

## ПЛАН ИГРОВОЙ ТЕРАПИИ С ДЕТЬМИ (12 занятий)

### Требования к составлению плана занятий:

1. Учитывается принцип постепенного погружения и выхода из травмирующей ситуации (внутри упражнения, внутри занятия, внутри занятия, внутри коррекционной работы).

2. Начало и конец занятия должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребенка ощущение целостности и завершенности занятия.

3. В занятия включаются игры (упражнения, приемы), которые соответствуют задачам коррекционного этапа, этапа занятия, индивидуальным запросам каждого ребенка.

4. При реализации недирективного, гибкого подхода к занятиям используются дополнительные, альтернативные игры, приемы, упражнения.

### **Занятие 1 «МУЗЫКАНТЫ»**

Коррекционные задачи:

- раскрепощение участников;
- объединение их в группу.

1. «Петушок» зовет всех играть (кукла драматизации «петушок» поет веселую песню приглашение):

Всех ребят зову,

Ку - ка - ре - ку, ку - ка - ре - ку. Очень я играть люблю, Ку - ка - ре - ку, ку - ка - ре - ку. Будем вместе мы играть, Ку - ка - ре - ку, ку - ка - ре - ку. Будем сказки сочинять, Ку - ка - ре - ку, ку - ка - ре - ку. (Можно использовать аудиозапись.)

2. Знакомство с участниками игры с помощью кукол драматизации (петушок, заяц, лисичка, белочка, ежик). Дети рассказывают куклам и участникам игры о любимых игрушках, занятиях, лакомствах.

3. Игра «Съедобное - несъедобное» (объединение участников).

4. Предметная игра с музыкальными инструментами: металлофоном, гармошкой, детским пианино, бубном.

5. Игра в оркестр.

6. Танцы с куклами, хоровод.

7. «Петушок» расстается с друзьями (медленно поет песню -прощание):

Вот закончилась игра,

Ку - ка— ре - ку, ку - ка - ре - ку.

Расставаться нам пора,

Ку - ка - ре - ку, ку - ка - ре - ку.

Буду встречи с вами ждать,

Ку - ка - ре - ку, ку - ка - ре - ку.

Буду всех вас вспоминать,

Ку - ка - ре - ку, ку - ка - ре - ку.

(Можно использовать аудиозапись.)

### **Занятие 2 «ТРАНСПОРТ»**

Коррекционные задачи:

- раскрепощение участников;
- объединение их в группу.

1. «Петушок» называет тему занятия, предлагает игрушки автомобили (введение в игру).
2. Предметная игра с автомобилями.
3. Беседа о любимых машинах (дома, в детском саду и т.д.).
4. Совместная игра «Дорога». Роли распределяются по желанию детей — одни управляют машинами, другие участвуют в игре, исполняя роли светофора, шлагбаума, моста, здания, дерева и т.п.
5. Подвижная игра «Воробушки и автомобили» (раскрепощение).
6. Подвижная игра «Паровозик» (объединение).
7. «Петушок» завершает игру.

## **II. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Занятие 3 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

Коррекционные задачи:

- развитие мимики, пантомимики у детей;
- развитие адекватных форм проявления эмоций.

1. «Петушок» называет тему занятия, вспоминает «Сказку о рыбаке и рыбке» (введение в игру).
2. Игра «Кто позвал?» (закрепление знания имен участников).
3. Этюды: «Старуха», «Сердитая старуха», «Грустная старуха» (мимика, пантомимика).
4. Этюды: «Старик», «Грустный старик», «Радостный старик», «Удивленный старик», «Испуганный старик» (мимика, пантомимика).
5. Театрализованная игра «Сказка о рыбаке и рыбке». Взрослый пересказывает краткое содержание сказки. Дети исполняют роли героев сказки (мимика, пантомимика).
6. Подвижная игра «Поймай рыбку».
7. Подвижная игра «Золотая рыбка» (под медленную музыку с морскими звуками все дети танцуют).
8. «Петушок» завершает игру.

