Активное использование искусства как терапевтического фактора и тренинга эмоциональной сферы не только помогает детям, но и дает педагогу-психологу толчок для творчества. Особый интерес при осуществлении развивающей работы с детьми представляет достаточно новый в настоящее время метод – арт-терапия.

Арт-терапевтические занятия помогают детям выражать свои мысли, чувства, настроения в процессе творчества. Дети на таких занятиях в созданном воображаемом сюжете активно играют с различными предметами – песком, цветной манкой, волшебными красками и тестом, мелкими бусинками и камешками. Среди всех средств арт-терапии наиболее широкое применение у педагогов находит изотерапия

Цель изотерапии- повышать эмоционально-положительный фон, создавать благоприятные условия для успешного развития ребенка. То есть, изотерапия создает предпосылки для развития у ребенка способности принимать решения и делать осознанный выбор, действовать самостоятельно, творчески мыслить, понимать существенно важное в учебном плане. Это дает возможность развития силой воли и сбалансированной эмоциональной жизни, которая является предпосылкой способности критического мышления и устойчивой социальной позиции. Игры и упражнения, а также техника и материалы, которые используются на занятиях, учат детей общаться, помогают чувствовать других, поддерживать и сопереживать. В основе изотворчества лежит особая «сигнальная цветовая система», когда с помощью цвета ребенок сигнализирует о своем эмоциональном состоянии.  
 Изотерапия является универсальной технологией, которую можно использовать для совместного детского и детско-родительского творчества.   
корректировать эмоциональное состояние ребёнка и помогать решать его внутренние психические проблемы.  
 Организуя занятия по изотерапии, педагог реализует следующие функции:   
-эмпатическое принятия ребёнка;  
-создание психологической атмосферы и психологической безопасности;  
-эмоциональная поддержка ребенка;  
 Изотерапия позволяет педагогу объединить индивидуальный подход к ребенку и групповую форму работы. Как правило, изотерапия сочетается с музыкотерапией

Занятия изотерапией направлено на гармоничное развитие психических функций каждого человека с ограниченными возможностями, занятия могут быть разнообразны по тематике, форме, методам воздействия, используемым материалами. Использование терапии предполагает две формы это – *групповая и индивидуальная.*

Основным методом воздействия является коммуникация, активное сотрудничество, творческий диалог партнерство.

***Занятия по изотерапии с детьми старшего***

***дошкольного возраста***

**Занятие «Почему люди сердятся?»**

*Программные задачи:*учить детей понимать свой внешний и внутренний мир, окружающих людей, выражать свое эмоциональное состояние, ис­пользуя мимику, расширить круг понимаемых эмоций.

*Материал:* зеркало на каждого ребенка, книга К. Чуковс­кого «Мойдодыр», пиктограммы «гнев», «злость», краска, кисточ­ки, листочки.

*Ход занятия:*

Дети сидят в кругу. Педагог зачитывает детям отрывок из произведе­ния К. Чуковского «Мойдодыр», где поэт описывает гнев Умывальника и Крокодила.

Вопросы детям:

-Почему рассердились Умывальник и Крокодил?

-Как описал автор гнев Умывальника?

-Как описал автор гнев Крокодила?

*Рассматривание иллюстраций художника А. Аленского, на которых изображены сердитые Умывальник и Крокодил.*

Упражнение «Зеркало».

Педагог предлагает детям перед зеркалом изобразить свой гнев, злость.

Рассматриваются пиктограммы «гнев», «злость». Педагог предлагает детям вспомнить и рассказать о ситуациях, когда они сердились, гнева­лись, злились. *(Дети высказываются.)*

Далее педагог предлагает цветовым пятном изобразить свой гнев.

Рассматриваются рисунки. Обращается внимание на цветовую пере­дачу гнева, отмечается схожесть и отличия в изображениях гнева детьми.

**Занятие «Что мне нравиться в других и не нравиться**

**в самом себе»**

*Программные задачи*: создать положительный эмоциональный фон; развивать способность понимать эмоциональное состояние свое и других де­тей, умение адекватно выражать свое эмоциональное состояние, испытывать доброжелательное отношение детей друг к другу, уме­ние быть ласковым, передавать свои чувства друг другу правиль­ным способом, критически оценивать свои недостатки, дать воз­можность высказать свои чувства друг другу и отразить их в ри­сунке, используя различную гамму красок, всевозможные линии и предметы, которые соответствуют чувствам детей, активизировать в речи детей нежные, ласковые слова.

*Материал:* мягкая игрушка «сердце», листы бумаги, краски, кисточки, музыкальное произведение со спокойной мелодией в записи.

*Ход занятия:*

1. Приветствие.

