

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Когалыма «Буратино»

Картотека телесно-ориентированных упражнений

Составила:
Педагог-психолог
Костырева В.В.

Цель: способствовать быстрому снятию заблокированных эмоций (радости, хорошего настроения, удовольствия)

“Перекрестное марширование”

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

“Мельница”

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

“Паровозик”

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

“Робот”

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

“Маршировка”

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

“Яйцо”

Спрячемся от всех забот,
только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

“Дерево”

Мы растем, растем, растем
И до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

“Домик”

Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10 раз)

“Ладонка”

С силой на ладонку давим,
Сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)

“Лезгинка”

Любим ручками играть
И лезгинку танцевать.

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

"Ухо-нос"

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

"Симметричные рисунки"

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

"Горизонтальная восьмерка"

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза – сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

"Ожерелье"

Ожерелье мы составим,
Маме мы его подарим.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу).

Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

“Взгляд влево вверх”

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают

делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

“Горизонтальная восьмерка”

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

“Глаз – путешественник”

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

“Глазки”

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 сенды. (6 раз)

“Глазки”

Зорче глазки чтоб глядели,

разотрем их поскорее.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)

“Глазки”

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

“Глазки”

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

Самомассаж.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы погладим глазки, мы погладим щёчки, а потом на щёчках нарисуем точки.

Мы погладим ручки, разотрем ладошки,

Птичкам– невеличкам мы накрошим крошки.

После ручки мы встряхнем, на животик перейдем.

Мы животик свой погладим, мы с животиком поладим.

А теперь по ножкам хлопнем, дружно ножками притопнем.
Руки вверх – глубокий вдох
Руки вниз – выдох
И немножко покружись!

Самомассаж мышц головы, лица, шеи.

Мы потрём сначала руки – раз – два- три – нам не до скуки.
Мы пошлёпаем свой лоб – шлёп – шлёп – шлёп!
а затем пощиплем щёчки и на них поставим точки.
После мы погладим ушки, доберёмся до макушки.
Голову свою погладим, с головой своей поладим.
Голова у нас на шее, и её погладь скорее! Так мы занимаемся – здоровья набираемся!

«Мы умылись!»

Утром глазки мы открыли, их водичкою умыли (поглаживаем веки)
А потом умыли лоб (поглаживаем лоб)
И легонько его хлоп! (похлопывание)
А теперь помоем щёчки. (поглаживание)
Пусть алеют, как цветочки!
Пусть алеют наши губки, («чмокают» губами)
Пусть белеют наши зубки, (щёлкают зубами)
Нам осталось причесаться! (Гладят себя по голове)
Мы готовы заниматься!

Игра на регуляцию психофизического состояния

Мы в ладоши дружно хлопнем!
Ножкой правой притопнем!
Топ, топ, не зевай! Теперь левой помогай!
Левой топ, топ, топ!
А теперь все встали. Стоп.
Ставим ножку мы на пятку – раз – два, раз – два!
А теперь пойдём вприсядку – раз – два, раз – два!
Весело плясали и чуть- чуть устали! (вытираем лоб)

Разминка

Утром рано мы проснулись.
Потянулись – потянулись как весёлые котята.
И ещё разок, ребята!
Встали дружно на зарядку!
Рассчитались по порядку!
Мы гантели в руки взяли,
Свои мышцы накачали!
Наклонились, быстро встали,
Мы нисколько не устали!

Раз – присели! Два – поднялись!

Хорошо мы занимались!

Упражнение. Глубокое дыхание. Время: 2-3 мин. Возраст: 5-12 лет.

1. Сядь в кресло, спина прямая и расслабленная.

2. Положи руки на грудь, так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дыши нормально.

3. Отметь, в какой момент соединенные средние пальцы рук начнут расходиться. Усиль это движение, вдыхая более глубоко.

4. Маленькие дети могут представить это движение как поток воздуха, наполняющего грудь при вдохе и улетающего при выдохе.

5. Повтори это в течение 2 или 3 минут.

Концентрация. Эти упражнения повышают способность сохранять внимание, позволяют отвлечься от тревожных мыслей, снять напряжение. *Инструкция.* Сесть удобно, боком к спинке стула, чтобы не опираться, сидение не должно быть мягким. Руки на коленях, глаза закрыты. Дыхание через нос без напряжения. Стараться сосредоточиться лишь на том, что выдыхаемый воздух теплее вдыхаемого. Далее возможно: Медленный счет от 1 до 10, необходимо сосредоточиться на этом счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, необходимо начать сначала. Повторять в течении 5 минут.

Концентрация на слове. Выбрать короткое (лучше двусложное слово), вызывающее приятные эмоции. Это может быть имя любимого человека, название любимого места или блюда. Медленно произносить первый слог на вдохе, второй - на выдохе. Сосредоточьтесь на этом слове, теперь это слово – ваш пароль в мир концентрации.

Растяжки. Упражнение «Жираф». Можно выполнять с детьми с 6 лет.

1. Закрой глаза.

2. Сделай вдох и расслабься.

3. положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем налево. Повтори 3 раза.

4. Приподними плечи, затем опусти их. Повтори 3 раза. Подними каждое плечо несколько раз.

5. Сядь снова прямо и удобно. Почувствуй, как удлинилась твоя шея, как она расслабилась. Представь себя с длинной как у жирафа шеей.

Упражнение «Скала». Время: 2 мин. Возраст: 7-9 лет.

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

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

3. Покачайся с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.

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

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

6. Пусть партнер мягко толкнет тебя в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку.

1. Оставайся в этой позе сколько захочешь, можешь использовать «скалу» в лифте, автобусе или очереди. 2. Расслабься и пройди. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь.

