

АНИМАЛОТЕРАПИЯ (ИГРЫ С ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯМИ)

«ЗВЕРИНЕЦ»

Игра развивает коммуникативные способности, умение распознавать язык мимики и жестов, способствует снятию телесных зажимов.

Одна группа детей изображает движения, повадки, позы разных животных. Другая группа — зрители. Они гуляют по зверинцу, отгадывают «зверей», хвалят их и «фотографируют». Угадав всех, группы меняются ролями.

«ОСЬМИНОГ»

В игре дети учатся работать в команде, проявляют ловкость, сообразительность, целеустремленность.

Дети ложатся на коврик по кругу, зацепляются друг с другом в центре ногами и превращаются таким образом в осьминога. Другая группа детей — «рыбки». Они шустро двигаются между «щупальцами» (руками) осьминога и пытаются достать «икринки» — мячики, которые лежат между щупалец осьминога. Побеждает та «рыбка», которая сможет собрать больше всех «икринок» и не будет поймана «осьминогом» и посажена в центр круга.

«СОРОКОНОЖКА»

Игра развивает коммуникативные навыки, умение работать в общем режиме группы, снимает телесные зажимы.

Выбирается «голова». Остальные дети приседают на корточки, берут друг друга за пояс и, следуя за «головой», стараются передвигаться всем «телом», обходя препятствия, падая на бок, замедляя или ускоряя движение, заворачиваясь в кольцо. Задача каждого — не выбиться из общего ритма, не оторваться от частей тела.

«КРОКОДИЛ»

В игре *развивается ловкость, наблюдательность, внимание, снимаются страхи.*

Выбирается водящий — он будет «крокодилом», — вытягивает вперед руки одна над другой, изображая зубастую пасть. Остальные дети просовывают руки в «пасть». «Крокодил» с невозмутимым видом отвлекает детей, поет песни, притопывает ногами, подпрыгивает и неожиданно смыкает руки — «пасть». Кто попался, становится «крокодилом».

«ТЮЛЕНИ»

Игра *способствует развитию сообразительности, умений преодолевать препятствия, используя ресурсы тела, активизирует воображение.*

Детям, лежащим на полу, связывают шарфиком ноги под коленями, и они превращаются в ластоногих. Ведущий бросает воздушный шарик, и каждый пытается поймать его, отобрать у других и забросить его в корзину на полу, передвигаясь необычным способом. Побеждает самый меткий и вежливый «тюлень».

«КЕНГУРУ»

Игра *развивает чувство сопереживания другим, эмпатию, корректирует агрессивные тенденции в поведении, учит управлять своим телом.*

На пояс детей свободно завязывают шарфик, образуя «сумку» кенгуру. В нее сажают детеныша — любимую мягкую игрушку-зверушку. По команде ведущего «кенгуру» начинают прыгать к условному месту, стараясь при этом не выронить малыша. Руками придерживать нельзя. Побеждают самые быстрые и заботливые «кенгуру».

«ПЕТУШИНЫЕ БОИ»

Игра *способствует эмоциональной разрядке, выходу агрессии, учит соблюдать правила, снимает телесные зажимы.*

Дети в парах встают друг против друга на одной ноге. Руки спрятаны за спину. По команде ведущего они начинают насккивать друг на друга, толкаться плечами, туловищем, головой, стараясь заставить соперника встать на обе ноги. Ведущий следит за соблюдением «бойцами» правил.

ТЕРЕМОК

Умение договориться, работать в группе, думать о других очень важны для продуктивного общения.

На небольшом столике дети должны построить теремок и поселиться в нем. Дети советуются и выбирают роли разных животных. Задача — по очереди называя себя, занять место на столике, думая о других. Понятно, что медведь занимает много места, а мышь — мало. Пусть каждый помнит о цели — построить и заселить всеми зверями теремок, занимая свой кусочек «жилплощади».

«ЛЯГУШАТА»

Игра *развивает инициативность, смелость, способность постоять за себя, договориться с партнером по общению.*

На полу раскладываются подушки на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Дети — «лягушата», живущие на болоте. Подушки — «кочки», их на 2—3 меньше, чем «лягушат». Если на кочке «лягушатам» тесно, то они должны договориться, как разместиться вместе, а если не получается — прыгают на другие «кочки» и, выбирая разные стратегии (толкают, обнимают, просят подвинуться) ищут себе место «под солнцем».

Взрослый тоже прыгает по «кочкам». Если «лягушата» совсем не могут договориться между собой, он подскакивает и помогает найти выход из конфликта.

