенно влиять на поведение ребенка, стимулировать его мыслительные способности и активировать творческий потенциал.

Занятия могут проводиться индивидуально и в мини-группах (4–6 человек) как с использованием реквизита (куклы, краски и карандаши, музыкальные инструменты или магнитофон, костюмы и т. д.), так и без него. Занятия рассчитаны как для нормативно развивающихся детей, так и могут быть адаптированы для детей с проблемами развития путем сокращения списка упражнений и упрощения заданий.

Для детей чрезмерно агрессивных, эгоцентричных, переживших сильный стресс, показана вначале индивидуальная работа и лишь затем, когда большая часть проблем решена, можно включать их в групповую работу. Напротив, для детей замкнутых, малообщительных, пассивных, тревожных, не владеющих элементарными навыками общения, для детей с нару-

шениями поведения, с заниженной самооценкой, страдающих страхами, проведение групповой работы дает хорошие результаты.

Постоянно используемые в сказках этюды на выражение и проявление различных эмоций дают детям возможность улучшить и активизировать выразительные средства общения: пластику, мимику и речь (Чистякова М. И., 1995).

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать занятие более динамичным, насыщенным и менее утомительным благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой.

Рекомендованная продолжительность занятия – 30–45 минут.

Структура занятий

Таблица 1

Этап 1. Приветствие

Назначение: Создать атмосферу группового доверия и принятия.

Комментарии: Коллективные упражнения, направленные на сплочение группы. Предлагаются ведущим или придумываются детьми.

Этап 2. Разминка

Назначение: Настройка на продуктивную групповую деятельность активизирует детей и снимает чрезмерное эмоциональное напряжение.

Комментарии: Проигрывается ритуал «входа» в занятие.

Этап 3. Основная часть

Назначение: Развитие психических процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы.

Комментарии: Ведущий рассказывает сказку, проводит игры, позволяющие детям приобрести новый опыт.

Этап 4. Заключение

Назначение: Подведение итогов занятия, закрепление в беседе нового опыта.

Комментарии: Ведущий обсуждает и анализирует вместе с детьми, в каких ситуациях их жизни они могут использовать тот опыт, что приобрели сегодня. Ритуал «выхода» с занятия.

В основу занятий по сказкам были взяты тексты из сборника «Лабиринты души: Терапевтические сказки» Хухлаевой О. В. и Хухлаева О. Е.

Занятия по сказкотерапии были дополнены коррекционно-развивающими упражнениями, разработанными следующими авторами: М. И. Чистяковой, Е. К. Лютовой, Г. Б. Мониной, К. Фопелем, А. Л. Сиротюк, М. А. Панфиловой, Л. Б. Баряевой, СВ. Крюковой, Е. В. Белинской, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой и др. Все инструкции были адаптированы для детей дошкольного возраста.

Игры и упражнения, применяемые на занятиях, направлены на чередование состояний активности и пассивности. В результате у детей повышается гибкость и подвижность нервных процессов, развивается мелкая моторика и координация движений, снимается физическое и

психическое напряжение, увеличивается работоспособность, совершенствуются волевые качества, дети начинают более тонко распознавать различные эмоциональные состояния человека.

«Проживая сказку», дети учатся преодолевать барьеры в общении, тонко чувствовать друг друга, находить адекватное телесное выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям.

Продуманное и спланированное путешествие по сказкам помогает ребенку справиться со своими переживаниями, пробуждает его фантазию и образное мышление, освобождает от стереотипов и шаблонов, дает простор творческой стороне детской душе.

Программа занятий по сказкотерапии

Занятие 1. «Сказка о Вороненке»

Материалы и оборудование: аудиозаписи с разной музыкой, фрукты и овощи, искусственное яйцо, волшебная палочка, яйцо, сделанное из бумаги.

Ход занятия

1. Упражнение «Клубочек»

Цель: обучать навыкам взаимодействия, сотрудничества; создавать положительное эмоциональное настроение, позитивно настраивать детей на совместную работу в группе.

«Я предлагаю вам сесть в круг и, передавая клубок ниток любому ребенку, говорить ему что-нибудь приятное. При этом каждый наматывает часть нитки на свой палец». Психолог показывает, как это нужно делать. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не окажутся связанными нитью.

«Посмотрите, мы все связаны одной нитью. Давайте слегка натянем ее, чтобы почувствовать, что каждый из нас является частью одного целого. Мы с вами – единое целое.