Дети входят в группу, становятся в круг.

Воспитатель. Доброе утро! Ребята, давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь, кто стоит справа от меня, назо­ву его ласково по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повер­нется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа.

Дети, держась за руки, цепочкой, проходят и садятся на стульчики, расставленные по кругу.

2. Психологическое упражнение «Золотой свет».

Воспитатель. Садитесь поудобнее и три раза глубоки вдохните. Представьте себе, что при вдохе ваше тело наполняется золотым светом - от головы до кончиков пальцев ног... И когда выдыхаете, представьте себе, что то, что вам мешает, **сейчас** и нужно, покидает вас. Вы вдыхаете «золотой свет», а выдыхаете не­приятные чувства. Дайте расслабиться своему телу, своим плечам и рукам, ногам, расслабьте стопы и ладошки. А теперь каждый оста­нется самим собой. И я обращаюсь к каждому из вас, не называя вас по имени, но все знают, что я обращаюсь к каждому.

Представь себе (с закрытыми глазами), что сейчас чудесный день, над тобой проплывает серое облако, на которое ты можешь положить все то, что тебе в себе не нравится, и все это улетит вме­сте с облаком.

3. Всплеск чувств и слов: что мне не нравится во мне.

Воспитатель. Откройте глаза и дайте волю своим чувствам и словам, расскажите, что же вам в вас не нравится.

Дети. Мне в себе не нравится... когда я не слушаюсь стар­ших, ссорюсь со старшей сестрой, спешу и т. д.

4. Эмоциональный этюд «Радуга».

Воспитатель. А теперь представьте себе, что вы - бабочка, радуга, цветок... Нет никого на свете, кто думал бы, как ты, и чув­ствовал бы так же, как ты. Ты можешь радовать себя и других только радужными чувствами и добрыми словами.

Расскажите, что вам нравится в других детях *(при этом дает игрушечное «сердце»).* В хорошее слово мы вкладываем кусочек своего сердца. Мы будем передавать «сердечко» по кругу со сло­вами: «Мне нравится в сидящем рядом со мной Никите, что он хо­рошо читает, что он красивый... и т. д.

Теперь, услышав о себе хорошие слова, вас переполняют чув­ства? Какие? *(Радости, восхищения, счастья...)* А как всем хочется их выразить? *(Через танец, пение, рисование.)* Каким цветом вы передадите свои чувства? А какими песнями?

5. Рисование своего чувства.

Воспитатель. Возьмите бумагу и нарисуйте, что в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие чувству. Можно рисовать линии, кружки, узоры, картинки. Надо постараться «вы­плеснуть» свои эмоции через рисунки.

*Звучит спокойная музыка, дети рисуют. Затем выходят в центр круга с рисунками, показывают их друг другу и говорят: «Мы вас любим!»*

6. Итог занятия.

Воспитатель. Сегодня мы с вами учились выражать свои чувства и себе, и своим друзьям. Мы постарались заглянуть в себя, в свой внутренний мир, выразить свои чувства через рисунки. Я думаю, нам это удалось. Спасибо!

**Занятие «Осенние зарисовки»**

*Программные задачи:*

-учить проявлять своё эмоциональное состояние, творческие способности в рисунке,

- развивать умение изображать осеннюю природу с помощью угля, используя прорисовку и растушёвку,

-закреплять навык изображения деревьев, кустов,

-формировать умение работать самостоятельно, аккуратно, внимательно,

-воспитывать любовь к природе, умение видеть красоту в поздней осени.

*Материал*: картины, уголь, салфетки, тонированные альбомные листы, дыхательные упражнения, релаксационный настрой, игровые упражнения для профилактики перенапряжения и заболеваний, психогимнастика, аромотерапия.  
 *Ход занятия:*  
1 часть. Дети приглашаются на выставку картин и проходят под музыку на ковёр.  
Воспитатель: Ребята, полюбуйтесь, мы попали на выставку поздней осени.  
-Назовите пословицы об осени!  
Осень идёт и дождь за собой ведёт.  
Осень – перемен восемь.

