**Занятие 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Основной этап**На протяжении занятия звучит фоном Л. в. Бетховен «Симфония 6» часть 2 (кроме «Сеанса музыкотерапии»)  |  |  |
| **Форма проведе-ния** | **Содержание** | **Цели** | **При-ме-****чан** |
| Упражне-ние на сплочение коллектива | «Творческий полукруг»Психолог предлагает вошедшим присесть на стулья, стоящие вдоль стен. После вопроса психолога: «Удобно ли так заниматься? Все ли видят меня? Все ли видят друг друга? » поступает предложение попробовать расставить стулья так, чтобы каждый видел всех своих товарищей и руководителя. Коллективные поиски приводят к верному решению: напротив психолога выстраиваются ровным полукругом стулья участников. Каждый убеждается: «Я вижу всех, все - меня». Задаётся вопрос: «А точно ли стоит полукруг? Везде ли равные расстояния между стульями? » Расстояния проверяются, стулья переставляются. Все садятся на стулья.«Исходное положение»Всех участников просят встать. Для того, чтобы все участники встали одновременно, нужно, чтобы тело всегда было готово к движению. Плечи, корпус, ноги не напряжены, но и не расслаблены чрезмерно. Для этого нужно «держать осанку», найти такое положение корпуса и ног, при котором можно мгновенно встать, затратив минимум усилий. Быть внимательным, быть постоянно готовым к действию. Это – исходное положение в полукруге, рабочее положение, при котором легко слушать, смотреть, активно действовать. Психолог просит то встать, то сесть. Но сидеть требуется не выпячивая грудь, не горбиться. Плечи должны быть развернуты. Свободные, спокойные руки – на коленях. Ноги не закручены спиралью и не упрятаны под стул. После принятия удобного положения сидя, повторяется просьба встать | Развитие внимания, умения сосредоточиться «здесь и сейчас», развитие творческих навыков. Приобретается навык завершённости и целесообразности всего происходящего на творческой площадке |  |
| Дыхатель-ное упражнение | "Привет солнцу" Такт 1.Медленно поднимать руки вверх, как бы забирая из организма все имеющиеся в нем плохие ощущения.Такт 2. Задержка дыхания с внутренним представлением, что все болезни и неприятности находятся в руках, поднятых над головой.Такт 3.Бросить в землю все свои представленные болезни и неприятности, наклоняясь вперед и полностью расслабляя руки. В этот момент выдохнуть набранный воздух через рот, произнося слог «ха». Упражнения повторяются 3 раза. | Приобретение очистительного и тонизирующего дыхания | «Ха»-солнечный, тонизирующий |
| Ритмичес.упражнен. | Игра «Ритмическое эхо».Психолог дает двух – или трехтактовый ритмический рисунок, который все вместе, хлопая в ладоши, должны повторить. Предлагается каждому представить какой-то момент из своей жизни, например, первое свидание. Попробовать воспроизвести ритм этого чувства.  | Развитие ритмического восприятия, душевная гормонизация. |  |
| Вокальное упражнен. | Распевание любого отрывка знакомой песни сначала «мычанием», затем – стаккато. | Активизация работы голосовых связок |  |
| Сеанс музыкотерапии | Предлагается прослушивание выбранной композиции из пакета предложенных произведений Паул Мауриат «Indien»По завершении сеанса – беседа о прослушанной мелодии. | Психологический массаж  |  |
| Упражнение«Искусс-тво расслабле-ния» | «Голубое небо».Психолог предлагает лечь на спину. Руки положить вдоль туловища, ладонями вверх, пальцы полусогнуты. Ноги слегка раздвинуты, положение стоп с развернутыми носками. Голова повернута в сторону. Рот полуоткрыт. Психолог: «А теперь спокойно, не торопясь, пройдемся мысленно по всему телу. Начинаем всегда с кончиков пальцев. Нужно их непременно прочувствовать. После того, как почувствовали кончики пальцев рук, обратить свое внимание на фаланги пальцев и почувствовать их. Почувствовать тепло в этих местах. Затем внимание перенести на ноги. По ним также нужно пройти мысленным взором, расслабляя каждую часть: каждый палец, лодыжки, голень, колени и так далее. Затем продолжаем расслаблять позвоночник – от копчика до мышц шеи. Не торопитесь, почувствуйте каждую косточку. Постараться мысленно увидеть и расслабить все мышцы лица: подбородок, язык, щеки, оба глаза, нос, лобные мышцы, волосы, ощутите кожу под волосами. В состоянии мышечного расслабления, посмотрите вверх и представьте яркое голубое небо. Как можно дольше удержать перед глазами образ голубого неба. Вернитесь в реальность и откройте глаза». Предлагается обсудить увиденные образы. | Снятие напряжения всех мышц. |  |

