

Картотека игр и упражнений, способствующих снятию психоэмоционального напряжения детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Составитель: педагог-психолог
Махновская Виктория Андреевна

Релаксационные упражнения в сенсорной комнате

«Я спокоен».

Цель: устранение состояния психомышечного напряжения.

Процедура проведения. Удобное расположение в креслах «Трансформерах» или в сухом бассейне. Можно включить проектор или другой источник светоэффектов. Общее освещение в комнате выключается или приглушается. Звучит спокойная музыка, записи шума моря, пения птиц. Психолог произносит релаксационный текст: «Сделайте три глубоких вдоха и три выдоха. Вдох старайтесь делать так, чтобы в нем активно участвовали мышцы груди и живота. А теперь представьте, что вы находитесь в лесу. Слушайте мои слова. Я хочу успокоиться. Я очень хочу успокоиться. Я успокаиваюсь. Я отвлекаюсь от всего окружающего. Ничто не мешает мне погружаться в полный покой. Посторонние звуки не мешают мне... я отдыхаю...

В моей правой руке появляется приятное ощущение тепла. Начинает теплеть моя левая рука. В моих руках струится приятное тепло. Мои руки теплые. Теплеют и мои ноги. Ноги теплеют все больше и больше. Приятное тепло окутывает все мое тело. Я все больше погружаюсь в состояние покоя. Но не сплю. Я лишь полностью отдыхаю. Мои мысли меня не беспокоят. Мышцы тела расслабились и отдыхают. Мое сердце бьется спокойно и ровно. Отдыхает каждая клеточка моего тела. Я отдохнул и успокоился, я бодр, полон сил. Я чувствую прилив сил и энергии. Мне дышится легко и свободно, теперь сделайте глубокий вдох и выдох. Откройте глаза, потянитесь, хорошо потянитесь».

«Я отдыхаю».

Цель: преодоление состояния психоэмоционального напряжения.

Процедура проведения. Удобно расположитесь в креслах «Трансформерах». Включено интерактивное оборудование (настенный ковер «Подводный мир»). Общее освещение в комнате выключено или приглушено. Звучит релаксационная музыка записи шума моря, пения птиц. Психолог читает релаксационный текст: «Сядьте удобно, закройте глаза и постарайтесь представить необычное путешествие. Давайте соберем чемодан в дорогу. Положим в него все, что вам мешает: обиды, слезы, ссоры, разочарования... Закроем чемодан и отправляемся в путь. Путь наш далек Давайте глубоко вдохнем: вдох (задержать на 3 с) выдох (подождать 3 с) — повторить 3 раза. Свежий запах трап, аромат цветов наполняет воздух. Земля забирает вашу усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью. Вы идете по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. Впереди прозрачный ручеек.

Вдруг на полянке вы увидели чудесный домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Вы вошли в этот домик. Вы садитесь рядом с печкой и рассматриваете яркий огонь, яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют. Угольки подмигивают вам. Приятное тепло ласкает лицо, руки, ноги, все тело... Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, усталость, грусть... Ваш чемодан опустел. Вы выходите из дома. Довольные и успокоенные, вы с радостью вдыхаете свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Вам очень хорошо. Ветерок заполняет чемодан радостью, добром, любовью... Все это богатство вы отнесете домой и поделитесь им со своими родными, друзьями, знакомыми. Теперь вы можете открыть глаза и улыбнуться — вы дома и вас все любят».

«На космическом корабле»

Выполняется с использованием оборудования: «Звездное Небо».

Цель: тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации.

Время: 2 минуты

Ход упражнения: предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета. Обязательное условие: выбираем для себя звездочку и концентрируем на ней свое внимание (20 секунд, затем смотрим на ближайший круг звезд (10

«Писатели звездных историй»

Для игры используется «Звездное небо»

Время: 15 минут

Цель: развитие коммуникации группы; раскрепощение; воображения; мышечное расслабление.