Упражнение «Глазки бегают по кругу»

Широко раскрыть глаза и максимально перевести взгляд влево -вправо, вверх - вниз, по диагонали. Затем сильно зажмурить глаза. После чего раскрыть их как можно шире (большим и указательным пальцами, оттягивая верхнее веко вверх, а нижнее вниз) и снова вращать глазами.

Глазки бегают по кругу: влево, вправо, вверх и вниз,
А затем еще по кругу пробежались друг за другом.
Не догнали - спрятались (зажмурить глаза).
Посидели, посидели, распахнулись, осмелели,
Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза),
Снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом.

Упражнение «Гляделки»

Сидя напротив друг друга, смотреть в глаза друг другу, стараясь запомнить цвет глаз, угадать настроение (грустные они или веселые и т.д.).

Примечание. В группе можно устроить групповые гляделки». Дети садятся на стулья, расставленные в две шеренги друг против друга.

Упражнение «Недовольный»

Наморщить лоб, поднять брови вверх, затем опустить вниз. Сдвинуть брови, максимально напрягая их. Затем расслабить мышцы.

Я сегодня недоволен,
Я сегодня недоспал.
Сильно я нахмурил брови,
Подержал так (удерживать 4-5 секунд) и устал.
Не могу я долго злиться,
Я играть давно хочу.
Лучше я расслаблю лобик
И к ребятам подойду.

Упражнение «Пчела на носу»

Сморщить нос, стараясь двигать им в разные стороны.

Села на нос мне пчела,
Не легка, не тяжела.
Я руками не машу,
Носом я ее толкну.
Я наморщил сильно нос,
А когда его расслабил,
То пчелы и след растаял.

Примечание. При выполнении упражнения в работу включаются многие мышцы лица.

Упражнение «Надуваем и втягиваем щеки»

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы «задувая» свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем

расслабить щеки и губы.

Упражнение «Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот «на замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их.

У меня есть свой секрет,
Не скажу его вам, нет (поджать губы).
Ох, как сложно удержаться,
Ничего не рассказав (4-5 секунд).
Губы все же я расслаблю,
А секрет себе оставлю.

Упражнение «Хоботок»

Вытянуть губы «хоботком», напрячь их и произнести звук «у». Затем слегка приоткрыть рот, расслабить губы.

Подражаю я слону,
Губы хоботком тяну (вытянуть губы, произнести «у»),
Славный слоник получился –
Я немножко удивился (приоткрыть рот).

Упражнение «Конфета»

Представить, что во рту вкусная конфета. С большим удовольствием, не спеша «сосать» ее.

Упражнение «Лягушки»

Растянуть губы, как произнесении звука «и». Затем расслабить мышцы.

Тяну губы прямо к ушкам!
Вот понравится лягушкам (растянуть губы)!
Как устану-перестану (расслабить мышцы)!

Упражнение «Орешек»

Представить, что нужно разгрызть твердый орешек. Крепко сжать зубы. (Челюсти напряжены, стали как каменные. Это неприятно.) Затем разжать челюсти.

Упражнение «Молчаливая злюка»

Встать на четвереньки. Слегка открыв рот, расслабить мышцы челюсти. Выдвинуть челюсть вперед, напрячь мышцы. Затем расслабить мышцы.

Упражнение «Злюка успокоилась»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

А когда я сильно злюсь,
Напрягаюсь, но держусь.
Челюсть сильно я сжимаю

И рычанием всех пугаю (*рычать*).
Чтобы злоба улетела,
И расслабилось все тело,
Надо глубоко вздохнуть
Потянуться, улыбнуться,
Может даже и зевнуть (*широко открыв рот, зевнуть*).

Примечание. Для выражения чувства гнева, злости включается все тело, и руками дети могут задеть друг друга. Поэтому надо предложить детям сжать кулаки и стучать ими по полу или по мягкому модулю.

Упражнение «Попробуй отними»

Используется резиновое (аптечное) кольцо. Один конец кольца ребенок захватывает коренными зубами, а другой держит взрослый. Ребенок кусает кольцо и пытается вырвать его из рук взрослого.

Примечание. Вместо кольца можно использовать чистое полотенце. –

Упражнение «Обезьяньи рожицы»

Изобразить обезьянок, которые гримасничают.

Кто же лучше обезьян
Скорчит рожицу всем нам?
Я ведь тоже так могу
И сейчас вам покажу.

Упражнение «Горошина»

Прижать кончик языка к правой щеке и надавливать на нее. Пауза. Затем прижать кончик языка к левой щеке и надавливать на нее. Расслабить мышцы.

Упражнение «Горка»

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Затем расслабить мышцы.

Упражнение «Сердитый язык»

Упереть переднюю часть языка в верхние зубы. Затем расслабить мышцы.

С языком случилось что-то:
Он толкает зубы!
Будто хочет их за что-то
Вытолкнуть за губы.

Упражнение «Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

Любопытная Варвара
Смотрит влево,
Смотрит вправо.
А потом опять вперед Тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дальше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А Варвара смотрит вверх
Дольше всех и дальше всех!
Возвращается обратно Расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А теперь посмотрим вниз Мышцы шеи напряглись!
Возвращается обратно Расслабление приятно!

Парная игра «Два барана»

Стоя на коленях, упереться лбом в лоб партнера и попытаться сдвинуть его с места. Затем расслабить мышцы шеи.

Примечание. Следите, чтобы дети не помогали себе руками и не увлекались игрой ввиду сильного напряжения в шее.