Сегодня наше воображение уносит нас в страну волшебных вещей. Вы можете себе представить такие вещи?! Представьте себе, что тупфли могут летать, скрипка играть самостоятельно, а простая палочка может рассказать интересную историю. Давайте все возьмемся за волшебную палочку, и она нас перенесет в новую сказку».

«Сказка о Вороненке»

Когда-то давно в одном небольшом городке, на большом тополе жила Ворона. Однажды она снесла яйцо и села его высидывать. Гнездо было без крыши, поэтому маму Ворону морозили ветра, засыпал снег, но она все терпеливо переносила и очень ждала своего мальчика.

2. Упражнение «Терпение»

Цель: учиться чувствовать свое тело и управлять им; формировать навыки произвольной регуляции.

На другом конце зала поставить стул и положить яйцо. Дети должны медленно пройти до стула, сесть на него и не раздавить яйцо.

В один прекрасный день птенец застучал внутри яйца своим клювиком, и мама помогла выбраться своему Вороненку из скорлупы. Он вылупился нескладным, с голеньким беспомощным телцем и с большим-большим клювом; он не умел ни летать, ни каркать.

3. Упражнение «Гадкий вороненок»

Цель: воспитывать бережное и заботливое отношение к животным, научить детей отслеживать собственные чувства, а также эмоции и переживания других людей.

Один ребенок – «гадкий вороненок». Он ложится на пол, подтянув к животу колени. Дети по очереди подходят к нему, нежно поглаживают по спине и говорят ему ласковые слова: «Ты – веселый», «Ты – добрый» и т. д. Принять участие должны все дети.

А для мамы он был самый красивый, самый умный и самый любимый, она кормила сына, согревала его, защищала и рассказывала сказки.

4. Упражнение «За что меня любит мама»

Цель: *повысить уверенность ребенка в себе и своих силах.*

Ребенок говорит, за что его любит мама.

Примечание. На первых порах ребенок, чтобы показаться значимым для других, рассказывает, что мама любит его за то, что он моет посуду, не мешает маме работать, за то, что любит маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

Когда Вороненок подрос, у него выросли очень красивые перышки, он много всего узнал из маминых рассказов.

5. Упражнение «Преображение»

Цель: *способствовать формированию у детей уверенности в себе, повысить социальный статус каждого ребенка в группе.*

Ребенок – «гадкий утенок» встает, с достоинством выпрямляется, слегка разводит в сторону руки и широко улыбается. Остальные дети выражают удивление и восхищение. Ребенок-«вороненок» по очереди обнимает каждого ребенка.

Но он по-прежнему не умел ни летать, ни каркать.

Наступила весна, и пришло время учиться быть настоящим вороном. Мама посадила вороненка на край гнезда и сказала:

– Сейчас ты должен смело прыгнуть вниз, взмахнуть крыльями – и ты полетишь.

В первый день Вороненок ушел в глубину гнезда и тихо плакал.

7. Упражнение «Плач»

Цель: *способствовать развитию у детей умения понимать свое и чужое эмоциональное состояние, выразить сочувствие, сопереживание.*

Детям предлагается почувствовать и показать состояние испуга, страха. Ведущий обращает внимание детей на то, что при испуге тело напряженное, скованное, твердое. Затем дети садятся на пол и «плачут». После «плача» все расслабляются в положении сидя. Ведущий объясняет детям, что после того, как человек поплачет, ему становится легче, мышцы его тела сами расслабляются! Детям предлагается понаблюдать, что в расслабленном состоянии лицо спокойное, плечи опущены, руки свободно свисают вдоль тела... Ведущий подходит к каждому ребенку и слегка поглаживает его плечи, руки, голову, спину.

Мама, конечно, огорчилась, но ругать сына не стала. Прошло некоторое время, и уже все молоденькие воронята вокруг научились летать и каркать, а нашего Вороненка мама по-прежнему кормила, оберегала и долго-долго уговаривала перестать бояться и попробовать научиться летать.

8. Упражнение «Стань маленьким»

Цель: *развивать у детей умение понимать друг друга без слов, работать в паре, договариваться между собой*

Дети разбиваются на пары, один становится «мамой Вороной», а другой – «вороненком». «Мама Ворона» кормит ребенка, жалеет его, уговаривает не бояться летать, а затем дети меняются ролями.

