



<b>Содержание</b>		
1.	Паспорт программы .....	3
2.	Пояснительная записка .....	4
3.	Цель программы.....	5
4.	Задачи программы.....	5
5.	Целевая группа .....	5
6.	Основные принципы реализации программы.....	5
7.	Ожидаемые результаты .....	5
8.	Содержание программы.....	6
9.	Контроль за реализацией программы.....	8
10.	Этапы и сроки реализации программы.....	8
11.	Тематическое (календарно-тематическое) планирование мероприятий программы.....	9
12.	Список используемой литературы.....	11
13.	Приложение.....	12

## 1. Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Программа развития эмоционально-волевой сферы дошкольников средствами танцевально-двигательной терапии «Радуга эмоций»
<b>Разработчик</b>	Фомина Татьяна Алевтиновна, педагог-психолог МБОУ «Излучинская ОНШ» (дошкольная ступень № 2)
<b>Цель программы</b>	Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников через развитие этических личностных качеств и эмоционально-волевых проявлений средствами танцевально-двигательной терапии.
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Научить детей понимать эмоциональные состояния свои и окружающих людей;</li><li>2. Дать представление о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слова, движение);</li><li>3. Совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями;</li><li>4. Развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственных поступков и поступков окружающих;</li><li>5. Формировать навыки позитивного эмоционально-личностного общения.</li></ol>
<b>Целевая группа</b>	Дети старшего дошкольного возраста
<b>Исполнители</b>	Участники образовательного процесса
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сформированность умений различать, осознавать, выражать различные эмоции и понимать их проявления у других людей;</li><li>2. Сформированность адекватной поведенческой реакции в различных ситуациях общения;</li><li>3. Позитивное психоэмоциональное состояние ребенка.</li></ol>
<b>Сроки реализации программы</b>	Программа реализуется циклами по три месяца в течении учебного года.
<b>Контроль за реализацией программы</b>	Контроль и координация деятельности по реализации программы осуществляется в установленном порядке администрацией МБОУ «Излучинская ОНШ» (дошкольная ступень №2) через педагогический совет.

## 2. Пояснительная записка

Дошкольный возраст - благоприятный период для организации работы по эмоциональному развитию детей. Ребёнок дошкольник впечатлителен, открыт для усвоения социальных и культурных ценностей, стремится к признанию себя среди других людей. У него ярко прослеживается неотделимость эмоций от процессов восприятия, мышления, воображения.

В последние годы увеличивается число детей с нарушениями психоэмоционального развития. К типичным симптомам этих нарушений у дошкольников относятся эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность и т.д., что серьезно осложняет взаимоотношения ребёнка с окружающим миром. Кроме того, на фоне таких нарушений легко возникают вторичные личностные отклонения, обуславливающие негативный характер способов поведения и общения, деформацию личностного роста детей в целом.

Наблюдения за дошкольниками в игре и повседневной деятельности показывают, что дети часто неадекватно выражают свои эмоции (злость, страх, удивление, стыд, радость, грусть), не умеют правильно оценивать эмоции других детей, что является существенным барьером в установлении доброжелательных взаимоотношений и умений конструктивно общаться.

Соответственно организованная психолого-педагогическая работа в этом направлении может не только обогатить эмоциональный опыт дошкольника, но и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки личностного развития.

Практика показывает, что в развитии эмоциональной сферы дошкольников слабо используются возможности танца, музыки, содержанием которых являются чувства, эмоции, настроения.

Игровая творческая детская танцетерапия позволяет разглядеть и принять свои чувства, дать им выход. Эмоции обеспечивают оптимальный уровень деятельности центральной нервной системы и отдельных её структур, что влияет на продуктивность деятельности - её темп и ритм.

Ритмичные движения снимают мышечное напряжение, помогают избавиться от чувства неуверенности, повысить самооценку.

Организуя начало музыки, её ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания

Предлагаемая программа направлена на развитие эмоционально-волевой сферы дошкольника, является малозатратной, не требует специального оборудования, что делает её доступной для реализации.

Ценность занятий по программе «Радуга эмоций» состоит в том, что благодаря развитию эмоциональной сферы, дети расширяют круг осознаваемых чувств, они начинают глубже понимать себя и окружающих людей, им становится легче наладить дружеские отношения внутри коллектива сверстников.

### 3. Цель программы

**Основная цель:** Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников через развитие этических личностных качеств и эмоционально-волевых проявлений средствами танцевально-двигательной терапии.

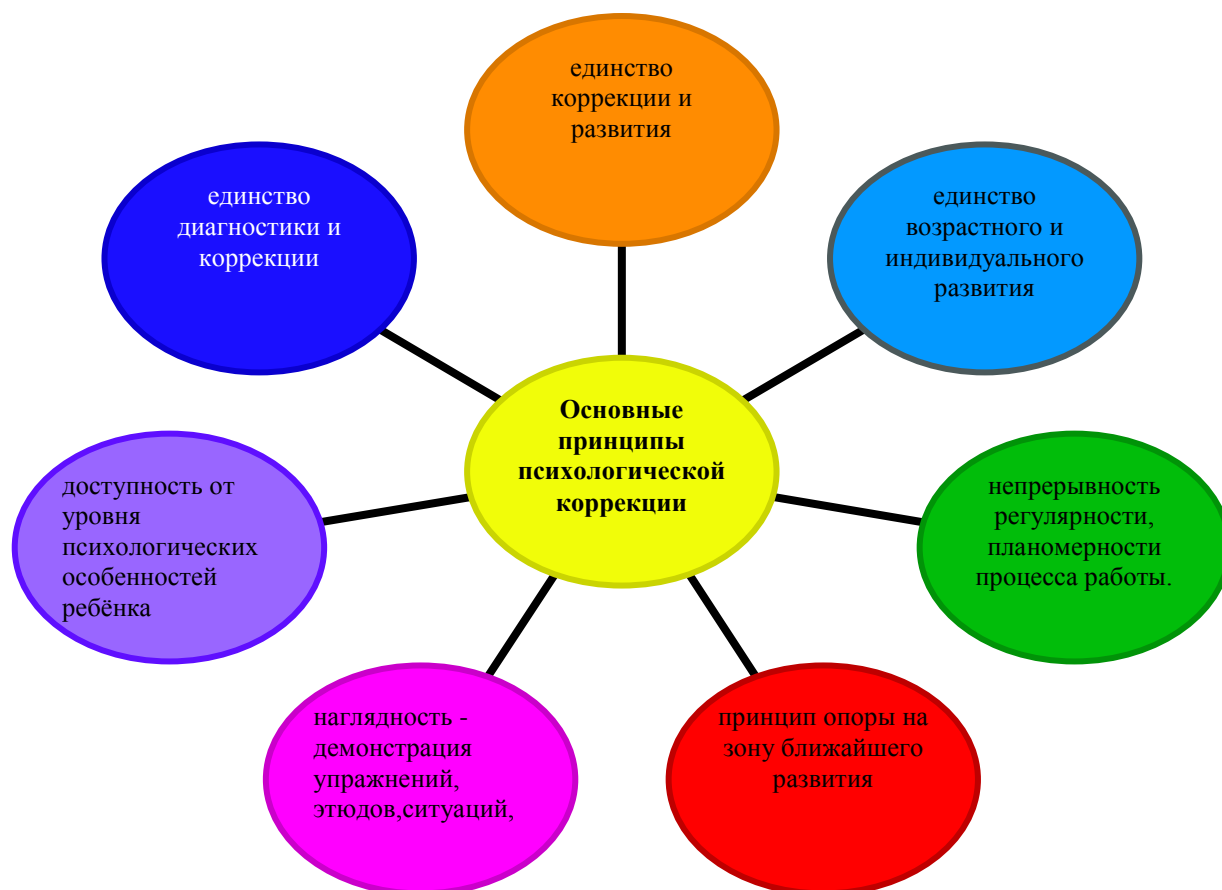
### 4. Задачи программы

1. Научить детей понимать эмоциональные состояния свои и окружающих людей;
2. Дать представление о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слова, движение);
3. Совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями;
4. Развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственных поступков и поступков окружающих;
5. Формировать навыки позитивного эмоционально-личностного общения.

### 5. Целевая группа

Дети старшего дошкольного возраста 5 -7 лет.

### 6. Основные принципы реализации программы.



### 7. Ожидаемые результаты освоения программы

1. Сформированность умений различать, осознавать, выражать различные эмоции и понимать их проявления у других людей.
2. Сформированность адекватной поведенческой реакции в различных ситуациях общения.
3. Позитивное психоэмоциональное состояние ребёнка.