Упражнение «Надоело мне бояться»

Поднять плечи, втягивая голову. Держать плечи напряженными, задержать дыхание. Затем опустить плечи. Вдох выдох. Развернуть плечи, расширяя грудную клетку, глубоко вдохнуть. Выдохнуть, свести плечи. Повторить 2 раза.

Дома я один остался,
Поначалу испугался.
Чуть раздастся где-то шорох,
Я мгновенно замирал,
Плечи быстро поднимал
И дыханье прерывал.
Прятался, как черепаха,
Напрягал и сопел...
Надоело мне бояться!
Лучше песню я спою.
Плечи тут же опущу,
Глубоко вздохну, плечи разверну!
Я такой большой и сильный,
Не боюсь я никого!

Упражнение «Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнести звук «а».

Упражнение «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон,

из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем «бросить» лимон и расслабить руку.

Выполнить то же упражнение левой рукой.

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю Сок лимонный выжимаю.

И всю руку напрягаю Сок до капли выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю,

А руку расслабляю.

Парное упражнение (попеременные движения с напряжением и расслаблением рук)

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Упражнения с бумагой

Взять газету в правую руку и скомкать ее, не прибегая к помощи левой руки. Проделать то же левой рукой. Порвать газету на мелкие клочки.

Примечание. Позволяйте детям, нуждающимся в освобождении от гнева, агрессии, делать это с чувством. Пусть они рвут бумагу, топчут ее, прыгают на ней. Это позволит ребенку "освободиться от неприятных ощущений наиболее приемлемым способом.

Упражнение «Полное дыхание»

Встать прямо или лечь на пол. Положить руки на верхнюю часть живота. Представить, что под ладонями - воздушный шарик. Вдох - шарик надувается, живот округляется. Продолжается вдох - воздух перемещается в грудь, и шарик надувается там, а в это время шарик на животе сдувается, так как живот втягивается. Задержать дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдыхать, «выпуская воздух» сначала из верхнего «шарика», потом - из нижнего «шарика».

Упражнение повторяется не более трех раз

Упражнение «Палуба»

Представить себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. руки сцепить за спиной. Качнуло палубу - перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола),

Выпрямиться! Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох - выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение на заземление «Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по команде, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».

Упражнение «Наш веселый, звонкий мяч»

Присесть и прыгать вперед на полусогнутых в коленях ногах, как мячик.

Топтание ногами.

Лягание ногами мягкого модуля

Парное упражнение «Сильные колени»

Сесть на стулья друг против друга так, чтобы колени партнера оказались между вашими коленями. Раздвигать колени партнера своими и не давать ему раздвинуть ваши колени. Затем поменяться ролями и повторить упражнение.

Упражнение «Пружинки»

Представить, что ноги стоят на пружинках, которые отталкивают носки ног от пола так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Сильно «нажать на пружинки». Напрячь ноги. Удерживать позу как можно дольше. Затем расслабить ноги.

Что за странные пружинки
Упираются в ботинки?
Ты носочки опускай,
На пружинки нажимай,
Крепче, крепче нажимай...
Постарался? Отдыхай!

1. Упражнение «Глазки бегают по кругу»

Широко раскрыть глаза и максимально перевести взгляд влево – вправо, вверх – вниз, по диагонали. Затем сильно зажмурить глаза. После чего раскрыть их как можно шире и снова вращать глазами.

Глазки бегают по кругу: влево, вправо, вверх и вниз,

А затем еще по кругу пробежались друг за другом.

Не догнали – спрятались (зажмурить глаза) .

Посидели, посидели, распахнулись, осмелели,

Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза,

Снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом.

2. Упражнение «Недовольный»

Наморщить лоб, поднять брови вверх, затем опустить вниз. Сдвинуть брови, максимально напрягая их. Затем расслабить мышцы.

Я сегодня недоволен,

Я сегодня недоспал.

Сильно я нахмурил брови.

Подержал так (удерживать 4-5 секунд) и устал.

Не могу я долго злиться,

Я играть давно хочу.

Лучше я расслаблю лобик

И к ребятам подойду.

3.Упражнение «Успокоить злючку - колючку»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

Челюсть сильно я сжимаю

И рычаньем всех пугаю (прорычать) .

Чтобы злоба улетела,

И расслабилось все тело,

Надо глубоко вздохнуть,

Потянуться, улыбнуться,

Может даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть) .

4.Упражнение «Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо.

А потом опять вперед –

Тут немного отдохнет.

(Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Повторить два раза. Вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.)

А Варвара смотрит вверх

Дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

(Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.)

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

(Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди.Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.)

5.Упражнение «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать напряжение. Затем «бросить» лимон и расслабить руку. Выполнить упражнение левой рукой.

В руку я возьму лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я слегка его сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Я всю руку напрягаю -

Сок до капли выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Выброшу теперь лимон.

6.Упражнение «Пружинки»

Представить, что ноги стоят на пружинках, которые отталкивают носки ног от пола так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Сильно «нажать на пружинки». Напрячь ноги. Удерживать позу как можно дольше. Затем расслабить ноги.

Что за странные пружинки
Упираются в ботинки?
Ты носочки опускай,
На пружинки нажимай,
Крепче, крепче нажимай...
Постарался? Отдыхай!

7.Упражнение «Мячик»

Лечь на пол. Положить мяч на живот и катать его по часовой стрелке, слегка нажимая, чтобы почувствовать его прикосновение.

Мяч по животу катаю
И животик расслабляю.

8.Упражнение «Ты – лев! »

«Закрой глаза, представь льва – царя зверей. Сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и спокоен. У него твои глаза, твои руки, твоё тело, твоё имя. Лев – это ты! »

Упражнение «Рисуем на ладошках»

Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например: море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются.

