**УТВЕРЖДЕН**

**Заведующий**

**МБДОУ Детский сад №16 «Ласточка»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Малахова Н.Ю.**

**1.11.2016 г.**

**«Спокойные дети счастливей всех на свете»**

***Коррекционно-развивающая программа***

 ***для детей дошкольного возраста по предупреждению и преодолению тревожности и агрессивности***

**Составил:**

**педагог – психолог МДОУ д/с № 16**

**«Ласточка» г. Ессентуки**

**Фидирко И.В.**

**2016 г.**

**Программа *предупреждению и преодолению тревожности и агрессивности***

**«Спокойные дети счастливей всех на свете»**

**Актуальность**

 Современное Российское общество пребывает в состоянии глубокого социально – экономического, духовно – нравственного кризиса. Современная медицина утверждает, что 30-40% хронических заболеваний имеет психогенную основу. Поэтому с особой остротой встает вопрос о том, что позволяет человеку в современных условиях сохранить здоровье и душевный комфорт.

 Модель психологически здоровой личности должна включать следующие компоненты:

* наличие позитивного образа «Я», т.е. абсолютного принятия человеком себя и других;
* владение рефлексией, как средством познания себя;
* наличие у человека потребности в саморазвитии, самоизменении, личностном росте.

Результаты современных исследований показывают, что успешная деятельность детей находится в сильной зависимости от психологического здоровья. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, сопровождающееся постоянным напряжением, что обусловливает повышенную утомляемость, снижение внимания и работоспособности. Так же тревожность создает охранительное агрессивное поведение, снижает порог восприятия конфликтной ситуации как угрожающей и расширяет круг ситуаций, которые тревожный человек считает опасными.

Каждый родитель и педагог хочет, чтобы ребенок в будущем был счастливым. Формирование способности быть счастливым, как черты характера должно начинаться еще в детстве. Для этого родителям необходимо воспитывать у детей, прежде всего, установку для радостного восприятия жизни, учить находить разновозрастные источники нахождения положительных эмоций.

Таким образом, психологическое здоровье необходимо ребенку и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Актуальной становится проблема по коррекции тревожности и агрессивных проявлений у детей дошкольного возраста.

**Пояснительная записка**

Настоящая Программа составлена в соответствии с требованиями Министерства образования к обязательной документации педагога-психолога. Составлена на основе реализующих задач в дошкольном образовательном учреждении, одной из которых является создание условий для своевременного и полноценного психического развития каждого ребенка.

Поводом для составления программы занятий послужило увеличение обращений педагогов и родителей детей с различными нарушениями: повышенная тревожность, психоэмоциональная напряженность, агрессивность, неуверенность, нарушения в общении и т.д. Своевременная коррекция, позволит более эффективно компенсировать нарушения и тем самым поможет дальнейшему благоприятному психическому развитию и социализации ребенка.

Не последнюю роль в воспитании детей играют и специалисты образовательного учреждения. В силах педагога и психолога – создание благоприятного психологического климата в группе, формирование у ребенка чувства защищенности, уверенности в себе, адекватной самооценки.

Отличительной чертой данной Программы является характер проведения занятий. Они проходят в игровой, увлекательной форме.

Программа ориентирована на коррекционную работу с детьми, имеющими повышенный уровень тревожности и склонность к агрессивному поведению.

Программа занятий составлена с учетом данных диагностического обследования.

Цикл практических занятий рассчитан на 8,5 часов (4,5 месяца). Занятия проводятся с группой 1 раз в неделю. В каждой группе 3-6 человек.

Данная программа направлена на оказание психологической помощи детям среднего и старшего дошкольного возраста.

Продолжительность занятий: 30 минут.

***Цели программы:***

* снижение уровня тревожности дошкольника путем снятия эмоционального и телесного напряжения;
* психологическая поддержка детей, имеющих повышенный уровень тревожности;
* создание условий для снижения агрессивных проявлений в поведении.

***Задачи программы:***

* совершенствование умения детей передачи своего эмоционального состояния;
* помощь ребенку в преодолении негативных переживаний, усилении «Я» ребенка;
* нейтрализация эмоционально-отрицательных переживаний;
* снятие эмоциональных и мышечных зажимов;
* формирование навыков контроля своего поведения;
* содействие развитию творческих задатков ребенка.