Ход упражнения: предлагается расположиться полукругом, сидя в креслах-пуфиках, и смотря на звездное небо пофантазировать. Каждому участнику надо придумать историю о дальней планете, галактике, какая природа на этой

<p>секунд). Повторяем 2-3 раза.</p>	<p>планете, кто там живет. При этом объект заранее выбирается на проектируемом изображении.</p>
<p>Упражнение на релаксацию «Водопад» В ходе проведения используется имитация «Водопада» через проектор. Время: 5 минут Цель: расслабление всех групп мышц. Ход проведения: участники садятся напротив настенной панели «Водопад», концентрируют на ней свое внимание. Звучит спокойная музыка. Затем закрывают глаза и слушая ведущего стараются расслабиться и представляют те образы о которых говорит ведущий. Текст релаксации: Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее. Белый свет течет по вашим плечам. Нежный свет помогает им стать мягкими и расслабленными течет дальше по груди. по животу. Пусть свет гладит ваши руки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом всё сильнее расслабляетесь. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергии. (Пауза 2 минуты.)</p>	<p>Пробуждение. Теперь настало время, чтобы вы снова ощутили себя и окружающий вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет ваше сознание становится все более и более ясным, а тело все более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, но не раньше, откройте глаза. Открыв глаза, вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Давайте начнем. 1. Вы начинаете пробуждаться. 2. Вы медленно пробуждаетесь. 3. Появляется ощущение бодрости. 4. Хочется потянуться. 5. Ощущение бодрости и свежести становится все сильнее. 6. Напрягите кисти. 7. Напрягите ступни. 8. Потянитесь. 9. Хочется открыть глаза. веки легкие. в теле бодрость и свежесть. 10. Открыли глаза! Вы пробудились! Ваше сознание ясное, ваше тело легкое и отдохнувшее! Обсуждение: Как вы сейчас себя чувствуете? Какие образы возникали в ходе прослушивания музыки? Что видели? Как и изменилось ваше самочувствие, настроение?</p>
<p>Упражнение «Мелодия настроения». <i>Цель:</i> определить настроение ребенка на начало занятия. Техника проведения: детям предлагается лист с названием упражнения «Мелодия настроения», на котором нарисован нотный стан и скрипичный ключ. На столе раскладываются «ноты» в первом ряду – мажорные (желтые), во втором – минорные (серые). Желтые обозначают хорошее настроение, серые – плохое. Ребенку предлагается определить свое настроение, приклеивая на нотном стане ноту, выбранного цвета на любой его линейке. Инструкция: для того, чтобы мы начали работать, я хочу узнать, какое у тебя на данный момент настроение. Перед тобой лежит лист бумаги с названием упражнения «Мелодия настроения», на котором нарисован нотный стан и скрипичный ключ. Обрати, внимание, на столе также разложены «ноты»: в первом ряду – мажорные (желтые), во втором – минорные (серые). Желтые ноты – обозначают хорошее настроение, серые – плохое. Я предлагаю тебе обозначить свое настроение, приклеив на нотном стане на любой его линейке ноту того цвета, которая соответствует твоему настроению на данный момент.</p>	<p>«На Северный полюс» <i>Цель:</i> формирование восприятия цвета, мышечная релаксация, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков. Дети удобно располагаются в креслах-пуфиках и закрывают глаза. Далее говорится, что сейчас все отправятся в полет на Северный полюс или к берегам бездонного океана, где смогут полюбоваться северным сиянием морскими пейзажами. Включается проектор «Релакс» и «Морская волна», дети открывают глазки и любуются переливами цветов; идет обсуждение.</p>
<p>Игры на основе нервно-мышечной релаксации.</p>	
<p>«Муравей» Цель: снять эмоциональное напряжение. Процедура проведения. Все дети и взрослый сидят на ковре. Ведущий: «Мы сидим на</p>	<p>«Мороженое» Цель: снять психоэмоциональное напряжение. Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий:</p>