Осенний дождь мелко сеется да долго тянется.  
Осень всех наградила и всё загубила.  
Давайте рассмотрим, как художники в своих картинах оживили эти пословицы с помощью красок и воображения.  
 Подойдём к первой картине.  
-Какое время года на ней изображено? Почему?  
-Посмотрите внимательно, какой месяц осени нарисовал художник? Почему?  
-Как называют ноябрь?   
Ноябрь - предзимник.  
-Какие пословицы вы помните про ноябрь?  
Ноябрь – ворота зимы.  
В ноябре зима с осенью борется.  
Ноябрьские ночи до снега темны.  
Разойдитесь и закройте глаза. Покружитесь, покружитесь,  на картине появились. Откройте глаза.  
Огляните, под ногами осенняя слякоть.  
-Какая земля (рыхлая, сырая, серая, тёмная)  дорога (неровная, бугристая, в ямах) (Цвет, вид)?  
Запачкали ноги, потопаем, почистим. (гимнастика для ног)  
Вам не кажется, что- то капает на нас. Взгляните на небо.  
-Чем особенно осеннее небо? Какое у него настроение?  
 Покажите мимикой.  
Посмотрите вдаль.  
-Какого цвета ноябрьская природа?  
-Какого размера деревья у горизонта? Изобразите, какие они (опуститесь)?  
-А которые близко к нам, какого размера? Покажите (потянитесь).  
-Сможете достать до веток? Почему? Сколько их?  
 Ой, холодно, все съёжились. Подул осенний ветерок и нас на картину другую унёс. Здесь ветер перестал? Можно расслабиться. (психогимнастика «Холодно- тепло»)  
-Как мы догадались, что ветра нет. (по деревьям и кустам)  
Но, вдруг, он снова подул и превратил нас в кусты, деревья. (музыка) Деревья закачались, ветки стали наклоняться, раскачиваться и даже некоторые чуть не сломались от силы ветра (выполнение детьми).  Как он шумит в ветвях?  
-ш-ш-ш-.(психогимнастика и звуковая гимнастика)  
Ветер стих и замер лес.  
А, ребятки, медленно наклонились, выдохнули, медленно распрямились, прогнулись назад, вдохнули и в группе очутились. (дых. Упр.)  
На этом выставка заканчивается. А так хочется продолжить путешествие по осенней природе. Может нам что- нибудь придумать. Давайте нарисуем свои картины поздней осени и погуляем по ним. Согласны. Тогда присаживайтесь.  
-Какой цвет поздней осени мы используем в своих картинах?  
-Чем можно нарисовать позднюю осень? (угольки закрыты салфеткой)  
Воспитатель: Я предлагаю изобразить конец осени углём.  
-Как мы держим уголёк?  
 Он поможет нам получить чёрный цвет, если нажимать сильнее, и серый, если нажимать слабее. Нарисуем воображаемую берёзку. (формообразующие движения)  
- А как получить много серого цвета, например, для серой слякоти?  
-Для чего нам салфетка?  
 2 часть.

 А теперь садитесь красиво изобразите хоть и грустную, но по- своему чудесную осень в ноябре. Используется подсказки, вопросы, пояснения, указания, музыка.  
 3 часть.  
Выносим и выставляем свои картины. Полюбуемся ноябрьской природой.   
-Что больше всего на ноябрьских картинах?( простора, свежего воздуха)  
Вдохнём же глубоко этот воздух, понюхаем, чем он может  пахнуть поздней осенью (аромотерапия).  
-Что вы чувствуете? (запах ветра, сырости, свежести, прелой травы, листвы)  
Этот прохладный воздух несёт нам ветерок, у кого – то сильный, у кого- то слабый.  
-Как он раздувает волосы?  
 Путешествие  по картинам продолжите сами, а мы сейчас все вместе прогуляемся, понаблюдаем и полюбуемся живыми картинами поздней осени.

**Занятие « Рисуем круги...»**

*Программные задачи:* способствует разви­тию спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить лич­ностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого ребенка, его положение в группе; вы­являет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования груп­повой сплоченности.

*Материалы:* Два рулона (по одному на каждый стол) плотной бу­маги длиной около 2 м каждый, без соединительных швов. Можно использовать обратную сторону обоев, плотную оберточную бумагу. Разнообразные изобрази­тельные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, восковые мелки, мас­ляная пастель, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч. (Выбор изобразительных средств определяется са­мостоятельно каждым ребенком).

*Ход занятия:*

1. Настрой («разогрев»). Варианты упражнений:

Каракули.

Передача листа по кругу.

Рисунок по кругу.

2. Индивидуальная работа.

• Займите место за одним из столов. При жела­нии свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории.

• Нарисуйте кружок желаемого размера понра­вившимся цветом.

• Нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Пожалуйста, отойдите от стола и посмотрите на полученные изображе­ния со стороны.

• Следующая инструкция только для тех, кто не удовлетворен результатами работы и хотел бы изменить (уточнить, подправить) вид, цвет, местоположение своих кругов в простран­стве бумажного полотна. Вы можете сделать еще один или несколько рисунков.

• Обведите контуры рисунков.

• Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представь­те, что прокладываете дороги.