Как-то раз этот разговор услышала Старая Мудрая Ворона и сказала молодой неопытной маме:

– Так больше продолжаться не может, не будешь же ты всю жизнь бегать за ним, как за маленьким. Я помогу тебе научить твоего сына и летать, и каркать.

И когда Вороненок на следующий день сел на краю гнезда подышать свежим воздухом и посмотреть на мир, Старая Ворона тихо подлетела к нему и толкнула вниз. От страха Вороненок забыл все, чему так долго учила его мама, и стал камнем падать на землю.

9. Упражнение «Прыжок»

Цель: развивать уверенность в своих возможностях.

Дети прыгают со стола на руки ведущего. Ведущий становится так, чтобы у детей была возможность тянуться. Участвуют все дети.

От испуга, что он сейчас разобьется, он открыл свой большой клюв и... каркнул. Услышав самого себя и от радости, что, наконец, научился каркать, он взмахнул крыльями, раз, другой – и понял, что летит...

10. Упражнение «Полет»

Цель: развивать воображение и фантазию детей, формировать навык управления мускулами тела.

Дети перекрещивают руки на уровне запястий и машут ими, как крыльями. Упражнение длится достаточно долго, до усталости. Ведущий подбадривает детей, ссылаясь на то, что птицам очень тяжело и трудно летать на далекие расстояния.

Дети опускают кисти, расслабляют плечи и слушают ощущения в руках. Ведущий предлагает определить, в каком месте ощущается усталость, болезненность, тяжесть.

– Теперь руки отдыхают и освобождаются от всякой усталости. Им становится легко и приятно.

И тут он увидел рядом с собой маму; они полетели вместе, а потом дружно вернулись в гнездо и от всей души поблагодарили Старую Мудрую Ворону.

11. Коммуникативное упражнение «Я – дрозд, ты – дрозд»

Цель: развивать коммуникативные навыки, создавать положительный эмоциональный фон; развивать чувство принадлежности к группе детей.

Дети встают в пары, напротив друг друга:

«Я дрозд, ты дрозд. У меня нос, у тебя нос. – Движения по тексту, каждый сначала показывает на себе, а затем на товарище или родителе.

У меня щечки гладки, у тебя щечки гладки.

У меня губки сладки, у тебя губки сладки.

У тебя голова умная, у меня голова умная.

Мы с тобой два друга, любим мы друг друга» – обнимаются.

12. Упражнение «Полет в парах»

Цель: *повысить уверенность в себе и значимость каждого ребенка в глазах окружающих.*

Дети встают в пары и под быструю музыку летают по залу. Когда звучит хлопок ведущего, то пары летят в противоположную сторону, но только вместе.

Так в один день Вороненок научился и летать, и каркать, а на следующий день в честь своего сына, который стал совсем взрослым и самостоятельным, мама Ворона устроила большой праздник, на который пригласила всех птиц, бабочек, стрекоз и многих-многих других, а на почетном месте важно восседала Старая Мудрая Ворона, которая помогла не только маленькому Вороненку, но и его маме.

13. Упражнение «Счастливый танец»

Цель: *стимулировать физическую активность детей, способствовать улучшению эмоционального состояния детей.*

«Каждый человек выражает счастье, радость по-своему, поэтому и показывать этот танец мы будем по очереди».

Один ребенок встает напротив всей группы и под радостную, ритмичную музыку танцует, стараясь передать в своем танце радость и счастье. Группа ребят напротив тоже танцуют, в точности стараясь повторять его движения. Ведущий танцует с детьми и выбирает, кто следующий будет вести танец. Он берет ребенка за руку и совершает обмен, провожая танцующего на место второго. Музыка не прерывается, ребята тоже не перестают танцевать. На месте солиста должны побывать все ребята.

«А теперь, ребята, нам надо торопиться домой, так как мы очень долго задержались в нашей сказке. Скорей беритесь за волшебную палочку, закрывайте глаза, и мы окажемся дома. Занятие заканчивается».

Вопросы для обсуждения (обсуждение происходит в группе или индивидуально):

1. Что почувствовал Вороненок, когда мама сказала, что ему пора летать?
2. Как ты думаешь, Вороненок хотел летать? Чего он боялся?
3. Почему Вороненок все-таки полетел?

Занятие 2. «Сказка про ежика Витю»

Материалы и оборудование: аппликаторы Кузнецова; шелковый шарф, картонные круги или спортивные «подушки»; мелкие бусинки, пуговицы, палочки; аудиозапись песни «Дружба крепкая» В. Шаинского.

