**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 114**

**Картотека арт-терапевтических упражнений**

**для заботливых взрослых, воспитывающих детей**

 **Рыбинск**

**УПРАЖНЕНИЯ С КАМУШКАМИ**

**Упражнение «Знакомство с камушками»**

**Цель:** познакомить с камушками, провести спонтанную игру.

**Возраст:** 4-7лет.

**Методика:** Посмотри, какие у меня есть удивительные камушки. Давай вместе потрогаем их, рассмотрим. Их можно трогать по одному, а можно набрать целую горсть, сжать в кулачке. Камушки можно рассыпать по столу и гладить всей ладонью. Выбери камушки, которые тебе нравятся. А теперь те, которые совсем не нравятся. Тебе приятно трогать камушки или нет? Что нравится делать? Что хочется сделать?

**Примечание.** Концентрация внимания на сенсорные ощущениях помогает осознать себя в ситуации здесь и теперь, способствует эмоциональной регуляции. Можно раскладывать камушки на световом столе. Подсветка стола помогает играть с разными цветами: Посмотри, как камушки весело меняют цвет».

**Упражнение «Волшебный камень»**

**Цель:** развить воображение, стимулировать исследовательскую деятельность, связную речь и мелкую моторику рук, снять тревожность и страхи.

**Возраст:**5-7 лет.

**Методика:**

Выбери камушек. Представь, что камешек ожил и рассказывает историю своей жизни. О чем он может рассказать? Попробуй придумать историю камушка.

**Упражнение «Продолжи узор»**

**Цель:** создать условия для понимания последовательности, развить умение находить закономерности, развить воображение, связную речь и мелкую моторику рук, приучить к исследовательской деятельности, снять тревожность, агрессивность и страхи, способствовать расслаблению.

**Возраст:** 4-7лет.

**Методика проведения:**

Выбери самые красивые камушки. Рассмотри их и скажи, чем они тебе понравились. Раздели камушки на кучки. Какие кучки у тебя получились? Разложи камушки дорожками. Сделай так, чтобы одна дорожка была больше другой (или одинакового размера). Разложи камушки в следующем порядке: один большой, один маленький (два маленьких); один темный, три светлых и т.д. Разложи камушки в виде известных тебе геометрических фигур. Создай из камушков свой рисунок: солнце, дом, дерево, забор, кот, человек. Для этого разложи их на столе.

**Упражнение «Балансирующие камни"**

**Цель:** развитие воображения, исследовательской деятельности, связной речи и мелкой моторики руки, снятие тревожности, агрессивности и страхов.

**Возраст:** 4-7лет.

**Материалы**: гладкие булыжники и морские камушки разных размеров и цветов.

**Методика проведения:**

Каждый ребенок получает горстку камушков. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией для создания мягкой, расслабленной атмосферы. Это известная китайская игра, в которую умеют играть даже малыши. Задача - выстроить из плоских и гладких камушков настолько высокую башенку, насколько это возможно.

**Упражнение «Рисование на камне»**

**Цель**: развитие мелкой моторики, воображения, речи

**Возраст:** 4-7лет.

**Методика проведения**:

Нарисуйте на камнях разные картинки акриловыми красками (они не токсичны), гуашевыми или маркерами. Это могут быть любые предметы, игрушки, растения, птицы, животные или сказочные персонажи. С готовыми камушками можно придумать истории.

**Упражнение «Составь узор по образцу»**

**Цель**: гармонизация психоэмоционального состояния, развитие мелкой моторики, внимания

**Возраст:** 4-7лет.

**Методика проведения:**

Вариант 1. (на песке или на столе)

Взрослый показывает узор из мелких камней, ребенок повторяет.

Вариант 2.

Ребенку дают варианты узоров, нарисованных на карточках, ребенок выбирает и выкладывает по образцу.

**Упражнение «Камушки купаются»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, развитие внимания.

**Возраст:** 4-7лет.

**Методика проведения:**

Опустить камни в емкость с водой, понаблюдать, как изменился цвет камней.

