

Занятие №1.

Задачи:

налаживание отношений психолога с детьми;
активизирование лицевой мускулатуры;
развитие умения чувствовать свое дыхание;
формирование двигательных навыков и развитие мелкой моторики;
развитие способности распознавать эмоции интереса и печали и умение адекватно выражать свои эмоции;
развитие осознания телесной активности в процессе межличностного взаимодействия;
снятие психоэмоционального напряжения;
развитие здорового эмоционального возбуждения;
создание позитивного настроения.

Материалы к занятию: деревянные (желательно из твердых пород дерева) палочки диаметром 1,5-2 см., длиной 10-15 см. с закругленными концами, свеча, кассета с записью спокойной музыки, зеркала.

1.Массаж лица «Ежик».

Хором:
Жа-жа-жа-
Мы нашли в лесу ежа.
Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.
Жу-жу-жу-
Подошли мы к ежу.
Слггка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.
Ужа-ужа-ужа-
Впереди большая лужа.

Подставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, и растереть лоб движениями в стороны – вместе.

Жок-жок-жок-
Надень, ежик, сапожек.

2.Дыхательное упражнение «Ветер и листья».

После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).

3.Упражнение «Кто громче прокричит».

Детям предлагается просто покричать. Кричать можно стоя, бегая по комнате под музыку и без нее.

4.Упражнения с палочками.

С усилием прокатывать палочку между ладонями, затем одним концом палочки растирать центр ладони, с усилием выкручивать палочку в различных направлениях до ощущения напряжения в мышцах и суставах рук;

держа палочку между ладонями, при этом, упираясь концами палочки в центр ладоней, вращать кисти рук перпендикулярно палочке, стараясь не уронить ее. Медленно поднимать руки над головой и опускать их вниз, продолжая удерживать палочку(2-3 раза);

держа палочку за концы перешагнуть через нее, чтобы руки оказались сзади, затем наоборот. При этом, не выпуская палочку из рук и по возможности удерживать равновесие.

перекладывать палочку из руки в руку за спиной. Рука, подающая палочку сверху сзади за одноименным плечом, принимающая палочку - снизу за спиной.

5. Телесно-ориентированное упражнение «Камень и путник».

Психолог говорит, что после прогулки нужно отдохнуть. Предлагает кому-то из детей стать «камнями» А другим-«путниками». Дети, которые изображают камни, опускаются на пол, обхватывают колени руками и сидят неподвижно, напряженно. Каждый из «путников» садится, опираясь спиной на спину ребенка, изображавшего камень. Потом дети меняются ролями.

6.Этюд «Собачка принюхивается» (эмоция интереса).

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застывает в напряженной позе. Морда у нее вытягивается вперед, уши наостряются, глаза неподвижно глядят на добычу. А нос бесшумно втягивает приятный дразнящий запах.

7.Этюд «Остров плакс» (эмоция печали).

Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Мимика: брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

8.Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции распознаваемые ими в этюдах.

9.Релаксация «Поймай мышь».

10.Упражнение «Свеча».

Дети встают в круг. Выключается свет в комнате. Психолог зажигает свечу. Дети передают свечу, друг другу с пожеланиями, комплиментами и т. п. Затем дети загадывают про себя желание и на счет: «Раз, два, три» задувают свечу. Все прощаются с психологом.

Занятие № 2.

Задачи:

стимулирование лицевой мускулатуры;
развитие умения чувствовать свое дыхание;
развитие регулирования ритма и мелкой моторики;
развитие способности распознавать эмоции интереса и страдания, и умения адекватно выразить свои эмоции;
развитие групповой сплоченности и доверия детей друг к другу;
создание позитивного настроения;
снятие психоэмоционального напряжения;
развитие здорового эмоционального возбуждения.

Материалы к занятию: деревянные (желательно из твердых пород дерева) палочки диаметром 1,5-2 см., длиной 10-15 см. с закругленными концами, свеча, кассета с записью спокойной музыки, зеркала.

1.Массаж лица.

Носик, носик!

Провести кулачками по крыльям носа – 4 раза.

Где ты, носик?

Лобик, лобик!

Где ты. Лобик?

Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам – 4 раза.

Щечка, щечка!

Пальцами погладить щеки сверху вниз – 4 раза

Где ты, щечка?

Будет чистенькая дочка,

Погладить ладонями шею.

Будет чистенький сынок

Растереть ладошками уши.

И котенок-малышок.

Потереть ладони друг о друга.

Психолог спрашивает, дети отвечают, показывая:

Лапки мыли?

Мыли!

Ушки мыли?

Мыли!

Хвостик мыли?

Мыли!

Все помыли.

И теперь мы чистые,

Котики пушистые.

2. Дыхательное упражнение «Подуй на пальцы».

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

3. Упражнение «Кто громче прокричит».

4. Упражнения с палочками.

«ломать», выкручивать, растягивать палочку;

болтать палочку между пальцами;

держа палочку одной рукой внизу, перебирать пальчиками по ней вверх и вниз, не прибегая к помощи другой руки;

прокатывать палочку по ладони;

перекатывать палочку с ладони на ладонь;

перебрасывать палочку с ладони на ладонь;

подбрасывать и ловить палочку;

перебрасывать палочку из руки в руку с использованием хвата сверху;

поднять палочку с пола, удерживая ее за концы одноименными пальцами левой и правой кистей.