**Занятие 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Основной этап**На протяжении занятия звучит фономФредерик Шопен Ноктюрн соль минор |  |  |
| **Форма проведе-ния** | **Содержание** | **Цели** | **При-ме-****чан** |
| Упражне-ние на сплочение коллектив | «Назови имя трижды»Психолог предлагает посмотреть друг на друга и улыбнуться. Каждому участнику по очереди назвать свое имя сначала шепотом в полном варианте, затем по второму кругу добавляем голос и называем свое имя так, как называют его самые близкие люди. Затем закрыть глаза и вспомнить все варианты произнесения имени, людей и обстоятельства, при которых звучало имя, и вслух назвать самое приятное и дорогое произношение. | Развитие коллективности, искренности, положительного настроя на взаимодействие |  |
| Дыхательное упражнение  | «Аромат роз»Психолог: «Закройте глаза, дышите полной грудью, представляя перед собой большой и красивый букет роз, источающих прекрасный аромат. Задержав дыхание на вершине вдоха, постарайтесь поймать состояние легкости тела и душевной приподнятости, ощутить состояние, называемое «вдохновение», почувствовать ясность сознания, свежесть мысли, точность восприятия, вдыхая воображаемый аромат роз. | Расслабляющее дыхание.Психологический массаж. |  |
| Ритмичес.упражнен. |  «Ладушки»Психолог предлагает произвести ритмизацию движений человека – спокойный шаг, бег, езду на велосипеде, рубку дров, греблю; ритмизацию собственных имен и фамилий. Предлагается дискуссия о том, как на основании предложенного ритма можно составить характеристику человека. | Развитие ритмического восприятия, душевная гармонизация. |  |
| Вокальное упражнение | Распевание любого отрывка знакомой песни сначала «мычанием», затем шепотом, затем чуть громче, затем – стаккато | Активизация работы голосовых связок.  |  |
| Упражнение «Песня» | Группе предлагается спеть хором песню « Подмосковные вечера». По первому хлопку начинать петь. По второму хлопку продолжать петь мысленно, про себя, а по третьему хлопку - снова вслух. Так проверяется и тренируется способность держать общий ритм своим внутренним слухом. После нескольких повторений упражнение видоизменяется: после второго хлопка, когда участники перейдут на мысленное пение, руководитель начинает дирижировать ими, на кого укажет руками, тот должен петь вслух, пока не отведет от него руки и не переведет на другого участника. Выделяя таким образом отдельные голоса, требующие проверки, руководитель затем начинает варьировать хлопки и дирижировать. | Развитие навыков рабочего самочувствия, организованность, коллективность, приобретение навыков сосредоточенного, рассредоточенного внимания. |  |
| Сеанс музыкотерапии | Психолог: «А теперь примите удобное положение, закройте глаза и молча прослушайте музыкальную композицию. Постарайтесь окунуться в свое прошлое. Что именно вам напоминает эта музыка, какое событие встает у вас перед глазами?» Прослушивание выбранной композиции из пакета предложенных произведений Мелодия из кинофильма «Тегеран 43» Vie D AmourПо завершении сеанса – беседа о прослушанной мелодии. | Психологический массаж  |  |
| Упражнение«Искусс-тво расслабле-ния» | Предлагается лечь на спину, руки положить вдоль туловища, ладонями вверх, пальцы полусогнуты. Положение стоп с развернутыми носками, голова повернута в сторону, рот полуоткрыт. Психолог: «А теперь спокойно, не торопясь, пройдемся мысленно по всему телу. Начинаем всегда с кончиков пальцев. Нужно их непременно прочувствовать. После того, как почувствовали кончики пальцев рук, обратить свое внимание на фаланги пальцев и почувствовать их. Почувствовать тепло в этих местах. Затем внимание перенести на ноги. По ним также нужно пройти мысленным взором, расслабляя каждую часть: каждый палец, лодыжки, голень, колени и так далее. Затем продолжаем расслаблять позвоночник – от копчика до мышц шеи. Не торопитесь, почувствуйте каждую косточку. Постараться мысленно увидеть и расслабить все мышцы лица: подбородок, язык, щеки, оба глаза, нос, лобные мышцы, волосы, ощутите кожу под волосами. В состоянии мышечного расслабления, посмотреть вверх и представить яркое голубое небо. Как можно дольше удержать перед глазами образ голубого неба. Еще раз посмотрите на свое расслабленное тело…на голубое чистое небо…и откройте глаза. Скажите, удалось ли вам расслабить все свои мышцы? Увидели ли вы голубое небо? Сможете ли сейчас, закрыв глаза, вспомнить этот образ?