**УПРАЖНЕНИЯ С БУМАГОЙ И КРАСКАМИ**

**Упражнение «Гора злости»**

**Цель:** работа с негативными чувствами, снятие эмоционального напряжения.

**Возраст:** 4-7лет.

**Материалы:** бумага, краски, клей.

**Методика проведения:** Если вы видите, что ребенок не в духе, начинайте игру «Гора злости». Скажите буквально следующее: *«Я вижу, ты злишься. Наверное, тебе так и хочется что-то сломать? Смотри — вот бумага, мы можем ее мять, рвать, кидать. Вот так я делаю, когда злюсь (взрослый делает комок из бумаги и кидает его в стену)».*

А еще из этих «комков злости» можно сделать целую гору (склеить их между собой скотчем или клеем), и раскрасить ее разными цветами.

**Упражнение** «**Страхи**» *(рисование на клеѐнке)*

**Цель:** коррекция страхов, тревожности.

**Возраст:** 4-7 лет

**Материал:** плотная клеенка (прозрачная или цветная), гуашь, клей ПВА,

кисточки, губки.

**Методика проведения:**

Педагог предлагает ребенку изобразить свои **страхи,** объясняя тем, что если вдруг захочется что – то исправить, то это можно сделать легким касанием губки. Ребенок рассказывает о своем **страхе**, а затем можно:

• подрисовать что-нибудь, чтобы образ стал смешным;

• угостить вкусным, нарисовав конфеты, печенье, колбасу и т. д.;

• заштриховать его;

• избавиться от страха, смыв губкой с водой *(клеенка останется чистой)*;

• приручить его.

**Упражнение «Невидимка**» *(рисование свечой)*

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, мелкой моторики рук.

**Возраст:** 4-7 лет

**Материал:** бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски. Гуашь для этого способа рисования не подходит, т.к. не обладает блеском. Можно использовать тушь.

**Методика проведения:**

Сначала дети рисуют свечой все, что желают изобразить на листе (или согласно теме). На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет. Затем на лист наносится акварель способом размыва. В зависимости от того, что вы рисуете, акварель может сочетаться с тушью.

**Упражнение «Процарапывание»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, мелкой моторики рук.

**Возраст:** 6-7 лет

**1 вариант.** *Графическая работа на мыльной подкладке*.

**Материал**: кусочек мыла, гуашь или тушь, перо звездочка.

**Методика проведения:**

Работа, выполненная таким образом, напоминает гравюру, так как создается линией длиной разного направления, плавностью и получается бархатистой за счет углубления поверхности процарапывания. Лист бумаги сначала намыливают, затем покрывают гуашью, тушью или краской, после высыхания ручкой с пером звездочкой процарапывают рисунок.

**2 вариант.** *Графическая работа на восковой подкладке*.

**Материал:** кусочек стеариновой свечи, акварельные краски, кисти, тушь, перо звездочка.

**Методика проведения:** красками делают рисунок или закрашивают лист сочетаниями различных тонов, в зависимости оттого, что вы задумали. Затем, тщательно протирают кусочком свечи так, чтобы стеарином была покрыта вся плоскость листа. После чего тушью покрывают всю работу (весь лист). Иногда два раза. Процарапывают после высыхания.

**Упражнение «Парное рисование»**

**Цель**: развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

**Возраст:** 6-7 лет

**Материал**: краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры.

**Ход работы:** группа делиться по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

**Методика проведения**:

«Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу». После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне, что именно будут рисовать и т.д. Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

**Упражнение «Мелки — наперегонки»**

**Цель:** отреагирование напряжения и агрессивных тенденций, гармонизация эмоционального состояния, физическая и эмоциональная стимуляция.

**Возраст:** 4-5 лет

**Материалы:** Мелки, лист картона.

**Методика проведения:**

Ребенок в разном темпе (медленно - быстро) делает штрихи на листе.

**Упражнение «Цветок»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, мелкой моторики рук,

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Материалы:** бумага, кисти, краски, карандаши, фломастеры.

**Методика проведения:** Закрой глаза и представь прекрасный цветок. Как он выглядит? Как он пахнет? Где он растет? Что его окружает? А теперь открой глаза и попробуй изобразить все, что представил. Какое настроение у твоего цветка? Давай придумаем историю про него.

**Примечания:** важно закончит упражнение на положительном настрое, если ребенок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить рисунок или историю так, чтобы настроение стало хорошим.