Упражнение «Остановка рук»

У человека закрыты глаза. Напарник постепенно приближает к нему руку. Когда первому покажется, что чужая рука находится от него на расстоянии 1 см, нужно сказать «Стоп». Вариант – напарник подходит к человеку, стоящему с закрытыми глазами. Когда тот почувствует приближение, он должен сказать «Стоп».

Человек с закрытыми глазами. Окружающие по очереди прикладывают палец к его лбу. Он должен назвать пол и постараться определить имя дотронувшегося.

Определить цвет на ощупь.

Вариант: определить на ощупь край стола (рука в воздухе).

Упражнение «Телепатия»

Делается по парам. Человек, сосредоточившись, пытается передать напарнику несложный образ (например: закат). Обычно угадывание чужих мыслей действительно может происходить. Важно, чтобы в группе соблюдалась тишина.

Упражнение «Мышеловка»

Из группы выделяются две тройки, которые берутся за руки, встают в кольцо и закрывают глаза. Группа цепочкой проходит сквозь кольца. В какой-то момент

тройки резко опускают руки – мышеловка захлопывается. Их задача не разговаривая, не трогая руками, определить количество людей, оказавшихся в кольце.

Упражнение «Восковая палочка»

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит человек. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад.

Первый вариант: человек сам выбирает, куда падать.

Второй вариант: группа качает человека в каком-либо направлении.

Техника безопасности:

Исходное положение у стоящих в кругу – правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки вытянуты вперед. Человека ловят на ладони. От группы требуется большое внимание и аккуратность, иначе человеку можно сильно навредить. Если в группе есть совсем слабый человек, то можно, либо поставить его между двумя сильными, либо поставить сзади него более сильного человека, который просунет руки ему под плечи и будет его дублировать (при этом важно не обидеть самого этого человека).

Упражнение «Пять важных вещей»

Выполняется в парах. Пары расходятся на пять минут и молча жестами показывают друг другу пять самых важных для себя вещей. А затем пара жестами представляет друг друга кругу. Возможны варианты: пять самых страшных для меня вещей, самых неприятных и т.п.

Упражнение «Замри»

Дидактические задачи: развитие зрительно-двигательной координации.

Игровой материал: карточки со схематическим изображением человека в различных позах.

Музыкальный материал. «Марш», музыка И. Кишко или любая ритмичная музыка в умеренном темпе.

Методика проведения. Педагог предварительно разъясняет детям схемы, изображающие позы человека. Задание выполняется в два этапа.

Первый этап. Ребенок воспроизводит перед зеркалом статическую фигуру, изображенную на схеме, и сам оценивает правильность выполнения.

Второй этап. Звучит марш. Дети двигаются по залу, по окончании музыки замирают в позе, соответствующей схеме, предъявленной педагогом. (Как вариант, дети могут двигаться не под музыку, а под стихотворную форму с четкой ритмической структурой.)

Упражнение «Загадочная трубочка»

Дидактические задачи: развитие тактильной памяти, продолжительного выдоха, экономного расходования дыхания, стимулирование творческой активности.

Игровой материал: маленькие пластмассовые трубочки по количеству детей.

Методика проведения. Игра проводится в парах. Один ребенок дует через трубочку на протянутую ладошку другого, стоящего с закрытыми глазами. Струя воздуха обрисовывает на ладошке простейшую фигуру или движется в определенном направлении. Ребенок, получивший соответствующее тактильное ощущение, должен воспроизвести указательным пальцем на ладони своего партнера воспринятую

фигуру или направление струи. В случае правильного решения дети меняются ролями. Парная игра заканчивается коллективной творческой работой по конструированию из трубочек определенных моделей.

Упражнение «Дышим носом»

Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Упражнение «Ветер и ветерок»

Дидактические задачи: развитие слухового восприятия, выразительности движений.

Игровой материал: деревянные палочки (прутики).

Музыкальный материал: пьеса «Лендлер», музыка Бетховена.

Методика проведения. Педагог: «Покажите, как ветерок качает ветки деревьев».

Дети берут в руки прутьи, по показу педагога поднимают руки вверх, раскачиваются в стороны с небольшой амплитудой. Музыкальный руководитель исполняет пьесу «Лендлер».

Педагог: «А теперь налетел сильный ветер... А вот опять легкий ветерок».

Дети в соответствии с музыкальными фразами выполняют раскачивание с различной амплитудой.

Упражнение «Свеча»

Цель: улучшает ритмику организма, развивает самоконтроль и произвольность.

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Комплекс дыхательной гимнастики

Упр. 1. Встать прямо, руки вдоль туловища. Сделать полный глубокий вдох.

Медленно поднять руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой. Держа руки над головой, задержать дыхание на 2-3 с. Медленно опуская руки – выдох. Прodelать очистительное дыхание (глубокий вдох через нос, резкий выдох тремя – четырьмя выдохами через рот. 1 раз).

Упр. 2. Встать прямо, вытянутые руки перед собой. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Быстро отвести руки как можно дальше назад, кисти в кулак, держать на уровне плеч, затем вернуться в и.п. (2-3 раза) С силой выдохнуть через рот. Прodelать очистительное дыхание.

Упр. 3. Встать прямо, вытянутые руки перед собой. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем такое же движение руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание. С силой выдохнуть через рот. Прodelать очистительное дыхание.

Упр. 4. Встать прямо перед стеной, приложив к ней ладони. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Приблизить грудь к стене, держа свой вес на руках. Медленно отодвигаться от стены. С силой выдохнуть через рот. Прodelать очистительное дыхание.