Я желаю всем вам, чтобы это состояние спокойствия, умиротворенности оставалось с вами как можно дольше и каждый раз, как вы будете закрывать глаза, перед вами будет простираться чистое голубое небо». | Снятие напряжения всех мышц. | Клод Дебюсси «Свет луны» |

**Занятие 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Основной этап**На протяжении занятия звучит фономФранц Шуберт «Аве Мария» |  |  |
| **Форма проведе-ния** | **Содержание** | **Цели** | **При-ме-****чан** |
| Упражне-ние на сплочение коллектива | «Переходы»Участников просят посмотреть на своих товарищей по полукругу, обратить внимание на цвет волос каждого из них. Предлагается поменяться местами так, чтобы крайним справа сидел участник с самыми светлыми волосами, рядом с ним – с темными, а крайним слева был бы самый черный.Запрещаются шумные обсуждения. Сидя на месте,молча, каждый участник ориентируется, куда он должен перейти, и по хлопку руководителя все одновременно меняются местами. Затем предлагается пересесть по алфавиту фамилий, имен, по росту. Условия бесшумности, четкости, легкости, целесообразности сохраняются. | Развитие творческих слуховых восприятий и других сенсорных умений. |  |
| Игра «Ритмическое эхо» | Ритмизация движений животных – степенная корова, проворный заяц, ласковая кошка, дикий конь, преданный пес. | Развитие ритмического восприятия. |  |
| Вокальное упражнение | Распевание любого отрывка знакомой песни сначала «мычанием», затем шепотом, затем чуть громче, затем – стаккато  | Активизация работы голосовых связок. |  |
| Упражнение «Песня» | Группе предлагается спеть хором песню « Катюша». По первому хлопку начинать петь. По второму хлопку продолжать петь мысленно, про себя, а по третьему хлопку - снова вслух. Так проверяется и тренируется способность держать общий ритм своим внутренним слухом. После нескольких повторений упражнение видоизменяется: после второго хлопка, когда участники перейдут на мысленное пение, руководитель начинает дирижировать ими, на кого укажет руками, тот должен петь вслух, пока не отведет от него руки и не переведет на другого участника. Выделяя, таким образом, отдельные голоса, требующие проверки, руководитель затем начинает варьировать хлопки и дирижировать. | Развитие навыков рабочего самочувствия. Организованность, коллективность, навыки сосредоточенного, рассредоточенного внимания. |  |
| Дыхательное упражнен.  | «Засыпающий цветок»Успокаивающее дыхание в пропорции 1+3. На одну четверть – вдох, на три четверти – выдох. Предлагается мысленно представить себя цветком, закрывающим на ночь свои лепестки в бутон. | Расслабление, успокоение. |  |
| Сеанс музыкотерапии | Психолог: «А теперь примите удобное положение, закройте глаза и молча прослушайте музыкальную композицию. Прослушивание выбранной композиции Мелодия из кинофильма «Мой ласковый и нежный зверь» вальс, Евгений ДогаПо завершении сеанса – беседа о прослушанной мелодии. | Психологический массаж  |  |
| Упражнение«Искусс-тво расслабле-ния» | Психолог предлагает лечь на ковер на спину и слушать внимательно его слова: « Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье 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 и расскажите о своих ощущениях» | Снятие напряжения всех мышц. | Шуберт «Аве Мария» |

**Занятие 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Основной этап**На протяжении занятия звучит фономИоганн Брамс «Колыбельная» |  |  |
| **Форма проведе-ния** | **Содержание** | **Цели** | **При-ме-****чан** |