**Упражнение «Каракули Виникотта»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, мелкой моторики рук, умения понимать партнера без слов.

**Возраст детей:** 6-7 лет

**Материалы:** бумага, карандаш.

**Методика проведения:**

Нарисуй любые линии, какие только захочешь. А сейчас я продолжу твой рисунок. Хочешь продолжить рисунок еще? Давай подумаем, на что похожи наши каракули? Дорисуем недостающие детали?

**Примечания:** ведется своеобразный диалог на бумаге, который может продолжаться до тех пор, пока оба не решат, что рисунок закончен. Можно пытаться увидеть в каракулях смысл, а можно просто водить карандашом по бумаге слушая свое тело.

**Упражнение «Рисование под музыку»**

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения.

**Возраст детей:** 6-7 лет.

**Материалы:** Краски акварельные или гуашевые, широкие кисти, бумага, аудиокассета Вивальди «Времена года».

**Методика проведения:** Рисование под музыку Вивальди «Времена

года» большими мазками.

* Лето – красные мазки (ягоды)
* Осень – желтые и оранжевые (листья)
* Зима – голубые (снег)
* Весна – зеленые (листья)

**Упражнение «Соленые рисунки и зубная краска**»

**Цель**: развитие воображения, мелкой моторики рук, снятие эмоционального напряжения.

**Возраст детей:** 4-7 лет.

**Материалы:** цветная бумага (картон), клей ПВА, мелкая соль, зубная паста, простой карандаш.

**Методика проведения:**

А, что если порисовать клеем, а сверху на эти участки посыпать солью? Тогда получатся удивительные снежные картины. Они будут выглядеть более эффектно, если их выполнять на голубой, синей, розовой цветнойбумаге. Можно создавать зимние пейзажи, еще одним способом, рисуя зубной пастой. Наметьте карандашом легкие контуры деревьев, домов, сугробов. Медленно выдавливая зубную пасту, пройдитесь ею по всем намеченным контурам. Такую работу надо обязательно высушить и лучше не складывать в папку вместе с другими рисунками.

**Упражнение «Рисование на стекле»**

**Цель**: снятие эмоционального напряжения, профилактика и коррекция тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности («боюсь ошибиться»), развитие воображения, мелкой моторики рук.

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Материалы:** стекла 25х40 см или 40х70см, гуашь, кисти, губка, вода.

**Методика проведения:**

Перед тем как предложить ребенку стекло, надо обязательно обработать его кромку в целях соблюдения техники безопасности. В отличие от рисования по бумаге, стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные ощущения. Ребят захватывает сам процесс рисования: гуашь скользит мягко, ее можно размазывать и кистью, и пальцами, так как она не впитывается в материал поверхности и долго не высыхает. Прямо в процессе рисования стекло можно промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова смыть. Так и поступают реактивные и тревожные дети. За счет того, что краска не впитывается, сколько бы разноцветных слоев ни наносилось, под ними всегда будет просвечивать прозрачная основа. Благодаря этим свойствам изображение на стекле воспринимается как сиюминутное, временное, лишенное монументальности и постоянства. Только наметки, игра, можно не нести ответственности за результат, так как результата и нет. Ребенок словно не рисует, а тренируется рисовать, и соответственно, имеет право на ошибки и исправления, без болезненных переживаний об уже сделанном, которое не изменить.

**Примечание:** Подходит зажатым детям, так как провоцирует активность. Раскрывает детей, «задавленных и затюканных» замечаниями учителей и родителей, учебными неуспехами, нагрузкой, непомерными требованиями.

**Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, мелкой моторики рук.

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Материалы:** белая бумага, кисти, карандаши, краски, мелки.

**Методика проведения:** Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу.

Предварительно изомните ее хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д.

**Упражнение «Раздувания краски»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, мелкой моторики рук.

**Возраст детей:** 4-7 лет.

**Материалы:** белая бумага, трубочка, краски.

**Методика проведения:** Нанесите на лист бумаги водорастворимую краску с большим количеством воды, используйте различные сочетания цветов, в самом конце работы раздуйте через тонкую трубочку цветовые пятна, образуя капельки,

разбрызгивания и смешения цветов в причудливые каракули и кляксы; постарайтесь увидеть образ и развейте его.