Упражнение «Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка).

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

Упражнение «Нырятьщик»

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Упражнение «Дождик»

Цель: для снятия зрительного утомления.

Капля первая упала «кап-кап» – пальцем стучать

И вторая побежала «кап-кап» – по ладошке

Мы на небо посмотрели – смотреть вверх

Капельки «кап-кап» запели – постучать по голове

Намочились лица, – вытирать лицо

Мы их вытираем.

Туфли – посмотрите – посмотреть на туфли

Мокрыми стали – показать руками

Плечами дружно поведем – тряхни плечами

И все капельки стряхнем

От дождя убежим – бег на месте

Под кусточком посидим – присесть

Упражнения для тренировки зрения

1. Движение глазами яблоками вправо и влево.

2. Движение глазами яблоками вверх и вниз.

3. Вращение глаз по часовой стрелке и против часовой стрелки.

4. Фиксация взгляда на кончике носа.

5. Моргание

После каждого упражнения, закрыть глаза, расслабиться (30-40 сек.).

Глазодвигательный тренинг

Цель: для снятия зрительного утомления.

Если смотришь на предмет

И не видишь, есть он или нет.

На него ты не смотри,

Глаза скорее отводи,
Легко и быстро поморгай,
Вправо, влево взгляд бросай,
Снова глянешь на предмет –
Изображенья четче нет!
Упражнение «Взгляд влево вверх»

Цель: глазодвигательные упражнения.

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

Упражнение «Горизонтальная восьмерка»

Цель: глазодвигательные упражнения.

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

Упражнение «Глаз – путешественник»

Цель: глазодвигательные упражнения.

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

Игра «Телефон»

Задача игры – развить у подростков способности к коммуникации, эмпатии, сопереживанию, умению невербально передать свои чувства, выделить главные детали и дать им эмоциональную трактовку.

Для игры необходим мяч или любой предмет, который можно легко перебрасывать друг другу. Играющие усаживаются в круг. Ведущий выбирает первого игрока (абонента), тот указывает, с кем он собирается «разговаривать по телефону» отходит в сторону и подбрасывает мяч так, чтобы он упал в середину круга. Игрок, поймавший мяч, становится «телефонной станцией». Абонент и «телефонная станция» отходят в сторону, и ведущий сообщает абоненту тему для разговора, например: «Вчера в нашем городе взорвали бомбу». Абонент должен сообщить на ухо «телефонной станции» подробности происшедшего, после чего «станция» жестами пересказывает историю собеседнику абонента. Если тот с трех попыток угадывает смысл сообщения, все трое остаются в игре, иначе – выбывают.

Игра «Идет, идет к нам Дед Мороз»

В этой игре предлагается сначала запомнить текст:

Идет, идет к нам Дед Мороз,
К нам Дед Мороз идет.

И знаем мы, что Дед Мороз

Подарки нам несет.

После того, как текст повторили, предлагается заменять слова на движения и жесты.

Первые слова, которые заменяются, слово «мы». Вместо этих слов все показывают на себя. С каждым новым исполнением слов становится меньше, а жестов больше.

Вместо слов «Дед Мороз» все показывают на дверь, слово «идет» заменяется ходьбой на месте, слово «знаем» – указательным пальцем прикасаться ко лбу, слово «подарки» – жест, изображающий большой мешок.

При последнем исполнении все слова исчезают, кроме предлогов и глагола «принесет».

Упражнение «Невербальный испорченный телефон»

Цель: раскрепощение участников.

Участники становятся в круг с закрытыми глазами. Ведущий дотрагивается до стоящего перед ним человека, например до правого плеча. И так это все передается по кругу.

На самом деле действия искажаются и меняются и действие к ведущему может вернуться совсем в другой форме вплоть до массажа.

Упражнение «Цветовая загадка»

Один человек выходит из помещения, а остальные загадывают какой-либо цвет.

Потом человек заходит обратно и должен по выражению лиц остальных (настроения, мимики) угадать, что же за цвет был загадан.

Упражнение «Шарик лопнул»

Цель: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания.

Ход игры. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. По сигналу – шарик лопается. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш...»

Упражнение «Запасливые хомячки»

Цель: тренировка носового дыхания.

Ход игры. Воспитатель рассказывает, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает перенести зерно через болото. Необходимо от стула до стула шагая по листам бумаги, преодолеть болото. Ребенок надувает щеки и переносит зерно по кочкам.

Упражнение «Самолетик – самолет»

Цель: формирование дыхания, обучение более глубокому дыханию.

Ход игры. Ведущий читает стишок, а ребенок выполняет движения самостоятельно.

Самолетик-самолет (ребенок разводит руки в)

Отправляется в полет (стороны ладонями вверх)

Жу – жу – жу, (делает поворот вправо и)

Жу – жу – жу (выдох «ж-ж-ж»)

Постою и отдохну (встает прямо, опуская руки – пауза)

Я налево полечу, (поднимает голову – вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево и)

Жу – жу – жу (выдох «ж-ж-ж»)

Постою и отдохну. (встает прямо и опускает руки – пауза)

Упражнение «Мышка и мишка»

Цель: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений.

Ход игры

У Мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох)

У мышки – очень (присесть, обхватив руками)

Маленький (колени, опустить голову – выдох с произношением звука «шшш»)

Мышка ходит в гости к Мишке, (ходьба по залу)

Он же к ней не попадет.

Упражнение «Перышки»

Цель: тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Ход игры. Между стульями натягивают веревки с привязанными пучками перышек на расстоянии 10см друг от друга. Дети располагаются на расстоянии 50 см. По сигналу, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно перышко, а затем другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос.

