***“ Все мы разные.”***

**Цель:** освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих. Ознакомление со способами восстановления эмоционального равновесия.

**Ход занятия:**

**1. Упражнение “ Росточек под солнцем”**

Дети превращаются в маленький росточек ( сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

**2. Упражнение “ Неоконченные предложения”**

Детям предлагается предложения , которые нужно закончить.

“Я люблю…” , “Меня любят…”, “ Я не боюсь…”, “Я верю..”

“ В меня верят…”, “ Обо мне заботятся…”

 **3. Игра** «За малиной».

Дети изображают медвежат в различных игровых ситуациях, выполняя движения.

Слова:

Медвежата в лес спешили

И друг друга торопили

По тропинке дружно шли

И малинник там нашли.

Стали ветки опускать

Стали ягоды срывать.

Все кругом они собрали,

на поляне отдыхали.

Только собрались домой

Как летит пчелиный рой

Чтобы пчелы не кусали,

Быстро к речке побежали.

**4. Игра “ Комплименты”**

Стоя в кругу , все берутся за руки. Глядя в глаза соседа , ребёнок говорит : “ Мне нравится в тебе….” Принимающий кивает головой и отвечает: “ Спасибо , мне очень приятно!”

Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства , которые испытали дети при выполнении данного задания.

**5. Упражнение “ Волшебный сон”**

Все дети отдыхают и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

**6. Рисуем , что увидели во сне .**

Каждый ребёнок вспоминает , что он увидел во сне и рисует эту картинку.

**7. Упражнение “ Горячие ладошки”**