**Упражнение «Рисунок угольными мелками»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, мелкой моторики рук.

**Возраст детей:** 4-7 лет.

**Материалы:** белая бумага, угольные мелки, цветные карандаши, восковые мелки.

**Методика проведения:**

Для создания изображения используйте угольные мелки, используя все возможности этого изобразительного материала. Можно использовать для работы большие форматы бумаги. Используйте уголь вместе с цветными карандашами или восковыми мелками. Обсудите ощущения и чувства, возникающие во время работы и ее результаты.

**Упражнение «Каракули»**

**Цель:** развитие воображения, мелкой моторики рук, снятие эмоционального напряжения.

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Материалы:** белая бумага, цветные карандаши.

**Методика проведения:**

Свободно водя по листу бумаги карандашом, нарисуйте каракули без какой-либо цели и замысла и передайте партнеру, который должен будет создать из них образ и развить его.

**Варианты:**

* затем поменяйтесь с партнером трансформированными каракулями и попытайтесь продолжить рисунок, не нарушая нарисованное им, затем обсудите вместе ваши ассоциации, связанные с рисунками друг друга;
* после завершения рисунка, на основе каракулей сочините рассказ;
* выразите в словах свои чувства и ассоциации, возникшие при восприятии каракулей партнера;
* размашистыми движениями различных частей тела создайте каракули на большом листе (ватмане, оборотной стороной обоев), можно закрыть глаза. После завершения найдите в изображенном образ и развейте его.

**Упражнение «Прогони злость»**

**Цель:** способствует снижению напряжения, дает ребенку возможность

выразить эмоции и снизить состояние агрессии у детей.

**Возраст**: 5-7лет

**Материалы:** бумага, кисти, краски.

**Методика проведения:**

Педагог: «А сейчас я научу вас некоторым приемам, которые помогут вам в дальнейшем прогонять свою злость. Возьмите краски и раскрасть белый лист бумаги в любой цвет, который вам нравиться и представьте, (пока краска сохнет, давайте вспомним что такое злость?) что вы на кого-то очень злитесь (делает паузу).

А теперь скомкайте бумагу с силой и бросьте ее в сторону».

Дети выполняют задание, а педагог следит за тем, чтобы они как можно естественнее представили свою злость, комкая бумагу. Дети не должны кидать комки друг в друга. Эта игра поможет агрессивным детям в дальнейшем снимать напряжение.

**Рисование на воздушном шаре «Трансформация страха»**

**Цель:** коррекция страхов, тревожности, развитие воображения

**Возраст:** с 5 лет и старше.

**Материал**: воздушный шар, гуашь, жидкое мыло, кисточки 10 мм и 5 мм,

скотч, ленточка, цветная бумага, клей ПВА, разноцветный скотч или самоклеющаяся бумага.

**Методика проведения:** надутый однотонный шарик прикрепляется скотчем к столу. Кисточки для работы надо выбирать максимально мягкие, чтобы ребенок неосторожным движением не лопнул шарик, ширина кистей должна быть от 10 мм – для крупных деталей, 5 мм – для прорисовки контуров и мелочей. Для того чтобы краски хорошо наносились необходимо гуашь смешать с жидким мылом.

Педагог рассказывает ребенку, что свой страх можно изобразить на воздушном шаре. Ребенок выбирает воздушный шар любого оттенка. Надувая его, психолог спрашивает у ребенка, какого размера его страх. Если ребенок говорит, что страх его большой**,** то желательно надуть его максимально. Ребенок может надуть шар сам или с помощью насоса, мысленно представляя, что страх останется внутри шара.

Нарисовав страх и взяв его в руки**,** ребенок, выходя на улицу, выпускает его со словами*:* «Шар воздушный, улетай*,* страх с собою забирай***»*.**

**Упражнения с чернильными пятнами**

**Цель**: преодоление тревожности

**Возраст:** 5-7 лет

**Материал:** чернила, гуашь, бумага.

**Методика проведения:**

Возьмите чернила, жидко разведенную гуашь и капните этим посредине плотного листа ватманской бумаги. Затем сложите бумагу пополам и прижмите сложенные части друг к другу, аккуратно разглаживая их. Разверните лист бумаги. Вы увидите очень красивый, симметричный абстрактный рисунок. Сделайте серию таких «пятен Роршаха», используя разные цвета, а затем попытайтесь описать свои рисунки, дав каждому из них название и характеристику.