• Заполните пространство каждого из своих кру­гов сюжетными рисунками, значками, символа­ми, т. е. придайте им индивидуальность.

3. Коллективная работа.

• Походите вокруг листа-картины, вниматель­но рассмотрите рисунки. Если вам очень хочеться дорисовать что-либо в кругах других участ­ников, попробуйте с ними об этом договориться.

• Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участни­ками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.

4. Этап вербализации и рефлексивного анализа.

Дети прикрепляют получившиеся картины-полотна к стене. Затем каждый участник делится впечатлениями о совместной работе, показывает соб­ственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах.

Модификации занятия «Рисуем круги...»

1. Свободный рисунок в круге

Каждому участнику для индивидуальной работы предлагается выбрать один или несколько кругов любо­го размера. (Шаблоны диметром от 3 до 30 см из плот­ной бумаги необходимо подготовить заранее.)

После того, как рисование в кругах завершено, учас­тники объединяются в малые группы по 5-7 человек и создают общую композицию на листе ватмана, исполь­зуя в качестве основы свои творческие работы.

Далее «картины» прикрепляют к стене (доске), рас­сматривают, обмениваются впечатлениями. Занятие за­вершается рефлексивным анализом. Обсуждаются осо­бенности индивидуальной работы и внутригруппового взаимодействия. Можно предложить участникам сочи­нить истории к рисункам.

2. Тематический рисунок в круге

Для создания композиции в круге задается тема. На­пример, «Белое и черное», «Счастье и горе», «День и ночь», «Хорошее и плохое», «Половинки моего «Я» и т. д. Главное, чтобы формулировки задания заключали в себе альтернативные понятия, контрасты, отражали двой­ственность, скрытые противоречия целого, «две сторо­ны одной медали». Подобная работа побуждает челове­ка к исследованию и осознанию собственных внутренних конфликтов, переживаний, ценностей.

**Занятие «Рисуем деревья...»**

*Программные задачи:* развивать чувство причастности к коллективу, групповую сплоченность, доброжелатель­ные взаимоотношения, сочувствие, сопереживание. Со­четание изобразительного творчества и музыки побуж­дает к самораскрытию, исследованию эмоционального состояния, переживаний, личных проблем

*Материалы:*

Масляная пастель, восковые мелки, цветные карандаши, фломастеры, краски, гуашь — по желанию, бумага формата А4, большой лист ватмана. Техническое средство для вос­произведения музыки. Записи музыкальных композиций.

1. Настрой («разогрев») Активизация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений

Детям предлагается занять удобное для себя по­ложение (встать, присесть, сесть на пол, если есть соот­ветствующие условия, — по желанию).

• Закройте глаза. Представьте цвет, звук, мело­дию, движения, с помощью которых можно было бы выразить собственное состояние <<здесъ и теперь».

• Встаньте в общий круг. Попробуйте описать словами и показать ваши ощущения.

2. Поиск образа посредством движений под музыку

Звучит медленная, мелодичная музыкальная компо­зиция (без слов).

• Закройте глаза и постарайтесь увидеть лес.

• Представьте себя в образе дерева. Найдите ему место среди других деревьев.

Далее предлагается выбрать в пространстве аудито­рии подходящее место, где «дереву» удобно качать вет­вями, расти вверх и даже танцевать.

• Покажите движениями, танцем, как оно себя чувствует.

• Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его нещадно жарит солнце, зимой остужает мороз. Даже зверю трудно спрятаться под одиноким деревом. Толи дело, когда рядом есть добрые и надежные друзья. Подойдите друг к другу так близко, как вам этого хочется. Пусть ваши деревья образуют несколько ро­щиц. Бережно соприкоснитесь пальчиками — листочками.

У психолога есть возможность обратить внимание на эффект социометрического выбора.

• Попробуем все вместе создать образ очень силь­ного, могучего дерева. Встаньте рядом друг с другом в круг. Какой огромный, надежный ствол получился у дерева! И ветви тянутся вверх, переплетаясъ между собой. В такой кроне тепло и уютно белкам, птицам. А само дерево ничего не страшится: ни бури, ни грозы, ни одиноче­ства.

Психологу важно понаблюдать, в каком из предло­женных образов участник арт-терапевтического занятия чувствует себя более комфортно и уверенно.

3. Индивидуальная работа

Инструкции к этому этапу надо сообщить заранее, чтобы не нарушить возникшее у человека эмоциональ­ное состояние.

Каждому ребенку предлагается занять выбранное им место за рабочим столом.

• На листе бумаги с помощью любых изобразитель­ных средств нарисуйте представленные вами об­разы одного или нескольких деревьев и возникшие ассоциации.