5. Телесно-ориентированное упражнение «Насос и мяч».

Психолог предлагает детям разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой – насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «СС-с...».

«Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

6. Этюд «Лисичка подслушивает» (эмоция интереса).

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Выразительная поза: голова наклонена в сторону (слушает, подставляя ухо), Взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт, нога выставлена вперед, корпус слегка наклонен вперед.

7. Этюд «Ой-ой-ой, живот болит» (эмоция страдания).

Медвежата Тим и Том съели вкусные, но немытые яблоки. У них разболелись животы.

Медвежата жалуются:

Ой-ой-ой, живот болит!

Ой-ой-ой, меня тошнит!

Ой, мы яблок не хотим!

Мы хвораем, Том и Тим!

Выразительные движения: брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены; туловище согнуто, живот втянут, руки прижаты к животу.

8. Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции, распознаваемые ими в этюдах.

9. Релаксация «Путешествие на облаке».

10. Упражнение «Свеча».

Занятие № 3.

Задачи:

стимулирование лицевой мускулатуры;

развитие умений чувствовать свое дыхание;

развитие регулирования ритма и мелкой моторики;

развитие эмоционально – выразительных движений;

развитие тактильного восприятия;
развитие коммуникативных навыков;
развитие здорового эмоционального восприятия;
развитие способности распознавать эмоции любопытства и усталости и умения адекватно выражать свои эмоции;
снятие психоэмоционального напряжения;
развитие здорового эмоционального возбуждения.

Материалы к занятию: деревянные (желательно из твердых пород дерева) палочки диаметром 1,5-2 см., длиной 10-15 см. с закругленными концами, свеча, кассета с записью спокойной музыки, зеркала.

1..Массаж лица «Бурундук»

Психолог:

Щечка, щечка-

Два мешочка,

Поглаживать лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам.

Три-четыре корешочка,

Надавить пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки.

Пять брусничек,

С усилием, надавливая, провести указательными пальцами по бровям.

Шесть морошек,

Закрывать глаза и мягко погладить веки.

Семь букашек,

Надавливая на крылья носа, провести пальцами от переносицы к носовым пазухам.

Восемь мошек...

Лапкой в щечку-

Похлопать ладонями по щекам.

Стук. Стук:

На здоровье,

Вытянуть ладони вперед и покачать головой.

Бурундук.

2.Дыхательное упражнение «Мышка принюхивается».

Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномерный выдох.

3.Упражнение «Кто громче прокричит».

4.Групповые упражнения с палочками.

передача палочки по кругу: у каждого ребенка в левой руке по палочке, по команде он перекладывает ее в правую руку и затем, разведя руки в стороны, передает ее партнеру, стоящему справа от него, в то же время, принимая палочку от партнера слева. Так палочки двигаются по кругу. Постепенно темп возрастает.

вариант упражнения: дети передают палочку по кругу, стоя спиной к центру круга;

«катание на лодке» сидя на ковре, упор ногами в ноги партнера и взявшись вместе за палку, делать наклоны взад-вперед;

«перетягивание» сидя лицом друг к другу, попытаться, взявшись за концы палочек, перетянуть партнера на себя;

«поднимание палочки» поднимать палочку, удерживая ее между ладоней своей и партнера. Затем, взявшись за концы (один конец держит один партнер, другой-другой).

«колодец» пара строит «колодец», беря каждую палочку пальцами за концы: с одной стороны один партнер, а с другой другой.

5.Телесно-ориентированное упражнение «Слепой и поводырь».

Психолог расставляет по залу несколько стульев и разделяет детей на пары.

Один из детей, входящих в пару, будут исполнять роль слепого, другой- поводыря.

«Слепому», завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и ведет по залу, обходя стулья.

Затем дети меняются

6.Этюд «Что там происходит?» (эмоция интереса).

Дети стоят в темном кружке, и что-то рассматривают, наклонив головы вниз.

В нескольких шагах о них останавливается девочка. «Что там происходит?» – думает она, но ближе подойти не решается.

Выразительная поза: голова повернута в сторону происходящего, взгляд пристальный, одна нога вытянута вперед и вес тела перенесен на нее, одна рука на бедре, другая вдоль тела.

7.Этюд «Я так устал» (эмоция страдания).

Маленький гномик несет на плече большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит:

Я так устал,

Я очень устал.

Выразительная поза: руки висят вдоль тела, плечи опущены.

8.Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции распознаваемые ими в этюдах.

9.Релаксация «Водопад».

10.Упражнение «Свеча».

Занятие № 4.

Задачи:

стимулирование лицевой мускулатуры;

развитие умений чувствовать свое дыхание;

развитие регулирования мышечного тонуса и мелкой моторики;

развитие тактильного восприятия;

развитие способности распознавать эмоции отвращения и интереса и умения адекватно выражать свои эмоции;

развитие и совершенствование коммуникативных навыков;

развитие здорового эмоционального возбуждения;

снятие эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: теннисные мячи, свеча, кассета с записью спокойной музыки, зеркала.

1.Массаж лица «Пчелка».

Психолог:

Ла-ла-ла-

На цветке сидит пчела.

Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам – 7 раз.

Ул-ул-ул-

Ветерок подул.

Провести пальцами по щекам сверху вниз – 7 раз.

Ала-ала-ала-

Пчелка крыльями махала.