## 8. Содержание программы

Программа представляет собой комплекс занятий по развитию эмоционально-волевой сферы дошкольников. Полная реализация комплекса занятий по развитию эмоционально-волевой сферы рассчитана на три месяца, что составляет один цикл проведения.

Занятия рассчитаны на детей в возрасте от 5 до 7 лет, проводятся в соответствии с планом работы 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия 30 минут.

Основной формой проведения занятий является групповая. Оптимальное количество детей, участвующих в занятии 10-12 человек. Группа в пределах 10-12 человек позволяет сохранить индивидуальный подход к каждому ребёнку и одновременно привить ему навыки социализации. Прослеживаются отношения между каждым конкретным ребёнком и окружающими его детьми, используя подражательные реакции, соревновательность и т.д.

**Структура занятий** включает в себя:

Вводную часть:  
приветствие, разминка.

Основную часть:  
игры, упражнения,  
этюды, беседы.

Заключительную часть:  
релаксация, рефлексия, ритуал  
прощания.

✓ ритуал приветствия - выполняет функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребёнком и формирования у ребёнка направленности на сверстников;

✓ разминка - упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их познавательной активности и способствует формированию их групповой сплочённости;

✓ основная часть занятия - психотехнические упражнения, игры и приёмы, направленные на решение основных задач программы;

✓ релаксация - упражнения на снятие эмоционального и мышечного напряжения;

✓ рефлексия занятия предполагает эмоциональную и смысловую оценку занятия в ходе заключительного обсуждения;

✓ ритуал прощания, который спланирует детей, создает атмосферу группового доверия и принятия, им завершается занятие.

**В организации занятий используются различные методы и приёмы:**

Игровой метод включает в себя дидактические игры и игротренинги. Занятия состоят из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению поставленных коррекционных задач.

Театрализация учит разыгрывать небольшие сценки, участники которых имеют разное настроение, характер, поведение, умеют понимать жесты, мимику, воспроизводить их в сценках. Введение в игровую атрибутику перевоплощений детей, пантомимы, распределения ролей и т.д.

Прослушивание аудиозаписи со звуками природы и классических музыкальных произведений с целью снятия стрессового состояния.

Ритмопластика – художественное восприятие окружающего мира, которое передаётся через движение, мимику, жесты, позы, пластику. Двигательная терапия снимает внутреннее напряжение.

Беседы с детьми, обсуждение психологических ситуаций способствуют осознанию структуры межличностных отношений в группе, своих танцевально-экспрессивных особенностей, способов выражения отношений.

Словесные и подвижные игры, проигрывание психогимнастических упражнений помогают снятию эмоционального напряжения, стимулируют общение, развивают способность чувствования другого человека. В последовательности психогимнастических упражнений важно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений, сопровождаемых попеременно мышечным расслаблением и напряжением. При этом упорядочивается психическая и двигательная активность ребёнка, улучшается настроение сбрасывается инертность самочувствия.

Коммуникативные упражнения, при которых происходит тренировка общих способностей невербального воздействия детей друг на друга (эмоциональные проявления и контакты, пантомимы). В эти упражнения включаются обмен ролями партнеров по общению и оценка эмоций. Главным инструментом, которым овладевает ребенок, выполняя данные упражнения, является умение сопереживать, освобождаться от эмоциональной напряженности, свободно проявлять эмоции, активно общаться.

Мимические и пантомимические этюды, в которых выразительно изображаются отдельные эмоциональные состояния (радость, удивление, интерес, гнев и другие), связанные с переживанием телесного и психического удовольствия или недовольства. С помощью этюдов дети знакомятся с элементами выразительных движений мимикой, жестом, позой, походкой.

Психомышечная тренировка нацелена на снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, улучшение самочувствия и настроения, закрепление положительных эмоций, стимулирующих и упорядочивающих психическую и физическую активность детей, приводящих в равновесие их эмоциональное состояние.

Элементы психологического тренинга позволяют воссоздать и проиграть реальную ситуацию, окружающую ребёнка, а также найти выход из неё как с положительным, так и с отрицательным результатом. В данном случае ребёнок наглядно может убедиться в том, что в любой ситуации можно найти несколько вариантов решений. Причём ребёнок сам может повлиять на исход ситуации, выбирая для себя наиболее подходящий.

**Формы отслеживания результатов:**

- тест тревожности (Р. Тэмпл, М.Дорки, В.Амен);
- графическая методика «Кактус» (Панфилова М.А.);
- тест «Лесенка» (С.Г. Якобсон, В.Г.Щур.).

## **9. Контроль за реализацией программы**

Координация и контроль выполнения программы МБОУ «Излучинская ОНШ» (дошкольная ступень № 2) возлагается на педагогический совет.

### **Педагогический совет:**

- анализирует ход выполнения программных мероприятий и вносит предложения по их коррекции;
- координирует взаимодействие всех участников воспитательного процесса;
- ежегодно информирует педагогический коллектив, родителей о ходе выполнения программы, по итогам реализации программы организует Конференцию.

Контроль проводится на всех этапах реализации программы.

Направления контроля:

- **Предварительный контроль** - осуществляется на организационно - исследовательском этапе, непосредственно перед началом осуществления практической деятельности с целью проверки готовности к реализации мероприятий программы.
- **Текущий контроль** - проводится ежемесячно весь период реализации программы с целью анализа выполнения плана программных мероприятий.
- **Итоговый контроль** - проводится на контрольном этапе после завершения реализации программных мероприятий с целью оценки качества реализации программы и её эффективности.

## **10. Этапы и сроки реализации программы**

Программа реализуется в три этапа:

### **I этап - Организационный (сентябрь)**

- Разработка и утверждение программы;
- Разработка планов мероприятий по обозначенным направлениям;
- Подготовка материально-технической базы;
- Встреча с родителями;
- Формирование групп;
- Диагностические мероприятия.

### **II этап - Практический (циклами по 3 месяца: октябрь - апрель)**

Осуществление деятельности по реализации мероприятий программы по всем направлениям.

### **III этап - Аналитический (май)**

- Подведение итогов реализации программы, оценка её эффективности.
- Обобщение опыта работы.
- Оценка родителями качества мероприятий.



## 10. Тематическое (календарно-тематическое) планирование мероприятий программы

№ п/п	Занятие	Краткое содержание мероприятия	Кол-во часов	Ответственный
1	Занятие № 1	1. Игра «Снежки» 2. Разминка «Ведущий и ведомые» 3. Упражнение – танец «Кто я?» 4. Заключительное упражнение «Танец-хоровод» 5. Релаксация «Путешествие в волшебный лес»	1	педагог-психолог
2	Занятие № 2	1. Игра «Эники-беники» 2. Разминка «Танец отдельных частей тела» 3. Экспериментирование с движением 4. Упражнение «Танец с самим собой» 5. Релаксация «Отдых на море»	1	педагог-психолог
3	Занятие № 3	1. Игра «Бабушкины ключи» 2. Разминка «Увеличительное стекло» 3. Упражнение «Шмели и лебеди» 4. Заключительное упражнение «Индивидуальный танец» 5. Релаксация «Порхание бабочки»	1	педагог-психолог
4	Занятие № 4	1. Игра «Молчанка» 2. Разминка «Танец-загадка» 3. Упражнение «Танец вслепую» 4. Заключительное упражнение «Древние танцы» 5. Релаксация «Цветок»	1	педагог-психолог
5	Занятие № 5	1. Игра «Шлепанки» 2. Разминка «Кинестетическая эмпатия» 3. Упражнение «Взаимоотношение» 4. Заключительное упражнение «Нарцисс и ручей» 5. Релаксация «Тихое озеро»	1	педагог-психолог
6	Занятие № 6	1. Игра «Малечена-калечена» 2. Разминка «Танец в кругу и зеркальное отображение» 3. Упражнение «Власть и любовь» 4. Заключительное упражнение «Значимый другой» 5. Релаксация «Необычная радуга»	1	педагог-психолог
7	Занятие № 7	1. Игра «Блуждающий мяч» 2. Разминка «Танец живота» 3. Упражнение «Пригласите танцевать» 4. Заключительное упражнение «Все со всеми» 5. Релаксация «Воздушный шарик»	1	педагог-психолог

