

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Лесколовский центр образования»

**Программа организации досуга детского оздоровительного лагеря «Улыбка»
(социально-адаптационное направление)**

Составитель:
Шульга Екатерина Владимировна
педагог-психолог

д. Лесколово
Всеволожский р-н, Ленинградская обл.
2024

Программа организации досуга детского оздоровительного лагеря «Улыбка» (социально-адаптационное направление)

Сроки реализации: 31.05.2024– 28.06.2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Летняя оздоровительная площадка – это новый режим, новая деятельность, новый коллектив, новый образ жизни с его особым стилем. Период пребывания в летнем оздоровительном лагере - это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья и психологического благополучия.

При правильном использовании воспитательных возможностей летних каникул можно добиться хороших результатов в экологическом, патриотическом, эстетическом, нравственном воспитании школьников, так как лето – самое плодотворное время года для организации творческой и оздоровительной работы школьников. В условиях летнего пришкольного лагеря отдых детей уникален с точки зрения организации самостоятельной жизнедеятельности личности в свободное время. На сегодняшний день в лагере обучающиеся могут получить дополнительные знания, навыки социального взаимодействия, поправить своё здоровье и просто отдохнуть. Весь педагогический коллектив лагеря ориентирует свою работу на развитие личности. В деятельности и общении детей, педагогов, родителей культивируется сотрудничество, сотворчество, равноправие и равноценность личностных позиций всех участников образовательного процесса.

Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: режим дня, режим питания, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Детский оздоровительный лагерь – это то, место, куда стремятся дети, чтобы отдохнуть, найти друзей, проявить себя, ощутить свою значимость, заняться любимым делом. Именно на это важно ориентироваться, чтобы оправдать ожидание детей, не разочаровать их. В то же время педагогическому коллективу необходимо, максимально используя воспитательные возможности временного детского коллектива, всесторонне развить детей, стимулировать их активность и творчество.

В результате осуществления социально-адаптационного направления дети получают определенные знания о себе и окружающих, умение сотрудничать и оказывать поддержку, навыки работы в органах детского самоуправления; познакомятся с культурными традициями. Дети будут привлечены к оздоровительным, экскурсионным, спортивным, творческим мероприятиям, и результатом этих занятий будет улучшение их эмоционального и физического состояния. Участие в программе благотворно скажется на развитии детей, а также они осознают необходимость бережного отношения к сообществу людей, нас окружающему.

2. ЦЕЛЬ:

Создание наиболее благоприятных условий для социальной-психологической адаптации детей, снятия психоэмоционального напряжения, развития индивидуальности каждого ребенка.

3. ЗАДАЧИ:

1. Осуществление комплексной развивающей работы с детьми
2. Обучение приёмам поведения в разных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности, экологической и общей культуры

3. Развитие социальной активности, пробуждение интереса к себе и окружающим.
4. Обучение навыкам саморегуляции, сотрудничества, адекватного проявления активности, инициативы и самостоятельности, правильного выбора форм поведения.
5. Формирование атмосферы уважения к членам коллектива
6. Помощь в обретении социального статуса и выполнении определенной роли в коллективе
7. Оптимизация положительного опыта, создание и закрепление позитивных образцов поведения

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Установление тесного взаимодействия между детьми, воспитателями, вожатыми
2. Преодоление кризисов, которые неизбежно наступают во вновь сформированных краткосрочных детских коллективах
3. Повышении психологической компетентности и культуры
4. Улучшение социально-психологической адаптации детей в лагере

5. ПЛАН РАБОТЫ ПО СОЦИАЛЬНО-АДАПТАЦИОННОМУ НАПРАВЛЕНИЮ (описание игр в Приложении 1)

Дата	Время	Мероприятие	Участники	Ответственные
1 неделя				
31.05	10:30-11:30	Тренинг сплочения отряда	3 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
01.06	10:30-11:30	Викторина «Детство: мои права и обязанности»	«Группа риска»	Педагог-психолог
2 неделя				
03.06	10:30-11:30	Тренинг сплочения отряда	1 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
	15:00-15:30	«Педагогический час» Работа с вожатыми.	Вожатые	Педагог-психолог
04.06	10:30-11:30	Тренинг сплочения отряда	2 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
05.06	10:30-11:30	Тренинг коммуникативных навыков	3 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
06.06	10:30-11:30	Тренинг сплочения отряда	4 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
07.06	10:30-11:30	Тренинг сплочения отряда	5 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
10.06	10:30-11:30	Тренинг коммуникативных навыков Командообразующая игра	1 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
	15:00-15:30	«Педагогический час» Работа с вожатыми.	Вожатые	Педагог-психолог
11.06	10:30-11:30	Тренинг коммуникативных навыков	2 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
13.06	10:30-11:30	Тренинг коммуникативных навыков	4 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
14.06	10:30-11:30	Тренинг коммуникативных навыков	5 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
17.06	10:30-11:30	Командообразующая игра	1 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
	15:00-15:30	«Педагогический час» Работа с вожатыми.	Вожатые	Педагог-психолог

18.06	10:30-11:30	Командообразующая игра	2 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
19.06	10:30-11:30	Командообразующая игра	3 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
20.06	10:30-11:30	Командообразующая игра	4 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
21.06	10:30-11:30	Командообразующая игра	5 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
24.06	10:30-11:30	Тренинг «Учимся себя контролировать»	1 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
	15:00-15:30	«Педагогический час» Работа с вожатыми.	Вожатые	Педагог-психолог
25.06	10:30-11:30	Тренинг «Учимся себя контролировать»	2 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
26.06	10:30-11:30	Тренинг «Учимся себя контролировать»	3 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
27.06	10:30-11:30	Тренинг «Учимся себя контролировать»	4 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог
28.06	10:30-11:30	Тренинг «Учимся себя контролировать»	5 отряд	Воспитатели, вожатые, педагог-психолог

«ПАПКА ВАЖАТОГО»**Игры на знакомство****Откроем сердце другу**

Играет весь отряд

Игра помогает запомнить имена товарищей в группе. Участникам игры раздаются жетоны, имеющие форму сердечка. Каждый игрок записывает на жетоне свое имя. Ведущий берет шляпу и проходит с ней по кругу. Каждый участник громко произносит свое имя и опускает жетон в шляпу. Затем ведущий идет по кругу повторно. Теперь игроки должны взять из шляпы любой жетон и прочесть громко имя, написанное на нем. При этом доставшему сердечко нужно вспомнить того, чье имя он прочитал. Затем жетон возвращается хозяину.

Снежный ком

Играет весь отряд

Игроки встают в круг. Ведущий говорит, как его зовут. Следующий участник повторяет имя ведущего, а затем называет свое. Третий игрок обязан вспомнить предыдущие имена и также сообщить свое имя. Игра заканчивается на ведущем, который должен назвать всех участников по именам и не ошибиться

Угадайте, как меня зовут

Играет весь отряд

Игроки сидят по кругу. Ведущий сообщает, что каждый участник должен зашифровать свое имя. Игрок может назвать две подсказки, а остальные должны угадать, как его зовут.

Например:

- Моим именем зовут героя повести Пушкина. (Владимир).
- Мое имя в переводе означает: тихая, спокойная. (Галина).
- Мое имя носит героиня сказки Льюиса Керрола. (Алиса).
- Мое имя встречается в известной скороговорке. (Клара).
- Мои имя висит на ветке березы. (Сережка).

Можно называть любые ассоциации с именем. Обычно старшие школьники легко расшифровывают имена других игроков.

Игры на сплочение и взаимодействие**Импульс**

Игра на время. Стоя в кругу и держась за руки, игроки (10-50 человек) пытаются как можно быстрее передать «импульс», сжимая руку соседу справа. Попробуйте провести игру вначале с открытыми глазами, а затем — с закрытыми. Сравните время. А теперь попросите одного из участников послать «импульс» в двух направлениях. Посмотрите, могут ли «импульсы» пересечься и продолжить свой ход дальше. Аналогично импульсу можно передавать все что угодно, например, звук или какое-нибудь слово.

Север, юг, запад, восток

Играют 10-15 человек, построенные в две шеренги и разомкнувшиеся на один шаг. По компасу или по солнцу руководитель указывает играющим стороны горизонта: север, юг, запад, восток. Затем громко называет какую-либо сторону горизонта, например, север, а все играющие

должны быстро и четко сделать поворот, став лицом к северу. Кто ошибается, получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Человеческий альянс

Группа состоит из 10-12 человек. Участников просят встать в круг, дотянуться и взяться правой рукой с одним человеком, а левой — с другим. Затем их просят распутаться, не разжимая рук. Успех зависит от того, как участники будут договариваться друг с другом. Затем дети обсуждают, как они приходят к согласию в реальной жизни, насколько важны эти соглашения.

Опоздал — шаг назад

На земле проводятся параллельные линии на расстоянии одного шага. На первой линии выстраиваются члены отряда по росту. По команде «Разойдись» играющие разбегаются по площадке, после чего подается команда «Становись». Кто встает последним, тот делает шаг назад на другую линию. Затем игру повторяют. Выигрывает тот, кто остается на первой линии после проведения игры 5-7 раз.

Подвижные игры

С надувным шариком. Участников разделить на две команды. Каждой дать по палочке и надувному шарик. Задача каждого игрока — добежать до места передачи эстафеты и не давать палочкой шарик упасть на землю.

С ватой. Для этой эстафеты готовятся специальные трубочки, загнутые с одного конца. Надо как можно скорее дойти до места передачи эстафеты, не уронив вату. Для этого нужно постоянно втягивать воздух через трубочку, на конце которой находится кусочек ваты.

С мячом. Задача для игрока — прыгая с мячом между ногами достичь места передачи эстафеты. Взявши ноги другого... в руки.

Крабом (ползком).

Кидать камешки в стакан.

Прыжки в мешке.

Бег с препятствиями (вся команда держится за кусок туалетной бумаги, которую нельзя разрывать).

Передать спичечный коробок носом .

Мыльная эстафета (намыливая руки, выстрелить как можно дальше мылом).

Кто дольше булькнет (набрать немного воды в рот и по сигналу ведущего... полоскать горло).

В руке ложка, в ложке — картошка (можно использовать 2 палочки вместо ложки).

И для осанки польза (мешочек с опилками держать на голове).

Гонка на одеяле (один сидит, двое везут).

С надувным шаром (два игрока бегут от старта к финишу, держа воздушный шарик лбами).

Оседлай коня (один опускается на четвереньки, другой садится ему на спину. Конь везёт наездника к финишу, а наездник держит в руке ракетку, на ней лежит волан для бадминтона).

Змея (один ложится лицом вниз, все остальные пробегают над ним, оставляя его между ног, возвращаются, второй ложится головой к ногам первого, все пробегают таким же образом — до тех пор, пока не улягутся все).

«Сто затей для друзей»

Разбивка: Участникам раздается по одной карточке, на которых написаны числа. Дается время, чтобы участники соединились в команды так, чтобы сумма, составленная из чисел карточек, получилась равной – для одной команды 21, для другой – 16.

Конкурс 1. «Фигурное катание».

Команды разбиваются на пары. Пары берутся за руки (правая к правой, левая к левой). Оба поднимают по сигналу левую ногу и начинают прыгать от старта к финишу и обратно.

Конкурс 2. «Перетягивание карандаша».

Два участника берутся за противоположные концы карандаша и пытаются вытянуть его из рук противника. Руки участников вымазаны чем-нибудь жирным. Можно провести соревнование среди всех присутствующих на звание самого «липкорукого».

Конкурс 3. «Ночное ориентирование».

Участвуют по одному человеку из команды. Они выходят на старт, напротив каждого стоит стул, им завязывают глаза. Они должны дойти до препятствия, обогнуть его и вернуться обратно. Команды могут подсказывать игрокам.

Конкурс 4. «Синхронное плавание».

От каждой команды приглашается по два человека. Пары становятся друг напротив друга на расстоянии одного шага. Каждой паре дается по одному воздушному шару, наполненному водой. Первый игрок кидает шарик своей паре, если второй игрок поймал шарик, то он делает один шаг назад и т.д. Выигрывает та пара, которая не лопнув шарик, разошлась друг от друга на максимальное расстояние.

Игры для разных возрастных групп

Игра «Бывает — не бывает»

Цель игры — учить рассуждать, аргументировать свое согласие или несогласие с высказываниями партнера.

Кот Васька стащил сметану. Так бывает? Съел ее и довольный залаял: ав-ав! Так бывает? А как бывает?

Услышал кота Ваську пес Арапка и замыкал: «Мяу-мяу! И я хочу сметаны!» Так бывает?

Кот Васька ловит рыбу. Залез на сосну и ловит в дупле окуньков. Окуньки сидят в гнездышке и пищат: пи-пи-пи. Так бывает?

Папа-окунь учит окуньков летать. Окуньки летают быстро. А кот Васька летает еще быстрее. Так бывает?

Пес Арапка любит поесть. Он охотится на мышей и крыс. Ляжет пес Арапка возле норки и караулит. Так бывает? Мыши живут в печке. Они едят дрова и угольки. Вылезают из печки такие беленькие, такие чистенькие. Пес Арапка ловит мышей на удочку и жарит их в холодильнике. Так бывает?

Игра «Путаница»

И эта игра очень нравится детям. Слова стоят на своих местах, а буквы в них перепутались. Поставьте все буквы на свои места и прочитайте названия известных вам детских книжек.

рти дямевед («Тримедведя».)

кто в похсага («Кот в сапогах».)

дорток боайлит («Доктор Айболит».)

тир понросека («Три поросенка».)

хаму-коцохату («Муха-цокотуха».)

феноридо реог («Федорино горе».)

Игра «Цветы»

Дети делятся на две команды. Каждый ребенок придумывает для себя название цветка и сообщает тихо воспитателю. Команды становятся друг против друга.

Команда детей: здравствуйте, «цветы»!

Команда «цветов»: здравствуйте, дети. Угадайте наши имена.

Дети по очереди перечисляют названия цветов, угаданные «цветы» отходят в сторонку. Когда все цветы отгаданы, игра закончена, можно поменяться ролями.

Игры на общение

Подарки

Очень милая игра, хорошо ее проводить на день рождения, но можно и просто так - для поднятия настроения. Ведь дарить подарки не менее приятно, чем получать, особенно когда можно выбрать абсолютно любой, самый необыкновенный подарок. Все садятся в круг, и один из участников - водящий - делает каждому из присутствующих "виртуальный подарок". Свои слова он начинает так: "Я хочу подарить тебе Берешь?". "Одариваемый" может взять, а может и отказаться от подарка, если сочтет, что он ему не нужен или не понравится. Дарить можно все, что хочешь - начиная от материальных ценностей, и заканчивая исполнением желания и волшебными дарами, все, на что хватит фантазии. То, что "одариваемый" может отказаться, заставляет дарящего выбрать что-то особенное, предназначенное именно для этого человека. После того, как водящий участник одарил всех в кругу, его сменяет следующий. Таким образом, все участники и сами побудут "дарителями", и получают целую гору подарков! А подарки, хоть и виртуальные, хранят частичку тепла дарящего человека и останутся с вами.

Летающее яйцо

Участникам дается: 1 сырое яйцо, 2 листа бумаги формата А4, несколько соломинок для коктейля, ножницы, немного скотча и пластмассовый или бумажный стаканчик. Задача - придумать конструкцию упаковки яйца таким образом, чтобы его можно было скинуть с высоты второго этажа и не разбить. 10 минут дается на обсуждение и выбор стратегии выполнения упражнения. Во время обсуждения игроки не прикасаются к предложенным предметам. Затем дается 20 минут на создание придуманной конструкции, причем делается это молча и за каждое произнесенное слово штраф: минус 0,5 минуты. Затем ведущий с кем-нибудь из участников группы проводит эксперимент: сбрасывает яйцо. Очень увлекательная игра, помогает группе взаимодействовать, искать конструктивные способы решения проблем, выявляет лидеров.

Выполнение упражнения может быть предложено сразу нескольким группам, что вносит соревновательный элемент в процесс выполнения.

Стул справа

Количество участников - любое. Стулья поставлены кругом, все сидят на стульях, один стул пустой, водящий - в центре. Задача водящего занять стул. Тот из игроков, для кого пустой стул находится под правой рукой, должен "защитить" стул, не дать сесть на него ведущему. Для этого он должен совершить 2 действия: хлопнуть по нему правой рукой и назвать имя любого из участников игры до того, как водящий на него сядет. Если не успел - сам становится водящим. Успел - названный игрок садится на этот стул, и задача нового игрока, от которого вновь освободившийся стул стал справа, - в свою очередь успеть "защитить" свой стул от водящего. Действовать и соображать нужно очень быстро, иначе играть будет скучно. Очень веселая, шумная разминка, а также прекрасный способ познакомиться - пока защищаешь свой "стул справа", все имена выучишь!

Переход пропасти

Количество участников — 2—30. Где? Для зала, улицы.

Вам понадобится: Веревка (3—5 м).

Правила. На земле раскладывается веревка. Все участники делятся на две команды. Игроки одной команды становятся в ряд, боком друг к другу, и берутся за руки. Каждая команда приставным шагом двигается по веревке (команды начинают движение с противоположных концов веревки). Самое трудное — разойтись по веревке, когда команды встречаются (лицом друг к другу). Команда, игроки которой сошли с веревки, считается проигравшей. Для того, чтобы выиграть, разрешается сталкивать игроков противоположной команды с веревки.

Полезный совет. Если игра проходит на улице, вместо веревки можно использовать нарисованную мелом черту.

Танец с предметом

Количество участников — 8—50. Где? Для комнаты, зала.

Вам понадобится: Небольшой предмет, музыкальное сопровождение.

Правила. Все игроки танцуют и одновременно передают друг другу небольшой предмет (игрушку, апельсин). Ведущий время от времени выключает музыку. Тот, у кого в этот момент оказался в руках предмет, выбывает. Выигрывает последний оставшийся на танцевальной площадке игрок.

Полезный совет. В эту игру можно играть не на выбывание, а на фанты (игрок, оставшийся с предметом, дает фант, в конце танца проводится розыгрыш фантов)

Контрабанда

Количество участников — 4—30. Где? Для комнаты, зала, улицы.

Вам понадобится: Папки или книги, листок бумаги.

Правила. Из числа участников выбираются двое-трое “контрабандистов”. Каждому “контрабандисту” выдается книга — “чемодан” и один на всех лист бумаги или конфетный фантик — “контрабанда”. “Контрабандисты” выходят за дверь и решают между собой, кто из них повезет “контрабанду” (вложит лист бумаги в свою книгу). После этого “контрабандисты” входят в помещение, остальные игроки — “таможенники” могут задавать им различные вопросы. Задача “таможенников” — угадать, кто спрятал контрабандный товар. Выбранный ими “контрабандист” проходит досмотр — отдает свою книгу на проверку, остальные беспрепятственно проходят “таможню. Если “таможенники” нашли “контрабанду”, они выигрывают, если нет, победителями игры считаются “контрабандисты” .

Примеры и дополнительный материал. Иногда возникает заминка в игре из-за того, что “таможенники” не знают, какой вопрос задать “контрабандистам”. Чтобы избежать этого, можно предоставить “таможенникам” стандартный список вопросов. В любом случае главным при выборе “контрабандиста” является анализ не ответов, а его поведения.

Примеры стандартных вопросов:

Цель поездки? Количество багажа? Срок пребывания? Ваша профессия? Где собираетесь жить? Источник доходов? Семейное положение?

Полезный совет. При небольшом количестве участников (4—6 человек) они могут делиться на две команды, “контрабандисты” и “таможенники”. Для большей динамичности игры необходимо ограничить время общения “таможенников” и “контрабандистов”. Перевозчик контрабанды может определяться голосованием остальных игроков.

Игры на саморегуляцию и самоконтроль

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Цели: Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться.

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.) А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом... (10 секунд)

Теперь опять тряпичной куклой...

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

Упражнение «Насос и резиновая кукла»

Цели: Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены.

Инструкция: «Представьте себе, что вы – резиновая кукла. «Сдуйтесь», пожалуйста. А теперь я буду вас «надувать». Ведущий делает движения, соответствующие надуванию насоса. Остальные постепенно напрягаются. Когда все куклы максимально напряглись, ведущий издает звук, подобный выниманию пробки, а «надувные куклы» с шипящим звуком постепенно сдуваются».

Дрожащее желе

Цели: Эта игра помогает пробудить новые жизненные силы после долгой сидячей работы, требующей сосредоточенности. После нее дети могут с новыми силами и вниманием начинать новую тему. Кроме того, эта игра может быть прекрасным завершением занятия.

: Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе — это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками...

В течение одной минуты показывайте, как Вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь — дрожащее желе успокоится не сразу.

Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила ее на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться... Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

Упражнение «Массаж в кругу»

Цель: упражнение позволяет не только расслабиться, снять напряжение, чрезмерную активность, приобрести кинестетический опыт, но и сблизить отношения в группе между участниками.

Группа становится в круг друг за другом. Ведущий: «Представьте себе, пожалуйста, что вы – деревья в саду. Летний ветерок покачивает ваши ветки-руки. Постепенно ветер усиливается (амплитуда движений увеличивается) и начинает идти мелкий дождик (кончиками пальцев легко стучите по спине стоящего впереди участника). Дождь усиливается (движение более напористое). Постепенно дождик затихает и начинает выглядывать солнышко (поглаживание спины). теперь развернитесь на 180 градусов и отблагодарите партнера за приятные ощущения – идет повторение инструкции».

Глубокий сон

Игра (с 10 лет)

Цели: Это прекрасный и эффективный способ как следует расслабиться. Дети работают в парах и по очереди помогают друг другу достичь более глубокого расслабления.

Инструкция: Разделитесь на пары и договоритесь, кто в каждой паре будет А, а кто — Б. А должен лечь на пол и представить себе, что он (или она) глубоко заснул и ему что-то снится. Б должен начать осторожно двигать ноги и руки А. Тот, кто лежит, представляет себе, что его руки и ноги так глубоко спят, что он лишь едва чувствует то, что делает с ним Б. Б может, например, медленно поднимать и опускать руку А или же осторожно сгибать и разгибать ее в локте. Все эти движения делайте аккуратно и нежно, чтобы не разбудить своего партнера. (Через 2 минуты дети меняются ролями)