Кулачками энергично провести по крыльям носа – 7 раз.

Ила-ила-ила-

Пчелка мед носила.

Растереть лоб ладонями, приставленными к нему козырьком.

2.Дыхательное упражнение «Ветер».

Дует легкий ветерок-ф-ф-ф...

И качает так листок-ф-ф-ф...

Выдох спокойный, ненапряженный.

Дует сильный ветерок-ф-ф-ф... И качает так листок-ф-ф-ф... Активный выдох.

Дует ветерок, качаются листочки и поют свои песенки.

Осенние листочки на веточках сидят,

Осенние листочки детям говорят:

Осиновый-а-а-а...

Рябиновый-и-и-и...

Березовый-о-о-о...

Дубовый-у-у-у...

Дети поют хором: «а-а-а», «и-и-и», «о-о-о», «у-у-у».

3.Упражнение «Кто громче прокричит».

4.Упражнения с мячами.

бросать мяч об пол и ловить его двумя руками;

подбрасывать мяч вверх;

«сжимаем мяч» максимально сдавливать мяч обеими руками на разных уровнях спереди и сзади, стараясь давить на мяч как можно дольше;

«футболист-1» прокатывать мяч то одной, то другой. Движение осуществляется подошвенной частью стопы с максимальным давлением на мяч. Стопа постоянно контролирует движение мяча, не упуская его;

«жонглер» подбрасывать мяч вверх попеременно обеими руками. При этом рука максимально расслаблена и расстояние мяча от ладони такое, что позволяет постоянно контролировать мяч, не роняя его, затем расстояние постепенно увеличивается.

«пинг-понг» перебрасывать мяч из одной руки в другую. Кисти рук параллельны друг другу.

5.Упражнение «Давай поздороваемся»

Звучит спокойная музыка, дети ходят по залу. Если психолог хлопает в ладоши один раз, дети здороваются за руку, если два - плечиками, если три раза - спинами.

6.Этюд «Кузнечик» (эмоция интереса).

Девочка гуляет в саду и вдруг видит большого зеленого кузнечика. Она подкрадывается к нему, протягивает руку, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг – и вот уже стрекочет совсем в другом месте.

Выразительные движения: шея вытянута вперед. Взгляд пристальный, туловище слегка наклонено вперед, ступать на цыпочках.

7.Этюд «Соленый чай» (эмоция отвращения).

Бабушка потеряла очки и поэтому не заметила, что насыпала вместо сахарного песка мелкую соль. Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песка, помешал и сделал глоток. До чего же противно стало во рту!

Выразительные движения: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу. Нос сморщен.

8.Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции распознаваемые ими в этюдах.

9.Релаксация «Улыбка».

10.Упражнение «Свеча».

Занятие № 5.

Задачи:

стимулирование лицевой мускулатуры;

развитие умений чувствовать свое дыхание;

развитие регулирования мышечного тонуса и мелкой моторики;

развитие способности распознавать эмоции отвращения и задумчивости и умения адекватно выражать свои эмоции;

развитие доверия к другому;

развитие и совершенствование коммуникативных навыков;

развитие здорового эмоционального возбуждения;

снятие эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: теннисные мячи, свеча, кассета с записью спокойной музыки, зеркала.

1.Массаж лица.

Кончиками пальцев осуществлять легкие движения:

поглаживающие;

постукивающие;
разминающие;
поглаживающие.

2. Дыхательное упражнение «Синьор-помидор» (по М. Лазареву).

И.п. - Кисти на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Пауза. На выдохе - плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку. Предельное напряжение всех мышц. Повторить 3-4 раза. Упражнение создает сопротивление на выдохе.

3. Упражнение «Кто громче прокричит».

4. Упражнения с мячами.

«капкан» подбрасывать мяч попеременно левой и правой рукой и ловить хватом сверху и снизу;
«перехват» перекладывать мяч из одной руки в другую вокруг себя. При этом руки находятся в различных положениях (на уровне шеи, пояса, таза);

«восьмерка» перекладывать мяч из одной руки в другую «восьмеркой» через расставленные ноги;
«тянемся за мячом» стоя на коленях, повернуть корпус влево и положить мяч как можно дальше от себя. Вернуться в исходное положение. Затем, закрыв глаза, повернуться влево и взять мяч. Те же движения выполнить в правую сторону.

«мятник» сидя, ноги расставлены. Наклониться, прокатывать мяч от одной руки к другой. Повторить движения с закрытыми глазами.

«пас» соя в парах друг против друга, прокатывать мяч друг другу.

5. Телесно-ориентированное упражнение «Пластилиновая кукла».

Психолог делит детей на пары. Один из детей. Входящих в пару, будет исполнять роль скульптора, другой- пластилина. «Скульптор» должен лепить «куклу», придавая «пластилину» определенную позу. «Пластилин» должен быть мягким и податливым.

6. Этюд «Раздумье» (эмоция интереса).

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти?

Выразительная поза: ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.

7. Этюд «Гадкий утенок» (эмоция презрения).

Дети вместе с психологом вспоминают сказку Х. К.. Андерсена «Гадкий утенок», затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе. В нем птицы демонстрируют свое презрительное и брезгливое отношение к утенку, который не похож на других утят. Они считают его безобразным и гадким.

Выразительные движения:

1.Отвращение: голова откинута назад, брови нахмуренны, глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщенны, углы губ опущены.