**Упражнение «Что я вижу в темноте»**

**Цель:** коррекция страха темноты.

**Возраст:** 6-7лет

**Материал:** карандаши, краски, бумага.

**Методика проведения:**

Педагог предлагает детям вспомнить свои ощущения, перед тем как они засыпают. Рассказав о своем состоянии, детям предлагается нарисовать гелем то или что они видят в темноте. Используя краски или карандаши, дети подрисовывают необходимые детали. Чтобы пугающий образ стал не страшным можно его изменить, подрисовав улыбку, бантики, подарки. Происходит трансформация страха.

**Упражнение «Отпечатки»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать

эмоциональное напряжение.

**Возраст**: старший дошкольный

**Материалы:** акварельные краски, бумага.

**Методика проведения:**

Обмакивайте пальчики крохи поочередно в разные цвета, и пусть он ставит ими отпечатки на бумаге. Дошкольнику можно предложить, когда краска подсохнет, карандашом дорисовать отпечатки. Какие образы можно создать из них?



**Упражнение «Гирлянда»**

**Цель**: преодоление тревожности, установление контакта.

**Возраст:** 5-7 лет

**Материалы:** карандаши, краски, бумага.

**Методика проведения:**

Вырезаем из бумаги гирлянду-человечков, держащихся за руки. Можно нарисовать мордочки, можно написать имена друзей, родственников, детей из группы. Так мы создаем метафору соединенности — «мы вместе».

Многие дети нуждаются в большем общении, но избегают контакта. Эта маленькая практика хороша и для застенчивых детей, и для адаптации к новой группе.

**УПРАЖНЕНИЯ С ПЛАСТИЛИНОМ, СОЛЕНЫМ ТЕСТОМ, ГЛИНОЙ**

**Упражнение «Работа с соленым тестом»**

**Цели:** развитие сенсорно-перцептивной сферы, развитие креативности,

снятие напряжения, повышение самооценки, развитие навыков невербальной

экспрессии.

**Возраст:** 5-7 лет

**Материалы*:***мука, вода, соль, пищевая или порошкообразная краска, клеенка, формочки кулинарные в виде фруктов, зверей, людей, домиков и др., скалка, зубочистки, ножницы, стеки.

**Методика проведения:**

Приготовить тесто по следующему рецепту: смешать два стакана муки, три четверти стакана соли, одну столовую ложку масла, половину или более стакана воды. Затем к этой смеси можно добавить пищевые краски или порошкообразную краску. Готовое тесто может долго хранится в холодильнике в полиэтиленовом пакете. Сначала необходимо дать ребенку «познакомиться» с тестом, изучить его свойства, поиграть с ним. Педагог может показать, что можно делать с тестом, разные способы создания образов.

Во-первых, это могут быть единичные символические образы, скульптурные изображения на различную тематику.

Во-вторых, - фигуры или изображения для ролевых игр. Эта работа интересней, так как позволяет трансформировать образы, дополнять их новыми деталями, разрушать и опять создавать.

Если заняться лепкой героев любимой сказки, то с их помощью в дальнейшем можно проигрывать ситуации. Ребенок свободно может изменять ход сказки, придумывать новых героев и др.

**Упражнение «Кондитер»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, исследование чувств и представлений, связанных с образом дома.

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Материалы:** коробка из-под конфет, пластилин, скульптурный пластилин (если позволяют физические способности ребенка), гель с блестками.

**Методика проведения:**

Попросить детей слепить конфетки, «заселить их в домики», украсить гелем с блестками.

**Упражнение «Лепка страха» (модификация упражнения О.В.Хухлаевой)**

**Цель:** трансформация негативных явлений и образов в позитивные.

**Возраст:** 3—18 лет и старше.

**Материалы:** пластилин (глина, тесто и пр.).

**Время проведения**: 20—40минут.

**Методика проведения**:

*1этап*.

Ребенок выбирает любой кусок пластилина или другого пластичного материала и с закрытыми глазами начинает разминать его, пытаясь думать о своих проблемах, страхах, переживаниях, обидах и пр. Время дается ребенку столько, сколько ему нужно, ориентировочно 5-15 минут для того, чтобы ребенок расслабился.