<p>полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)</p>	<p>«Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела...»</p>
<p>«Поймай бабочку» Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления. Процедура проведения. Ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.</p>	<p>«Улыбка» Цель: снять напряжение мышц лица. Процедура проведения. Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».</p>
<p>«Холодно - жарко» Цель: снять психоэмоциональное напряжение. Процедура проведения. Ведущий: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...» (Дети повторяют действия.)</p>	<p>«Что я чувствую, когда слушаю музыку» Цель: мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства. Детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями. Каждое упражнение или игра сопровождается легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма. Колонки музыкального центра должны располагаться так, чтобы звук равномерно распространялся по комнате.</p>
Песочная терапия	
<p>Дидактическое упражнение "Отпечатки наших рук" Цель: учить совместному действию Задача: оценить собственные ощущения На ровной поверхности песка ребенок и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и отмечать свои ощущения. Взрослый начинает игру, рассказывает о своих ощущениях: "Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?"</p>	<p>Дидактическое упражнение "Необыкновенные следы" Цель: развитие тактильной чувствительности. "Идут медвежата" - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок. "Прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях. "Ползут змейки" - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях). "Бегут жучки-паучки" - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - "жучки здороваются").</p>
<p>Дидактическое упражнение "Песочный дождик" Цель: регуляция мышечного напряжения,</p>	<p>Дидактическое упражнение «Песочный круг» Ребенок и взрослый рисуют на песке произвольный круг и украшают его</p>

<p>расслабление. Ведущий: в нашей песочнице может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождик и ветер. Инструкция: ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.</p>	<p>разнообразными предметами: ракушками, камешками, пуговицами, семенами, монетами, бусинами и прочее. Они придумывают название своему «песочному кругу».</p>
<p>Дидактическое упражнение "Змейки" Цель: снять эмоциональное напряжение Задача: выразить свое отношение, показав это в игре Инструкция: возьми Змейку за голову или хвост и проведи по песку. Теперь возьми веревочку так, как ручку, плавно пройди по змеиному следу. Ребенок берет Змейку за голову и пишет узоры: кружочки, петельки, палочки. Змейки на песке играли Письма не прочесть никак! И хвостом слова писали, Как узнать ей о змеях? За узором шли петельки. Что случилось? Где? И как? Это письма Маме-змейке. Ты теперь у нас волшебник! Но пронесся ветерок. Напиши скорей слова, И засыпал все в песок. Помогите маме-змейке И в печали мама-змейка: Доброй силой волшебства.</p>	<p>Дидактическое упражнение «Волшебное исчезновение» Цель: развитие памяти и внимательности. Взрослый выставляет на песке фигурки (этот процесс также можно обыграть каким-либо образом в зависимости от того, какие предметы у вас имеются. Например: "А сейчас на сказочной полянке появляется волшебная принцесса Жасмин со своим другом Алладином. У принцессы Жасмин есть много сокровищ - красивых морских ракушек и камешков. К ним в гости часто приходят друзья - зайка, котенок, тигренок и так далее). Достаточно 5-6 предметов. Ребенок рассматривает предметы, а затем его просят закрыть глаза и произнести волшебные слова. Пока ребенок это делает взрослый прячет несколько фигурок в песок. Ребенок открывает глаза и отгадывает каких фигурок нет. После чего ищет их в песке и сверяет свои ответы с найденными фигурками. Со временем задание можно усложнять увеличивая количество фигурок.</p>
<p>Дидактическое упражнение «Узоры на песке» Цель: закрепить знания про сенсорные эталоны и закономерности. Взрослый пальцем, ребром ладони или щеточкой рисует разнообразные знакомые ребенку геометрические фигуры, простые или более сложные узоры - прямые и волнистые дорожки, заборчики, ступеньки и т.д.. После чего предлагает ребенку нарисовать такой же рисунок чуть ниже или продолжить уже имеющийся рисунок взрослого. Так же узоры на песке дети могут выкладывать в определенной последовательности из разнообразных предметов - камешков, ракушек, монеток и прочее.</p>	<p>Дидактическое упражнение «Норки для мышки» Ребенок, вместе с взрослым копает небольшие ямки - норки руками или совочком. Затем взрослый обыгрывает постройку с помощью игрушки. Например, берет игрушечную мышку в руки, имитируя ее писк. Затем "мышка-норушка" пробирается в каждую норку и хвалит ребенка за то, что он сделал для нее замечательные домики. Домики можно делать и для других игрушек - зайчиков, лисят, медвежат и пр.</p>
<p>Дидактическое упражнение «Следы на песке» Цель: развитие левого и правого полушарий мозга и мелкой моторики рук. Взрослый просит ребенка поставить ладошки на песок. Затем провести 2-мя ладошками по песку вверх, затем - вниз, затем - одной ладошкой вверх, а одной вниз, затем наоборот. То же самое делаем влево и вправо. То есть, обеими ладошками влево, затем вправо, затем одной влево, а другой - вправо, затем наоборот. Далее можно усложнять задание.</p>	<p>Дидактическое упражнение «Разговор с руками» Взрослый и ребенок обводят на песке силуэт ладоней. Затем Вы оживляете песочные ладошки — дорисовываете им глазки, ротик, выкладываете различными камешками и ракушками пальчики. После этого необходимо затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?», «Что вас огорчает?», «Чего вам хотелось бы» и т. д. При этом важно</p>