2.Униженность: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед.

8. Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции распознаваемые ими в этюдах.

9. Релаксация «Пять этажей».

10. Упражнение «Свеча».

Занятие № 6.

Задачи:

активизирование лицевой мускулатуры;
развитие умения чувствовать свое дыхание;
развитие регулирования мышечного тонуса и мелкой моторики;
развитие способности распознавать эмоции страха и отвращения и умения адекватно выражать свои эмоции;
развитие групповой сплоченности и доверия друг к другу;
развитие здорового эмоционального возбуждения;
снятие эмоционального напряжения.

Материал к занятию: камешки (различной формы, массы, фактуры). Орехи, желуди и т. п., свеча, кассета с записью спокойной музыки, зеркала.

1.Массаж лица из йогической гимнастики для детей.

1. «Лепим личико» – проводят руками по краю лица.
2. «Лепим волосики» - нажимают подушечками пальцев по бровям.
3. «Лепим бровки» – проводят кончиками пальцев по бровям.
4. «Лепим глазки» – трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз.
5. «Лепим носик» – проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.
6. «Лепим ушки» – пощипывают мочки ушей.
7. «Лепим подбородок» – поглаживают подбородок.
8. Рисуем носиком солнышко» – крутят головой, рисуют носиком лучики. Выполняют соответствующие движения головой снизу вверх: «Жжик – жжик – жжик».
9. Произнося хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове, плечам.

2.Дыхательные упражнения.

Сделав активный вдох, на выдохе отрывисто произносят звуки «х», «ш», «с», энергично работая мышцами живота. Во время упражнения руки кладут ладонями на живот.

3.Упражнение «Кто громче прокричит».

4.Упражнения с мелкими предметами.

Игра «Следопыты». Дети закрывают глаза и вытягивают перед собой раскрытую ладонь, на которую кладутся камешек (орех, желудь и т. п.). Не открывая глаз, дети должны определить, какой предмет лежит на ладони: тяжелый или легкий, маленький или большой, теплый или холодный, можно попробовать угадать цвет. Затем дети открывают глаза и сравнивают предмет со своим предположениями.

Упражнение «В какой руке предмет?». Дети разделяются на пары. Двое садятся друг против друга. Один из них кладет камень за спину в какую-либо руку и вытягивает руку перед собой, а другой пытается отгадать, в какой руке лежит камень. Затем дети меняются ролями, упражнение повторяется.

5.Упражнение «Танец снежинок».

Дети входят в зал, где звучит спокойная музыка.

Психолог говорит:

Представьте, что вы снежинки, которые кружатся на ветру под музыку – медленно, спокойно. Красиво. Как только музыка перестанет звучать, берите за руки того, кто стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда я скажу «Стоп», нужно сразу же остановиться.

6.Этюд «Лисенок боится» (эмоция страха).

Лисенок видит на другом берегу ручья свою маму, но не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут.

Выразительные движения: поставить ногу вперед носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать встряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

7.Этюд «Грязь» (эмоция отвращения).

Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо перейти дорогу. Где идут ремонтные работы и все раскопано. Недавно прошел дождь, и на дороге грязно и скользко. Мальчик идет осторожно, стараясь не пачкать ботинки.

Выразительные движения: походка должна производить впечатление, что ребенок идет по грязи, осторожно ступая на цыпочках и выбирая более чистое место.

8.Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции распознаваемые ими в этюдах.

9.Релаксация «Дотянись до звезд».

10.Упражнение «Свеча».

Занятие № 7.

Задачи:

стимулирование лицевой мускулатуры;
развитие умения чувствовать свое дыхание;
развитие амплитуды движения и мелкой моторики;
развитие тактильного восприятия;
развитие способности распознавать эмоции гнева и страха и умения адекватно выражать свои эмоции;
развивать эмпатию (понимание, сочувствие другим людям);
развитие навыков межличностного взаимодействия;
развитие здорового эмоционального возбуждения;
снятие эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: различные по массе и размеру монеты, свеча, кассета с записью спокойной музыки, зеркала.

1.Массаж лица из йоговской гимнастики для детей.

2.Дыхательное упражнение «Осы» (по Б. Толкачеву).

Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...».

3.Упражнение «Кто громче прокричит».

4.Упражнения с монетами «Удерживание монеты-1»

(сначала выполняются движения одной рукой, потом другой, затем двумя руками одновременно. Монеты размещаются на ладонной поверхности концевых фаланг пальцев. Ребенок должен научиться удерживать на кончиках пальцев монеты от самых тяжелых до самых легких. Упражнения сначала выполняются с открытыми глазами, а затем-с закрытыми)

На один из пальцев раскрытой ладони положить монету. Ребенок должен пошевелить этим пальцем так, чтобы монета не упала. Как только ему это удастся, на другой палец кладется вторая монета, и так до тех пор, пока все пальцы не будут удерживать монеты.

Подбрасывать монету вверх и ловить ее. Вначале монета подбрасывается невысоко, затем предлагается подкидывать монету все выше.

Держать монету на одном пальце вытянутой руки, стараясь не уронить ее. Затем поднять ногу, удерживая равновесие и не роняя монету.

5.Упражнение «Одно большое животное».

Дети и психолог встают в круг и берутся за руки.

Психолог говорит:

Представьте себе, что мы – одно большое животное. Будем дышать все вместе: шаг вперед – вдох, шаг назад – выдох.