Упражнение «Кто самый громкий?»

Цель: тренировка носового дыхания.

Ход игры. Следует сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть вдохнуть правой ноздрей и произносить «mmm», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. Затем с левой ноздрей.

Упражнение «Чей шарик дальше?»

Цель: укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания.

Ход игры. Дети разбиваются на пары. Каждому вручается теннисный шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Побеждает тот, чей шарик за 3 попытки укатиться дальше.

Упражнение «Горящая свеча»

Цель: для расслабления, снятия повышенной тревожности.

Расслабляющее свойство выдоха используется при дыхании с горящей свечой.

Поставьте зажженную свечу на стол и сядьте перед ней таким образом, чтобы пламя находилось на расстоянии 15-20 см от ваших губ. Округлите губы и медленно выдыхайте на пламя свечи. Не тушите огонь, но отклоняйте его осторожной, медленной и сильной струей воздуха. Постарайтесь дуть так, чтобы угол наклона пламени был одинаковым с начала выдоха до его полного завершения. Выполняйте это упражнение в течение пяти минут. Таким способом вы обучитесь ровному, продолжительному расслабляющему выдоху, который будет «выносить» из вас и сжигать в пламени свечи весь накопившийся ментальный «мусор», высвобождать от всего, что мешает вам быть свободными и спокойными.

Упражнение «Хоботок»

Цель: на расслабление мышц лица.

Возраст: дошкольный.

Вытяните губы хоботком. (Показать, как надо вытянуть губы.) напряглись губы. А теперь они стали мягкими, ненапряжёнными. (Показать спокойное положение губ: рот слегка приоткрыт, губы расслаблены.) слушайте и делайте, как я.

Подражаю я слону:

Губы хоботком тяну.

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

Губы не напряжены

И расслаблены... (2-3 раза.)

Упражнение «Лягушки»

Цель: на расслабление мышц лица.

Возраст: дошкольный.

Внимательно посмотрите, как я буду делать следующее упражнение. (Показать движение губ, соответствующее артикуляции звука «и», обратить внимание на напряжение и расслабление губ.) А теперь слушайте и делайте, как я.

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

Потяну – перестану!

Губы не напряжены

И расслаблены...

Упражнение «Мысленное путешествие»

После предварительного расслабления участников и погружения ведущий говорит: «Вы стоите на лугу. Еще раннее утро, но уже греет солнце. Вы чувствуете его лучи на своем лице, а мягкий ветерок что-то шепчет вам. Вы идете через поле к небольшому холму, с которого видна вся окрестность... Вы стоите на холме и видите гигантскую птицу, приближающуюся к вам. Это огромная птица. Но вы не убегаете от нее – это добрая птица с мягкими крыльями. Она садится рядом с вами, и с нее сходит маленький человечек. Он говорит, что вы можете лететь на этой птице куда угодно (предлагается представить желанное для каждого место)... Вы возвращаетесь, маленький человечек садится на птицу и улетает»

Упражнение «Полет белой птицы»

Ведущий: Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки и ноги скрестите, правая рука и правая нога – сверху.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо.

В небе плавно летит белая птица. Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам эта белая птица.

Я лечу в спокойном синем небе, подо мной – спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен, отдыхаю.

Ступней моих ног коснулась приятная прохлада. Приятная прохлада заполнила мышцы ног. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь,

руки. Мне легче дышать. Приятная прохлада заполнила шею и голову. Голова – ясная и чистая. Мышцы – легкие и бодрые... Три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю. Я отдохнул!

Упражнение «Измерение любви»

Ведущий: Представьте закрытую дверь. На двери написано слово «Любовь». Дверь открывается в мир любви, и за ней можно встретить самых разных людей, существ, предметы, воспоминания, ситуации и состояния сознания. Уделите какое-то время тому, чтобы живо представить эту дверь, ручку двери, надпись на ней.

Теперь откройте эту дверь, и пусть из-за нее появятся первые произвольные впечатления. Не гадавайте наперед, что это должно быть. Они могут возникнуть в любой форме – в форме образа, физического ощущения, чувства, звука, запаха и т.д. Постепенно привыкайте к миру за дверью. Исследуйте его. Что бы вы ни обнаружили, приятное или неприятное, поступайте следующим образом:

- Воспринимайте это со всей ленью, без каких-либо оценок или толкований; не бегите дальше, но задерживайтесь у каждого возникающего образа. Позвольте ему раскрыть вам себя полностью.
- Сознавайте, что этот образ – лишь одно из великого множества проявлений, имеющих отношение к любви. Скажите: «В мире любви есть и это». Затем переходите к другому образу. Выйдите и закройте дверь.

После завершения упражнения подумайте о явившихся вам образах.

Вариант: можно видоизменить упражнение, «сменив» надпись на двери: «Сексуальность», «Брак» и т.д.

Упражнение «Кто погладил?»

Группа делится пополам. Одна половина поворачивается спиной к другой.

Участники второй половины должны подойти к другой и, через прикосновения, выразить свою доброжелательность любому участнику из первой половины. Затем они отходят назад, стоящие спиной поворачиваются к ним лицом.

Анализ: Кто, как и что почувствовал? Кто кого погладил? Затем половины меняются местами. Вторая половина поворачивается спиной.

Упражнение «Совушка – сова»

Цель: развитие движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания.

Ход игры. Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу «день» дети-«совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед и взмахивают руками. Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у-у-Ф-ф-ф»

Упражнение «Бульканье»

Цель: восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубления.

Ход игры. Перед каждым ребенком стакан с водой и соломинка. Следует глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. Тот, у кого получилось пробулькать дольше всех, получает приз.