Ход занятия

1. Упражнение «Ласковый дождик»

Цель: *активизировать детей, позитивно настроить на совместную работу в группе; снять телесные зажимы.*

«Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поприветствуем друг друга с игрой „Ласковый дождик“». Все становятся друг за другом и, двигаясь по кругу, делают массаж плеч, спины идущего впереди. Затем направление движения меняется, и игра повторяется. Направление можно менять несколько раз.

2. Упражнение «Дорожки»

Цель: развивать тактильные ощущения, учить детей чувствовать свое тело.

«Сегодня нам предстоит долгая прогулка, а для этого нам надо выбрать дорогу, по которой мы пойдем».

Ведущий демонстрирует три дороги и рассказывает о каждой из них.

«Каждая из трех дорог приведет вас в сказку. Все дороги волшебные, все они наделяют идущего волшебной силой, которая поднимается от ступеней и заполняет все его тело.

Первая дорога – самая легкая, ровная и гладкая (на пол кладется шарф или аналогичный кусок ткани).

Вторая дорога труднее: она состоит из кочек, и по ней надо не идти, а прыгать, попадая точно в цель (на полу раскладываются кольца или спортивные „подушечки“). Но эта дорога дает идущему по ней больше силы, чем первая.

Третья дорога – самая трудная. Она колючая и болезненная (раскладываются аппликаторы Кузнецова). Но зато и силу она дает огромную, гораздо больше, чем первые две.

Сейчас хорошенько подумайте, какую дорогу вам выбрать. Когда пойдете по своей дороге, слушайте, как от ступней и до макушки ваше тело заполняется волшебной силой.

Закончив путь, садитесь на пол и расслабляйтесь».

Дети по очереди идут по выбранной дороге, а ведущий отмечает для себя, кто какой путь выбрал.

«Сказка про ежика Витю»

В одном лесу под старой сосной жил в своей маленькой норке ежик Витя. Он был маленьким серым ежиком с кривыми лапками и множеством колючек на спинке. Вите очень плохо жилось в этом лесу. Никто из зверей не хотел дружить с ним.

3. Упражнение «Колючий ежик»

Цель: реализовать потребность детей в возможности проявления агрессии, снимающей у них мышечные зажимы.

Дети превращаются в ежей, которые приготовились встретить опасность, защищаются иголками, сильно-сильно сжимаясь в клубочек. Но когда все неприятели разбегутся, ежи остаются в кругу друзей. Медленно они вытягиваются и греются на солнышке. Упражнение повторить несколько раз.

– *Посмотри, какой у меня красивый и пушистый хвост. Разве я могу дружить с такой колючкой, как ты? – говорила Вите лиса.*

– *Ты слишком маленький, я случайно могу раздавить тебя одной левой, – бурчал медведь.*

– *Ты такой неуклюжий, ни попрыгаешь с тобой, ни побегаешь, – пищал зайка.*

– *У тебя же нет ни голоса, ни слуха. Лягушки на болоте – и те поют лучше тебя, – напевал ему прямо в ухо соловей.*

4. Упражнение «Зайцы, медведи, лисы, соловьи»

Цель: развивать умение изображать при помощи жестов, мимики разных животных, формировать навыки креативности.

Ведущий называет то одно, то другое животное или птицу, а дети выполняют характерные для него движения, «любуются» собой.

- «Зайцы» – легко скачут;
- «Медведи» – медленно переваливаются, изображая тяжелую походку;
- «Лисы» – крадутся за добычей;
- «Соловьи» – порхают, легко махая крылышками.

Бедному ежику было очень обидно слышать такие слова. Витя подолгу сидел на берегу старого лесного пруда и смотрел на свое отражение в воде. «Ну почему я такой маленький, такой колючий, неуклюжий, почему у меня нет музыкального слуха?» – плакал он. Маленькие слезки ежика градом лились в пруд, но некому было даже пожалеть бедняжку.

5. Упражнение «Печаль»

Цель: учить ребенка понимать свои эмоции и правильно их выразить, преодолевать собственные внутренние барьеры.

Дети изображают эмоцию «печаль» – лица печальные, глаза грустные, уголки губ опущены. Дети ладонью круговыми движениями мягко гладят себя по груди, успокаивают.

Витя так грустил и переживал из-за того, что никто не хотел с ним дружить, что чуть не заболел.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.