«ДИНОЗАВРИКИ»

Игра *способствует выходу психофизического напряжения, агрессивности, страхов и поднимает настроение.*

Детям предлагается превратиться в динозавриков: сделать страшные мордочки и, высоко подскакивая, бегать по залу, издавая душераздирающие крики.

«УЛИТКА»

Суетливость и поспешность нередко мешают детям организовать свое поведение, эта игра *способствует развитию самоконтроля, выдержки.*

Дети встают в одну линию. Им предлагается представить себя улитками, которые передвигаются очень медленно. По команде все начинают медленно продвигаться к указанному месту. Побеждает «улитка», доковылявшая до финиша самой последней. Останавливаться и разворачиваться нельзя.

ЭЛЕМЕНТЫ АНИМАЛОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНИК

из книги В.Н.Позднякова «Новая
телесная терапия для детей и родителей»

Движения, выполняемые в них, почти всегда
ассоциируются с образами животных. Это
позволяет родителям в игровой форме находить
контакт со своим ребенком, снимать
напряжение мышц тела, получать
положительные эмоции, доверять друг другу

«ШАЛОВЛИВЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ» (С 3-4 ЛЕТ)

Договоритесь с ребенком, что вы будете
двумя обезьянками-подружками. Одна будет
показывать движения, а другая
передразнивать, в точности копируя ее.
Условия — не сбиваться. Можно включить
веселую музыку. Порядок движений:
присесть, сделать смешную рожицу, надуть
щеки, улыбнуться, начать быстро растирать
уши, затем нос с боков — по 10 раз.
Похлопать себя по щекам, с шумом выпуская
воздух, поворачивать головой 5—6 раз,
попрыгать на месте 3—4 раза, сесть,
изобразить смешную рожицу. Потереть живот
по часовой стрелке, положив одну руку на
другую. Лечь на спину, поднять вверх руки и
ноги, подергать ими, издавая при этом какие-
нибудь смешные звуки. Поднять руки вверх и
попрыгать, издавая победный клич. Таким
образом делается массаж, развивается
внимание и наблюдательность.

«СИМПАТИЧНЫЕ ЗВЕРЮШКИ», ИЛИ ВОЛШЕБНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ (С 4-Х ЛЕТ)

Объясните ребенку, что сейчас вы будете
превращаться в разных зверей. Начиная
показывать, делайте это как можно
смешнее и попросите ребенка, когда он
догадается, изобразить зверюшку самому.
Выбирайте наиболее характерные
движения животных. Например, мышка
— бегаёт на носочках мелкими шажками;
заяц — прыгает, поджав лапки, и
оглядывается по сторонам; *лиса* —
плавно выхаживает, поглаживая хвост;
слон — шумно переступает с ноги на ногу
и медленно раскачивает головой из
стороны в сторону; *черепаха* — медленно
передвигается, вытягивая и) резко
втягивая шею; тигр — напрягает передние
лапы, выпускает «когти» и готовится к
прыжку и т.д. Вашему воображению и
фантазии детей не должно быть предела?

«ДОБРЫЙ ПИТОН» (С 3-Х ЛЕТ)

Взрослый представляет себя добрым
питоном из книги «Маугли»: он
пластичный, нежно любит своего
маленького друга. Садится на пол и мягко
обвивает руками и ногами тело ребенка,
немного сжимая его. Пусть ребенок сам
находит решение, как освободиться,
постепенно преодолевая сопротивление
«питона». Не стоит доводить игру до слез,
иногда можно и поддаться. Ребенок не
только укрепляет мышцы, но и развивает
сообразительность, упорство и терпение.

«СТРОПТИВАЯ ЛОШАДКА» (С 3 ДО 13 ЛЕТ)

Играть удобнее на поролоне или матрасе. Взрослый встает на четвереньки, а ребенок садится ему на спину и крепко держится. «Лошадка» начинает медленно менять положение тела, наклоняясь вперед, в стороны, выгибая спину, поднимая голову, ноги в разных ритмах (с учетом возраста «наездника»). Можно пропустить шарфик под грудью «лошадки» и концы дать «наезднику» — так будет сложнее. Работают мышцы разных групп у ребенка и взрослого, у них повышается настроение, растет уверенность в своих силах, уходят страхи.

«СОННЫЙ МЕДВЕДЬ» (С 3 ЛЕТ)

Ребенок ложится животиком на ковер. Взрослый осторожно, бережно, стараясь расслабиться, опускается, слегка прижимая бедрами или животом малыша. Пускай ребенок медленно выползает, стараясь не разбудить «медведя». Если очень трудно, взрослый ослабляет давление, переворачиваясь и образуя пустоты. Ребенок не только проявляет упорство, волю, но и учится контролировать свои силы.