6.Этюд «Собачка лает и хватает за пятку» (эмоция страха).

Ребенок гуляет. Мимо него на поводке идет собака. Она лает на ребенка и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног. Ребенок сжимается от страха.

7.Этюд «Гневная гиена» (эмоция гнева).

Гиена стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена хочет съесть обезьянку и ждет, когда обезьянка обессилеет от голода и жажды и спрыгивает на землю. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приблизится к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная гиена,

Я гневная гиена.

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

8.Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции распознаваемые ими в этюдах.

9.Релаксация «Я помогаю другим».

10.Упражнение «Свеча».

Занятие № 8.

Задачи:

стимулирование лицевой мускулатуры;
развитие умения чувствовать свое дыхание;
развитие мышечного тонуса и мелкой моторики;
формирование чувства принадлежности к группе;
развитие тактильного восприятия;
развитие способности распознавать эмоции страха и недовольства и умения адекватно выражать свои эмоции;
развитие здорового эмоционального возбуждения;
снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию: камешки (различной формы, массы, фактуры), орехи, желуди и т. п. Мяч, свеча, кассета с записью спокойной музыки, зеркала.

1.Массаж лица из йоговской гимнастики для детей.

2.Дыхательное упражнение «Пожалеет Мишку».

Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струей.

Мишка наш совсем здоров-

Даже танцевать готов.

Ну и веселье у куклы и Мишки-

Полечку пляшут без передышки.

3.Упражнение «Кто громче прокричит».

4.Упражнения с мелкими предметами.

Упражнение «ходьба с камнем». С камешком на голове дети передвигаются по комнате, стараясь, не сталкивать друг с другом.

Игра «Симпатия». Дети произвольно передвигаются по комнате и отдают свой камешек тому, кто симпатичен.

5.Упражнение «Комплименты».

Дети встают в круг. Психолог. Отдавая мяч одному из детей, говорит ему комплимент. Ребенок должен сказать «спасибо» и передать мяч соседу, произнося при этом ласковые слова в его адрес. Тот, кто принял мяч, говорит «спасибо» и передает его следующему ребенку.

6.Этюд «Потерялся» (эмоция страха).

На вокзале ребенок отстал от родителей. Мальчик выходит на привокзальную площадь, он в смятении, не знает, куда идти.

7.Этюд «Король Боровик не в духе» (эмоция гнева).

Психолог читает стихотворение, а дети действуют согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

8.Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции, распознаваемые ими в этюдах.

9.Релаксация «Поделись с ближним».

10.Упражнение «Свеча».

Занятие № 9.

Задачи:

активизирование лицевой мускулатуры;
развитие умения чувствовать свое дыхание;
повышение сенсорной чувствительности;
развитие мелкой моторики и мышечного тонуса;

развитие способности распознавать эмоции удивления и стыда и умения адекватно выражать свои эмоции;
формирование позитивного отношения к сверстникам;
развитие здорового эмоционального возбуждения;
снятие эмоционального возбуждения.

Материалы к занятию: теннисные мячи, свеча, кассета с записью спокойной музыки, зеркала.

1.Массаж лица из йоговской гимнастики для детей.

2.Дыхательное упражнение «Снежинка».

Как подул Дед Мороз-

В воздухе морозном

Полетели, закружились –Ледяные звезды.

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок, пока психолог читает стихотворение.

Кружатся снежинки в воздухе морозном.

Падают на землю кружевные звезды.

Вот одна упала на мою ладошку.

Ой, не тай. Снежинка, подожди немножко. (Н. Нищева.)

3.Упражнение «Кто громче прокричит».

Детям предлагается просто покричать. Кричать можно стоя, бегая по комнате под музыку и без нее.

4.Упражнения с мячами«Перекаты».

Перекачивать мячик между пальцами. Мячик перемещается между большим и указательным пальцами. Указательный палец перекачивает мячик как вдоль, так и поперек большого пальца. Повторить упражнение остальными пальцами.

«Журавль щелкает клювом».

Поместить один мяч между указательным и средним пальцами, другой мяч зажать большим и безымянным пальцами. Мизинец прижать к безымянному. Слегка ударять мячами друг об друга, щелкая ими, как кастаньетами.

5.Игра «Головомяч».

Дети разбиваются на пары и ложатся на ковер друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы голова одного ребенка оказалась рядом с головой другого ребенка. Положить мяч точно между головами детей. Теперь детям нужно поднять мяч и встать самим.

Мяча можно касаться только головами, постепенно поднимаясь. Дети сначала встают на колени, а потом на ноги.

6.Этюд «Удивление» (эмоция удивления).

Мальчик очень удивлен: он видел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было, а из чемодана выпрыгнула собака!

Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

7.Этюд «Провинившийся» (эмоция вины и стыда).

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину.

Выразительные движения: голова наклонена вперед и втянута в приподнятые плечи; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела.

Мимика: брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

8.Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции распознаваемые ими в этюдах.

9.Релаксация «Волшебные туфли».

10.Упражнение «Свеча».

Занятие № 10.

Задачи:

стимулирование лицевой мускулатуры;

развитие умения чувствовать свое дыхание;
повышение сенсорной чувствительности и развитие мелкой моторики;
развитие эмоциональной сферы;
развитие способности распознавать эмоции стыда и удивления по внешнему признаку;
формирование умения устанавливать контакты друг с другом;
развитие тактильного восприятия;
развитие здорового эмоционального возбуждения; снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию: различные по массе и размеру монеты, свеча, кассета с записью спокойной музыки, зеркала.