| Упражне-ние на сплочение коллектива | «Узнай товарища»Перед занятием предлагается всем вымыть руки с мылом. Участники разбиваются на группы по 4 человека. Психолог просит ознакомиться с шевелюрами своих товарищей из четверки. Запрещается ощупывать всю голову и перетирать в пальцах волосы. Достаточно несколько раз легонько провести подушечками пальцев по одной прядке. Исследовать так три шевелюры и найти различия в фактуре волос. Вначале нужно помочь себе зрением, потом не глядя на волосы, только осязая их. Один из участников отворачивается и угадывает по очереди на чьи волосы опускают товарищи его пальцы. В продолжение игры участникам предлагается познакомиться осязанием со щекой товарищей. Затем просят угадать товарища одним прикосновением. Пальцы должны быть достаточно легки при этом, не напряжены. | Развитие сенсорных навыков и создание дружеской атмосферы. |  |
| Дыхатель-ное упражнение | «Пробуждающийся гейзер». Тонизирующее дыхание – медленный вдох и быстрый выдох в пропорции 3+1. Предлагается мысленно представлять себя струей гейзера, набирающего силу и поднимающегося вверх и затем срывающегося вниз. (Музыкальное сопровождение – синтезатор – марш)  | Активизация дыхания |  |
| Ритмичес.упражнен. | Коллективная импровизация ритма к звучащему маршу. | Развитие ритмического восприятия.  |  |
| Вокальное упражнение | Предлагается внимательно слушать пословицу и пропеть ее на заданный тон.Доброе братство дороже всякого богатства.Двое — не один, в обиду не дадим.И лес шумит дружней, когда деревьев много.При работе коллективной каждый грош вернется гривной.Ручьи сольются — реки, люди соединятся — сила.В согласном стаде волк не страшен.Где два, там не один.Где тесно, там нам и место.За общим столом еда вкуснее.Затем каждый назовет понравившуюся пословицу. | Активизация работы голосовых связок, настрой на доброжелательные отношения в коллективе. |  |
| Сеанс музыкотерапии | Психолог: «А теперь примите удобное положение, закройте глаза и молча прослушайте музыкальную композицию. Постарайтесь окунуться в свое прошлое. Что именно вам напоминает эта музыка, какое событие встает у вас перед глазами?» Прослушивание выбранной композиции из пакета предложенных произведений. Gheorghe Zamfir «Одинокий пастух» | Психологический массаж  |  |
| Упражнение«Искусс-тво расслабле-ния» |  «Парящая птица»Психолог предлагает лечь на спину и слушать её слова: «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 парящую птицу.Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны, ваши крылья рассекают воздух, наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.Вот вы уже на земле. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».  | Релаксация и развитие воображения | Иоганн Брамс «Колыбельная» |

**Занятие 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Основной этап**На протяжении занятия звучит фономГайдн «Симфония 96 ре мажор» |  |  |
| **Форма проведе-ния** | **Содержание** | **Цели** | **При-ме-****чан** |
| Упражне-ние на сплочение коллектива  | «Найди свою пару»Для игры необходимы карточки с названиями животных (Одно название животного пишется на 2 карточки). Если участников нечетное количество, то какое-то одно название животного пишется на 3 карточки и участники игры заранее об этом предупреждаются. Группа садится в круг. Задача каждого участника – не показывая никому карточку, выйти в центр круга и при помощи мимики и жестов показать животное, название которого было написано на карточке данного участника. Ни в коем случае нельзя издавать звуки.  | Развитие творческих восприятий и создание радостной атмосферы. |  |
| Дыхатель-ное упражнение+Ритмичес.упражнен | Упражнение «Дирижер»Психолог: «Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку. Представьте себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)Вообразите энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком… Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт». | Расслабляющее дыхание, развитие ритмического восприятия, повышение самооценки. |  |
| Вокальное упражнение | Психолог: «А теперь вспомним пословицы, с которыми мы ознакомились на прошлом занятии. Поменяем правила распевания пословиц. Сначала один поет одну пословицу на заданный тон, затем следующий участник следующую пословицу на другой тон уже и так далее.Доброе братство дороже всякого богатства.Двое — не один, в обиду не дадим.И лес шумит дружней, когда деревьев много.При работе коллективной каждый грош вернется гривной.Ручьи сольются — реки, люди соединятся — сила.В согласном стаде волк не страшен.Где два, там не один.Где тесно, там нам и место.За общим столом еда вкуснее.Затем каждый назовет понравившуюся пословицу. | Активизация работы голосовых связок, настрой на доброжелательные отношения в коллективе. |  |