8	Занятие № 8	1. Игра «Почта» 2. Разминка «Движение на память» 3. Упражнение «Групповой танец» 4. Релаксация «Полёт высоко в небе»	1	педагог-психолог
9	Занятие № 9	1. Игра «Море волнуется - раз!» 2. Разминка «Распутать верёвочку» 3. Упражнение «Кто такой Я?» 4. Заключительное упражнение «Танец огня» 5. Релаксация «Плывём в облаках»	1	педагог-психолог
10	Занятие № 10	1. Игра «Мячик кверху» 2. Разминка «Имя и движение» 3. Упражнение «Танец океана» 4. Релаксация «Солнечные лучики»	1	педагог-психолог
11	Занятие № 11	1. Игра «Сказка о родничке» 2. Разминка «Достраивание фигур» 3. Упражнение «Сад» 4. Заключительное упражнение «Танец природы» 5. Релаксация «Путешествие в волшебный лес»	1	педагог-психолог
12	Занятие № 12	1. Игра «Ручеёк» 2. Разминка «Мячик - невидимка» 3. Упражнение «Птица в клетке» 4. Заключительное упражнение «Зеркало» 5. Релаксация «Отдых на море»	1	педагог-психолог
Итого:	Занятий 12		12	

## 10. Список используемой литературы

1. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве / Г.М. Бреслав – М.: Педагогика, 1990. – 144 с.
2. Данилина Т.А. В мире детских эмоций / М.: Айрис-пресс, 2007. - 160с.
3. Кошелева А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников / М., 2003-176с.
- 4.Медведева, Е.А. Музыкальная психотерапия. / Е.А. Медведева, Л.Н. Комиссарова, И.Ю. Левченко. – М., 1988. – 34 – 56 с.
5. Танцевально-двигательная терапия (сборник). – Ярославль: 1994.
- 6.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика “СА-ФИ-ДАНС”. – СПб.: “Детство-пресс”, 2003.
7. Фрегер Р, Фейдимен Д. Танцевальная терапия. / 2001. -141с.
- 8.Черемнова Е.В. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. -121с.
- 9.Широкова Г.А. Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста / - Ростов н/Д: Феникс, 2005. -304с.
10. Якобсон П.М. Изучение чувств у детей и подростков / М. 1961

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Комплекс занятий по развитию эмоционально-волевой сферы  
дошкольников с использованием средств танцевально-двигательной  
терапии.**

**Занятие № 1**

**1. ИГРА «СНЕЖКИ»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Материалы:** Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которая будет обозначать разделительную линию.

**Ход упражнения:** Все берут по большому листу газеты, как следует комкают его и делают хорошие, достаточно плотные мячики. Участники делятся на две команды, и каждая выстраивается в линию. За разделительную линию перебежать нельзя. По команде ведущего игроки бросают свои мячи на сторону противника. Смысл в том, чтобы как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на своей стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», игра прекращается. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

**2. РАЗМИНКА «ВЕДУЩИЙ И ВЕДОМЫЕ»**

**Цель:** Снятие напряжения у членов группы, создание доброжелательной атмосферы и настроения на работу; экспериментирование участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознание участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение (танцевальная музыка).

**Описание проведения:** Группа выстраивается в ряд. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, причем первый участник становится ведущим, а остальные - ведомыми. В качестве ведущего участник тренинга спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар. Остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через некоторое время первый участник переходит в конец ряда и становится ведомым. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побывает в роли ведущего.

**Схемы обсуждения:**

- Что чувствовали участники, будучи ведущими?
- А ведомыми?
- Что они испытывали, танцуя, как другой человек, примерив на себя его экспрессию? Какой Я, когда я танцую так, как Он?
- Когда участникам было более комфортно - когда повторяли движения других или когда сами были ведущими?
- Какая межличностная позиция - «ведущего» или «ведомого» чаще используется участниками в общении?

**3. УПРАЖНЕНИЕ ТАНЕЦ «КТО Я?»**

**(«ТАНЕЦ – ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА»)**

**Цель:** Самопрезентация участников; исследование самоотношения участниками группы.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение по выбору участников.

**Описание проведения:** Группа садится в круг. Ведущий дает инструкцию: «Мы с вами - члены племени, где основное средство общения - танец. При знакомстве там люди спрашивают друг у друга: «Как ты танцуешь?». Ваша задача - протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами, танец - визитную карточку». Один из участников выходит в центр круга и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца каждого из участников члены группы обмениваются впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока все не побывают в центре круга.

Возможны также разнообразные вариации этого упражнения, связанные с выражением в танцевальной форме традиционных компонентов.

**Я - концепции:** «Я - реальное», «Я - идеальное», «Я - глазами других». Например, один из участников выходит в центр круга и танцует сначала танец «Какой я есть на самом деле», затем танец «Каким бы я хотел быть», после этого «Каким меня видят другие». Для начала тренинга такой вариант тяжеловат, его можно использовать в том случае, когда для группы станут актуальными социально - перцептивные аспекты общения; проблемы групповых и межличностных ожиданий; вопросы, связанные с пониманием, что я есть для себя и других. Танец в данном случае выступает материалом для последующего обсуждения, организовать которое становится главной задачей ведущего.

**Схемы обсуждения:**

- Что чувствовали участники - наблюдатели и сами танцующие?
- Какие образы, ассоциации возникали в связи с танцем центрального участника?
- Как в нескольких словах можно охарактеризовать танец того или иного члена группы?
- Каковы характерные особенности танцевальной экспрессии участников?
- Насколько отличаются танец «Я - реальное» от танца «Я - идеальное»?
- Танец был направлен на самовыражение или на взаимодействие с другими?

**4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ТАНЕЦ-ХОРОВОД»**

**Цель:** Актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности (танец в кругу древнейшая форма танца);

Повышение групповой сплоченности.

**Материалы:** Народные мелодии.

**Описание проведения:** Участники становятся в круг и берутся за руки.

Звучит музыка, участники начинают спонтанно, двигаться, следуя ритму музыки и своему собственному ритму, привнося в общий танец свои индивидуальные движения.

**5. РЕЛАКСАЦИЯ: «ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»**

«Лягте удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее.....Прислушайтесь к звукам... Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения. Чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

## Занятие № 2

### 1. ИГРА «ЭНИКИ-БЕНИКИ»

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Подготовка:** Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы дети могли свободно двигаться по помещению.

На середину комнаты выходит доброволец, остальные участники находят себе по партнеру. Затем «эники» (так в данном случае называются игроки) образуют два круга, один внутри другого. «Эники» во внутреннем круге ходят по часовой стрелке, во внешнем — против. Доброволец (ведущий) сидит в центре круга на полу.

Ведущий мысленно загадывает число (от одного до сорока) и начинает громко считать. При этом «эники» в обоих кругах идут в противоположных направлениях.

Когда ведущий доходит до задуманного числа, он громко кричит: «Эники-беники!», и все игроки находят заранее выбранных партнеров. Пары кладут друг другу руки на плечи и садятся на корточки.

Игроки, усевшиеся на корточки последними, идут к ведущему и вместе с ним садятся на пол. Теперь эта тройка загадывает новое число и в следующем раунде громко считает, пока не дойдет до задуманного числа.

Чем больше участников занимает место в середине круга, тем громче произносятся числа и тем меньше остается «эников».

Когда вне круга останется только одна пара игроков, они встают рядышком и кланяются игрокам в центре.

### 2. РАЗМИНКА «ТАНЕЦ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА»

**Цель:** Разогрев участников; осознание и снятие мышечных зажимов; расширение экспрессивного репертуара.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение (танцевальная музыка).

**Описание проведения:** Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен (например, «танец головы», «танец плеч», «танец кистей рук», «танец живота» и т. д.). Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

### 3. ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ С ДВИЖЕНИЕМ (по системе Р. Лабана)

**Цель:** Осознание и расширение танцевально-экспрессивного репертуара; взаимопонимание и взаимодействие с другими; осознание подавленных чувств и отношений; осознание структуры межличностных отношений в группе; исследование персонального пространства и межличностной дистанции.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение (танцевальная музыка).

**Описание проведения:** Ведущий кратко знакомит участников с системой описания двигательного поведения Р. Лабана. Так, все движения человека могут быть рассмотрены с точки зрения четырех параметров: пространства, силы, времени и течения. Задача членов группы - свободно двигаться по залу, экспериментируя с различными параметрами движений и взаимодействуя друг с другом. Упражнение состоит из 4 частей. После выполнения каждой части участники обмениваются впечатлениями, пытаются связать опробованные движения с эмоциями, чувствами, состояниями, отношениями личности.

Первый параметр - пространство.

Ведущий объясняет участникам, что движения могут быть прямыми и непрямыми (многофокусными). Затем все участники двигаются по залу, используя только прямые движения; затем - только не прямые.

Второй параметр - сила

Сила может быть мощной и легкой. Также, как и в первом случае, участники сначала экспериментируют с мощными, сильными движениями, осознавая возникающие при этом чувства, затем с легкими.

Третий параметр - время

Время может быть медленным и быстрым. Члены группы сначала экспериментируют с медленными движениями, затем с быстрыми.