*2 этап.*

С открытыми глазами ребенок лепит свои «страхи». Затем можно поиграть с полученными страхами, например, попугать друг друга. После чего слепленные фигурки уничтожаются (их можно разорвать, расплющить, растоптать).

*3 этап.*

Из этого же кусочка пластилина лепим что-то хорошее, доброе, красивое.

**Вопросы для обсуждения:**

Что ты слепил? Расскажи о своей работе подробнее.
 Какие ощущения у тебя возникали во время лепки?
 Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?
 Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
 Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

**Упражнение «Растение»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, исследование чувств и представлений, связанных с образом дома.

**Возраст:** 3—18 лет и старше.

**Материалы:** пластилин (глина, тесто и пр.), природные материалы, наклейки- глазки.

**Методика проведения**:

Используем метафору растения, пускающего корни в новом месте. Сочиняем сказку (рисуем картинку, лепим из пластилина- глины, используем природные материалы и «оживляем» их наклейками- глазками или рисунками) о Зернышке (Цветке или Деревце), которое пересаживают в другой горшок (его переносит ветер, перевозят родные за собой), чтобы ухаживать и заботиться. Или семечко само отправилось путешествовать.

Сказка о том, как деревце присматривается к новой «почве», разглядывает, кто рядом растет, пускает корни. Приживается. И со временем начинает цвести, к нему прилетают друзья- птицы, прибегают звери… Если дерево, по словам ребенка, чувствует себя неуютно и небезопасно, спрашиваем — что бы ему помогло, возможно, забор, возможно, ангел или фея деревьев, возможно, взрослый друг. (Можно после практики подойти к реальному дереву, повязать ленточку, обнять его, погладить).

**Упражнение «Талисман»**

**Цель:** создание чувства безопасности и защищенности в настоящем, получение мощного ресурса для приобретения уверенности в своем будущем.

**Возраст:** от 5 лет.

**Материалы:** разноцветный пластилин.

**Методика проведения:**

Вспомни пожалуйста сказку, в которой есть какой-либо волшебный предмет, который наделяет главного героя какими-то способностями, силой, который помогает или защищает его. Ты бы хо тел иметь такой предмет? Что бы это могло быть? Как он выглядит? В чем его функция, назначение, сила?

Слепи его!

Ребенок лепит талисман используя разноцветный пластилин, затем рассказывает от чего он оберегает или что позволяет достичь, преодолеть.

Данная техника подходит для работы со страхами, стрессами, при нарушениях адаптации.

**УПРАЖНЕНИЯ С БУМАГОЙ, БРОСОВЫМ МАТЕРИАЛОМ**

**Упражнение «Трехмерные изображения из газет»**

**Цели:**снятие психоэмоционального напряжения*,* развитие коммуникативных навыков, фантазии, творческого воображения. техника проводится в групповом режиме, возможно работа в парах.

**Возраст:** от 5 лет.

**Материалы***:* газета, фольга, цветная бумага, салфетки, картонные коробки, клей ПВА, скотч.

**Методика проведения:**

Детям предлагается через деструктивные акты разрывания, комканья, стискивания бумаги создать нечто новое, необычное. Это могут быть несуществующие животные, техника, предметы и др. Внешний вид созданного продукта может получиться самым разным – от двумерных плоских силуэтов, до многоярусных пышно украшенных конструкций. Это зависит от возраста детей, воплощаемой идеи (или идей), количества создателей. Педагог может принимать участие в изготовлении творческого продукта, соответственно его роли по степени участия можно определить как *«партнер», «ассистент», «наблюдатель»*.

**Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»**

**Цель**: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса.

**Возраст детей:** старший дошкольный возраст

**Материалы и оборудование**: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальные записи.

**Процедура:**

**1.** Педагог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа. Психолог: «Для выполнения следующего задания нам необходимо нарисовать бабочку. Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. У кельтов она олицетворяет душу и огонь, у китайцев – бессмертие, досуг в изобилии и радость. Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие. Бабочки помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души.»

**2. Можно попросить участников закрыть глаза. Под медитативную**

**музыку педагог рассказывает сказку.**

«В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого. У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон. Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны. Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь – самые страшные сны. Открывайте глаза.»