• Придумайте рисунку название и историю, кото­рую «дерево» хотело бы рассказать от первого лица.

4. Этап вербализации

Участники занимают стулья, кладут на пол внутри круга свои работы так, чтобы всем было удобно рассмот­реть детали. Затем каждый рассказывает о своем рисун­ке. Степень открытости зависит от самого «художника». Если он по какой-то причине молчит, можно попытать­ся деликатно расспросить, например, о чувствах, надеж­дах, мечтах, желаниях дерева-образа. Настаивать одна­ко не стоит.

Чтобы прояснить детали рисунка или рассказа, пси­холог и другие участники групповой работы могут до­полнительно задавать корректные косвенные вопросы:

• Где твоему дереву хотелось бы расти: на опуш -ке или среди других деревьев?

• Есть ли у него друзья и враги?

• Боится ли чего-нибудь это дерево?

• Грозят ли ему какие-либо опасности?

• О чем мечтает это дерево ?

• Какое настроение у твоего дерева?

• Это дерево скорее счастливо или несчастно?

• Если бы вместо дерева был нарисован человек, то кто бы это был ?

• За что его любят люди ?

• Что снится дереву?

• Какой бы подарок его обрадовал?

• Как можно спасти, чем помочь, если дерево бо­леет?

Большинство детей с удовольствием рассказывают будто бы про дерево, сообщая учителю много важных све­дений о себе, своих переживаниях, сомнениях, проблемах.

Далее участникам предлагается следующая инст­рукция.

Необходимо отделить образ дерева от фона. Оторви­те по контуру изображения дерева внешнюю (лишнюю) часть рисунка. (Работа выполняется пальцами, ножни­цами пользоваться нельзя.)

5. Коллективная работа

• Представьте, что большой лист ватмана на полу — это поляна, на которой «вырастут» ваши деревья. Каждый вправе решать, где удоб­нее разместить рисунки: в лесу среди других деревьев, в маленькой рощице или оставить в одиночестве (говоря образно).

• Выберите подходящее место и расположите деревья на плоскости листа.

• При желании, измените первоначальное место­положение вашего рисунка.

На этом этапе особенно значимо состояние уверен­ности, ощущение принятия и защищенности. Поэтому рисунки можно перемещать многократно. Больший те­рапевтический эффект достигается в случае, если лист имеет форму круга или эллипса.

6. Заключительный

Занятие завершается взаимными подарками и добры­ми пожеланиями.

• Вы можете обратиться друг к другу, например, с такими словами: «Пожалуйста, подари мне на память твое дерево» или «Позволь мне пода­рить свой рисунок на память тебе». Пусть эти подарки станут вашими счастливыми талис­манами.

Участники обмениваются творческими работами. «В лесу» (на листе бумаги) не должно остаться оди­ноких деревьев, которые никто не выбрал. В этом слу­чае психолог может попросить разрешения автора взять рисунок себе, непременно с автографом. Необходимо корректно помочь человеку выйти из затруднительно­го положения, если тот по какой-либо причине стесня­ется сам сделать подарок. Важно, чтобы у каждого ос­тался рисунок на память.

**Занятие «Новогодние эмоции"**

*Программные задачи:* расширять представления детей о чувствах; помочь соотносить цветовую гамму с образом, показать художественные приемы изображения определенных эмоций и чувств

*Материал :*краски, кисти, листы бумаги, музыкальное сопровождение.

*Ход занятия:*

1. Ритуал начала занятия "Новогодние пожелания друзьям".
2. Создание доверительной обстановки: упражнения "Передай настроение", "Четыре стихии".
3. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.
4. Упражнения "Новогодние краски", "Музыка зимнего леса", "Танец радости", "Краски моего настроения".
5. Коллективная работа с красками.
6. Этап вербализации: драматизация "В стране новогодних эмоций".
7. Ритуал окончания занятия – оформление работ для выставки

**Занятие "Веселые и грустные кляксы"**

*Программные задачи:* учить распознавать чувства и эмоции; стимулировать их проявление; развивать наблюдательность и активность

*Материал:* листы бумаги, кисти, краски

*Ход занятия:*

1. Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия).
2. Создание доверительной обстановки: упражнения "Передай настроение", "Веселые и грустные гномики".
3. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений. Упражнения "Волшебные капельки", "Краски музыки", "Краски грусти".
4. Индивидуальная работа "О чем расскажет моя клякса?".
5. Этап вербализации: проговаривание чувств, создание волшебства "Сказка моей кляксы ".
6. Ритуал окончания занятия – оформление работ для выставки

**Занятие "Волшебные превращения»**

*Программные задачи:* монотипия – помогает в развитии умения передавать эмоциональное состояние через художественный образ, снижении психоэмоционального напряжения, повышении уверенности в себе, развитии творческой личности