1.Массаж лица из йогической гимнастики для детей.

2.Дыхательное упражнение «Шарик» (по Б. Толкачеву)

Надувала кошка шар,

А котенок ей мешал: - Подошел и лапкой – топ!

А у кошки шарик – лоп!

Ш-ш-ш...

Дети кладут руки на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Животик должен стать круглым. Как шар. После небольшой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука «ш». Дети должны стараться, чтобы воздух выходил равномерно.

3.Упражнение «Кто громче прокричит».

4.Упражнение с монетами «Вращаем монету».

(сначала выполняются движения одной рукой, потом другой, затем двумя руками одновременно. Монеты размещаются на ладонной поверхности концевых фаланг пальцев. Ребенок должен научиться удерживать на кончиках пальцев монеты от самых тяжелых до самых легких. Упражнения сначала выполняются с открытыми глазами, а затем с закрытыми).

Перекалываю монету между пальцами одной руки, вращаю ее между пальцами. В движениях участвуют все пальцы.

5.Игра «Музыкальные пальчики».

Психолог спрашивает у детей, хочет ли кто ни будь из них получить массаж. Согласившегося ребенка кладут на спину на одеяло. Остальные дети присаживаются на колени вокруг ребенка. Включается успокаивающая музыка. Дети кладут свои пальчики на лоб, плечи, руки и ноги лежащего с закрытыми глазами ребенка. И когда начинается музыка, дети постукивают очень нежно кончиками пальцев по ребенку. Если лежащему ребенку не понравится массаж, то он может об этом сказать, тогда сразу все прекращается.

6.Этюд «Круглые глаза» (эмоция удивления).

Однажды первоклассник подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы, зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».

Психолог предлагает показать детям, какие круглые были глаза у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

7.Этюд «Стыдно» (эмоция вины и стыда).

Мальчик случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет, и сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно. Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было старшему брату.

8.Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции распознаваемые ими в этюдах.

9.Релаксация «Посылай и воспринимай уверенность».

10.Упражнение «Свеча».

Занятие № 11.

Задачи:

стимулирование лицевой мускулатуры;

развитие умения чувствовать свое дыхание;

развитие мышечного тонуса и мелкой моторики;
развитие способности распознавать эмоции удовольствия и смелости и умения адекватно выражать свои эмоции;
формирование умения поддерживать контакты;
развитие тактильного восприятия;
развитие здорового эмоционального возбуждения;
снятие эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: разные по массе и размеру монеты, свеча, кассета с записью спокойной музыки, зеркала.

1.Массаж лица из йоговской гимнастики для детей.

2.Дыхательное упражнение «Ветер».

Вытянув губы вперед трубочкой, как при звуке «у». И произвести длительный выдох.

3.Упражнение «Кто громче прокричит».

4.Упражнение с монетами «Угадай»

(Сначала выполняются движения одной рукой, потом другой, затем двумя руками одновременно. Монеты размещаются на ладонной поверхности концевых фаланг пальцев. Ребенок должен научиться удерживать на кончиках пальцев монеты от самых тяжелых до самых легких. Упражнения сначала выполняются с открытыми глазами, а затем-с закрытыми).

Первый партнер держит монеты на кончиках пальцев, глаза при этом закрыты. Вторым партнер начинает заменять монеты другими(отличными по массе) или добавлять монеты, укладывая их столбиком. Первый партнер, не открывая глаз, старается угадать достоинство или количество монет.

5.Игра «Датский бокс».

Психолог говорит:

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстояние вытянутой руки. Затем сложите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный – к его безымянному, ваш средний палец – к его среднему пальцу. Ваш указательный – к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак. Восемь пальцев прижаты друг к другу. А большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд.

6.Этюд «Золотые капельки» (эмоция удовольствия).

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь!

Выразительная поза: голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

7.Этюд «Смелый заяц» (эмоция смелости).

Заяц любит стоять на пеньке, громко петь песни и читать стихи. Он не боится, что его может услышать волк.

Выразительная поза: положение, стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Мимика: уверенный взгляд.

8.Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции распознаваемые ими в этюдах.

9.Релаксация «Я хорошо слушаю».

10.Упражнение «Свеча».

Занятие № 12.

Задачи:

активизирование лицевой мускулатуры;
развитие умения чувствовать свое дыхание;
развитие мышечного тонуса и мелкой моторики;
развитие навыков межличностного взаимодействия;
развитие способности распознавать эмоции удовольствия и страха и умения адекватно выражать свои эмоции; развитие эмоционального восприятия окружающих;
развитие здорового эмоционального возбуждения;
снятие эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: четки или бусы (лучше использовать природный материал – дерево, желуди, орехи и т. д.) свеча, газета, кассета с записью спокойной музыкой, зеркала.

1. Массаж лица из йогической гимнастики для детей.

2. Дыхательное упражнение «Пузыри».

Хором:

Эй, мышонок, посмотри,

Звать к себе, помахивая кистями.

Мы пускаем пузыри:

Синий, красный. Голубой.

Перед тем как назвать каждый цвет, сильно надуть щеки и быстро выдохнуть.