<p>Одной ладошкой вверх, а другой вправо или одной влево, а другой вниз и так перебрать все возможные комбинации. Сначала не спеша, затем темп можно ускорить.</p> <p>Когда упражнение с ладошками выполняется легко, то можно перейти к рисованию кругов на песке. Попросить ребенка нарисовать круги обеими руками начиная движение слева на право, затем справа налево, после чего попросить нарисовать одной рукой круг слева направо, а другой справа налево одновременно.</p>	<p>подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «закланием договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2—3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.</p>
<p>Дидактическое упражнение «Кто в домике живет»</p> <p>Цель: закрепить знания про пространственные фигуры и формы, развить слуховую и зрительную память;</p> <p>Это упражнение делается на мокром песке. Взрослый просит ребенка помочь ему построить домик для разных животных. Например: бегемотик хочет жить только в квадратном домике, а жираф - в прямоугольном, зайчонок - в круглом и так далее. Теперь взрослый говорит: "Помоги мне расселить жителей по их домам. Пусть вот здесь живет бегемотик (ребенок в этот момент выбирает пасечки нужной формы и строит домик из песка), а вот тут живет зайчик (ребенок строит следующий домик), ну а здесь мы поселим жирафа"</p> <p>Задание можно усложнять, вводя все большее количество предметов.</p> <p>Дальше Вы можете посмотреть несколько видео о том, в какие еще игры можно поиграть с ребенком на пляже, чтобы летний отдых был полезным и интересным как для Вас, так и для Вашего малыша.)</p>	<p>Дидактическое упражнение «Моя семья»</p> <p>Ребенку предлагают выбрать из огромного разнообразия предметов те, которые ему понадобятся для воссоздания своей семьи. Взрослые никак не влияют на его выбор. Попросите ребенка, чтобы он разместил членов своей семьи, как ему хочется. Предложите ему ситуацию, что сейчас вечер и вся семья дома, и каждый занимается своим делом. Обратите внимание, кто находится в центре композиции, спросите ребенка, почему именно этот человек занимает центральное положение. Спросите, каковы его взаимоотношения с «центровым». Расспросите, каковы вообще взаимоотношения в семье. Кому лучше всех живется в семье и почему. Поверьте, что в процессе разбора его композиции, вы, очень много нового и полезного для себя узнаете о своем ребенке и своей семье. Ну, а более глубокий анализ доверьте все-таки профессионалу психологу.</p>
<p>Дидактическое упражнение «Мои друзья».</p> <p>Ребенку задаются ситуативные параметры игры. Он должен выбрать фигурки и назвать их именами своих друзей. Не удивляйтесь, если это будут вымышленные персонажи, а среди реальных людей друзей не окажется. В процессе воссоздания заданной вами ситуации будет сделано много открытий. Вы можете узнать о проблемах вашего чада и помочь ребенку преодолеть трудности в общении с детьми в детском саду или школе. А он в процессе игры будет успешно преодолевать эти трудности, что в результате переноса изменит ситуацию и в реальной жизни.</p>	<p>Дидактическое упражнение «Сказочные сюжеты».</p> <p>Вы можете предложить ребенку построить свое сказочное царство и населить его добрыми и злыми персонажами. Сам ребенок должен играть роль борца со злом. В этой игре может быть задействовано неограниченное количество миниатюр, причем в процессе он может их свободно менять. Здесь он хозяин положения. Если ребенку не мешать, то откроются такие его глубинные проблемы и страхи, о которых взрослые даже не подозревали. Причем в процессе игры нужно мягко направить ребенка на преодоление этих страхов. Ему следует объяснить, что здесь он хозяин и у него всегда есть выбор и возможность сделать так, как хочет он. Осознание того, что он всемогущ и сам может изменить любую ситуацию, сделает ребенка счастливым. Позже и в реальной жизни ребенок станет более уверенным в себе и менее</p>