*Материал:* листы бумаги, кисти, краски

*Ход занятия:*

1. Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия).
2. Актуализация визуальных, аудиальных, ощущений.
3. Создание монотипии: игры с красками, волшебные заклинания.
4. Конкретизация увиденного образа, придумывание названия.
5. Этап вербализации: использование техники активного воображения, метода личностной перспективы, вербальной и невербальной коммуникации.
6. Рефлексивный анализ: рассказ об ощущениях, оформление работ для выставки.
7. Ритуал окончания занятия

***Игры и упражнения по изотерапии с детьми старшего дошкольного возраста***

**Игра «Стоп».**

*Цель:* Снятие психо­логической инерции

Для игры понадобятся стандартный лист бумаги и фломастер. Дети рисуют с закрытыми глазами общий рисунок, передавая его по кругу до сигнала «Стоп!». *(Сигнал даёт педагог.)* Каждый из детей, получив незаконченное изображение, пытается его дорисовать до определенного образа.

**Игра «Мой цветок».**

*Цель*: Развитие творческого мышления

Предложить нарисовать любой цветок с определённым настроением (весёлый, грустный и т. д.)

**Упражнение коллективный рисунок «Весе­лая семейка»**

*Цель:* развитие навыков психологической саморегуляции в ситуации одиночества, совершенствование навыков межличностной коммуникации, развитие эмпатии.

Ведущий просит детей рассказать, зачем люди берут в дом кошек и собак.Затем детям предлагается на большом листе бумаги нарисовать дружную семью, где всем хоро­шо. Дети распределяют между собой, кто кого нарисует, и каждый выбирает место на листе.

**Игра «Портрет лучшего друга»**

*Цель:* Развитие анализа и самоанализа.

Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа:

—Кого ты считаешь своим самым хорошим, лучшим другом?

—Какими качествами обладает этот человек?

—Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом?  
— Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются прави­ла радостного общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети ужеумеют читать). Например:

- Помогай друзьям.

- Делись с ними, учись играть и заниматься вместе.  
 - Останови друга, если он делает что-то плохое.

- Скажи ему, если он в чем-то не прав.

- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми

- Спокойно принимай советы и помощь других ребят,

- Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если мо­жешь, помоги ему.

- Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз.

**Упражнение «Волшебный дождь»**

*Цели:* развитие позитивного отношения к жизни, закрепление положительных эмоций, сня­тие психо-эмоционального напряжения, сти­мулирование воображения,

Перед детьми — большой лист бумаги. В ру­ках — старые зубные щетки и карандаши в каче­стве «волшебной палочки». Опуская щетки в жид­кие краски и легко постукивая по ним «волшеб­ными палочками», дети разбрызгивают краски, как дождь. В результате получается необыкновен­ная картина, которой все вместе придумывают название.

**Игра** **«Мои родители»**

*Цель:* выявление внутрисемейных отношений.

Каждый ребёнок рисует своих родителей. Никаких дополнительных инструкций ему больше не даётся, но затем воспитатель анализирует как нарисованы родители, какого они размера, вместе они стоят или отдельно, кто из других членов семьи нарисован и.т.д.

***Упражнения по изотерапии для детей и родителей***

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ ЦВЕТОВ

*Цели:* развитие сенсорных способностей; развитие воображения.

*Материалы:* бумага формата А4; акварельные краски; кисточки; фотографии неба, солнца, моря, цветов, деревьев.

*Описание упражнения:*

«Сегодня я расскажу тебе одну интересную историю из жизни цветов. Но для начала давай с тобой вспомним, а какие  цвета бывают.  Я назову первый, а ты будешь продолжать, договорились? Итак, красный…»

Когда различные цвета будут названы, начинайте рассказывать историю.

 «Жили-были два цвета: Жёлтый и Синий. Они не были знакомы друг с другом, и каждый  считал себя самым нужным, самым красивым, самым-самым лучшим цветом! Но как-то они случайно встретились…Ой, что тут  тогда началось! Каждый отчаянно  пытался доказать, что именно он лучший!  
Жёлтый говорил:   
- Посмотри на меня! Посмотри, какой я яркий, лучистый! Я цвет солнца! Я цвет песка в летний день! Я цвет, который приносит радость и тепло!   
Синий же отвечал:   
- Ну, и что! А я цвет неба! Я цвет морей и океанов! Я цвет, который дарит покой!   
- Нет! Всё равно я самый лучший! – спорил Жёлтый.   
- Нет, лучший это я! – не сдавался Синий.

И так они спорили и спорили…Спорили и спорили…  
Пока не услышал их пролетавший мимо ветер! Тогда он ка-а-ак дунул! Всё кругом  закружилось, перемешалось! Перемешались и эти два спорщика…Жёлтый цвет и Синий….  
А, когда ветер стих, то Жёлтый и Синий  увидели рядом  с собой ещё один цвет – Зелёный! А тот смотрел на них и улыбался. - Друзья! – обратился он  к ним. -  Посмотрите, благодаря вам появился я! Цвет лугов! Цвет деревьев! Это настоящее чудо!   
 Жёлтый и Синий задумались на минутку, а потом улыбнулись в ответ.   
- Да, ты прав!  Это же действительно чудо! И мы не будем больше ссорится! Ведь каждый действительно красив и необходим по-своему! И есть небо и солнце, моря и луга, радость и умиротворение! Благодаря нам всем мир становится ярким, интересным и разноцветным!   
И взявшись втроём за руки, они весело рассмеялись! Так им стало хорошо!»

  После этого предложите ребёнку вместе сотворить чудо. Для этого возьмите один альбомный лист, краски и две кисточки. Спросите ребёнка: а каким цветом ты хотел бы сейчас рисовать - жёлтым или синим? После того как он выберет цвет, скажите:

«Отлично! Ты выбрал свой цвет, и будешь рисовать им. А я буду рисовать тем цветом, который остался.  И вместе с тобой мы сотворим чудо! Ты помнишь, как получилось чудо в истории, которую я тебе рассказала? Да, правильно, там перемешались друг с другом два цвета: жёлтый и синий. И получился  зелёный! Так и мы сейчас с тобой попробуем это сделать!   
   Для этого ты начинай рисовать своим цветом с одного края листа, и тихонько продвигаться к середине. А я буду рисовать с другого края. А когда мы с тобой встретимся  – то и получится чудо!»

 Когда «чудо» произошло, и получился зелёный цвет:

- спросите ребёнка, сколько теперь всего цветов на листке бумаги;  
- спросите из-за чего спорили жёлтый и синий цвет;  
- почему потом они решили больше не ссорится;  
- проговорите ещё раз, что понадобилось сделать для получения зелёного цвета;  
- предложите поэкспериментировать со смешением других красок;  
- нарисуйте общую картину, на которой бы присутствовали все найденные вами цвета. Придумайте ей название. Отметьте, как действительно здорово, что наш мир такой разноцветный, и всё в нём хорошо по-своему. Как важно жить дружно.

*Примечание:* Будет в особенности хорошо, если рассказывая историю,  вы будете ещё и показывать ребёнку фотографии или картинки соответствующей тематики. Допустим, когда идёт спор между жёлтым и синим, то покажите ребёнку фотографии неба, солнца, песка, моря и т.д. Когда появится зелёный, то покажите луга, различные растения. А в конце повествования покажите фотографии, на которой бы ребёнок смог увидеть, как все эти цвета сочетаются друг с другом.

КОНВЕРТЫ РАДОСТИ И ОГОРЧЕНИЙ

*Цели:* развитие умений открыто выражать свои чувство по отношение к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

*Материалы:* почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

*Описание упражнения:*

«За целый день успевает произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».

Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.)  
Когда конверт радости и конверт огорчений будет готовы – начинайте их заполнять.

     Возьмите небольшие бумажки и попросить ребёнка написать на них, или нарисовать  то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам.   
   Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы.  
Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!

    В процессе заполнения конвертов можно с ребёнком периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть ребёнок сам решит как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого. Потом предложите конверт с накопившимися радостями  хранить в надёжном месте, что б всегда была возможность пересматривать его, если вдруг будет грустно. А вот с конвертом огорчений предложите «расправиться». Пусть ребёнок придумает способ, как огорчения навсегда уйдут из его жизни (скажем, конверт можно разорвать и затоптать; можно разрезать, или опустить в воду,  и ждать пока размокнет и т.д.)

*Примечание:* Хорошо, когда всё, что ребёнок складывает в конверты, проговаривается вместе с родителями. Родителям это даёт дополнительную возможность лучше узнать своего ребёнка, быть в курсе того, что его заботит в данный момент; Но случается и так, что ребёнок отказывается писать или рисовать то, что его огорчило. Возможно, что причиной этого является нежелание  что-то «рассекретить». Не настаивайте. Значит пока он к этому не готов. Успокойте его, скажите, что вам это необязательно показывать. Или  предложите ему вместо того, что б писать или рисовать огорчения – сказать их шёпотом в сам конверт. А вы отвернётесь или не на долго выйдите из комнаты. В полнее вероятно, что потом ребёнок сам захочет поделиться с вами тем, что спрятал в конверт.