### **Занятие 4 «ВОРОБЬИНАЯ СЕМЬЯ»**

Коррекционные задачи:

- развитие вербальных форм проявления эмоций (интонации);
  - актуализация семейных переживаний: конфликт, перемирие, родительская ласка.
1. «Петушок» называет тему занятия, предлагает поиграть (введение в игру).
  2. Игра «Летает - не летает» (объединение участников),
  3. Этюды: «Воробей-сын», «Хвастливый воробей», «Задиристый воробей» (мимика, пантомимика, интонации).
  4. Этюды: «Воробей-папа», «Сердитый воробей», «Добрый воробей» (мимика, пантомимика, интонации).
  5. Этюды: «Воробиха-мама», «Грустная воробиха», «Ласковая воробиха» (мимика, пантомимика, интонации).
  6. Театрализованная игра «Воробьиные шалости». Взрослый рассказывает сказку (см. текст в описании игр). Дети исполняют роли героев сказки (мимика, пантомимика, интонации).

7. Игра «Воробьиные драки» (раскрепощение, реализация агрессивных потребностей).

8. Игра-сказка «Дождь в лесу» (расслабление).

9. «Петушок» завершает игру.

### **Занятие 5 «ТРИ ПОРОСЕНКА»**

Коррекционные задачи:

- актуализация эмоций;
- коррекция страхов (метод беседы, арттерапия);
- развитие творчества.

1. «Петушок» называет тему занятия, вспоминает сказку «Три поросенка» (введение в игру).

2. Игра «Займи свой домик».

3. Этюды: «Поросенок», «Испуганный поросенок», «Веселый поросенок» (мимика, пантомимика, интонации).

4. Этюды: «Волк», «Веселый волк», «Испуганный волк» (мимика, пантомимика, интонации).

5. Театрализованная игра «Три поросенка» Взрослый рассказывает последнюю часть сказки. Дети исполняют роли героев сказки (мимика, пантомимика, интонации).

6. Беседа «Кто кого или чего боится?»

7. Рисование на тему «Кого или чего я боюсь?» После рисования дается задание — наказать свой страх.

8. Придумывание детьми смешного продолжения сказки.

9. «Петушок» завершает игру.

### **Занятие 6 «ПЧЕЛКА»**

Коррекционные задачи:

- разрядка агрессивных импульсов;
- коррекция страха темноты;
- релаксация.

1. «Петушок» называет тему занятия (введение в игру).

2. Игра «Съедобное — несъедобное» (объединение участников).

3. Этюд «Веселая пчелка».

4. Подвижная игра с вербальной активностью «Пчелкины песни».

5. Подвижная игра «Пчелкины шалости».

6. Театрализованная игра «Пчелка в темноте» (снятие страха темноты, страха замкнутого пространства).

7. Игра «Летает — не летает».

8. Этюд на расслабление «Пчелка спит» (используется музыка с природными звуками).

9. «Петушок» завершает игру.

### **Занятие 7 «КОШКИ»**

Коррекционные задачи:

- разрядка агрессивных импульсов;
- коррекция страха темноты;
- релаксация.

1. «Петушок» называет тему занятия (введение в игру).

2. Чтение рассказа Н. Носова «Живая шляпа».

3. Этюды: «Удивление», «Страх».
4. Игра «Злые - добрые кошки».
5. Рисование на тему «Кого или чего я уже не боюсь». После того как дети изобразят свои страхи, им предлагается сделать рисунки смешными и наказать страх.
6. Подвижная игра «Смелые мышки».
7. Придумывание историй про шаловливых котят.
8. «Петушок» завершает игру.

### **Занятие 8 «СМЕШНЫЕ КЛОУНЫ»**

Коррекционные задачи:

- коррекция страхов;
  - разрядка вербальной агрессии;
  - релаксация.
1. «Петушок» называет тему занятия (введение в игру).
  2. Сочинение детьми волшебной истории про сказочных злодеев, создание смешных небылиц.
  3. Инсценировка «Общей веселой истории».
  4. Рисование пальцами «смешных злодеев». Используется материал: гуашь с зубной пастой, большие листы бумаги.
  5. Игра «Веселые клоуны» (развитие воли, воображения).
  6. Игра «Клоуны ругаются» (вербальная активность).
  7. Подвижная игра «Паровозик с клоунами».
  8. Этюд на расслабление «Отдых в лесу» (используется музыка с природными звуками).
  9. «Петушок» завершает игру.