«ЛЮБОПЫТНАЯ КОШКА»

Взрослый встает на четвереньки и говорит, что он бревнышко, а ребёнок — любопытный котенок, который очень хочет пролезть под бревнышком и посмотреть, что там за ним. «Котенок», выгибая спину, аккуратно пролезает под «бревном», рассказывает, что увидел, и возвращается тем же способом назад. Промежуток между полом можно постепенно уменьшать и повторять упражнение несколько раз, развивая гибкость, пластичность и воображение.

«МЫШОНОК И КОТ»

Взрослый занимает положение на четвереньках, он кот. Ребенку предлагается представить себя маленькой мышкой и, слегка попискивая, бегать на коленках между рук, ног, животом кота, меняя направление. «Кот» долго терпит, но внезапно ловит «мышонка», — прижимая его животом, грудью и бедром к полу, не очень сильно.

Ребенок, напрягая все силы, постепенно освобождается от захвата. В игре может быть несколько «мышат». Развивается сноровка, снимаются страхи, повышается настроение.

Анималотерапевтические упражнения входят в состав хатха-йоги — древневосточной оздоровительной системы физической, психической и духовной культуры. Гимнастика с использованием асан (элементов), отражающих повадки, позы представителей животного мира, полезны не только для укрепления здоровья детей, профилактики сколиоза, астмы, простуд. Дети, занимающиеся хатха-йогой, становятся спокойнее, уравновешеннее, у них появляется уверенность в своих силах, концентрируется внимание, развивается усидчивость и воля.

Упражнения хатха-йоги естественны, копируют позы известных ребенку животных, птиц, насекомых, помогают войти в образ, будят фантазию и воображение, хорошо запоминаются. Основное внимание необходимо обратить на дыхание (оно должно быть ровным, спокойным) и статическое поддержание поз (нагрузка должна быть умеренной и сочетаться с расслаблением). Вот несколько асан, которые дети могут с успехом выполнять под руководством взрослых.

«ПОЗА ДОБРОЙ КОШКИ»

Ребенок встает на колени, руки и бедра надо поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову, максимально прогнуться в пояснице. Необходимо удерживать позу 10—15 секунд. Дыхание ровное, спокойное. Попросите ребенка подумать о чем-то добром и радостном.

«ПОЗА СЕРДИТОЙ КОШКИ»

Полезно чередовать с позой доброй кошки. Исходное положение то же. Далее ребенок опускает голову, а спину плавно выгибает вверх. Дыхание произвольное. Ребенка просят подумать о том, что его сердит и злит. Удерживать позу 10—15 секунд.

«ПОЗА ЛАСКОВОЙ КОШКИ»

Ребенок, лежа на животе, медленно наклоняет корпус, вытянув руки вперед ладонями вниз. Подбородок касается пола, грудь прижата к коврику, спина плавно прогнута. При этом бедра должны быть перпендикулярны полу. Дыхание спокойное, выдох глубокий, долгий. Удерживать позу 10—15 секунд. Затем предложите ребенку отдохнуть, лежа на животе, расслабившись, и потянуться, как это делают кошки.

«ПОЗА ХРОМОГО КУЗНЕЧИКА»

Ребенок, лежа на животе, касается подбородком пола. Руки вдоль тела, пальчики сжать в кулак. Упираясь руками в пол, надо как можно выше поднять левую ногу. Дыхание спокойное, поза удерживается 10—15 секунд. Затем на выдохе надо плавно опустить ногу, отдохнуть 3—5 секунд и повторить то же с правой ногой.

«ПОЗА ПРЫГАЮЩЕГО КУЗНЕЧИКА»

Ребенок лежит на животе, касаясь подбородком пола. Руки вдоль тела ладонями вниз. Сделав спокойный вдох и выдох, нужно одновременно как можно выше поднять руки ладонями вверх и прямые ноги. Держать позу 5—10 секунд. Затем с выдохом плавно опустить руки и ноги. Отдохнуть необходимо лежа на животе; можно повторить 2—3 раза.

«ПОЗА ЦАПЛИ»

Стоя прямо, ребенок сгибает левую ногу, устойчиво удерживаясь на правой.левой рукой надо захватить голень, а правой стопу левой ноги. Развернув ее вверх, ступню положить на бедро правой ноги как можно выше. Правую ногу не сгибать! Ладони можно сложить перед грудью, держа локти параллельно полу. Можно поднять руки со сложенными ладонями над головой. Дыхание ровное, произвольное. