

Упражнение	Направленность	Материалы	Процесс проведения	Примечание	Цвет
«Шкатулка пожеланий»	Создание позитивного настроения, выражение любви и поддержки отцу	Шкатулка, бумага (цветная), карандаши, цветные карандаши	Пишите пожелания папе (сворачиваете в свитки), складываете в шкатулку.	Можно сделать шкатулку вместе с ребенком	Оранжевый
«Падение на доверии»	Создание чувства безопасности и поддержки	-	Ребенок с закрытыми глазами падает в ваши объятия.	Демонстрация доверия и заботы.	Синий
«Ватный футбол»	Снятие напряжения, развитие позитивных эмоций	Ватный шарик	Дети делятся на две команды. Бросайте друг другу ватный шарик, называя положительные эмоции (радость, любовь, спокойствие).	Можно использовать цветные шарики для разных эмоций.	Красный
«Рисуем папу»	Выражение гордости за отца, укрепление связи с отцом	Бумага, цветные карандаши, фломастеры	Дети рисуют своего папу, а затем рассказывают о его качествах и о том, чем они гордятся.	Можно обсудить, чем папа любит заниматься, какие у него хобби.	Оранжевый
«Письмо папе»	Выражение чувств,	Бумага, конверт,	Дети пишут письмо папе,	Можно использовать	Синий

	поддержани е связи с отцом	ручка, карандаши	делятся новостями, чувствами, рисуют картинки.	ь украшенные конверты или сделать посылку из коробки.	
«Оберег для папы»	Выражение любви и поддержке отцу, укрепление связи с отцом	Фетр, ключик, пуговица, камень-амулет, тесемка	Дети вырезают из фетра звезду или сердечко, украшают по желанию, или берут ключик, или пуговицу, или камень-амулет и продевают тесемку.	Можно изготовить мешочек с высушенными цветками ромашки	Голубой
«Коробочка для страхов»	Снятие напряжения, снижение уровня тревожности	Коробочка, бумага или камни, карандаши	Предложить детям назвать свои переживания, волнения, а затем смять бумагу или взять камни и сложить их в коробочку, произнести заклинание.	Можно изготовить коробочку вместе с ребенком; можно изрисовать черным карандашом лист бумаги, а затем смять его.	Красный
«Гирлянда»	Отражает настроение ребенка, дает чувство защищенности	Цветная бумага, карандаши или фломастеры, ножницы	Вырезаем из бумаги гирлянду-человечков, держащихся за руки.	Можно повесить получившуюся гирлянду в группе или дома.	Фиолетовый

			Рисует личики-настроения.		
Отпечатки	Отражает настроение, снижает напряжение	Краски, бумага, карандаши	Окунаем пальчик в краску, ставим на бумаге несколько отпечатков, а затем дорисовываем карандашом и, чтобы получился заяц, рыбка и т.д.		Желтый
«Дотронься до...»	Развитие цветового восприятия, сплочение детей	-	Дети должны обнаружить в одежде что-то синее и дотронуться до этого предмета. Цвета периодически меняются.	Кто не успел, тот ведущий.	Зеленый
«Сочини историю»	Развитие воображения, памяти	-	Педагог начинает историю «Жили-были дети одного детского сада...», следующий продолжает и так далее.		Фиолетовый

«Назови себя»	Повышение самооценки	-	Ребенку предлагают назвать свое имя так, как ему больше нравится.		Зеленый
«Волшебный стул»	Повышение самооценки	-	Ребенок садится в центр на «волшебный» стул, остальные говорят о нем ласковые слова.	Дети обсуждают, что чувствовали при этом.	Синий
«Перевоплощение»	Развитие воображения, сплочение коллектива	-	Дети по очереди загадывают «образ», изображая его, не называя. Остальные отгадывают.		Фиолетовый
«Разноцветный букет»	Развитие воображения, речи, сплочение детей.	-	Каждый ребенок объявляет себя цветком и находит себе другой цветок для букета. Затем все «букетики» объединяются и устраивают		Оранжевый

			хоровод цветов.		
«Я хочу с тобой подружиться»	Развитие речи, сплочение детей	-	Выбирается водящий. Он произносит слова: «Я хочу подружиться с...». Далее описывает внешность одного из детей. Тот, кого загадали, пожимает руку водящему, затем сам становится водящим.		Желтый
Упражнение	Направленность	Материалы	Процесс проведения	Примечание	Цвет
«Огненный вулкан»	Помочь ребенку понять, что гнев - это нормальная эмоция, которую важно выразить безопасным способом.	Бумага, краски (красная, оранжевая), кисти	1. Предложите ребенку нарисовать вулкан, используя яркие цвета, чтобы показать свой гнев. 2. Попросите ребенка описать, как выглядит его вулкан, что он	Можно использовать пластилин вместо красок для лепки вулкана.	Красный

			<p>чувствует, когда смотрит на него. 3. Позвольте ребенку "извергнуть" свой гнев через рисунок, используя разные техники (брызги, мазки, штрихи).</p>		
<p>«Солнечный свет»</p>	<p>Помочь ребенку понять, что тревога - это нормальная эмоция, и что он не одинок в своих чувствах.</p>	<p>Бумага, краски (желтые, оранжевые), кисти</p>	<p>1. Предложите ребенку нарисовать яркое солнце, используя теплые цвета, чтобы передать ощущение тепла и надежды. 2. Попросите ребенка описать, как он себя чувствует, когда смотрит на солнце. 3. Обсудите, как солнце может</p>	<p>Можно использовать цветные карандаши или фломастеры вместо красок.</p>	<p>Желтый</p>

			помочь преодолеть тревогу, словно его лучи согревают и успокаивают .		
«Мощный дуб»	Помочь ребенку понять, что неуверенность - это нормальная эмоция, и что он может научиться справляться с ней.	Бумага, краски (зеленая), кисти	1. Предложите ребенку нарисовать мощный дуб, используя зеленый цвет, чтобы передать ощущение силы и уверенности в себе. 2. Попросите ребенка описать, как выглядит его дуб, какие у него корни, ствол, крона. 3. Помогите ребенку увидеть в дубе символ своей внутренней силы и уверенности .	Можно использовать пластилин или другие материалы для лепки дуба.	Зеленый

<p>«Морские глубины»</p>		<p>Бумага, краски (синие, голубые), кисти</p>	<p> 1. Предложите ребенку нарисовать спокойное море с волнами, используя синие и голубые оттенки, чтобы передать ощущение спокойствия и умиротворения. 2. Попросите ребенка описать, как он себя чувствует, когда смотрит на море. 3. Обсудите, как спокойствие моря может помочь пережить грусть, как волны уносят печаль вдаль.</p>		<p>Голубой</p>
<p>«Цветущий сад»</p>		<p>Бумага, краски (все цвета)</p>	<p>1. Предложите ребенку</p>	<p>Можно использовать цветные</p>	<p>Голубой</p>

		радуги), кисти	нарисовать яркий, красочный сад, используя все цвета радуги, чтобы передать ощущение любви, счастья и поддержки. 2. Попросите ребенка описать, какие цветы растут в саду, какие птицы поют. 3. Помогите ребенку увидеть в саду символ того, что он окружен любовью и поддержкой.	карандаши, фломастеры или пластилин вместо красок	
--	--	-------------------	--	--	--

Упражнение	Направленность	Материалы	Процесс проведения	Примечание	Цвет
------------	----------------	-----------	--------------------	------------	------

--	--	--	--	--	--

Упражнение	Направленность	Материалы	Процесс проведения	Примечание	Цвет