***Методы и приемы, используемые в программе:***

* словесные и подвижные игры;
* релаксация;
* телесно-ориентированная терапия;
* арт-терапия;
* игротерапия;
* психогимнастика.

***Критерии эффективности программы:***

* повышение уверенности в себе;
* снижение уровня тревожности;
* снижение агрессивности в поведении;
* повышение коммуникативных навыков;
* умение контролировать поведение.

 ***Структура занятий:***

1. Ритуал приветствия: 2-3 минуты.
2. Разминка – 5 минут.
3. Коррекционно-развивающий этап: 15 минут.
4. Релаксация: 5 минут.
5. Ритуал прощания: 1-2 минуты.

***Условия проведения занятий:***

1. Принятие ребенка таким, какой он есть.
2. Учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации.
3. Начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребенка ощущение целостности и завершенности занятия.
4. Игра не комментируется взрослым.
5. В любой игре ребенку предлагается возможность импровизировать.

Проведение занятий требует отдельного помещения, желательно расположенного вдали от музыкального и спортивного зала и от других источников повышенного шума.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание. Занятия, положенные в основу программы, построены по принципу концентричности.

**Литература:**

1. Алябьева Е.А. Коррекционно – развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста.
2. Дубровина И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. – М., 1999 г.
3. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. - Ростов н/Д : Феникс, 2007 г.
4. Костина Л. Игровая терапия с тревожными детьми.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997 г.
6. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система за­нятий. - СПб.: Речь, 2003.
7. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – Спб., 2000 г.
8. Оклендер В., Окна в мир ребенка. – Спб.: Класс, 2005 г.
9. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005 г.
10. Фролова О.В. Формирование адекватного уровня тревожности. – Бирский государственный институт, 2001 г.
11. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников»: Академия; Москва; 2003 г.
12. Чистова М.И. Психогимнастика. – М., 1990 г.
13. Чернецкая Л.В. Психологические игры и тренинги в детском саду. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005 г.
14. Шипицына Л.М., Защиринская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. – Спб., 2000 г.
15. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. – Спб.: Валери СПД; М.: ТЦ Сфера, 2002 г.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Цели и задачи** | **Содержание** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Моё настроение | - повышение активности детей;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- эмоциональное самовыражение. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Доброе Животное»- упр. «Моё настроение»- упр. «Шарик»- упр. «Круг друзей» |
| 2 | Разнообразие эмоций | - повышение активности детей;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- эмоциональное самовыражение. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Доброе Животное»- упр. «Волшебные линии»- упр. «Дудочка»- упр. «Круг друзей» |
| 3 | Фантазия и творчество | - развитие фантазии;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- творческое самовыражение | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Росточек под солнцем»- рисование сухими листьями - упр. «Воздушный шарик»- упр. «Круг друзей» |
| 4 | Чувство злости | - повышение активности детей;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- отреагирование агрессивных тенденций. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- этюд «Росточек под солнцем»- упр. «Я сердит»- упр. «Дудочка»- упр. «Круг друзей» |
| 5  | Чувство грусти | - развитие внимания;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- отреагирование негативных эмоций. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Слушай хлопок»- упр. «Превращаем грусть в радость- упр. ««Полет высоко в небо»- упр. «Круг друзей» |
| 6 | Чувство радости  | - развитие внимания;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- эмоциональное самовыражение. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Слушай хлопок»- упр. «Дерево радости»- упр. «Порхание бабочки»- упр. «Круг друзей» |
| 7 | Тактильная медитация | - снятие мышечного напряжения;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- отреагирование агрессивных тенденций. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Винт»- упр. «Тактильная медитация»- упр. «Круг друзей» |
| 8 | Чувство страха | - снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- отреагирование негативных эмоций. | упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Корабль и ветер»- упр. «Книга страхов»- упр. «Избавление от тревог»- упр. «Круг друзей» |
| 9 | Чувства и движения  | - развитие внимания, координации движений;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- выражение актуальных переживаний. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Карлики и великаны»- упр. «Каракули»- упр. «Раздувающийся шар»- упр. «Круг друзей» |
| 10 | Пластика чувств | - снятие мышечного напряжения;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- выражение актуальных переживаний. | упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Стряхиваем воду с пальцев»- работа с глиной- упр. «На лугу»- упр. «Круг друзей» |
| 11 | Чувства и эмоции | - снятие мышечного напряжения;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- эмоциональное самовыражение. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Винт»- упр. «Волшебные цветы»- упр. «Порхание бабочки»- упр. «Круг друзей» |
| 12 | Пластика чувств | - снятие мышечного напряжения;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- выражение актуальных переживаний. | упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Стряхиваем воду с пальцев»- работа с глиной- упр. «Раздувающийся шар»- упр. «Круг друзей» |
| 13 | Чувства и эмоции | - развитие внимания;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- эмоциональное самовыражение. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Карлики и великаны»- упр. «Рисуем эмоции пальцами»- упр. «Избавление от тревог»- упр. «Круг друзей» |
| 14 | Чувства и эмоции | - развитие внимания;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- эмоциональное самовыражение. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Четыре стихии»- упр. «Маска»- упр. «Избавление от тревог»- упр. «Круг друзей» |
| 15 | Самооценка | - снятие мышечного напряжения;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- эмоциональное самовыражение. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Птица, расправляющая крылья»- упр. «Скульптура из хороших качеств»- упр. «Полет высоко в небо»- упр. «Круг друзей» |
| 16 | Чувства и эмоции | - развитие внимания;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- выражение актуальных переживаний. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Четыре стихии»- упр. «Семейные портреты»- упр. «Звездочка»- упр. «Круг друзей» |
| 17 | Наши эмоции | - снятие мышечного напряжения;- снижение уровня тревожности;- снятие психоэмоционального напряжения;- эмоциональное самовыражение. | - упр. «Рукопожатие по кругу»- упр. «Ленивая кошечка»- упр. «Поезд настроений»- упр. «Путешествие на облаке»- упр. «Круг друзей» |
| **ИТОГО – 8,5 часов** |