Упражнение «Король ветров»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

Ход игры. Ведущий рассказывает: «Собрались как-то ветры с разных сторон света и решили выбрать самого сильного». Затем дети парами дуют парами на вертушку или на подвешенные шарики. Чья вертушка дольше вертится, а шарик – отлетит выше. Воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. Победителя сажают на «трон».

Упражнение «Пастушок дудит в рожок»

Цель: укрепление мышц лица, тренировка навыка правильного носового дыхания.

Ход игры. Воспитатель просит ребенка как можно громче подуть в дудочку, чтобы созвать всех коров. Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.

Упражнение «Прикосновение»

Группа делится на пары. Один из участников закрывает глаза, а другой – постукивает, шипает, массирует его, дотрагивается до него, а затем они меняются местами. По окончании они делятся переживаниями.

Упражнение «Баюшки-баю»

Все участники образуют полукруг. Один из них встает спиной к остальным в центр полукруга. Все протягивают перед собой руки, на которые выбранный участник опирается. Под музыкальное сопровождение участники передают через прикосновение свое тепло, дружеское отношение к нему.

Ведущий: «Настройтесь на этого человека. Представьте, что это для вас сейчас самый дорогой и близкий человек».

Каждый по очереди или по желанию проходит эту процедуру, получая уверенность в поддержке товарищей.

Вариант: группа образует круг стоящих людей, в центре которого становится один из участников. Он расслабляется и падает в какую-то сторону. Участники группы поддерживают его, и его тело совершает какое-то колебательное движение внутри группы.

Упражнение «Пружинки»

Цель: на расслабление мышц ног.

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижимаем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем... слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох! Вдох – выдох! (3 раза).

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай,

Нет пружинок – отдыхай!

Руки не напряжены,

Ноги не напряжены

И рассла-бле-ны...

– Знайте, девочки и мальчики!
Отдыхают ваши пальчики!
Дышитесь легко... ровно... глубоко...
Упражнение «Загораем»

Цель: на расслабление мышц ног.

Представьте себе, что наши ноги загорают. (Показывают, как надо вытянуть ноги вперёд, сидя на стуле.) Ноги поднимаем, держим... держим... Ноги напряглись! (Проверить у каждого из детей напряжение мышц ног.) Теперь опустим ноги. Повторим упражнение. Напряжённые наши ноги стали твёрдые, каменные. А потом ноги устали и отдыхают, расслабились!... Как хорошо, как приятно стало, ноги не напряжены. Слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох!
Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем!
Держим... держим... напрягаем...
Загорели! Отпускаем! (Ноги резко отпустили на пол.)
Ноги не напряжены
И расслаблены...
Упражнение «Цветок»

Цели: У каждого ребенка есть потребность чувствовать себя для кого-то ценным. В этом кратком путешествии в мир фантазии мы можем подарить детям символ внутреннего покоя и доверия самим себе.

Инструкция: С какими чувствами вы начали сегодняшний день? Что вы хотели от него? Бывают ли у вас такие дни, которые начинаются не столь хорошо? Чего вам не хватает в такие дни? Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазии, во время которого я покажу вам, как можно вызывать у себя приятные ощущения. Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха...

А теперь представь себе какой-нибудь цветок, куст или дерево с прекрасными бутонами. Выбери какое-нибудь любое растение, цветы которого тебе нравятся... Внимательно рассмотри его, его листья, цветы и еще нераспустившиеся бутоны... Представь теперь, что ты – один из этих нераспустившихся бутонов. Посмотри на плотную оболочку вокруг себя, постарайся почувствовать, как тебе хочется, чтобы эта оболочка раскрылась и ты бы потянулся навстречу теплему солнечному свету... А теперь ты можешь представить себе, как твой бутон постепенно раскрывается. Постарайся почувствовать аромат этого цветка... Рассмотри цвет его лепестков... Посмотри, как ярко они сияют... Если хочешь, можешь понаблюдать, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким прекрасным цветком. Слышишь, они говорят: «Какой красивый цветок! Он так нравится мне!» Восхищайся и ты этим цветком, повторяя про себя: «Я хочу очень хорошо запомнить его. Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой же прекрасной и яркой». Ты чувствуешь, как приятно смотреть на этот цветок? Возьми это приятное чувство и помести в какую-нибудь часть своего тела. Например, ты можешь вдохнуть это чувство и поместить его в район солнечного сплетения...

А теперь потянись, расслабься, открой глаза и вернись к нам в класс бодрым и отдохнувшим.

Если хотите, Вы можете положить в центре класса лист ватмана и сказать группе: «А теперь давайте быстро нарисуем волшебное дерево, на котором будут расти все те

разнообразные и прекрасные цветы, которыми вы были». Нарисуйте сами волшебное дерево, и пусть каждый ребенок пририсует свой цветок к одной из его веток.

Анализ упражнения:

- ☐ Какое растение ты себе представил?
- ☐ Ты можешь рассказать о себе как об этом растении, от первого лица?
- ☐ Можешь ли ты описать свой аромат?
- ☐ Бывает ли, что кто-нибудь восхищается тобой?
- ☐ Есть ли на свете люди, от которых ты очень ждешь восхищения тобой? Кто это?
- ☐ Можно ли сказать, что «каждый человек – это чудо»?
- ☐ Чей цветок тебе понравился?

К. Фопель

Упражнение «Я – в группе»

Ведущий: «Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет правой рукой руку соседа... Подержит его руку в своей... Постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание на том, что слышит, что бы это ни было, пусть некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него долетают (1 минута)... А теперь, все еще не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей слева и справа, ладонях, которых вы касаетесь... Постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая – холоднее, и запомните была ли это ладонь соседа справа или слева (30 секунд)... А теперь, по-прежнему, с закрытыми глазами, разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании, почувствуйте, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как движется грудная клетка и живот при каждом вдохе выдохе (1 минута)... А теперь попробуйте посчитать каждый вдох и на пятом откройте глаза»

Упражнение «Краткий аутотренинг»

Каждый участник садится в удобной позе. Ведущий: Дышите ровно! Расслабьтесь! Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах... Ваши веки становятся тяжелыми... Дышите ровно, глубоко. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелее... Дышите ровно, глубоко... Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы парите в воздухе. Перед вашими глазами всплывают самые приятные случаи из вашей жизни. Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с вами за последнее время... Вы чувствуете себя полным бодрости и энергии. Сейчас я буду считать до трех. При слове «три», вы открываете глаза и будете чувствовать себя свежим и бодрым. Раз, два, три...

Упражнение «Тепловое кольцо»

Группа садится кругом, взявшись за руки. Ведущий: «Закройте глаза, вытяните руки к центру, как цветок. Сильно напрячь, вытянуть руки. Поддержать их немного. Затем медленно опустите руки, не разжимая их. Откиньтесь на стуле, расслабьтесь, опустите плечи... Постарайтесь ощутить тепло своего соседа слева через ладонь и, умножив его, вложив свой запас, передать через свою правую руку дальше.

Передаем наше тепло по кругу, с каждым разом все увеличивая его. Мы все чувствуем единое кольцо»

Упражнение «Орешек»

Цель: на расслабление мышц лица.

Возраст: дошкольный.

Представьте, что вы разгрызаете твёрдый орешек. Крепко сожмите зубы. Вот так. (Показать, как надо сжать зубы.) Челюсти напряглись, стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти – легко стало, рот приоткрылся, всё расслаблено. Слушайте и делайте, как я.

Зубы крепче мы сожмём,

А потом их разожмём.

Губы чуть приоткрываются...

Упражнение «Танец руками»

Участники в парах стоят друг против друга, опершись ладонями рук. Они пытаются общаться таким образом, поддаваясь давлению и движению другого, вместе передвигаясь по помещению. Глаза могут быть как закрытыми, так и открытыми.

Упражнение «Человек-дерево»

Возраст: дошкольный.

Пусть ребяташки, заполнившие ваш дом, превратятся в деревья. Подскажите детям, каким частям дерева соответствуют части тела. Ноги могут быть корнями, тело – стволом, руки – ветками, пальчики – листьями.

Вы можете изображать какое-либо явление природы, а дети должны реагировать на него. Вы можете быть ветром, солнцем или дождем. А время от времени вы изображаете лесника с топором в руках, который собирается срубить дерево. Когда вы кричите «Бревно!», остановившись перед каким-то «деревом», это «дерево» должно падать.

комментарий

Игра «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Ход игры: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы своего тела. Запомните эти ощущения. Замерите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под воздействием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Осознавание дыхания»

Осознавание дыхания – простейший навык самонаблюдения, наблюдения за собственными ощущениями, за собственными физиологическими процессами.

Итак, вы лежите на спине в расслабленном состоянии и дышите животом.

Попробуйте действительно почувствовать свое дыхание. Очень внимательно наблюдайте за всеми ощущениями, которые появляются при дыхании. Потратьте на

это хотя бы 5-7 минут непрерывно. Обратите внимание на следующие ощущения (можете найти еще массу дополнительных ощущений самостоятельно):

- ☐ Прохождение воздуха через дыхательные пути. Проследите его прохождение через нос, носоглотку, затем через гортань и трахею (для тех, кто основательно подзабыл анатомию: гортань расположена в области шеи – там, где прощупывается «адамово яблоко»; трахея продолжается ниже, входя в грудную полость). Обратите внимание, не возникает ли где-либо на этом пути ощущение препятствия прохождению воздуха.
- ☐ Подъем и опускание грудной клетки при вдохе/выдохе. (Очень небольшое; не забывайте, что нужно дышать животом).
- ☐ Втягивание и выпячивание живота при вдохе/выдохе.
- ☐ Действительно прислушайтесь, в прямом смысле этого слова, к своему дыханию. Послушайте этот звук, звук своего дыхания. Заметьте, где он возникает.

Упражнение «По грибы»

Детям предлагается изобразить с помощью позы, мимики, жестов какой-либо из грибов: съедобный или несъедобный. Водящий (ребенок) – «грибник», он бродит между «грибами» и по внешним признакам пытается рассортировать их. Если он почувствовал, что гриб Съедобный, он говорит: «Хороший грибок, полезай в кузовок!» – и уводит игрока в одну сторону. Если ему кажется, что это не так, то он со словами: «Несъедобный грибок, марш в уголок!» – уводит игрока в противоположную сторону. В конце игры грибник проверяет правильность своего выбора и приносит «грибам» извинения, если что-то перепутал.

Игра «Интересная походка»

Дети образуют круг, чтобы всем было хорошо видно друг друга. По заданию ведущего нужно изобразить ту или иную походку. Например, походку человека по раскаленному песку или по скользкому льду, походку боевого генерала или балерины, походку старого или гордого, или крадущегося человека, или человека, которому жмут ботинки. Психолог приглашает желающих в круг, и дети по очереди показывают свой вариант походки. Желательно, чтобы походку каждого типа изображали по 2-3 человека.

Упражнение «Походка и настроение»

Психолог показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрываем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкроемся, как кошка к птичке. Пошупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