**3. Изготовление коллажа.**

«Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок, любых других средств (вырезки из газет, журналов) на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, а на другом крыле – содержание приятных снов. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим снам. Нарисуйте лицо бабочки.

**4. После изготовления коллажа** ребенок представляет свою работу.

Дальнейшее взаимодействие педагога с ребенком осуществляется с учетом задач коррекции, а также интеллектуальных и рефлексивных возможностей ребенка.

**УПРАЖНЕНИЯ В АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ТЕХНИКЕ ЭБРУ**

**Цель**: снятия психоэмоционального напряжения, гармонизации эмоциональной сферы, повышения адаптационных способностей, отреагирование напряжения и агрессивных тенденций.

**Возраст:** от4 лет

**Материалы:** наборы для Эбру, пластиковые тарелочки, бумага (кружки по размеру тарелочки), салфетки, деревянные шпажки, гребенки, фартуки.

**Методика проведения:**

Эбру — это старинная изобразительная техника, которая представляет собой рисование на воде жидкими красками. Суть данного способа заключается в том, что вода и краски имеют разную плотность, за счёт чего последние не растекаются и не растворяются, а оставляют на поверхности выразительный рисунок в виде тонкой плёнки. После создания рисунка на воде он аккуратно переносится на бумагу, ткань, деревянную или пенопластовую заготовку (материал просто прикладывается к жидкости).

Нетрадиционная техника развивает интеллект, умение мыслить нестандартно. Ребёнку не навязываются определённые штампы, стереотипы, готовые схемы для создания образа. Он сам является творцом, при этом подключается детское воображение, воспитывается индивидуальность.

**Приёмы рисования в технике Эбру:**

1. Вначале нужно оформить фон. Для этого на кончик палочки следует набрать краску и, слегка касаясь поверхности воды, поставить там несколько точек. Можно не ставить точки, а тихонько стряхнуть краску на жидкость либо сбрызнуть её с высоты 5–6 см от поверхности. Для фона можно использовать 2–3 цвета.
2. С помощью заострённой палочки краску следует перемешать в произвольном направлении. Это очень увлекательный процесс, который на детей действует успокаивающе.
3. После, с помощью палочки следует выполнить основной рисунок — придумать и изобразить какие-то образы. Это могут быть цветы, деревья, птицы с красивыми хвостами, сердечки, бабочки и пр. Тематика здесь ограничена только детской фантазией (кроме случаев, когда педагог предлагает ребятам определённую тему, например, «Цветочная полянка»).
4. Следует познакомить детей с конкретными видами рисования в технике Эбру. Например, удобный способ создания образов — из концентрических окружностей. Так легко и эффектно можно нарисовать цветы, листья, крылья бабочки, панцирь черепашки и многое другое.
5. Когда композиция на воде готова, её нужно перенести на бумагу. Лист нужно аккуратно положить на жидкую поверхность и осторожно провести по нему палочкой, чтобы изображение отпечаталось. Край бумаги поддевается палочкой, и рисунок вынимается из воды.
6. Работа должна высохнуть. После этого ребята могут дополнить композицию деталями — прорисовать их тонкой кистью.

**Темы для занятий по рисованию в технике Эбру:**

** Космический пейзаж:** тема может звучать как «Земля в иллюминаторе», «На чужой планете».

** Зимний пейзаж:** «Зимняя сказка», «Зимние фантазии» (при этом используются мотивы вьюги, снежинок, а сама композиция выполняется в сине-голубых тонах).

** Цветочные мотивы:** «Цветочная поляна» «Летний луг», «Красивый цветок».

** Морские мотивы: «**Подводное царство», «Сказочный мир Золотой Рыбки».

** Фантазийные мотивы:** «Мир фантазий», «Мои мечты», «Сказочный мир».

**Музыкальное сопровождение:** «Адажио» муз. Д. Штейберг., «Садко. Подводный мир», муз. Н.А. Римский-Корсаков,«Снежинки», муз. А. Стоянова, «Лунный свет», муз. К. Дебюсси, «У камелька», «Вальс цветов», «Осенняя песнь» «Вальс» (Детский альбом) муз. П.И. Чайковского, и т.п