Четвертый параметр - течение

Течение может быть ограниченным или свободным. Ведущий рассказывает участникам, что у каждого из них есть свое личное пространство, в котором движение других людей ограничено. Это то пространство вокруг человека, которое он считает своим и при вторжении, в которое чувствует дискомфорт. Участники расходятся на максимально большое расстояние друг от друга и, двигаясь в такт музыке, начинают медленно приближаться друг к другу, осознавая возникающие чувства и исследуя свое личное пространство.

**Схемы обсуждения:** (для первого варианта упражнения):

- что чувствовали участники, экспериментируя с прямыми и непрямыми, мощными и легкими, быстрыми и медленными, ограниченными и свободными движениями?
- какие типы движений более привычны, какие было трудно осуществлять?
- какие чувства возникали у участников тренинга, когда они двигались мощно?
- и когда двигались легко?
- какие отношения к себе, к другому связаны для участников с тем или иным типом движений?
- какие движения не получались, каким движениям хотелось бы научиться?
- какова зависимость между межличностной дистанцией и отношением к человеку?
- что чувствовали участники, когда в их персональное пространство вторгались другие люди? Одинаково ли они себя ощущали при взаимодействии с разными людьми?

#### **4. УПРАЖНЕНИЕ «ТАНЕЦ С САМИМ СОБОЙ»**

**Цель:** Осознание своих танцевально-экспрессивных особенностей;

Самопознание и самопринятие.

**Материалы:** медленная, спокойная музыка (например, мелодии в исполнении оркестра под управлением П. Мориа).

**Описание проведения:** Встаньте в удобное положение. Вы слышите медленную музыку. Начните совершать спонтанные движения головой, руками, всем телом. Следуйте за вашими чувствами, за вашим внутренним ритмом. Представьте себе, что вы смотрите на себя со стороны. Каково ваше первое впечатление? Как бы вы отнеслись к такому человеку? Что есть в вашем танце, что характеризует именно вас, вашу индивидуальность, что отличает вас от других. Танцуйте, пробуйте совершенно новые движения, не бойтесь экспериментировать!



**Схемы обсуждения:** Охарактеризуйте в нескольких словах ваш собственный танец.

Какие ассоциации, метафоры приходят вам в голову по поводу танца вашего зеркального отображения?

Ваше отношение к человеку, увиденному в зеркале?

## **5. РЕЛАКСАЦИЯ «ОТДЫХ НА МОРЕ»**

«Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываются глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

### **Занятие № 3**

#### **1. ИГРА «БАБУШКИНЫ КЛЮЧИ»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Эта расслабляющая игра требует слаженной групповой работы.

**Подготовка:** Отставьте в сторону стулья и столы. Кроме того, Вам понадобятся лента и связка ключей.

Один игрок берет на себя роль бабушки. Он становится в углу комнаты и поворачивается лицом к стене. За бабушкой, прямо возле ее ног, лежит маленькая связка ключей, которую можно спрятать в одной руке.

Остальные игроки становятся на расстоянии, позади бабушки. Обозначьте с помощью ленты линию старта, чтобы «воришки ключей» знали, куда им возвращаться.

Каждый раз, когда бабушка оборачивается, остальные участники должны замереть.

Если бабушка заметит движение какого-нибудь игрока, он должен будет вернуться на стартовую линию. Бабушка оборачивается без предупреждения.

Цель игры заключается в том, чтобы взять ключи и принести их обратно на линию старта. При этом бабушка не должна видеть ключей. Они должны оставаться только в руке игрока.

Когда игрок захватил связку ключей, он должен дотронуться до каждого игрока, прежде чем достигнет линии старта.

Если бабушка увидит связку или заметит, как движется игрок с ключами, то ключи возвращают бабушке. Попавшийся игрок отправляется на линию старта.

#### **2. РАЗМИНКА «УВЕЛИЧИТЕЛЬНОЕ СТЕКЛО»**

**Цель:** Разогрев участников; интенсификация обратной связи; стимуляция общения в парах.

**Материалы:** Музыкальные записи с чередованием быстрых и медленных ритмов.

**Описание проведения:** Участники группы разбиваются на пары. Пары могут быть сформированы случайным образом, либо целенаправленно (напр., по результатам социометрии: пары с взаимными положительными выборами; негативными выборами; разнонаправленными выборами либо с взаимным отсутствием выбора; в данном случае для интенсификации общения в группе предпочтительнее последний вариант). Задача одного из партнеров - двигаться спонтанно и свободно, задача другого - отражать его движения в несколько преувеличенном, гипертрофированном виде, то есть так, как если бы между ними находилось увеличительное стекло. Затем партнеры меняются ролями. По окончании упражнения проводится обсуждение полученного опыта в парах.

### **3. УПРАЖНЕНИЕ «ШМЕЛИ И ЛЕБЕДИ»**

**Цель:** Развитие способности «вчувствования» в другого человека; осознание существования определенных барьеров общения; нахождение участниками «своего» ритма (экспрессивно-ритмического стиля движений); самопознание и взаимопознание; актуализация отношений в группе.

**Материалы:** Музыкальная запись, в которой одновременно прослеживались бы и быстрый и медленный ритмы.

**Описание проведения:** Выполнение упражнения состоит из нескольких этапов. На первом этапе участники прослушивают музыку, выделяя в ней медленный и быстрый ритмы. Затем они танцуют, двигаясь спонтанно, но следуя лишь медленному ритму. Потом под ту же мелодию свободно самовыражаются, следуя быстрому ритму, отмечая для себя, какой ритм для них естественнее, ближе.

На втором этапе участники делятся на две группы, одна из которых - «шмели», а другая - «лебеди». Задача участников на этом этапе - понравиться представителям противоположного стиля, показать свои лучшие стороны. Снова звучит музыка, и танцуют «шмели», двигаясь быстро и динамично. «Лебеди» тем временем наблюдают, выбирая себе пару. Затем танцуют «лебеди», двигаясь плавно и медленно. «Шмели» тем временем следят за танцем. По окончании танца «шмели» и «лебеди» образуют пары.

На третьем этапе выполнения упражнения «шмели» и «лебеди» танцуют в парах на некотором расстоянии друг от друга, не приближаясь и осознавая возникающие чувства. Затем «шмели» и «лебеди» постепенно начинают приближаться друг к другу, стараясь сохранить каждый свой ритм. Наконец, на заключительном этапе упражнения «шмели» и «лебеди» танцуют, взявшись за руки, следуя каждый своему ритму.

**Схемы обсуждения:** Обсуждение проводится сначала в парах, а затем в группе.

- Какие чувства появились во время танца «шмеля»? А «лебедя»? А во время танца в паре?

- Какой экспрессивно-ритмический стиль движений - «шмеля» или «лебедя» вам ближе?

- Какие черты поведения характерны, на ваш взгляд, в реальной жизни «шмелю»? А «лебедю»?

- Почему вы выбрали себе в партнеры именно этого «шмеля» («лебедя»)?

- Опишите в нескольких словах вашего партнера - «шмеля» («лебедя»). Какой он, что он любит, с кем он общается, как относится к «шмелям»? А к «лебедям»?

- Опишите в нескольких словах себя как «шмеля» («лебедя»). Что вы любите, общество кого («шмелей» или «лебедей») вы предпочитаете и т. д.

#### **4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»**

**Цель:** Стимулирование самоосознания, самопринятия; творческое самовыражение; развитие толерантности к личности другого.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение по выбору участников.

**Описание проведения:** Участники садятся в круг. Звучит музыка. Один из членов группы выходит в центр круга и начинает спонтанно танцевать, выражая в индивидуальном танце свои чувства. Он может вступать во взаимодействие с кем-либо из членов группы, если возникнет такое желание. Участники, наблюдающие за танцем, также могут присоединиться к нему. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый желающий не исполнит свой индивидуальный танец.

#### **5. 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 движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый 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 в нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

### **Занятие № 4**

#### **1. ИГРА «МОЛЧАНКА»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Перед началом игры все играющие произносят певалку:

- Первенчики, червенчики,
- Летали голубенчики
- По свежей росе,
- По чужой полосе,
- Там чашки, орешки,
- Медок, сахарок –
- Молчок!

Как скажут последнее слово, все должны замолчать. Ведущий старается рассмешить играющих движениями, смешными словами и потешками, шуточными стихотворениями. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песенки, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения. Разыгрывать фант можно и сразу, как проштрафился.

**Правила игры.** Ведущему не разрешается дотрагиваться руками до играющих. Фанты у всех играющих должны быть разные.

## **2. РАЗМИНКА «ТАНЕЦ - ЗАГАДКА»**

**Цель:** Интенсификация обратной связи относительно особенностей экспрессии каждого участника группы; осознание участниками своих экспрессивных особенностей, социально - психологических и личностных характеристик.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение по выбору участников.