**Занятие 1**

***Цели:*** - повышение активности детей;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- эмоциональное самовыражение.

***Материалы для занятий:*** листы бумаги, карандаши, краски, кисти, фломастеры.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

3. Основная часть: **Упражнение «Моё настроение»**

Дети рисуют свое настроение. После выполнения задания ребята, сидя в кругу, обсуждают свои рисунки.

4. Релаксация: **Упражнение «Шарик»**

- Представьте себе, что сейчас мы будем с вами надувать шарики. Вдохните воздух, поднимите 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 растут узоры на нем. Дуйте осторожно. А теперь покажите их друг другу.

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 2**

***Цели:*** - повышение активности детей;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- эмоциональное самовыражение.

***Материалы для занятий:*** листы бумаги, карандаши, краски, кисти, фломастеры.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Упражнение «Доброе Животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

 Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

3. Основная часть: **Упражнение «Волшебные линии».**

А сейчас мы будем рисовать линии, которые будут изображать разные эмоции. Сначала, давайте нарисуем радостные линии. Какого они будут цвета? Какие они будут по форме и длине? Теперь давайте нарисуем линии злости (вопросы те же). А теперь линии спокойствия.

4. Релаксация: **Упражнение «Дудочка»**

«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!»

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 3**

***Цели:*** - развитие фантазии;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- творческое самовыражение.

***Материалы для занятий:*** листы бумаги, клей ПВА, сухие осенние листья.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Этюд** **«Росточек под солнцем»**

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

Все движения выполняются под музыку.

3. Основная часть: **Рисование сухими листьями.**

Сухие листья натуральны, вкусно пахнут, невесомы, шершавы и хрупки на ощупь. С помощью листьев и клея ПВА можно создавать изображения. На лист бумаги клеем, который выдавливается из тюбика, наносится рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются.

4. Релаксация: **Упражнение «Воздушный шарик»**

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: ―Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу‖. Упражнение можно повторить 3 раза.

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 4**

***Цели:*** - повышение активности детей;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- отреагирование агрессивных тенденций.

***Материалы для занятий:*** листы бумаги, пластилин, стек.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Этюд** **«Росточек под солнцем»**

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

Все движения выполняются под музыку.

3. Основная часть: **Упражнение «Я сердит».**

Перед ребенком разложены картинки с изображением детей в разных эмоциональных состояниях, ему предлагается найти изображение злости, гнева. Обращается внимание на мимику лица.

 Представь себе, что у тебя испортилось настроение, и ты сердишься. Что ты чувствуешь?

**Упражнение «Пластилин – силач».**

Возьми в руки кусочек пластилина, того цвета, который тебе хочется и со злостью

его помни в руках, до тех пор, пока он не станет мягким. При этом представляя свою злость.