| Сеанс музыкотерапии | Психолог: «А теперь примите удобное положение, закройте глаза и молча прослушайте музыкальную композицию. Постарайтесь увидеть образ из своей жизни». Таривердиев «Двое в кафе» | Психологический массаж  |  |
| Упражнение«Искусс-тво расслабле-ния» |  Упражнение «Путешествие на облаке»Психолог предлагает лечь на спину и закрыть глаза. Психолог: « Три раза глубоко вдохните и выдохните… 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. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».  | Релаксация и развитие воображения. |  |

**Занятие 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Основной этап**На протяжении занятия звучит фономШопен «Мазурка» |  |  |
| **Форма проведе-ния** | **Содержание** | **Цели** | **При-ме-****чан** |
| Упражне-ние на сплочение коллекти-ва | Игра «Рисунок на спине»Участники становятся в цепочку, друг за другом. Каждому участнику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине, и нарисовать это на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок.  | Развитие творческих восприятий и других сенсорных умений, создание дружеской атмосферы |  |
| Дыхатель-ное упражнение | Упражнение «Вверх по радуге» Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3–4 раза | Стабилизация эмоционального состояния. |  |
| Ритмичес.упражнен. | Предлагается прохлопать ритмический рисунок поднятия по радуге и спуска с нее.  | Развитие ритмического восприятия.  |  |
| Вокальное упражнение | Под музыкальное сопровождение «мычать», поднимаясь по ступенькам радуги вверх и спускаясь по ступенькам вниз. | Активизация работы голосовых связок. |  |
| Сеанс музыкотерапии | Психолог:«А теперь примите удобное положение, закройте глаза и молча прослушайте музыкальную композицию. Постарайтесь окунуться в свое прошлое. Что именно вам напоминает эта музыка, какое событие встает у вас перед глазами». Прослушивание выбранной композиции из пакета предложенных произведений. Фредерик Шопен «Капля дождя» | Психологический массаж.  |  |
| Упражнение«Искусс-тво расслабле-ния» | "Путешествие на голубую звезду»Психолог предлагает лечь на ковер, закрыть глаза, представить темное ночное небо с яркими звездами. Психолог: «Мы оправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде. Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох (3 раза). Крепко – крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали… Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох – выдох (3 раза). Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох (2 раза). Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, наша цель – Голубая Звезда…И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубокий вдох – и выдох (2 раза) и плавно отпустим штурвалы и педали. Выйдем из корабля. Перед нами океан, где нет воды. Всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому планета кажется голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам и протягивают свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и … чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем со всеми людьми. Мы будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными». | Релаксация и развитие воображения. | Paul Mauriat «ZOO» «В мире животных» |

**Занятие 7**

Посещение колокольни Крестовоздвиженского храма города Хвалынска

**Занятие 8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Основной этап**На протяжении занятия звучит фономБах «Контата 2» |  |  |
| **Форма проведе-ния** | **Содержание** | **Цели** | **При-ме-****чан** |
| Упражне-ние на сплочение коллекти-ва | Психолог: «Попробуем похвалить не себя, а соседа, например: «Самый лучший сосед – мой сосед справа. Он очень добрый, внимательный …» А теперь вы похвалите друг друга по очереди.  | Развитие творческих слуховых восприятий, создание дружеской атмосферы. |  |