	тревожным.
Музыкотерапия	
<p>«Морское путешествие» Музыкальное моделирование 1. Переживание своего эмоционального состояния: «Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» (Вивальди «Шторм») 2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде. » (Чайковский «Баркаролла») 3. Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные! ». (Шостакович «Праздничная увертюра»)</p>	<p>«Уходи, злость, уходи» Терапевтическая игра Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи! » (Чайковский «Баба Яга»). Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты. (Шопен «Ноктюрн фа-мажор»).</p>
<p>«Лев охотится, лев отдыхает» Ролевая гимнастика Звучит фонограмма (К. Сен-Санс, «Карнавал животных» ч. 1 «Королевский марш льва»). Детям предлагается изобразить львов всеми возможными способами: можно передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту, лежать на скамеечках или стульях (львы отдыхают в жаркий полдень, громко рычать, когда звучит соответствующая музыка - показываем руками, как лев раскрывает пасть. Когда отзвучит фрагмент, дается следующее задание: «Уставшие сытые львы, их детеныши ложатся отдыхать (на пол, либо «залезают на дерево» - скамеечку, свесив лапы, хвосты) Затем звучит спокойная тихая музыка (Моцарт «Колыбельная»). «Львы засыпают». Цели: Первая часть упражнения дает выход энергии, накопившейся за время занятия, развивает активность, общую моторику. Создавая образ животного, ребенок имеет возможность творчески самовыражаться. Вторая часть: релаксация, переход от активных действий к успокоению. В целом это упражнение повышает интерес детей к занятиям. Его всегда ждут и выполняют с особым энтузиазмом.</p>	<p>«Упрямая подушка» (снятие общего напряжения, упрямства) Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее! » (Чайковский Увертюра «Буря») Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают? » Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20»).</p>
<p>«Зимняя сказка» Музыкальное моделирование 1. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила зима. На улице колкий трескучий мороз. Злющий при злющий! » (Шуман «Дед Мороз») 2. Формирования состояния покоя, защищенности: «С ночного неба летят легкие снежинки. Они искрятся в свете фонаря. » (Дебюсси «Танец снежинок») 3. Становление конечного эмоционального</p>	<p>«Маленькое привидение» Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить. » Взрослый хлопает в ладоши.</p>

состояния: «Закружила метель в нежном вальсе».
(Свиридов Вальс «Метель»)

(Римский-Корсаков «Полет шмеля») В конце
игры привидения превращаются в детей.