

Упражнение «Имя».

Сейчас каждому из вас на бумажном кружке нужно нарисовать свой символ. Далее каждый по кругу называет свое имя и показывает свой символ.

Упражнение «Сказка по кругу».

Все участники начинают сочинять сказку по кругу. По команде ведущего «дальше», предыдущий игрок останавливается, следующий продолжает.

Упражнение «Прекрасный сад».

Закройте глаза и представьте, что мы оказались в саду. Вообразите себя цветком. Если бы ты был растением то, каким? Какие были бы у тебя листья? Гладкие или с зазубринками? Были бы у тебя шипы? А цветы? Какого цвета? Цветы, распутившиеся или просто бутоны? Как выглядит твой стебель и корни? Где ты растешь, и что тебя окружает вокруг? Кто-нибудь ухаживает за тобой? А теперь ты возвращаешься обратно. Открой глаза и когда будешь

готов, нарисуй свой цветок. Не беспокойся о том, как ты нарисуешь, главное чтобы ты мог описать свой цветок.

Все изображают себя в виде какого-либо растения, реального или выдуманного. По желанию могут рассказать о своем рисунке. Затем они его вырезают и размещают на большом листе бумаг, формируя огромный красивый сад.

Упражнение «Сочини свой танец».

Под музыку «Вальс цветов» детям предлагается в такт музыки выполнить несколько танцевальных движений «танец цветка», все остальные копируют его танец. Затем водящий дотрагивается до любого участника, тот выходит в центр, сочиняет свой танец и так далее по кругу. В конце упражнения можно закончить единым свободным танцем цветов.

Упражнение «Рисуем на спине».

Под музыку один ребенок рисует на спине у другого у другого. Второй внимательно прислушивается и отгадывает что нарисовано. По окончании игры проводится обсуждение: Насколько верно поняли, что было нарисовано? Что помогало и что мешало понять?

Упражнение «Волшебные краски».

Сейчас мы с вами будем творить Волшебные краски. Вот ваш поднос со всеми необходимыми вещами (мука в стаканчиках, гуашь, соль, подсолнечное масло, вода, клей ПВА.) Возьмите в руки с мукой, размешайте ее руками. Какая она на ощупь? Подарите ей частичку своего тепла, и она станет теплее. Теперь добавьте соль и смешайте все пальчиками. А теперь добавим масло. Затем добавляем воду, чтобы получилась настоящая волшебная краска. Чтобы наши картины были прочными, добавим клей ПВА. Вот уже почти все готово. Нам осталось придать нашей краске цвет. Выберите себе гуашь цвет, которой вас нравится, и добавьте немножко в краску. Молодцы вы изготовили настоящую волшебную краску. Это краски для всех давайте поставим их в центр стола. Сейчас мы попробуем наши волшебные краски и нарисуем волшебную страну. Детям предлагается картон разного цвета, включается спокойная музыка и дети рисуют руками. Готовые работы раскладываются на свободные места, организуя выставку, в это время продолжает играть музыка.

Обсуждение:
-Что Вы чувствовали, когда выполняли работу? Что чувствуете сейчас?

Упражнение «Каракули».

Участникам предлагается нарисовать на листе несколько произвольных линий и передать свой рисунок соседу слева. Тот в свою очередь передает свои каракули также соседу слева. И все одновременно получают чужие каракули. Необходимо, увидеть в каракулях, какой – либо образ и дорисовать его. Затем все по очереди демонстрируют созданные образы.

Упражнение «Ритмическое эхо».

Под музыку участники группы («эхо») повторяют за ведущими те танцевальные движения, которые он показывает. Задача всех добиться выполнения в едином ритме.

Упражнение «Воображаемый зверь».

Детям предлагается нарисовать воображаемое животное. Затем просят

представить себя этим зверем и рассказать о нем, используя 5 слов.

Упражнение «Свободный танец».

Детям предлагается придумать и выразить в танце «воображаемого зверя».

Упражнение «Импульс».

Ведущий и все дети стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий говорит детям, в какую сторону будет запускаться импульс (по часовой стрелке или против), затем достаточно ощутимо сжимает руку соседа справа или слева; тот пожимает руку своего соседа и т. д. Рукопожатие «идет по кругу», пока не вернется к ведущему. После этого можно пустить импульс в другую сторону.

Упражнение «Танцы для пальцев».

Дети представляют, что их пальцы пришли на праздник. На столе (под музыкальное сопровождение) они танцуют вприсядку, по парам и т.д.

Упражнение «Разговор с руками».

Детям предлагается на листе бумаги обвести силуэт ладоней. Затем ему предлагается раскрасить (оживить) силуэты ладоней так, как хочется.

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение города Иркутска
детский сад № 136

НАШ АДРЕС: Г. ИРКУТСК, УЛ.
ДЕПУТАТСКАЯ, Д.71,

ТЕЛ. 8 (3952) 701-911, 51-33-20

E-MAIL: detstvo136@mail.ru

НАШ САЙТ: <https://rused.ru/irk-mdou136/>

«Арт- терапевтические техники и упражнения»



Январь, 2019г.