



## Тревожность.



### ДРАКА

**Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.**

«Вы с другом поссорились. Вот – вот начнётся драка. Глубоко вдохните, крепко – накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

### ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК

**Цель: снять напряжение, успокоить детей.**

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий даёт инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щёки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нём. Представили? Я тоже представила ваши огромные



## Тревожность.



шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

## КОРАБЛЬ И ВЕТЕР

**Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.**

«Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щёки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер догоняет кораблик. Давайте попробуем ещё раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

## ПОДАРОК ПОД ЁЛКОЙ

**Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.**

«Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к ёлке, крепко – крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же



## Тревожность.



лежит под ёлкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады! Улыбнитесь»  
После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чём мечтает.

### ДУДОЧКА

**Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.**

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

### ШТАНГА

Вариант 1

**Цель: расслабить мышцы спины.**

«Сейчас мы с вами будем спортсменами – тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжёлая штанга. Сделав вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите её. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем ещё раз».



## Тревожность.



Вариант 2

**Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребёнку почувствовать себя успешным.**

«А теперь возьмём штангу полегче и будем поднимать её над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь ещё раз, как чемпионы».  
Упражнение можно выполнить несколько раз.

## СОСУЛЬКА

**Цель: расслабить мышцы рук.**

«Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей  
Белый гвоздь висит,  
Солнце взойдёт,  
Гвоздь упадёт. (В. Селиверстов)



## Тревожность.



Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будите изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью, четвёртую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

## ШАЛТАЙ - БОЛТАЙ

**Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.**

«Давайте поставим ещё один маленький спектакль. Он называется «Шалтай – Болтай».

Шалтай - Болтай

Сидел на стене.

Шалтай – Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо – влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».



## Тревожность.



### ВИНТ

#### **Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.**

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ... Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского – Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

### НАСОС И МЯЧ

#### **Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.**

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонён несколько вперёд, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается всё больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях,



## Тревожность.



после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвёртого – надулись щёки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдёргивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «шш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.» Затем играющие меняются ролями.

## ВОДОПАД

**Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.**

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2 – 3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нём падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи...

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.



## Тревожность.



А свет течёт по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслаблено и приятно.

Пусть свет течёт также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся всё мягче и расслабленнее. Свет течёт и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

После этой игры стоит заняться чем –нибудь спокойным.





## Тревожность.



---

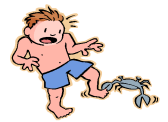
### ТАНЦУЮЩИЕ РУКИ

**Цель: если дети не спокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорчённым, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.**

«Разложите большие листы обёрточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был просмотр для рисования). Закройте глаза, и, когда начнётся музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге.

Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2 – 3 минуты).

Игра проводится под музыку.



### СЛЕПОЙ ТАНЕЦ

**Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.**

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой остаётся «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под лёгкую музыку (1 – 2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнёру завязать повязку». В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить взяться за руки. Тот, кто видит двигает руками под музыку, а ребёнок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1 – 2 минуты. Потом дети меняются ролями.

Если тревожный ребёнок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребёнка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.



---

**ГУСЕНИЦА**  
(Коротаева Е.В.)

**Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнёров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.**

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определённому маршруту».

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».



### СМЕНА РИТМОВ

**Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.**

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает всё реже, считает всё тише и медленнее.

### ЗАЙКИ И СЛОНИКИ

(Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

**Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.**

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками – трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. Дети показывают.



## Тревожность.



«Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?...» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как.

Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

## ВОЛШЕБНЫЙ СТУЛ

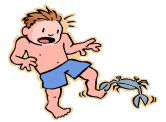
(Швецова И.В.)

**Цель: способствовать повышению самооценки ребёнка, улучшению взаимоотношений между детьми.**

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени



## Тревожность.



каждого ребёнка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имён, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5 – 6 человек), причём имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чьё имя рассказывают, становится королём. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что – то хорошее о короле.

### ТЕАТР МАСОК

(Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

**Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.**

«Ребята! Мы с вами посетим «Театр Масок». Вы все будете артистами, а я – фотографом. Я буду вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга». Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. «Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы!»



## Тревожность.



Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни «Ворона и лисица») в то момент, когда она сжимает в клюве сыр». Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивают губы, изображают клюв. «Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком». Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. «Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы!

Замечательно! Хорошо потрудились!»

Далее учитель или воспитатель, на своё усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например так: «Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!»



## Тревожность.



Рабочий день актёра закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнём. Положите руки на парту, а голову на руки, закройте глаза. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнём. Всем спасибо!»

## ПОХВАЛИЛКИ.

**Цель: игра способствует повышению самооценки ребёнка, повышает его значимость в коллективе.**

**Содержание:**

Все дети сидят в кругу (или за парами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое – либо одобряемое окружающими действие ребёнок должен «озвучить» карточку. Причём, начав словами «Однажды я...» Например: «однажды я помог товарищу в школе», или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д.

На обдумывание задания даётся 2 – 3 минуты, после чего каждый ребёнок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к общению без помощи взрослого, пусть они сделают





## Тревожность.



то сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребёнок обладает какими – либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

### ЗА ЧТО МЕНЯ ЛЮБИТ МАМА.

**Цель: повышение значимости каждого ребёнка в глазах окружающих его детей.**

**Содержание:**

Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребёнок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребёнка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли им было узнать, что всё, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

**Примечание:** на первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что любят маленькую



## Тревожность.



сестрёнку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

## НЕДОТРОГИ.

**Цель: игра способствует повышению самооценки ребёнка, развитию эмпатии.**

**Содержание:**

Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет – Доброту и Честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое – либо положительное качество ребёнка (обязательно положительное!).

Каждому ребёнку выдаётся 5 – 8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т.д.) все карточки.



## Тревожность.



По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу».

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они сами с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остаётся.



### СКУЛЬПТУРА.

**Цель: развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т.д., снижение мышечного напряжения.**

**Содержание:**

Дети разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – скульптура. По заданию взрослого (или ведущего – ребёнка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ◆ ребёнка, который ничего не боится;
- ◆ ребёнка, который всем доволен;
- ◆ ребёнка, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую – нет.



---

## ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК.

**Цель: игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.**

**Содержание:**

Существует хорошее развлечение – рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено.

Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т.к. они пытаются разгадать задумки партнёра по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому мы предлагаем модификацию данной игры.

Взрослый говорит ребёнку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А



## Тревожность.



хочешь я нарисую другое солнце, или луну, или что –нибудь ещё?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» всё, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

### ПОКАТАЙ КУКЛУ.

**ЦЕЛЬ: игра способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.**

**Содержание:**

Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движения качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить еще раз.



## Тревожность.



### ДОБРЫЙ – ЗЛОЙ, ВЕСЕЛЫЙ – ГРУСТНЫЙ.

**ЦЕЛЬ: игра помогает расслабить мышцы лица.**

**Содержание:**

Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы:

- ◆ Кто из героев самый добрый?
- ◆ А кто самый злой?
- ◆ Кто самый веселый?
- ◆ А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных, и т.д.)

Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги.

После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это».

Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это.