КОТЕЛОК ОТЛИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ

*Цели:* развитие воображения; повышение уверенности в себе.

*Материалы:* бумага разного формата; цветной/белый картон; краски;   
набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей, пластилин.

*Описание упражнения:*

«Сегодня мы с тобой побудем настоящими волшебниками, и сварим отличное настроение! Да-да, именно его! А знаешь как? Для этого у нас с тобой есть волшебный рецепт!

Сегодня мы будем варить настроенье.  
Положим чуть-чуть озорного веселья,  
100 грамм баловства,  
200 грамм доброй шутки  
И станем все это варить 3 минутки.  
Затем мы добавим небес синевы  
И солнечных зайчиков пару.  
Положим еще свои лучшие сны  
И ласковый голос мамы.  
Теперь мы это перемешаем!  
Заглянем под крышку…  
А там у нас  у нас не варенье!  
Там наше отличное настроение!

Итак, что же нам потребуется? Озорное веселье, баловство, шутки, небес синева, солнечные зайчики, лучшие сны и голос мамы.  
Ты готов/а приступить к волшебству? Да? Тогда начинаем!»

    Выберите вместе с ребёнком какую-нибудь красивую кастрюльку.  
Дальше решите, что из волшебных ингредиентов вы нарисуете, слепите из пластилина, а что просто озвучите или изобразите другим способом.  
Допустим, небо, улыбку, и иллюстрацию к лучшему сну можно нарисовать или слепить из пластилина. Солнечный зайчик и озорное веселье изобразить с помощью пантомимы, а шутку просто рассказать.   
Когда все ингредиенты будут продуманы и готовы – начинайте волшебство.  
Взяв котелок, начинайте вместе с ребёнком читать стихотворение и по ходу его добавляйте соответствующие компоненты. То, что сделано своими руками – кладите в котелок, то, что вы решили изобразить пантомимой  - покажите. А то, что захотели сказать – скажите, заглядывая внутрь котелка.  
  По завершению упражнения спросите ребёнка, что ему больше всего понравилось? Хотел бы он что-нибудь изменить в рецепте, добавить что-то своё?   
А что бы он ещё хотел сварить?  
Пофантазируйте, приготовьте  что-нибудь по своему рецепту.

*Примечание:* Данное упражнение хорошо использовать и в такие моменты, когда у ребёнка непосредственно случилась какая-нибудь неприятность, он о чём-то грустит, переживает. Проговорите с ним, что именно его беспокоит, и предложите вместе «поколдовать». Придумайте, что бы ему в этой ситуации помогло, что для этого можно приготовить – и воплотите задуманное

НАШ СЕМЕЙНЫЙ ПЛАКАТ

*Цели:* эмоциональное сближение членов семьи, усвоение семейных ценностей.

*Материалы:* бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; различные конверты, ножницы, клей.

*Описание упражнения:*

«Когда семья собирается вместе, то хочется разделить друг с другом всё то, что близко сердцу. Хочется поговорить, поделиться новостями и планами. Так давай с тобой сделаем наш семейный плакат, на котором мы сможем отобразить всё то, что ценно для нас. И который мы сможем заполнять постепенно, словно семейный дневник!»

Лучше всего для изготовления плаката подойдёт бумага формата А3 или лист ватмана. Придумайте вместе с ребёнком приветствие, которое вы напишите на плакате, продумайте оформление. Возможно, вы захотите украсить плакат вашими семейными фотографиями, а может вы совместно что-то нарисуете.   
Затем на плакате стоит разместить «кармашки». Для этого вы можете использовать готовые конверты, которые предварительно украсите и затем приклеите. Оговорите с ребёнком, сколько всего будет кармашков, и что в них будете собирать. Можно назвать один из кармашков «расскажи о себе» - тогда у всех членов семьи появится возможность поделиться какими-то своими мыслями, идеями, планами.  Очень хорошо, когда мы друг друга поддерживаем,  говорим тёплые слова. И для этого тоже можно отвести специальный кармашек – «мои пожелания». А порой нам хочется кого-то предостеречь, что-то посоветовать, поделиться опытом. Кармашек «тебе на заметку» может в этом помочь.   
В каждой семье свои традиции, свой ритм, своя атмосфера.  Постарайтесь придумать кармашки, которые будут характеризовать именно вашу семью, чтобы чувствовалась «изюминка».

*Примечание:* постарайтесь, что бы эти кармашки заполнялись всеми членами вашей семьи. Благодаря этому ребёнок сможет быстрее понять и усвоить семейные ценности,  и что особенно важно - почувствовать сплочённость своей семьи.