**Описание проведения:** Группа становится в круг. Один из участников выбирает музыкальное сопровождение и танцует, имитируя наиболее характерные особенности экспрессии кого-либо из присутствующих. Остальные пытаются угадать, кто был загадан. По окончании танца участник приглашает следующего и становится на его место.

Обмен чувствами «здесь и теперь». Анализируются специфические для каждого танца экспрессивные особенности, а также черты характера, состояния, отношения, которые могут находить выражение в экспрессии.

## **3. УПРАЖНЕНИЕ «ТАНЕЦ ВСЛЕПУЮ»**

**Цель:** Актуализация системы отношений в группе; осознание участниками собственной системы отношений: к себе, к другим, к миру.

**Материалы:** Музыкальные композиции лирического характера (например, «Dire Straits»), платок (чтобы завязать глаза).

**Описание проведения:** Группа садится в круг, по периметру зала, в котором проводятся занятия. Один из участников становится в центр с завязанными глазами. Звучит музыка. Центральный участник начинает двигаться. К нему подходит участник группы и вступает во взаимодействие, которое длится 3-5 минут (обычно столько, сколько длится музыкальная композиция, но время взаимодействия участников не ограничено - оно может закончиться раньше музыки или длиться в течение нескольких композиций), после чего садится на место. Затем к центральному участнику подходит следующий участник группы. Очередность подхода членов группы не известна центральному участнику. Задача центрального участника - осознавать возникающие чувства и по окончании взаимодействия описать своего партнера и свой танец с ним. Задача центрального участника осложнена тем, что ведущей у него становится тактильная система отражения. Задачей партнера центрального участника является также следование своим чувствам, но из-за того, что у центрального участника блокирован зрительный анализатор, инициатива в установлении контакта и в выходе из контакта ложится на него. Ведущий объясняет участникам, что при возникновении трудностей для прерывания контакта нужно подать знак, по которому он выключит музыку, тем самым создав искусственную ситуацию окончания контакта.

После каждого взаимодействия центрального участника с членом группы ведущий просит его поделиться своими чувствами, возникшими во время танца с партнером, и ответить на некоторые вопросы, а именно: «Опишите, пожалуйста, человека, с которым вы сейчас танцевали», «Возникло ли ощущение контакта, понимания?», «Что это был за танец?», «Какие чувства вы испытывали во время этого танца?», «Как вы думаете, что испытывал ваш партнер?», «Если бы я попросила вас на основании полученного только что опыта оценить вашего

партнера по 10-балльной шкале, где 0 баллов - партнер мне совершенно не подходит, а 10 баллов - идеальный партнер, то как бы вы это сделали? Под словом *партнер* здесь подразумевается не партнер по танцам, а партнер в близких эмоциональных отношениях, например, спутник жизни, близкий друг». Последним задается вопрос: «Назовите, кто из участников мог бы быть вашим партнером, с кем из участников вы только что танцевали?». Все вопросы задаются центральному участнику по окончании его взаимодействия с членом группы «по горячим следам», участник при этом не снимает повязки с глаз и может стоять или сидеть, по желанию. Вопросы центральному участнику может задать любой член группы. По окончании взаимодействия центрального участника со всеми членами группы проводится общее обсуждение. Центральный участник снимает повязку, садится в круг. Нужно дать ему немного времени, чтобы адаптироваться к своему состоянию.

Упражнение может продолжаться до тех пор, пока каждый желающий не побывает центральным участником (это упражнение может выполняться в течение нескольких занятий, до тех пор, пока есть желающие побывать центральным участником и энтузиазм у остальных членов группы).

В ряде случаев ведущий может посоветовать кому-то из членов группы стать центральным участником, аргументировав причину, но не настаивая в случае отказа. Иногда возможен возврат к этому упражнению по прошествии некоторого времени.

#### **Схемы обсуждения:**

- Каковы были чувства членов группы во время взаимодействия с центральным участником?
- Трудно ли было брать на себя инициативу в установлении и прерывании контакта?
- Была ли ситуация неравенства, смоделированная в этом упражнении (один видит, другой - нет) для кого-то из участников обязывающей взять на себя ответственность за другого? Как вы себя чувствовали при этом?
- С какими партнерами центральному участнику было легко взаимодействовать, а с какими нет? Почему?
- Какой из партнеров центрального участника был для него «идеальным», какой совершенно неподходящим?
- Есть ли что-то общее во взаимодействии центрального участника с теми членами группы, кого он впоследствии назвал «идеальными» партнерами?

#### **4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ДРЕВНИЕ ТАНЦЫ»**

**Цель:** Разрядка психоэмоционального напряжения. Повышение групповой поддержки, принятия.

**Материалы:** Записи шаманских ритуальных песнопений, тамбуринов (бубен, барабан).

**Описание проведения:** Звучит музыка. Участники танцуют, двигаясь по кругу. Каждый из членов группы по очереди задает свой ритм, выстукивая его на тамбурине (барабане и т. п.). Остальные следуют за этим ритмом. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли «шамана».

#### **5. РЕЛАКСАЦИЯ «ЦВЕТОК»**



«Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветками»

## Занятие № 5

### 1. ИГРА «ШЛЁПАНКИ»

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Играющие встают в круг лицом к центру на Расстоянии одного шага один от другого. Начинается игра с выбора водящего. Дети считают по порядку до пяти, пятый – водящий.

Можно использовать считалку:

- Петушок, петушок,
- Покажи свой кожушок.
- Кожушок горит огнем,
- Сколько перышек на нем?
- Раз, два, три, четыре, пять...
- Невозможно сосчитать!

Водящий выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний мяча устанавливается по договоренности, но не более пяти. После отбиваний мяч перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего.

**Правила игры.** Отбивать мяч нужно стоя на одном месте. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

### 2. РАЗМИНКА «КИНЕСТЕТИЧЕСКАЯ ЭМПАТИЯ»

**Цели:** Эмпатическое принятие партнера; взаимопознание; развитие танцевально-экспрессивного репертуара участников.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение.

**Описание проведения:** Члены группы делятся на пары (это могут быть пары со взаимным отрицательным выбором, либо с взаимным отсутствием выбора, либо с разнонаправленным выбором - один другого выбирает, а тот его отвергает). Один из партнеров начинает спонтанно двигаться, творчески самовыражаясь и следуя своим чувствам в данный момент. Другой -зеркально отражает его движения, стараясь «вчувствоваться» в партнера через его пластику, манеру движений. Затем участники меняются ролями. По окончании упражнения они обмениваются чувствами «здесь и теперь» в парах.

### **3. УПРАЖНЕНИЕ «ВЗАИМООТНОШЕНИЕ»**

**Цели:** Осознание участниками собственных способов выражения различных межличностных отношений; развитие способов выражения различных межличностных отношений.

**Материалы:** Медленная, спокойная, «нейтральная» музыка.

Упражнение состоит из двух частей и выполняется в тех же парах.

#### **Первая часть**

Одному из партнеров дается задание - выразить в танце определенный вид отношения к другому человеку из негативного спектра взаимоотношений (например, антипатия, вражда, неуважение, ненависть, неприятие и т. д.). Задача другого участника - спонтанно реагировать на партнера и фиксировать возникающие чувства. Затем партнеры меняются ролями.

По окончании - обсуждение в парах.

#### **Вторая часть**

Порядок проведения упражнения - тот же, что и в первой части, только заданное отношение теперь берется из позитивного спектра взаимоотношений (это уже симпатия, дружба, уважение, любовь, принятие и т. д.). По окончании второй части упражнения - обсуждение в парах. Затем - общее обсуждение.

#### **Схемы обсуждения:**

- Ваши чувства в роли «инициатора» позитивных (негативных) взаимоотношений.
- Ваша реакция на партнера - «инициатора» взаимоотношений в ходе выполнения упражнения.
- Каким было заданное отношение?
- Какие танцевально-экспрессивные особенности движений партнера позволили вам сделать такой вывод?
- Какие взаимоотношения (позитивные или негативные) вы чаще инициируете в реальных взаимоотношениях с людьми?
- Какие взаимоотношения инициируют другие люди по отношению к вам?

### **4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «НАРЦИСС И РУЧЕЙ»**

**Цели:** Разрядка психоэмоционального напряжения, развитие позитивных взаимоотношений; самопринятие и взаимопринятие.

**Материалы:** Медитативная музыка, музыка с элементами звуков природы - шум дождя, плеск воды и т. п.

**Описание проведения:** Упражнение выполняется в тех же парах, что и предыдущие два упражнения. Ведущий рассказывает группе легенду о Нарциссе, который однажды увидев свое отражение в ручье, влюбился в него. Участники становятся друг напротив друга и смотрят друг другу в глаза. Один из них «Нарцисс», другой - его зеркальное отражение.

«Нарцисс» начинает спонтанно двигаться, выражая лучшие стороны своей личности, наслаждаясь своими движениями, любуясь своим «отражением» и осознавая возникающие чувства. В роли «Ручья» участник зеркально отражает движения партнера. Затем «Нарцисс» и «Ручей» меняются ролями. По окончании участники делятся чувствами «здесь и теперь» в парах.

### **5. РЕЛАКСАЦИЯ «ТИХОЕ ОЗЕРО»**

«Лягте на ковер, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Слышно лишь

ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете.

А теперь откройте глаза. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня».

## Занятие № 6

### 1. ИГРА «МАЛЕЧЕНА - КАЛЕЧИНА»

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Играющие выбирают ведущего. Каждый игрок берет в руки небольшую палочку (длиной 20–30 см). Все произносят такие слова:

- Малечена-калечина,
- Сколько часов
- Осталось до вечера,
- До зимнего?

После слов «до зимнего» дети ставят палочку на ладонь или на любой палец правой (левой) руки. Как только дети поставят палочки, ведущий считает: «Раз, два, три... десять». Выигрывает тот, кто дольше продержал предмет. Ведущий может давать разные задания: играющие, удерживая палку, должны ходить, приседать, поворачиваться вправо, влево, вокруг себя.

**Правила игры.** Дети должны разойтись по всей площадке и встать как можно дальше друг от друга, чтобы удобнее было держать, равновесие для палочки.

**Вариант.** Для усложнения задания игрокам можно предложить удерживать одновременно две палочки на двух ладонях (на правой и на левой).

### 2. РАЗМИНКА «ТАНЕЦ В КРУГУ И ЗЕРКАЛЬНОЕ ОТОБРАЖЕНИЕ»

**Цели:** «Разогрев» участников.

Стимулирование межличностного взаимодействия.

Эмпатическое принятие.

**Материалы:** Музыка разных стилей.

**Описание проведения:** Группа становится в круг. Каждый участник танцует свободно, экспериментируя с различными импровизированными движениями тела. Один из членов группы стоит в центре круга и, танцуя по очереди напротив каждого участника, смотря ему в глаза, старается отобразить движения партнера, «вживаясь» в его индивидуальный танец. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в кругу.

### 3. УПРАЖНЕНИЕ «ВЛАСТЬ И ЛЮБОВЬ»

**Цели:** Отреагирование сдерживаемых чувств и отношений; повышение спонтанности участников в выражении отношений; экспериментирование с разными способами выражения отношений.

**Материалы:** Ритмичная музыка (по выбору участников).



**Описание проведения:** Участники становятся в шеренгу. Звучит музыка. Один из членов группы становится напротив всей группы и танцует, выражая в танце последовательно следующие межличностные отношения: доминирование, подчинение, ненависть, любовь, не делая четких пауз между ними (идея упражнения навеяна теорией группового развития У. Бенниса и Г. Шепарда, 1956, которые считали власть и любовь основными уровнями функционирования отношений в группе). Порядок выражения чувств центральным участником неизвестен остальным. Существует лишь одно ограничение - заключительным отношением должна быть любовь. Ведущий просит центрального участника вспомнить реальные ситуации, в которых он испытывал к кому-либо эти отношения, или объекта этих отношений остальные члены тренинга эмпатически отзеркаливают движения центрального участника, осознавая свои чувства. Именно через возникающие в процессе копирования движений чувства, а не путем наблюдения за тем, как танцует центральный участник, члены группы пытаются понять, где проходит граница между доминированием, подчинением, ненавистью и любовью. Затем на место этого участника становится другой и т. д. Обсуждение проводится после танца каждого из членов группы, по окончании выполнения упражнения всеми участниками - общее обсуждение.

**Схемы обсуждения:** Обмен чувствами «здесь и теперь».

- Какие отношения было выразить легче, какие труднее?

- Что чувствовали члены группы, когда они танцевали так, как центральный участник?

- Где проходила граница между выражаемыми отношениями, в какой последовательности были представлены эти отношения?

- Какие выразительные средства (жесты, мимика, позы, взгляд и т. д.) были использованы участниками для выражения отношений доминирования, подчинения, ненависти и любви?

#### **4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЗНАЧИМЫЙ ДРУГОЙ»**

**Цели:** Символическое разрешение субъективно важной проблемы; высвобождение сдерживаемых чувств.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение по выбору участников.

**Описание проведения:** в жизни каждого из нас был или есть человек, отношения с которым для нас субъективно очень значимы. Эти отношения иногда переживают кризис. Бывает, что нам не всегда хватает мудрости сохранить их.

Ведущий просит одного из участников выбрать из группы человека, который бы для него символизировал значимого другого. Он садится в центр круга (вместо такого человека можно просто поставить в центр круга стул). Задача участника показать в танце, как бы он сейчас разрешил эту проблему для себя, свои чувства по отношению к значимому другому. Задача «Значимого Другого» - осознавать свои чувства. При желании он может включиться во взаимодействие с «активным» участником. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый желающий не побывает «активным» участником.

**Схемы обсуждения:** Обмен чувствами «здесь и теперь» (наблюдатели, «Значимый Другой», «активный» участник).

## **5. РЕЛАКСАЦИЯ «НЕОБЫЧНАЯ РАДУГА»**

«Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда смотрели на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день»

### **Занятие № 7**

#### **1. ИГРА «БЛУЖДАЮЩИЙ МЯЧ»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегают вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

**Правила игры.** Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

#### **2. РАЗМИНКА «ТАНЕЦ ЖИВОТА»**

**Цели:** «Разогрев» участников, включение их в работу; раскрепощение «мышечного панциря» в области таза; стимулирование межличностного взаимодействия в группе.

**Материалы:** Ритмичная восточная музыка (например, записи арабских или турецких песен).

**Описание проведения:** Звучит музыка. Участники становятся в круг или расходятся по залу, ритмично двигая тазом и бедрами, максимально используя всевозможные положения, осознавая свои чувства и выявляя зоны напряжений. Возможно выполнение этого разминочного упражнения с использованием приема кинестетической эмпатии. Сначала один участник совершает свой «танец живота», а остальные отзеркаливают его движения, затем следующий и т. д.

Если в группе есть и мужчины, и женщины, особенно если там один мужчина, можно предложить группе такой игровой вариант этого упражнения. Мужчина садится на возвышении, а женщины одна за другой подходят к мужчине, исполняя танец живота и стараясь ему понравиться. Затем мужчина может выбрать себе первую жену, вторую жену и т. д., проведя своеобразную социометрию.

После этого мужчины и женщины меняются ролями, и вот уже мужчина исполняет свой замысловатый (или незамысловатый) танец, а женщинам предоставлено право выбора. Это упражнение может перерасти из разминочного в основное.

Обычно участники сами дополняют условия этого упражнения различными деталями, вплоть до воссоздания ситуации известных им из истории танцевальных обрядов. Подобные упражнения хороши для гетерогенных по критерию пола групп, приводят к обсуждению различных тем относительно отношений мужчины и женщины.

### **3. УПРАЖНЕНИЕ «ПРИГЛАСИТЕ ТАНЦЕВАТЬ»**

**Цели:** Актуализация межличностных отношений в группе; исследование способов вхождения в контакт и выхода из контакта; стимулирование активности и инициативы в установлении отношений с другими людьми.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение.

**Описание проведения:** Из всей группы по желанию выбирается один участник, испытывающий трудности в установлении отношений с людьми. Остальные участники садятся в круг. Задача центрального участника - вступить с каждым членом группы в контакт (пригласить на танец) и через некоторое время выйти из контакта. Задача партнера центрального участника - следовать чувствам «здесь и теперь». Задача остальных - наблюдать, отмечая наиболее характерные особенности взаимодействия центрального участника с партнером.

**Схемы обсуждения:** Обмен чувствами «здесь и теперь» (центральный участник, его партнеры, наблюдатели).

- Какая степень психологической близости (очень близки, скорее близки, отдалены, отчуждены) была установлена между партнерами в каждом отдельном случае?

- Каковы наиболее характерные особенности взаимодействия центрального участника с партнерами?

### **4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВСЕ СО ВСЕМИ»**

Играющие встают в круг лицом к центру на Расстоянии одного шага один от другого. Начинается игра с выбора водящего. Дети считают по порядку до пяти, пятый – водящий.

Можно использовать считалку:

- Петушок, петушок,
- Покажи свой кожушок.
- Кожушок горит огнем,
- Сколько перышек на нем?
- Раз, два, три, четыре, пять...
- Невозможно сосчитать!

Водящий выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний мяча устанавливается по договоренности, но не более пяти. После отбиваний мяч перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не

уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего.

## **5. РЕЛАКСАЦИЯ «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»**

«Откиньтесь на спинку стульчика, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.

Снова вдохните и наполните легкие воздухом

Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

## **Занятие № 8**

### **1. ИГРА «ПОЧТА»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Игра начинается с переключки водящего с игроками:

- Динь, динь, динь!
- Кто там?
- Почта!
- Откуда?
- Из города...
- А что в городе делают?

Водящий может сказать, что в городе танцуют, поют, прыгают и т.д. Все играющие должны делать то, что сказал водящий. А тот, кто плохо выполняет задание, отдает фант. Игра заканчивается, как только водящий наберет пять фантов.

Играющие, чьи фанты у водящего, должны Их выкупить. Водящий придумывает для них интересные задания. Дети читают стихи, рассказывают смешные истории, вспоминают загадки, имитируют движения животных. Затем выбирают нового водящего, и игра повторяется.

**Правила игры.** Задания могут придумывать и сами участники игры.

### **2. РАЗМИНКА «ДВИЖЕНИЯ НА ПАМЯТЬ»**

**Цели:** «Разогрев» участников; осознание и принятие группового опыта; взаимное принятие участниками группы друг друга.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение.

**Описание проведения:** Участники становятся в круг. Звучит музыка. Один из участников выходит в центр круга и копирует поочередно характерные движения остальных участников группы, те движения, которые он хотел бы присвоить, включить в свой экспрессивный репертуар. Задача наблюдателей - выяснить, кому из группы принадлежат эти движения. После того, как автор движений угадан, центральный участник может пояснить, почему он бы взял именно эти

движения, что для него стоит за этими движениями. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в кругу.

### **3. УПРАЖНЕНИЕ «ГРУППОВОЙ ТАНЕЦ»**

**Цель:** Осознание и принятие группового опыта.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение (выбирается группой).

**Описание задания:** Группе дается задание - составить и протанцевать групповой танец, который бы символизировал развитие группы с первого занятия до последнего. Ведущий при этом покидает группу, предоставив группе придумать и поставить групповой танец совершенно самостоятельно. В инструкции, которую он дает группе, замечает, что в этом танце может быть отведена роль и для него. В этом случае перед тем, как финальный танец будет исполнен, группа должна дать ему задание, что делать.

Когда танец придуман и отрепетирован, группа зовет ведущего и они все вместе танцуют групповой танец.

**Схемы обсуждения:**

- Как вы оцениваете опыт, полученный в группе?
- Произошла ли динамика внутригрупповых межличностных отношений?
- Изменилось ли ваше отношение к группе и к каждому участнику?
- Как вы видите сейчас свое место в группе? А в начале занятий?

### **4. РЕЛАКСАЦИЯ «ПОЛЁТ ВЫСОКО В НЕБЕ»**

«Лягте в удобное положение. 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 вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе.

А теперь, медленно взмахивая крыльями приближаетесь 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».

## **Занятие № 9**

### **1. ИГРА «ПЯТНАШКИ»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Играющие выбирают водящего – пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

**Правила игры.** Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

**Варианты.**

**Пятнашки, ноги от земли.** Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

**Пятнашки-зайки.** Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах – он в безопасности.



**Пятнашки с домом.** По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих – пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашек в доме, так как в границах круга пятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

**Пятнашки с именем.** Все играющие, кроме пятнашек, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса). **Круговые пятнашки.** Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них – пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

## **2. УПРАЖНЕНИЕ «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ - РАЗ!**

**Цель:** «Разогрев» участников, включение их в работу;

**Правила игры.** Выбирается водящий. Все хором говорят: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, морская фигура на месте замри!» Все «морские фигуры» замирают в разных позах. Водящий подходит по очереди к каждому из участников и «включает» его. Этот участник начинает выполнять какие-то движения. Когда его «выключают», он снова замирает. Тот, чьи движения понравились водящему больше других, становится следующим водящим.

## **3. РЕЛАКСАЦИЯ «ПЛЫВЁМ В ОБЛАКАХ»**

«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 расположились на этой большой облачной подушке.

Путешествие начинается... Облако медленно поднимается в синее небо. Вы чувствуете, как ветер освежает ваше лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» эту страну как можно более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо.

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрым, свежим и весёлым».

## **Занятие № 10**

### **1. ИГРА «МЯЧИК К ВЕРХУ»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше

отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч вверх – игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: «Стой!» – продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

## **2. УПРАЖНЕНИЕ «ИМЯ И ДВИЖЕНИЕ»**

Упражнение позволяет почувствовать себя и свою принадлежность к группе, задействовав своё тело. Также оно даёт возможность представить себя группе необычным образом. Детям нравится, что вся группа повторяет их жесты. По мере развития игры желание «запечатлеть» свое движение становится все более сильным. При этом дети получают прекрасную возможность посмеяться.

**Инструкция.** «Встаньте в круг. Сейчас каждый из вас, по кругу, шагнёт вперёд и сделает какое-то движение или встанет в какую-либо позу, то есть представит так себя и скажет своё имя. После этого все мы побудем этим человеком и на счёт раз, два, три! – все вместе, повторим его имя и движение».

Можно продолжить упражнение – сделать ещё круг, но «изображать» уже иное движение, которое отражает, каким бы ты хотел быть.

## **3. РЕЛАКСАЦИЯ «СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИКИ»**

«Закройте глаза, вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекошет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Лучики согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы пронесете и подарите своим друзьям... Потяните руки вверх, вдохните и откройте глаза на счет «три». Ваша прогулка была чудесной».

## **Занятие № 11**

### **1. ИГРА «СКАЗКА О РОДНИЧКЕ»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Материалы:** карточки: Солнышко, Пустыня, Цветок, Кактус, Пальма, Бабочка, Тучка, несколько Капелек, Ветер, Змея, Дерево, Кустик, Ручеек; музыкальное сопровождение.

**Описание проведения:** Каждому участнику выдается карточка с ролью одного из действующих персонажей сказки, а также время на подготовку своего танца. Ведущий игры начинает читать сказку, вызывая к танцу тех детей, чьи роли появляются в действии. Таким образом, получается общая сказка в танцах. "Как-то рано утром вышло СОЛНЫШКО и осветило ПУСТЫНЮ. В этой пустыне росло много-много ЦВЕТОВ, КАКТУСОВ И ПАЛЬМ. Там жила-была БАБОЧКА. Ей было очень жарко, и все время хотелось пить. Тогда бабочка отправилась на поиски воды. В это время по небу летела ТУЧКА. И бабочка попросила ее, чтобы пошел дождик. Тучка согласилась, и много-много КАПЕЛЕК полетело на

землю...Но вдруг подул ВЕТЕР! Он сдул дождик дальше, и бабочка не смогла напиться. А впереди показалась ЗМЕЯ! Бабочка спросила ее - куда лететь и змея указала ей путь. Через время бабочка увидела настоящие зеленые ДЕРЕВЬЯ и КУСТЫ! А среди них тек звонкий и молоденький РУЧЕЕК. Бабочка напилась, и всё закончилось хорошо!

## **2. РАЗМИНКА «ДОСТРАИВАНИЕ ФИГУР»**

**Цели:** «Разогрев» участников; осознание и принятие группового опыта; взаимное принятие участниками группы друг друга.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение.

**Описание проведения:** Участники разбиваются на две команды. Каждой команде предлагается построить свою собственную композицию-фигуру следующим образом: один человек выходит из линии и принимает какую-нибудь красивую, по его мнению, позу. (Предложите ему закрыть глазки и принять то положение тела, которое диктует ему сиюминутное настроение, музыка и вдохновение). Следующий в линии подходит к нему и пытается "достроить" композицию, приняв какое-то дополняющее положение рядом с первым человеком. Он может касаться первого, может стоять близко или далеко в стороне от него, главное, чтобы они создали общую композицию, заполняющую пространство. Затем к ним "подстраивается" третий человек, четвертый и так далее – до самого последнего участника. В итоге у каждой команды должна получиться красивая многоруко-многоногая фигура. Команды могут играть как одновременно, так и по очереди, наблюдая за успехами друг друга с позиции зрителей.

## **3. УПРАЖНЕНИЕ «САД»**

**Цели:** снятие эмоционального напряжения, стимулирование активности и инициативы в установлении отношений с другими людьми.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение; карточки: пчела, ромашка, яблоня, кузнечик, кролик, котёнок, солнце, ручеёк, вишня, куст сирени, воробей, ласточка, тучка и т.д.

**Описание проведения:** Каждому участнику предлагается своё собственное задание - станцевать какое-то животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) участники могут объединяться по несколько человек. После

этого танца предлагается усложнить задание – станцевать всем вместе один общий Сад. Для этого нужно объяснить им, что такое общий, групповой танец, что общая картина сильно зависит от стараний каждого. Потом происходит постепенное встраивание образов в общую картину танца. То есть, начинает танцевать одна группа, скажем, деревья. Затем к ним подстраиваются животные, цветы... И так – до последнего участника.

## **4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ТАНЕЦ ПРИРОДЫ»**

**Цель:** Актуализация межличностных отношений в группе; стимулирование активности инициативы в установлении отношений с другими людьми.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение по выбору участников.

**Описание проведения:** Все участники разбиваются на пары и тройки (при желании – группы побольше), а затем под музыку, группы готовят каждая свой танец на общую тему (к примеру – танец восхода Солнца, морской прибой, облака, звезды, огонь, фонтан).



Хорошо, чтобы Вы нашли время посмотреть не только «процесс» танцевания каждой группы детей, но и устроили общий «просмотр» того, что получилось. Пусть все дети сядут в одной части зала, как в зрительном зале, а затем каждая команда по очереди покажет свой танец.

## **5. РЕЛАКСАЦИЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»**

«Лягте удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее...Прислушайтесь к звукам... Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения. Чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

## **Занятие № 12**

### **1. ИГРА «РУЧЕЁК»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Участники берутся за руки, а затем все, кроме первого в линии закрывают глаза. Задача каждого человека в линии - повторить и передать следующему движения первого. Если первый поднимает руку, то и второй должен поднять руку, передавая движение третьему. Так – до самого последнего человека в линии. В итоге должен получиться настоящий ручеёк из движений. Затем можно будет начать передавать движения с шагами и передвижением всего ручейка. После нескольких заданных движений первый человек меняется, уходя в конец линии, а ведущим становится следующий за ним.

### **2. РАЗМИНКА «МЯЧИК-НЕВИДИМКА»**

**Цель:** Разогрев участников, повышение групповой поддержки, принятия.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение.

**Описание проведения:** Участники становятся на расстоянии друг напротив друга или по кругу. Игра заключается в том, что все перебрасываются или передают друг другу несуществующий мячик. Нужно помочь играющим почувствовать этот мячик в руках. Он не должен быть маленьким или большим, искривленным, легким или тяжелым. Можно предложить играющим в течении минуты тереть ладонь об ладонь, а затем медленно развести их в стороны – возникает чувство связи между ладонями. Эту связь нужно расширить до размеров и формы мячика. Когда этот этап будет пройден, можно попробовать формировать, чувствовать в руках и передавать другие предметы - кувшин, поднос, ткань, цветы... Их можно передавать вместе с каким-нибудь танцевальным движением.

### **3. УПРАЖНЕНИЕ «ПТИЦА В КЛЕТКЕ»**

**Цель:** Снятие напряжения у членов группы, создание доброжелательной атмосферы и настроения на работу; экспериментирование участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение (танцевальная музыка).

**Описание проведения:** Все участники берутся за руки и образуют круг - "клетку". Кто-то один остается в центре. Он становится Птицей, попавшей в клетку. Ему нужно станцевать свой танец так, чтобы клетка его выпустила. Круг детей может подыгрывать Птице, поднимая и опуская руки, открывая иногда

выход. Задача клетки – не помешать Птице вырваться, а наоборот, помочь. Но и танец должен быть достоин Свободы!

#### **4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЗЕРКАЛО»**

**Цель:** Разрядка психоэмоционального напряжения.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение.

**Описание проведения:** Участники разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них под музыку медленно начинает задавать движения. Другой становится "зеркалом", и его задача – точно отражать все движения задающего. Он должен настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отражением, чтобы со стороны нельзя было различить – кто задает движения, а кто их повторяет. Затем участники меняются ролями.

#### **5. РЕЛАКСАЦИЯ «ОТДЫХ НА МОРЕ»**

«Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываются глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

**Анкета для родителей**  
**«Представления родителей об эмоциональных особенностях ребенка»**

Анкета предназначена для выявления представлений родителей об особенностях эмоционального развития ребенка.

Уважаемые родители! Просим вас объективно ответить на предложенные вопросы. Данный ответ указать (подчеркнуть или выделить иным способом)

Фамилия, имя ребёнка, возраст \_\_\_\_\_

1. С удовольствием ли ваш ребёнок посещает дошкольное отделение?
  - да
  - нет
  
2. Делится ли своими впечатлениями о проведённом дне?
  - да, постоянно
  - нет
  - иногда
  
3. Какие эмоции преобладают у ребёнка?
  - больше положительных
  - больше отрицательных
  - и те, и другие
  
4. Рассказывает ли вам о проведённых занятиях, с каким настроением?
  - с весёлым
  - с грустным
  
5. Умеет ли ваш ребёнок выражать свои чувства, настроение словами?
  - да постоянно
  - нет не всегда
  - иногда
  
6. Рассказываете ли вы ребёнку о чувствах, эмоциях, отношениях между людьми?
  - часто
  - по ситуации
  - если спрашивает
  
7. Считаете ли вы необходимым для ребёнка поддерживать его состояние радости, удовольствия?
  - да, считаю это необходимым
  - постоянно это делаю
  - не всегда это удаётся

8. Заметили ли вы изменения в развитии эмоциональной сферы вашего ребёнка?

- в лучшую сторону
- незначительные
- на прежнем уровне

## Этюды на выражение основных эмоций.

### Этюды на выражение внимания, интереса и сосредоточения.

#### Собака принюхивается

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши наострились, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

#### Что там происходит?

Мальчики стояли в тесном кружке и что-то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. "Что там происходит?" - подумала она, но ближе подойти не решилась.

Выразительные движения. Голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд. Поза. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

### Этюды на выражение удивления.

#### Удивление

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние век" приподняты.

### Этюды на выражение страданий и печали.

#### Ой, ой, живот болит

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но невымытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

*Ой, ой, живот болит!*

*Ой, ой, меня тошнит!*

*Ой, мы яблок не хотим!*

*Мы хвораем. Том и Тим!*

Жалоба медвежат сопровождается музыкой.

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

#### Золушка

В зале звучит музыка.

Девочка изображает Золушку, которая приходит домой после бала очень печальной: она потеряла туфельку...

Выразительные движения. Поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.

## Этюды на выражение отвращения и презрения.

### Грязь

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

Выразительные движения. Походка должна производить впечатление, что ребенок идет по грязи, ступая на кончики пальцев как бы нехотя и делая вид, что он выбирает более чистое место.

## Этюды на выражение гнева.

### Два сердитых мальчика

Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся...

### Хмурый орёл

Звучит музыка. Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

*Вот за решеткой хмур и зол*

*Сидит орел.*

*Могучих крыльев гордый взмах*

*Внушает страх.*

*Давно ль громады грозных скал*

*Он облетал*

*И камнем падал свысока*

*На врага.*

*Он был свободный властелин*

*Седых вершин".*

*Теперь в неволе, хмур и зол,*

*Сидит орел.*

Затем ребенок изображает орла, который, медленно взмахивая крыльями, взбирается на камень (стул) и хмуро разглядывает детей из-за решетки (составленной из стульев).

## Этюды на выражение страха.

### Лисенок боится

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

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

### Котенок по имени Гав

Котенок в грозу забрался на чердак и сидит там один, дрожа от страха. Все кругом грохочет, а он не убегает и даже приглашает своего друга - щенка Шарика побояться вместе. Дети обсуждают поступки персонажей, затем разыгрывают сценку. На роли персонажей мультфильма выбирают детей, имеющих страх грозы, одиночества.

## **Этюды на выражение вины и стыда.**

### **Провинившийся**

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

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела. Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

### **Стыдно**

Мальчик Коля случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.

## **Этюды на отображение положительных черт характера.**

### **Смелый заяц**

Зяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Поза. Положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят. Мимика. Уверенный взгляд.

### **Добрый мальчик**

Зима. Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла варежку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руку свою рукавицу.

### **Внимательный мальчик**

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчика.

### **Посещение больного**

Мальчик заболел. К нему пришел друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом дает ему попить, заботливо поправляет одеяло.

### **Любящий сын**

Мальчик потихоньку входит в комнату с подарком, спрятанным за спиной. Он идет на носочках и улыбается. Мама не знает, что мальчик в комнате и сейчас сделает ей подарок.