***Тряпичная кукла и солдат. Игра 2 (с 6 лет)***

Цели: Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться.

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой...

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

**2.Игра «Черепахи»**  вызываются 3-4 ребенка на роль черепах. Вместе с остальными детьми проговаривается кто такие черепахи и их особенности. Психолог говорит ребятам, выбранным на роль черепах: «Сейчас вы черепахи, которые должны добраться до капусты, чтобы пообедать. Вот здесь будет лежать капуста, ваша задача добраться до нее». Потом делается вывод, что побеждает самая медленная черепаха.

**3. Игра “ Иголочка и ниточка”.**  
Участники игры становятся друг за другом. Первый – “иголочка” двигается, меняя направление. Остальные – за ним, стараясь не отставать.

**4. Игра « Скажи другому комплимент»**

Приятно получать подарки, но подарок может быть не только материальным. Всем приятно слышать ласковые и добрые слова от близких людей. Игра объединяет всех членов семьи. Комплименты могут касаться характера человека, внешности и т.д.

**5.Игра «Настроение»**

Участники игры садятся в круг. Взрослый бросает мяч одному из участников, называя при этом какое-либо настроение или эмоцию. Ребёнок возвращает мяч, называя противоположное настроение. Например: весёлый- грустный….

**6. Игра «Зеркало»**

Упражнение выполняется в парах. Один человек придумывает и показывает движение , второй- его повторяет. Затем меняются ролями.

**7. Игра « Паровозик»**

На роль водящего назначают по желанию. Остальные выстраиваются друг за другом и передвигаются вместе в направлении, которое выбирает «паровозик». Основная задача – следовать друг за другом, не разъединяясь. Если кто-то отцепляет руки, то «паровозик» останавливается, поезд ремонтируют, а «сломанный» вагончик отправляется в «депо».

**8. Игра»Четыре стихии» .**

Проводится в круге. Ведущий говорит слово «Земля»- все опускают руки вниз. Вода- вытянуты вперёд, «воздух»- поднять руки вверх, «Огонь»- повернуться вокруг себя.

**9. Игра «Штанга**»

Представьте, что вы поднимаете тяжёлую штангу. Наклонитесь, возьмите её. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали,бросаем штангу ( руки резко опускаются вниз и свободносвисают вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают.

**10. Упражнение «Аплодисменты**».

На 1 ладони – улыбка, на другой – радость. Соединяем крепко вместе, чтобы не ушли в аплодисмент.

**11.Упражнение « Арт-терапия».** Рисование вместе« Мы вместе- это счастье».

Каждый рисует свой рисунок, передают друг другу и дорисовывают до тех пор, пока рисунок не будет завершён. Затем обсуждают нарисованное.