| Дыхатель-ное упражнение | Упражнение "Шарик"Психолог надувает шарик и предлагает представить, что внутри этого шарика находятся неприятные эмоции. Затем прокалывает шарик, который с шумом лопается. Психолог обращает внимание на то, что если так выпускать свое раздражение, то можно напугать окружающих. Психолог надувает еще один шарик, и понемногу выпускает из него воздух, обращая внимание на то, что шарик становится меньше, значит и раздражение уменьшается, не причинив никому вреда. Психолог предлагает сделать вдох и постепенно выпустить воздух, представляя как уменьшается напряжение и раздражение вместе с выдыхаемом воздухом. | Снятие психоэмоционального напряжения  |  |
| Ритмичес.упражнен. | Предлагается прохлопать ритмический рисунок того, как отрицательные эмоции сменяются положительными у каждого участника. | Развитие ритмического восприятия.  |  |
| Вокальное упражнение | "Тренируем эмоции"Психолог предлагает участникам под музыкальное сопровождение «гудеть, мычать» в тон звучащей музыки и показать при этом эмоцию, которая задана психологом:1. осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница 2. кот на солнце, солнце, Буратино, хитрая лиса, радостный ребенок, будто увидел чудо.3. ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого толкнули.4. ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака.5. папа после работы, человек, поднявший тяжелый груз, муравей, притащивший большую веточку6. ребенок, который много потрудился, но помог маме, лошадь, которая привезла большой груз, мама после работы. | Активизация работы голосовых связок, создание радостной атмосферы |  |
| Сеанс музыкотерапии | Психолог: «А теперь примите удобное положение, закройте глаза и молча прослушайте музыкальную композицию. Постарайтесь окунуться в свое прошлое. Что именно вам напоминает эта музыка, какое событие встает у вас перед глазами?»Прослушивание музыкальной композиции Людвиг ванн Бетховен «Лунная соната для фортепиано» | Психологический массаж  |  |
| Упражнение«Искусс-тво расслабле-ния» |  "Отдохнем"Психолог предлагает лечь на ковер, на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги прямые, не скрещены, закрыть глаза.Психолог: «Мысленно повторяйте за мной.Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает мое тело и распространяется по нему. Я спокоен. Я отдыхаю. Отдыхают мои руки, отдыхают мои ноги, отдыхает моя нервная система. Мне лень шевелиться.Мое дыхание совершенно спокойно. Мне дышится легко и свободно. Мои руки расслабленны. Я дышу легко и непринужденно. Каждый новый вдох снимает напряжение, успокаивает меня и приносит приятное расслабление. Чувство приятного покоя наполняет меня изнутри. Я отдыхаю. Мое тело полностью расслабленно. Приятное тепло разливается по всему телу. Я наслаждаюсь полным покоем и отдыхом, который приносит мне силы и уверенность в себе. Я становлюсь спокойным, жизнерадостным. У меня хорошее настроение. Я наслаждаюсь приятным покоем и отдыхом, который приносит мне силы и уверенность в себе. Пять, четыре, три, два, один. Откройте глаза. Сохраните наполнившее вас ощущение покоя и хорошего настроения на весь день". | Релаксация и развитие воображения |  |

**Занятие 9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Основной этап**На протяжении занятия звучит фономБетховен «Увертюра Эдмонд» |  |  |
| **Форма проведе-ния** | **Содержание** | **Цели** | **При-ме-****чан** |
| Упражне-ние на сплочение коллектива | Игра«Молчанка»Участники разбиваются на пары (если нечетное количество участников, то будет одна группа из 3 человек). Каждой паре выдается листок бумаги и 1 карандаш. Задача участников молча нарисовать рисунок при помощи 1 пишущего средства. На это отводится 5 минут. | Развитие  чувства сотрудничества в участниках. |  |
| Дыхатель-ное упражнение |  **«**Мимическая гимнастика»Психолог: «Сядьте удобно: ноги твердо стоят на полу, спина прямая. Вдох – выдох, вдох – выдох, еще раз вдох – выдох. Вытяните губы трубочкой. Произнесите звук «У». Растяните губы в стороны. Произнесите звук «Ы». Опять сделайте вдох – выдох. Расслабьте все мышцы лица и улыбнитесь друг другу. Скажите глазами и улыбкой, что вы рады видеть друг друга» | Активизация дыхания, создание приятной атмосферы радости |  |
| Ритмичес.упражнение + Вокальное упражнение | Психолог предлагает под музыкальное сопровождение в тон звучащей мелодии пропеть придуманные положительные прилагательные о себе, начинающиеся с букв имени. Например: Ж – жизнерадостная, А – активная, Н – новая, Н – необычная, А – артистичная. После каждого пропевания качеств человека всем участникам предлагается аплодировать. | Создание положительной атмосферы в группе, поднятие самооценки участников тренинга, акцентирование внимания на ценности каждого члена группы, активизация работы голосовых связок. |  |
| Сеанс музыкотерапии | Психолог: «А теперь примите удобное положение, закройте глаза и молча прослушайте музыкальную композицию. Постарайтесь окунуться в свое прошлое. Постарайтесь представить, что вам напоминает эта музыка, какое событие встает у вас перед глазами».Прослушивание музыкальной композиции Fausto Papetti «Love Story saksofon» | Психологический массаж  |  |
| Упражнение«Искусство расслабле-ния» | Психолог предлагает лечь на ковер на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить. Психолог: «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 движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него большие и красивые 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 на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат… Вернитесь в себя и откройте глаза, расскажите о своих ощущениях». | Релаксация |  |

**Занятие 10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Основной этап**На протяжении занятия звучит фономЛист «Венгерская рапсодия» 2 |  |  |
| **Форма проведе-ния** | **Содержание** | **Цели** | **Приме-****чание** |
| Упражне-ние на сплочение коллекти-ва | Упражнение «Пальцы»Исходное положение участников: участники сидят на стульях в кругу.Задание: всем участникам «выбросить» (показать) одно и то же количество пальцев на правой руке.Участникам нельзя разговаривать друг с другом.Каждый участник сжимает правую руку в кулак и выставляет ее вперед.По команде ведущего: «Пальцы» каждый участник «выбрасывает» на правой руке любое количество пальцев. Участники «выбрасывают» пальцы одновременно по команде ведущего и не меняют количество «выброшенных» пальцев до новой команды.Когда задание выполнено, ведущий говорит об этом группе. | Развитие творческих слуховых восприятий, сплочение коллектива  |  |
| Дыхатель-ное упражнение |  «Парад войск».Участники выстраиваются в шеренгу, представляя себя в роли солдат на параде. Их приветствует «генерал» - руководитель или кто-то из группы. После приветствия генерала: «Здравствуйте, товарищи солдаты!» группа отвечает мощно и уверенно: «Здравия желаем, товарищ генерал!» «Генерал» произносит: «Поздравляю вас с праздником!» «Солдаты» отвечают сильным троекратным: «Ура!» | Эмоциональная разрядка и активизация тонуса в крике | Крик должен рождать-ся внизу живота |
| Ритмичес.упражнен. | Психолог предлагает представить пламя ночного костра с друзьями и песнями. Каждый прохлопывает ритмический рисунок этого прекрасного момента. | Развитие ритмического восприятия.  |  |
| Вокальное упражнение | Психолог предлагает каждому назвать песню, которую он прохлопал, и, посовещавшись, всем участникам спеть выбранную песню. | Активизация работы голосовых связок, создание дружелюбной атмосферы, развитие сплоченности коллектива. |  |
| Сеанс музыкоте-рапии | Психолог: «Примите удобное положение, закройте глаза и молча прослушайте музыкальную композицию. Постарайтесь окунуться в свое прошлое. Вспомните, что именно вам напоминает эта музыка, какое событие встает у вас перед глазами».Прослушивание музыкальной композицииPaul Mauriat «Toccata» | Психологический массаж  |  |
| Упражнение«Искусс-тво расслабле-ния» |  «Свеча»Участники садятся в круг. Руководитель передает зажженную свечу участникам по кругу. В конце круга свеча передается опять руководителю. Он предлагает представить, что огонек свечи – это наше тепло души, наша доброта и любовь к окружающим. Свеча не стала холоднее, побывав в руках участников, а наоборот пламя разгорелось. Оно освещало лицо каждого, кто брал свечу в руки. Пусть так же и наша душа своей добротой и теплом освещает того, кто находится с нами рядом и тогда она приобретет от этого еще большее желание жить счастливо! | Релаксация и развитие воображения |  |