### **Занятие 9 «КАПРИЗНАЯ ЛОШАДКА»**

Коррекционные задачи:

- разрядка агрессивных импульсов;
  - актуализация упрямства;
  - коррекция упрямства.
1. «Петушок» называет тему занятия (введение в игру).
  2. Этюды: «Капризная лошадка», «Шаловливая лошадка».
  3. Этюд «Упрямая лошадка».
  4. Театрализованная игра «Брыкающаяся лошадка» (мимика, пантомимика, интонации).
  5. Беседа «Когда я был упрямым».
  6. Игра «Упрямый, капризный ребенок».
  7. Рисование пальцами на тему «Наши капризки-упрямки». После рисования дается задание прогнать свои упрямки.
  8. Игра «Упрямая подушка».
  9. «Петушок» завершает игру.

### **Занятие 10 «ЖАДНЫЕ МЕДВЕЖАТА»**

Коррекционные задачи:

- актуализация жадности;
  - коррекция жадности;
  - релаксация.
1. «Петушок» называет тему занятия (введение в игру).

2. Этюд «Жадный».
3. Театрализованная игра «Два жадных медвежонка».
4. Беседа о жадности.
5. Театрализованная игра «Два щедрых медвежонка».
6. Соревновательная игра «Апельсин».
7. Релаксационный комплекс «Подснежник».
8. «Петушок» завершает игру.

### III. ОБУЧАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ

#### **Занятие 11 «МИР НАОБОРОТ»**

Коррекционные задачи:

- объединение взрослых и детей в совместных играх;
- раскрепощение детей и взрослых (разрядка агрессивных импульсов);
- переформирование стереотипов восприятия у детей - взрослых, у взрослых - детей.

1. «Петушок» называет тему занятия (введение в игру).
2. Игра «Съедобное - несъедобное» (объединение).
3. Театрализованная игра «Мир наоборот» (снятие авторитарности со взрослого образа).
4. Подвижная игра «Жужа» (разрядка агрессивных импульсов).
5. Игра «Иголочка и ниточка» (ведущие — дети).
6. Игра «Да » и «Нет » не говори » (развитие волевых качеств).
7. Соревновательная игра «Волшебные картинки» (складывание разрезных картинок).
8. Релаксационный комплекс «Гусли-самогуды».
9. «Петушок» завершает игру.

#### **Занятие 12 «ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК»**

Коррекционные задачи:

- формирование навыков общения у детей со взрослыми, у взрослых с детьми;
- актуализация потребностей в совместных детско-родительских играх;
- развитие взаимной эмпатии у детей и взрослых.

1. «Петушок» называет тему занятия (введение в игру).
2. Игра «Летает - не летает» (объединение).
3. Игра «Колечко» (объединение, развитие воли).
4. Соревновательная игра «Найди свой цветок» (развитие зрительного внимания, памяти).
5. Развлекательная игра «Найди своего ребенка».
6. Детско-родительская игра «Цветик-семицветик» (развитие сотрудничества, взаимной эмпатии).
7. Танцы с детьми.
8. «Петушок» завершает игру.
9. «Петушок» награждает детей и взрослых памятным медалями.

На каждом занятии курса игровой терапии для снятия агрессии рекомендуется использовать барабан, а для психической разгрузки — «Минуту шалости».

В процессе игровой терапии психолог наблюдает за детьми и фиксирует в протоколах особенности их поведения, эмоциональные реакции, включенность в игры, отношение к детям.

### **Игры для улучшения психологического самочувствия.**

Дети чувствуют себя спокойно, когда знают, что они кому-то нужны и интересны. Легче всего это показать через следующие общеизвестные игры:

- ✓ жмурки;
- ✓ пятнашки;
- ✓ прятки;
- ✓ полоса препятствий.

### **Игры, помогающие в коррекции агрессии.**

Детям, которые проявляют агрессию важно показать на контрасте, что существует и другая модель поведения, а также, что любой спор должен закончиться на позитивной ноте. В такие игры можно играть с двух лет. **Войнушка.** Ребёнок и взрослый бросают друг в друга различными безопасными предметами: подушками, комками бумаги, плюшевыми игрушками, пользуясь щитами и укрытиями. И заканчивают борьбу ничьей и объятиями.

**Кошки.** Малыш и взрослый по очереди превращаются вместе, то в добрых, мурлыкающих и ласкающихся кошек, то в злых и шипящих. Вместо кошек могут быть собаки, ёжики и любые другие животные.