А теперь отрывай маленькие кусочки и размазывай их по листу, дави сильнее, чтоб получился тонкий слой.

 При желании, можно соскоблить слой с листа с помощью стека.

4. Релаксация: **Упражнение «Дудочка»**

«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!»

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 5**

***Цели:*** - развитие внимания;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- отреагирование негативных эмоций.

***Материалы для занятий:*** бумажные тарелки, песок.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Упражнение «Слушай хлопок».**

Дети идут по кругу. На один хлопок в ладоши они должны остановиться и принять по­зу «аиста» (стоять на одной ноге, вторая поджата, руки — в стороны), на два хлопка — позу «лягушки» (присесть на корточки), на три хлопка — возобновить ходьбу.

3. Основная часть: **«Превращаем грусть в радость».** В одноразовых тарелочках с песком дети сначала делают разминку (пальчики походили, попрыгали, посыпали песок и т.п.). Затем рисуют грустное лицо. Грустят вместе с ним, а затем превращают его в веселое лицо.

4. Релаксация: **«Полет высоко в небо».**

«Сядьте по удобнее. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас представит, что он – птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в воздухе, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущением парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 6**

***Цели:*** - развитие внимания;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- эмоциональное самовыражение.

***Материалы для занятий:*** листы бумаги, карандаши, краски, кисти, фломастеры.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Упражнение «Слушай хлопок».**

Дети идут по кругу. На один хлопок в ладоши они должны остановиться и принять по­зу «аиста» (стоять на одной ноге, вторая поджата, руки — в стороны), на два хлопка — позу «лягушки» (присесть на корточки), на три хлопка — возобновить ходьбу.

3. Основная часть: **Упражнение «Дерево радости».**

Взрослый раздает детям контурные изображения дерева и набор цветных карандашей. Задача детей − передать "настроение" дерева. Психолог обращается к детям: «Раскрасьте рисунки так, чтобы получилось дерево радости». Далее проводится обсуждение рисунков.

4. Релаксация: **«Порхание бабочки»**

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

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 7**

***Цели:*** - снятие мышечного напряжения;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- отреагирование агрессивных тенденций.

***Материалы для занятий:*** глина, пластиковые подкладки.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Упражнение** **«Винт»**

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде ―Начали! будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!» Этюд может сопровождаться музыкой Н.Римского-Корсакова ―Пляска скоморохов из оперы ―Снегурочка.

3. Основная часть: **Работа с глиной (тактильная медитация)**

Детям раздаются кусочки глины, и психолог говорит следующую инструкцию: «Закройте глаза. Знайте, что при закрытых глазах ваши пальцы и руки более чувствительны к глине. Когда ваши глаза открыты, они могут изменять ваши ощущения. Попробуйте оба этих способа, чтобы выяснить, так ли это. Если вам все-таки нужно на короткое время открыть глаза, это ничего, просто затем закройте их снова. Посидите минуту, положив руки на ваш кусок глины. Сделайте два глубоких вдоха (я постоянно работаю с каким-нибудь куском глины, когда даю инструкции, чтобы иметь ощущение синхронности). Теперь выполняйте мои указания. Заставьте себя ощутить кусок глины таким, какой он есть сейчас подружитесь с ним. Он гладкий? Корявый? Плотный? Выпуклый? Холодный? Теплый? Влажный? Сухой? Возьмите его и подержите. Он легкий? Тяжелый?.. Теперь я хочу, чтобы вы отложили его и отщипнули кусочек. Пользуйтесь двумя руками. Отщипывайте кусочки медленно... Теперь быстрее... Отщипывайте большие и маленькие кусочки. Сожмите вашу глину... Теперь разгладьте ее. Используйте большие пальцы, другие пальцы, ладонь и тыльную поверхность кистей рук. После того как вы разгладите глину, ощупайте места, которые вы разгладили... Соедините всё вместе, чтобы получился шар... Проткните глину. Если глина расплющивается, опять соберите ее и проткните снова. Попробуйте сделать это и другой рукой тоже... Собирайте ее и ударяйте по ней... Пошлепайте по ней... Пощупайте гладкие места, которые образовались после похлопывания... Соберите глину... Разрывайте ее. Отрывайте маленькие и большие кусочки. Соедините их. Возьмите кусок и бросьте его. Вы можете на минутку открыть глаза для этого... Сделайте это снова. Делайте это сильнее. Сделайте так, чтобы был слышен сильный шлепок. Не надо бояться сильного удара... Теперь оторвите кусочек и сделайте змею. Она будет становиться всё тоньше и длиннее по мере того, как вы будете раскатывать глину. Оберните ею свою руку или свой палец. Теперь возьмите кусочек, раскатайте его между ладонями и сделайте маленький шарик. Ощупайте этот шарик. Сомните его снова. Возьмите на минуту обеими руками свой кусок глины. Вы теперь хорошо знаете его». Когда дети первый раз начинают это упражнение в группе, они часто хихикают и болтают. Психолог говорит мягко, почти непрерывно давая инструкции, и скоро дети становятся очень тихими, сосредоточенными, увлеченными и занятыми работой с глиной. После этого мы разговариваем о впечатлениях. «Что тебе понравилось больше всего?». «Что ты не любишь делать?». Иногда можно подробнее обсудить те вещи, которые им нравятся.

4. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 8**

***Цели:*** - снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- отреагирование негативных эмоций.

***Материалы для занятий:*** листы бумаги, карандаши, краски, пластилин, цветная бумага.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Упражнение** «**Корабль и ветер»**

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер! Упражнение можно повторить 3 раза.

3. Основная часть: **Упражнение** **«Книга страхов»**

Детям предлагается сделать иллюстрации для данной книги. Материал и технику изготовления каждый выбирает себе сам. Это может быть рисунок, аппликация из рваной бумаги, пластилиновое рисование и т.п. Психолог может помочь детям в выборе, подсказать технику.

4. Релаксация: **«Избавление от тревог».**

«Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день…Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам… Оно ярче тысяч солнц… Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!»

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 9**

***Цели:*** - развитие внимания, координации движений;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- выражение актуальных переживаний.

***Материалы для занятий:*** листы бумаги, карандаши.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Упражнение «Карлики и великаны».**

По команде «Карлики!» дети при­седают, по команде «Великаны!» встают. Ведущий выполняет движения вместе со всеми. Команды даются вразбивку и в разном темпе.

3. Основная часть: **Упражнение «Каракули Крамера»**

Детям предлагается вначале полностью использовать свое тело, чтобы выполнить рисунок в воздухе с помощью размашистых ритмических движений. Ребенок с закрытыми глазами рисует эти движения на большом воображаемом листе бумаги. Ребенок использует огромный воображаемый лист бумаги, поставленный перед ним на таком расстоянии, что до него можно достать рукой, и на такой высоте, чтобы до него ребенок мог дотянуться. Психолог просит ребёнка представить, что он держит карандаш в каждой руке и изображает каракули на этой воображаемой бумаге. Он должен быть уверен, что касается каждого уголка и каждой части листа бумаги.. Затем психолог просит ребенка сделать рисунок каракулями на настоящей бумаге, иногда с закрытыми глазами, иногда с открытыми. Следующий шаг заключается в рассматривании каракуль со всех сторон, в отыскивании среди них форм, которые что-нибудь напоминают.

4. Релаксация: **«Раздувающийся шар»**

«Представьте, что у вас в руках туго надутый шар. Вы держите его в руках. Ощутите его упругую поверхность. Шар продолжает раздуваться, вы с трудом удерживаете его, потому что он рветсяв высь. Ваши пальцы напряжены. Вы из последних сил удерживаете его. Представьте, что этот шар – ваша проблема. Отпустите его – пусть летит. Положите руки на колени. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и длинный выдох. И еще раз вдох и длинный выдох. Дышите легко и спокойно. А теперь потянитесь всем телом и откройте глаза».

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 10**

***Цели:*** - снятие мышечного напряжения;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- выражение актуальных переживаний.

***Материалы для занятий:*** глина, пластиковые подкладки.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»**

Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками (5-10 секунд). Перед упражнениями полезно детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

3. Основная часть: **Работа с глиной**

Психолог даёт следующие задания: «С закрытыми глазами придайте глине какую-либо форму, очертания - последуйте за ней. Сделайте воображаемого зверя, птицу, рыбу. Сделайте какой-нибудь воображаемый предмет. Сделайте что-то реально существующее. Мысленно представьте себе, как выглядит ваш мир, ваша жизнь. Изобразите это с помощью глины. Сделайте из глины что-либо особенное или что-то, ничего особенного не представляющее. Сделайте что-нибудь из того, чем вы хотели бы быть. Сделайте что-нибудь, что вы представляете в своих мечтах. Изобразите какой-нибудь рассказ или сцену с помощью глины.

