

«Драка»

Цель: Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохинте, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на иссколько секуид. 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.



«Воздушные шарики»

Цель: Сиять инприжение, успоконть детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу.
Ведущий двет 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.

«Корабаь 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 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 понторить 3 раза.

«Подарок под сакой»

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. Затвите 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 (ссли дети захотят), кто о чем мечтает.

«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!»



«Танцующие руки»

Цель: Если дети неспокойны или расстроены, эта игра даст детим (особенно огорченным, неспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутрение 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 локти, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начиется музыка, ны 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»

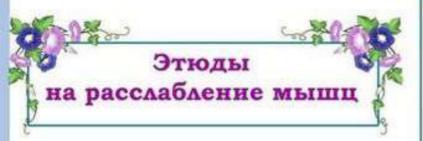
Цель: Игра учит доверию.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с дейстниями 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 впередистоящего. 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 вытинутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

«Волшебный стул»

Цель: Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протижении длительного времени. Предварительно изрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка «сго происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» «он должен быть обизательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об имених всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше шазывать 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 варнанты 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 успециым.

«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 ныполнить несколько раз.

«Штанга 1»

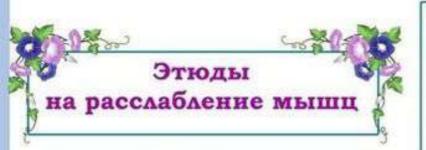
Цель: Расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тижеловтлетами. Представьте, что на полу лежит тижелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытинутых руках, приподнимите ее. Очень тижело. 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. (В. Селиверстов)
Правильно, это сосулька. Давайте представим,
что мы с вами артисты и ставим спектакль для
мальшей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы
будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые
две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над
головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»



«Насос и мяч»

Цель: Расслобить 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 подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает 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 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.

«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: Сиять 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-Кор-сакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».