Выбирай себе любой! –

Обе руки вверх, разведя их чуть в стороны.

3. Упражнение «Кто громче прокричит».

Детям предлагается просто покричать. Кричать можно стоя, бегая по комнате под музыку и без нее.

4. Упражнение с четками.

Перебирание пальцами четок или бус позволяет сосредоточить внимание на форме перебираемых четок, постоянно снижая (для возбудимых детей с повышенным темпом деятельности) или увеличивая темп (для детей с замедленным темпом деятельности). Перебирание четок нормализует ритм дыхания, успокаивает.

Полезно перебирать четки или бусы, сопровождая движение рук речью-чтением стихотворения либо скороговорок.

5. Игра «Газета».

На пол кладется газетный лист. На него должны встать четверо детей. Далее газета складывается пополам, и дети должны опять поместиться на ней. Газета складывается и уменьшается до тех пор, пока на ней могут уместиться четверо детей. (Для этого надо обняться, уменьшив, таким образом, физическую дистанцию.)

6. Этюд «Цветок» (эмоция удовольствия).

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляя теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны, цветок расцвел; голова слегка откидывается назад. Медленно поворачивается вслед за солнцем, глаза полужакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

7. Этюд «Робкий ребенок» (эмоция страха).

Ребенок первый день в детском саду. Он робеет. Ему кажется, что воспитательница им недовольна, а дети вот-вот его обидят.

Выразительные движения: сидеть на кончике стула очень прямо, колени согнуты, пятки и носки сомкнуты, локти прижаты к телу, ладони лежат на коленях, голова опущена.

8. Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции, распознаваемые ими в этюдах.

9. Релаксация «Внутренний слух».

10. Упражнение «Свеча».

Занятие № 13.

Задачи:

стимулирование лицевой мускулатуры;
развитие умения чувствовать свое дыхание;
повышение сенсорной чувствительности и развитие мелкой моторики;
развитие тактильного восприятия;
развитие способности распознавать эмоции страха и удовольствия и умения адекватно выражать свои эмоции;
развитие коммуникативных навыков;
создание позитивного настроения;
снятие эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: наборы не заточенных карандашей с круглой и ребристой поверхностью, свеча, кассета с записью спокойной музыки, зеркала.

1. Массаж лица из йогической гимнастики для детей.

2. Дыхательное упражнение «Пчела».

Пчелка, гуди.

Легко взмахивают кистями рук.

В поле дети.

С поля дети-

Медок неси.

Ж-ж-ж...Ам!

Вращать перед собой указательными пальцами, продолжительно произнося на выдохе звук «ж». В конце сделать активный короткий вдох и, быстро выдыхая, сказать: «Ам!».

3. Упражнение «Кто громче прокричит».

4. Упражнения с карандашами «Собираем карандаши».

Разложить на столе 10 или 15 карандашей. Одной рукой собрать все карандаши, но брать их по одному. Затем класть на стол по одному.

«Пропеллер».

Вращать между пальцами карандаш.

«Собираем карандаши».

Разложить на столе 10 или 15 карандашей. Одной рукой собрать все карандаши, но брать их по одному. Затем класть на стол по одному.

«Маятник».

С минимальным мышечным усилием покачивать карандаш от одного, слегка придерживая ее двумя пальцами.

5. Игра «Молекула»

Все бегает по комнате. При слове «молекула», которое произносит ведущий, все собираются в кучу, плотно прижимаясь, друг к другу.

6. Этюд «Ласка» (эмоция удовольствия).

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок жмурит глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руку.

7. Этюд «Страх» (эмоция страха).

Мальчик (или девочка) боится одиночества. Он (а) неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь: а вдруг в другой комнате кто-то притаился?

Выразительная поза: голова откинута назад и втянута в плечи.

Мимика: Брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.

8. Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции, распознаваемые ими в этюдах.

9. Релаксация «Превращения».

10.Упражнение «Свеча».

Занятие № 14.

Задачи:

стимулирование лицевой мускулатуры;
развитие умения чувствовать свое дыхание;
регулирование мышечного тонуса и развитие мелкой моторики;
развитие произвольности;
развитие способности распознавать эмоции радости и жадности и умения адекватно выражать свои эмоции;
развитие коммуникативных навыков;
создание позитивного настроения;
снятие эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: теннисные мячи, свеча, кассета с записью спокойной музыки, зеркала.

1.Массаж лица из йоговской гимнастики для детей.

2.Дыхательное упражнение «Дятел» (по Б. Толкачеву).

Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д...» ударяя кулачками, друг о друга.

3.Упражнение «Кто громче прокричит».

4.Упражнения с мячами «Раздавим орех».

Положить мяч в центр ладони левой руки, а сверху положить центром ладони на мяч правую руку. Сдавливать мяч с обеих сторон, как бы пытаясь его раздавить.

Осуществлять сжатие с максимальным напряжением, чередовать напряжение с расслаблением, не выпуская мяча из руки.

«Тигр кусает мяч».

Сжать мяч между большим и указательным пальцами, при сдавливании мяч держать очень плотно, добиваясь ощущения ломоты и растягивания. Аналогично сжимать мяч между другими пальцами, максимально вставляя мяч в межпальцевый промежуток.

«Когти дракона сжимают жемчужину».

Взять мяч в щепоть. Все пять пальцев давят на поверхность мяча, как бы мнут его. Затем перекачивать мячик, сжимая его между кончиками пальцев.