### **Игры, направленные на снятие напряжения и расслабление.**

Главной целью устранения этих параметров является смена мозговой деятельности и физическое успокоение.

**Море волнуется раз.** Всеми известная игра отлично работает на отвлечение и расслабление. Взрослый произносит: море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская (земная, овощная, любая другая) фигура замри! Во время озвучивания фразы ребёнок раскачивается, как будто на волнах и замирает на последнем слове в какой-то позе до тех пор, пока ведущий не отгадывает, что это за фигура. Затем играющие меняются ролями, или проделывают то же самое ещё раз. Такое развлечение подходит для детей от трёх лет.

**Кукла.** Ведущий говорит малышу, чтобы тот представил, что он превращается в куклу. Перечисляет все части тела, которые должны задеревенеть, при этом нажимая на них. Ребёнок замирает в одной позе, стараясь напрячь все мышцы до тех пор, пока взрослый не говорит, что малыш снова стал человеком. Он расслабляется и размякает. В эту игру можно играть с четырёх лет.

### **Игры, помогающие в коррекции страхов.**

Если ребёнка беспокоят внутренние переживания и страхи, важно показать ему, что в любой ситуации можно найти выход и спастись.

**Кошки-мышки.** Взрослый и ребенок примеряют на себя по очереди роль кошки или мышки. Кот спит, а мышь бегает вокруг него и пищит. Он просыпается, начинает охотиться за мышкой, она убегает и спасается в своей норке. В эту игру можно играть с двух лет.

**Приведение.** Один из игроков надевает на себя простынь и становится приведением. Он с пугающим звуком «УУУ» начинает бегать за другим участником и если ловит, то они меняются ролями. Такое развлечение можно использовать с трёх лет.

### **Контактные игры, подвижные игры, объединяющие игры**

### **1. Игра «СЪЕДОБНОЕ — НЕСЪЕДОБНОЕ»**

Дети садятся в круг. Водящий говорит задуманное им слово и бросает мяч своему соседу. Если слово обозначает еду (фрукты, овощи, сладости, молочные, мясные и другие продукты), то ребенок, которому бросили мяч, должен поймать его («съесть»). Когда слово обозначает несъедобные предметы, мяч не ловится. Ребенок, несправившийся с заданием, становится водящим, называет задуманное слово другому ребенку и бросает мяч.

### **2. Игра «ПАРОВОЗИК»**

На роль водящего — «паровозика» назначается ребенок по желанию. Остальные дети выстраиваются друг за другом, сцепляются руками и передвигаются вместе в направлении, которое выбирает «паровозик». Основная задача — следовать друг за другом, не разъединяясь. Если кто-то из детей отцепляет руки, то «паровозик» останавливается, «поезд» ремонтируют, а «сломанный» вагончик отправляется в «депо».

### **3. Игра «ПАРОВОЗИК С КЛОУНАМИ»**

Все дети превращаются в «поезд», в котором едут «клоуны». «Клоуны» любят баловаться, веселиться, прыгать, поэтому «поезд» по сигналу взрослого (гудок) останавливается, «вагончики» разъезжаются в разные стороны, дети падают. Основная задача — при падении быть внимательным к окружающим детям, стараться их не задеть. После того как «поезд» отремонтируют, игра продолжается.

### **4. Игра «КТО ПОЗВАЛ?»**

Дети стоят в кругу. Один из играющих встает в центр круга и закрывает глаза. Ведущий подходит и притрагивается к кому-либо из участников игры. Тот громко называет имя водящего. Ведущий: «Кто позвал тебя?»

Ребенок, стоящий в кругу, называет имя товарища. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не побывают в роли отгадывающего.

В процессе этой игры дети лучше узнают друг друга и запоминают имена. Игра способствует сближению ребят, развивает внимание, память, упражняет слуховой анализатор.

### **5. Игра «ИГОЛОЧКА И НИТОЧКА»**

Участники игры становятся друг за другом. Первый — «иголочка». Он бежит, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать.

### **6. Игра «ДРАКОН КУСАЕТ СВОЙ ХВОСТ»**

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Первый играющий пытается схватить последнего — дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост («не укусит» хвост), то на место головы дракона встает другой ребенок.

### **7. Игра «СМЕЛЫЕ МЫШКИ»**

Выбирается водящий — «кот», остальные дети — «мыши». «Кот» сидит (стоит) и наблюдает за «мышками». С началом стихотворного текста, который произносит ведущий вместе с детьми, мышки делают несколько шагов по направлению к кошачьему домику.

Слова: «Вышли мышки как-то раз

Посмотреть, который час.

Раз - два - три - четыре,

Мыши дернули за гири.

Вдруг раздался страшный звон!

Бом - бом - бом - бом!

Убежали мышки вон».

Во время произнесения стихотворения мышки подходят к коту ближе, выполняют движения, соответствующие тексту. Услышав последнее слово, мышки убегают, а кот их ловит. Пойманные мышки выходят из игры.

### **8. Игра «ЛЕТАЕТ — НЕ ЛЕТАЕТ»**

Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает — дети поднимают руки. Если не летает — руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания, будут подниматься. Необходимо своевременно удержаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет. Кто не удержался — платит фант, который в конце игры выкупается.

### **9. Игра «ВОРОБУШКИ И АВТОМОБИЛИ»**

Выбираются дети, которые будут изображать «автомобили». Другие дети — «воробушки». Ведущий подает сигналы для «автомобилей» (гудок) и для «воробушков» («летите воробушки»). По своему сигналу «автомобили» и «воробушки» выходят из домиков и бегают. Чтобы ожидание выхода не было для детей утомительным, в игру вводят дополнительные действия: «воробьи» чистят перышки, чирикают, а машины заправляются бензином. Ведущий следит, чтобы «воробушки» вовремя прятались от «автомобилей» в домики, чтобы им не отдавили лапки. При повторении игры роли могут поменяться.

### **10. Игра «ПОЙМАЙ РЫБКУ»**

Часть детей стоят в кругу, держась за руки («сети»). Остальные дети — «рыбки» «плавают» (бегают, прыгают) внутри круга, «выплывают» из него (подлезают под сцепленными руками детей). По сигналу взрослого: «Сети!» — дети, держащиеся за руки, садятся. Кто из «рыбок» остался в кругу, того и «поймали». Игра может проводиться под музыку.

### **11. Игра «ПЧЕЛКИНЫ ПЕСНИ»**

Все дети превращаются в «пчелок», которые «летают» (бегают) с громкими песнями (ж-ж-ж). По сигналу взрослого: «Ночь!» — «пчелки» садятся, замолкают и «засыпают». По сигналу: «День!» — «пчелки» вновь «летают» и громко распевают свои песенку-жужжалку.

### **12. Игра «ПЧЕЛКИНЫ ШАЛОСТИ»**

«Пчелки» «летают» (бегают) с цветка на цветок (используются обручи, кубики и т.п.). Они трудятся, собирают нектар. Но пчелкам очень хочется пошалить. И тогда они «летают» (бегают, прыгают) друг за другом, забыв о работе. Но «главная пчела» (ведущий) не разрешает отвлекаться. Когда замечает нарушителей, «подлетает» к ним и «сажает» на свой большой цветок.

## **Театрализованные игры**

**(развитие эмоций, творческой активности, коррекция страха, тревоги)**

### **1. Игра-сказка «О РЫБАКЕ И РЫБКЕ»**

Взрослый читает отрывок из сказки А.С. Пушкина или кратко пересказывает эту сказку. Дети выбирают роли старика, старухи, золотой рыбки. Остальные дети держатся

за руки, изображая море (поднимают и опускают сцепленные руки). Можно использовать музыкальный фон — морские звуки. Взрослый может предложить детям продолжить сказку по-своему или переделать ее.

## **2. Игра-сказка «ВОРОБЬИНАЯ СЕМЬЯ»**

Взрослый рассказывает сказку, дети изображают героев сказки с помощью мимики, жестов, интонации.