4. Релаксация: **«На лугу»**

Представьте себе прекрасный солнечный летний день. Вы находитесь посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зеленая. Вы садитесь на траву. Дотроньтесь до неё руками и почувствуйте еѐ приятную прохладу. Теперь посмотрите вверх, на ясное голубое небо. Вы видите плывущие по небу большие пушистые облака. Теперь вы ложитесь и растягиваетесь на траве. Вдохните один раз глубоко-глубоко. Пусть ваше тело станет 7 таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. Сделайте один очень глубокий вдох и глубокий выдох... Теперь мы можем вернуться назад. Немного потянитесь, выпрямитесь, подвигайте пальчиками рук и ног. Энергично выдохните и откройте глаза.

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 11**

***Цели:*** - снятие мышечного напряжения;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- эмоциональное самовыражение.

***Материалы для занятий:*** листы бумаги, карандаши, краски, кисти, фломастеры.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Упражнение** **«Винт»**

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде ― Начали! будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!» Этюд может сопровождаться музыкой Н.Римского-Корсакова ―Пляска скоморохов из оперы ―Снегурочка.

3. Основная часть: **Упражнение «Волшебные цветы»**

 Психолог предлагает детям выбрать лист бумаги, где схематично нарисованы сказочные «цветы-человечки». Необходимо дорисовать человечку личико, изобразив различные настроения (весѐлое, удивлѐнное, испуганное, счастливое, грустное, сердитое и др.) и раскрасить цветок. После того как дети закончили, они рассказывают друг другу (по желанию), какое настроение у его цветка и почему.

4. Релаксация: **«Порхание бабочки»**

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

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 12**

***Цели:*** - снятие мышечного напряжения;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- выражение актуальных переживаний.

***Материалы для занятий:*** глина, пластиковые подкладки.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»**

Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками (5-10 секунд). Перед упражнениями полезно детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

3. Основная часть: **Работа с глиной**

Психолог даёт следующие задания: «С закрытыми глазами придайте глине какую-либо форму, очертания - последуйте за ней. Сделайте воображаемого зверя, птицу, рыбу. Сделайте какой-нибудь воображаемый предмет. Сделайте что-то реально существующее. Мысленно представьте себе, как выглядит ваш мир, ваша жизнь. Изобразите это с помощью глины. Сделайте из глины что-либо особенное или что-то, ничего особенного не представляющее. Сделайте что-нибудь из того, чем вы хотели бы быть. Сделайте что-нибудь, что вы представляете в своих мечтах. Изобразите какой-нибудь рассказ или сцену с помощью глины.

4. Релаксация: **«Раздувающийся шар»**

«Представьте, что у вас в руках туго надутый шар. Вы держите его в руках. Ощутите его упругую поверхность. Шар продолжает раздуваться, вы с трудом удерживаете его, потому что он рветсяв высь. Ваши пальцы напряжены. Вы из последних сил удерживаете его. Представьте, что этот шар – ваша проблема. Отпустите его – пусть летит. Положите руки на колени. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и длинный выдох. И еще раз вдох и длинный выдох. Дышите легко и спокойно. А теперь потянитесь всем телом и откройте глаза».

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 13**

***Цели:*** - развитие внимания;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- эмоциональное самовыражение.

***Материалы для занятий:*** листы бумаги, пальчиковые краски.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Упражнение «Карлики и великаны».**

По команде «Карлики!» дети при­седают, по команде «Великаны!» встают. Ведущий выполняет движения вместе со всеми. Команды даются вразбивку и в разном темпе.

3. Основная часть: **Упражнение «Рисуем эмоции пальцами»**

Детям предлагается нарисовать свои эмоции пальцами. Для этого необходимо использовать баночки с гуашевой краской. После того, когда все дети закончат выполнение задания, психолог ведет обсуждение рисунков.

4. Релаксация: **«Избавление от тревог».**

«Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день…Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам… Оно ярче тысяч солнц… Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!»

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 14**

***Цели:*** - развитие внимания;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- эмоциональное самовыражение.

***Материалы для занятий:*** листы бумаги, карандаши, краски, кисти, фломастеры, ножницы.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Упражнение «Четыре стихии».**

Дети сидят по кругу. Если ве­дущий говорит слово «земля», все должны опус­тить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть ру­ки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Повторяют несколько раз.

3. Основная часть: **Упражнение «Маска»**

Давай представим, что нас пригласили на бал-маскарад. Какую бы маску ты одел? Давай попробуем её смастерить. А теперь давай разыграем историю, которая могла бы случиться на балу с этими масками.

Примечания: не показывайте ребёнку образец — пусть сам придумывает маску, вы можете помочь только с конструкцией. Подбадривайте ребёнка. Неправильных или не красивых масок быть не может, т.к. только малыш знает, какой она должна быть. Включайтесь в игру и проигрывайте ситуацию в разных вариантах.

4. Релаксация: **«Звездочка»**

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. 8 Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становиться большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем (руки в стороны).

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 15**

***Цели:*** - снятие мышечного напряжения;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- эмоциональное самовыражение.

***Материалы для занятий:*** пластилин, стек.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Упражнение** **«Птица, расправляющая крылья»**

Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление. Повторите упражнение 5–7 раз

3. Основная часть: **Упражнение** «**Скульптура из хороших качеств**»

Дети совместно с взрослым вспоминают свои хорошие качества, подбирая к каждому пластилин определенного цвета. Затем каждый определяет свое главное хорошее качество, размышляет о том, на что оно похоже, как его можно слепить. После этого добавляет в скульптуру все свои хорошие качества.

4. Релаксация: **«Полет высоко в небо».**

«Сядьте по удобнее. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас представит, что он – птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в воздухе, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущением парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 16**

***Цели:*** - развитие внимания;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- выражение актуальных переживаний.

***Материалы для занятий:*** листы бумаги, карандаши, краски, кисти, фломастеры.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Упражнение «Четыре стихии».**

Дети сидят по кругу. Если ве­дущий говорит слово «земля», все должны опус­тить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть ру­ки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Повторяют несколько раз.

3. Основная часть: **Упражнение «Семейные портреты»**

Детям предлагается нарисовать свою семью с помощью символов или животных. «Закройте глаза и войдите в свое собственное пространство. Теперь представьте себе каждого члена своей семьи. Если бы вы нарисовали их на листе бумаги в виде изображения, напоминающего скорее какую-нибудь вещь, чем реальных людей, что бы это было? Если бы кто-нибудь из вашей семьи напоминал вам бабочку, потому что много порхает повсюду, изобразите ли вы его в виде бабочки? Или, может быть, какие-то лица напоминают вам круг, потому что они всегда окружают вас? Начинайте с того, кого вы представили первым. Если вы зашли в тупик, закройте глаза, вернитесь обратно в свое пространство и снова представьте себе свою семью. Вы можете использовать капли краски, абстрактные формы, предметы и животных, и всё что угодно, всё, что придет вам на ум».

4. Релаксация: **«Звездочка»**

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становиться большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем (руки в стороны).

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Занятие 17**

***Цели:*** - снятие мышечного напряжения;

- снижение уровня тревожности;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- эмоциональное самовыражение.

***Материалы для занятий:*** листы бумаги, карандаши, краски, кисти, фломастеры.

**Ход занятия**

1. Ритуал начала занятия: **Упражнение «Рукопожатие по кругу».**

Детям предлагается поздороваться руками, плечом, спиной, носом, щекой, ладошкой.

2. Разминка: **Упражнение «Ленивая кошечка»**

Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело. Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!». Также повторите упражнение несколько раз.

3. Основная часть: **Упражнение «Поезд настроений».**

На длинном листе − изображение поезда. Дети могут нарисовать в окошках вагонов лица с разными настроениями (об этом надо договориться), могут наклеить вырезанные из журналов лица или выполнить аппликацию. Можно использовать разные техники.

4. Релаксация **«Путешествие на облаке».**

Психолог включает спокойную музыку и говорит:

- Сядьте по удобнее и закройте глаза. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое, пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположилась на этой большой облачной подушке. Теперь начинается наше путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваше лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливым. Настройтесь мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное…(30 секунд).

Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало… Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе…

Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными. Открывайте глаза.

5. Ритуал окончания занятия: **Упражнение «Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.