5.Упражнение «Раскачивание спиной».

Дети (в паре) садятся спиной друг к другу, переплетая руки под локтями. Пары раскачиваются вперед – назад. Затем стараются из этого положения встать вместе, помогая, друг другу.

6.Этюд «Встреча с другом» (эмоция радости).

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе. А его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как из автобуса выходит его друг. Как же обрадовались они друг другу!

Выразительные движения: объятия, улыбки.

7.Этюд «Эгоист» (эмоция обиды).

Мама принесла к чаю три пирожных. Мальчик берет себе одно пирожное и показывает на два других: «А эти я съем вечером». Мама огорчена: «Мой сын – эгоист».

8.Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции, распознаваемые ими в этюдах.

9.Релаксация «Забота о животном».

10.Упражнение «Свеча».

Занятие № 15.

Задачи:

активизирование лицевой мускулатуры;
развитие умения чувствовать свое дыхание;
регулирование мышечного тонуса и развитие мелкой моторики;
развитие произвольности;

развитие способности распознавать эмоции обиды и радости и умения адекватно выражать свои эмоции;
развитие коммуникативных навыков;
создание позитивного настроения;
воспитание уверенности в себе;
снятие эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: теннисные мячи, свеча, кассета с записью спокойной музыки, зеркала.

1.Массаж лица из йоговской гимнастики для детей.

2.Дыхательное упражнение «Ветерок» (по Б. Толкачеву).

Дети после спокойного вдоха продолжительно произносят на выдохе: «Ф-ф-ф...»

Помоги мне, ветерок,
Паруса надуй, дружок,
Пусть плывет кораблик мой
К папе с мамочкой домой.

3.Упражнение «Кто громче прокричит».

4.Упражнение с мячами «Уголек на ладони».

Подбрасывать мяч на ладони попеременно левой и правой рукой. Затем подбрасывать два мяча двумя руками одновременно.

«Потряхивание».

Зажать мяч в руке и производить максимально свободные движения в лучезапястном суставе.

«Обезьяна хватает персик»

С силой сжимать в руке мяч, который располагается прямо в середине ладони.

5.Упражнение «Зеркало».

Дети разделяются на пары.

Один из детей, входящих в пару, показывает какое - либо движение, а другой должен точно его скопировать, отразить как в зеркале.

Затем дети меняются ролями, упражнение повторяется.

6.Этюд «Новая кукла» (эмоция радости).

Девочке подарили новую куклу. Она рада. Весело скачет. Кружится. Играет с куклой (мальчик с машинкой). Звучит веселая музыка.

7.Этюд «Ябедник» (эмоция обиды).

Мальчик мешает рисовать сидящим за столом ребятам. Он то забирает себе все карандаши, то портит чужие рисунки, чиркая в них карандашом. Дети прогоняют его. Мальчик, плача. Бежит к своей маме (воспитателю) и говорит, что его обидели.

8.Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции распознаваемые ими в этюдах.

9.Релаксация «Беседа с деревом».

10.Упражнение «Свеча».

Занятие № 16.

Задачи:

стимулирование лицевой мускулатуры;
развитие умения чувствовать свое дыхание;
регулирование мышечного тонуса и развитие мелкой моторики;
развитие произвольности;
развитие способности распознавать эмоции злости и радости и умения адекватно выражать свои эмоции;
развитие тактильного восприятия;
развитие осознания телесной активности в процессе межличностного взаимодействия;
воспитание уверенности в себе;
создание позитивного настроения;

снятие эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: наборы не заточенных карандашей с круглой и ребристой поверхностью, свеча, кассета с записью спокойной музыки, зеркала.

1.Массаж лица из йоговской гимнастики для детей.

2.Дыхательное упражнение «Корова» (по Б. Толкачеву).

Дети указательные пальцы приставляют к голове («рога»), делают глубокий вдох через нос, немного задерживая дыхание и на выдохе продолжительно тянут «му-у...», стараясь, чтобы звук был ровным.

3.Упражнение «Кто громче прокричит».

4.Упражнения с карандашом «Ползущий карандаш».

Удерживая карандаш между пальцами, ослабить зажим настолько, чтобы карандаш медленно сполз.

«Шаги».

Зажать карандаш между вторыми фалангами указательного и среднего пальцев и делать «шаги» по столу. Следить, чтобы карандаш не выпал из пальцев.

«Маятник».

С минимальным мышечным усилием покачивать карандаш от одного, слегка придерживая ее двумя пальцами.

«Бегущие пальцы».

Перебирать всеми пальцами вдоль карандаша от одного конца до другого вперед и назад.

5.Упражнение «Сиамские близнецы».

Дети разделяются на пары, становятся плотно друг к другу и начинают движение вперед вместе, будто они неразлучные близнецы.

6.Этюд «После дождя» (эмоция удовольствия).

Жаркое лето. Только что прошел дождь. Дети осторожно ступают вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ноги. Потом. Расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

7.Этюд «Злюка» (эмоция злости).

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле, смотрит на каждого присутствующего со злостью и недовольством.

Мимика: брови сдвинуты, верхняя губа закушена.

8.Упражнение «Изобрази эмоции».

Дети подходят к стене с зеркалами и изображают эмоции распознаваемые ими в этюдах.

9.Релаксация «Дружба».

10.Упражнение «Свеча».