«Жила-была в лесу воробьиная семья: мама, папа, сын. Мама улетала мошек ловить, семью кормить. А папа-воробей укреплял жилище веточками, утеплял мхом. Сын тоже помогал отцу, и этим всегда хвастался перед своими друзьями. Он всем пытался доказать, что он самый ловкий и сильный. А с тем кто не соглашался с ним, воробышек ссорился и даже дрался. Как-то раз мама и папа прилетели в гнездо, а сына нет. Они ждали его к обеду, но воробышек не прилетал. Родители стали волноваться, не съели не крошки. Папа-воробей сердился и ворчал, а мама даже всплакнула. Ведь она думала, что с ее любимым сыночком что-то случилось. А сыночек поссорился с друзьями. Взъерошенный воробышек наконец-то прилетел к родителям. И в воробьиной семье был серьезный разговор... (дети чирикают, интонациями передавая чувства мамы, папы, сына). Воробышку пришлось сознаться в том, что он хвастается и дерется. Сын рассказал родителям, как ему хотелось доказать всем, какой он взрослый. Воробышек объяснял, что очень хотел бы, чтобы его родители гордились им, как самым сильным сыном. Но вместо радости и гордости он увидел грусть в их глазах. Воробышек попросил прощения, и родители его простили. Они накормили сына вкусной едой и, погладив по перышкам, ласково объяснили, что очень любят его, и для них он самый ловкий и сильный воробышек во всем лесу».

## **3. Игра-сказка «ТРИ ПОРОСЕНКА»**

Взрослый рассказывает последнюю часть сказки, а все дети выполняют действия героев (мимикой, пантомимикой, интонациями). Можно распределить роли между детьми, использовать маски.

## **4. Игра-сказка «БРЫКАЮЩАЯСЯ ЛОШАДКА»**

Все дети превращаются в «лошадок» и свободно размещаются на ковре (стоят на коленях, опираясь о пол руками). Взрослый читает текст сказки.

«Жила-была лошадка, которая очень любила брыкаться и капризничать. Ей мама говорит: «Покушай, доченька, травки свеженькой». «Не хочу, не буду», — кричит лошадка и брыкается ножками (дети выполняют действия). Папа уговаривает лошадку: «Погуляй, поиграй на солнышке». «Не хочу, не пойду!» — отвечает лошадка и опять брыкается. Не смогли уговорить мама с папой свою упрямую доченьку, оставили ее дома, а сами ушли по делам. Лошадка подумала, подумала и пошла гулять одна. А навстречу ей хитрый серый волк. Говорит волк лошадке: «Не уходи, лошадка, далеко в лес, ты еще маленькая». Лошадка опять упрямится: «Я не маленькая, куда хочу, туда и хожу!» А волку это и надо было. Подождал он, пока лошадка в самую чащу леса зайдет и как набросится на нее сзади. Лошадка давай брыкаться. Сначала одной ножкой сильно ударила волка, затем другой ножкой. А потом двумя ножками вместе так стала брыкаться, что волк убежал и никто его там больше не видел (дети выполняют все действия). Лошадка перестала упрямится и капризничать, выросла и теперь работает в цирке, брыкается ножками, подбрасывает высоко мячики на радость зрителям».

**5. Игра-сказка «ДВА ЖАДНЫХ МЕДВЕЖОНКА» («ДВАЩЕДРЫХ МЕДВЕЖОНКА»).** Используется текст венгерской народной сказки «Два жадных медвежонка»

В эту сказку могут играть все дети, выполняя движения, изменяя мимику, пантомимику жестов в процессе чтения сказки. Можно предложить детям распределить роли между собой (два медвежонка и хитрая лиса), использовать кукольный театр. Текст к сказке «Два щедрых медвежонка» дети придумывают сами и проигрывают сценку.

### **6. Детско-родительская игра-сказка «МИР НАОБОРОТ»**

(снятие родительских стереотипов и авторитарности взрослого)

«Жил-был мальчик Петя, которому очень хотелось поскорее стать взрослым. Ему не нравилось, что родители всегда учат его, воспитывают, и однажды к нему пришел гном-волшебник, которому тоже надоело быть маленьким. «Давай, Петя, создадим мир наоборот, — предложил волшебник. — Для этого надо нам вместе произнести заклинание: Прыг-скок.

Ой, смотрите, кто живет В мире все наоборот? Дети стали управлять,

Мам в колясочках катать.

Если надоест нам чудо,

Скажем вместе:

Прыг отсюда!»

Услышав заклинание «Прыг-скок », дети начинают ухаживать за родителями, командовать, воспитывать, наказывать. А родители слушаются или капризничают... После заклинания «Прыг отсюда» мир вновь становится прежним, реальным и привычным.

## **Игры для релаксации**

### **1. Игра «ДОЖДЬ В ЛЕСУ» (релаксация, развитие чувства эмпатии)**

Дети становятся в круг, друг за другом — они «превращаются» в деревья в лесу. Взрослый читает текст, дети выполняют действия. «В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами).

Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

### **2. Игра «ПОДСНЕЖНИК» (релаксационный комплекс)**

1. В лесу под сугробом спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки, чтобы не погибнуть от холода. Уснул до весны (дети садятся на корточки, обнимая руками плечи, прижимая голову).

2. Солнышко стало пригревать сильнее. Лучики солнца постепенно пробуждают цветок. Он медленно растет, пробираясь сквозь снежный сугроб (дети медленно приподнимаются и встают).

3. Кругом лежит снег. Ласковое солнышко так далеко, а цветочку очень хочется почувствовать тепло (дети тянут руки вверх, напрягая пальцы, поднимаясь на носки).

4. Но вот подснежник вырос, окреп (дети опускаются на ступни). Лепестки стали раскрываться, наслаждаясь весенним теплом. Цветок радуется, гордится своей красотой (дети медленно опускают руки, плечи, улыбаются). «Это я — первый весенний цветок и зовут меня подснежник», — кивает он всем головой.

5. Но весенняя погода капризна. Подул ветерок, и стал подснежник раскачиваться в разные стороны (дети раскачиваются). Цветочек склонялся все ниже и ниже и совсем лег на проталину (дети ложатся на ковер).

6. Побежали ручьи, вода подхватила и унесла подснежник в длительное сказочное путешествие. Он плывет и удивляется чудесным весенним превращениям (звучит природная музыка, дети лежат на ковре и «путешествуют» с закрытыми глазами). Когда цветок напутешествует, он приплывет в сказочную страну (дети поднимаются и рассказывают, что видели, чему удивлялись и радовались).

### **3. Игра «ГУСЛИ-САМОГУДЫ» (релаксационно-танцевальный комплекс)**

1. Ведущий читает текст. Дети стоят свободно.

В сказочном дворце,  
На высоком крыльце,  
Звучит грозный указ,  
Добрым молодцам наказ:  
«Кто сумеет станцевать  
Так, как гусли нам велят,  
Тот и будет помогать  
Нашим царством управлять.  
Гусли, гусли-самогуды  
Распевают песни всюду.  
Раз готовы вы друзья, Танцевать нам всем пора.

2. Звучит ритмичная музыка. Ведущий читает текст. Дети стоят, «танцуют» мышцы плеч и рук.

Вот и музыка звучит. А народ все ждет, стоит. Ой, пустились плечи в пляс. Веселей, еще хоть раз! Пальцы, локти скачут вместе, А народ стоит на месте. Пляска стала затухать, Тише музыка играть.

3. Меняется ритм музыки, «танцуют» мышцы ног.

Ноги стали просыпаться, Просыпаться, подниматься! Пятки, пальцы и колени Заплясали, как хотели. Как им весело плясать! Только стали уставать.

4. Меняется ритм музыки, «танцуют» мышцы живота.

Рад живот поупражняться, Научился напрягаться. Вдох и выдох, покрутись. Лежебока, эй, проснись!

5. Меняется ритм музыки, «танцуют» мышцы плеч.

Вот поднялись наши плечи. Выше, выше, резче, резче. Стали плечи затихать, Затихать и засыпать.

6. Звучит спокойная музыка, затем вновь меняется ритм, «танцуют» мышцы лица.

Щеки, носик в пляс пошли. Брови нежно подними, Губы вытянулись в трубку, Потанцуй еще минутку.

7. Ведущий выбирает ребенка, который старался, был внимательным. Ребенок заказывает любые движения для всего тела.

Вновь народ стоит и ждет.

Что нам музыка споешь? Ты, помощник, выходи, Общий танец закажи.

Звучит ритмичная музыка, все танцуют «заказанный» танец, выполняют движения. А затем ведущий предлагает всем двигаться по собственному желанию, так, как хочет само тело.

8. Звучит спокойная музыка, дети не сходя с места плавно двигаются под нее. После этого можно предложить детям лечь на ковер.

А теперь, все отдыхаем,

Отдыхаем и мечтаем

О волшебных берегах,

О невиданных краях.

Звучит спокойная музыка с природными звуками. Дети мечтают. «Гусли-самогуды» замолкают, и дети рассказывают (по желанию) о своих образах-мечтах.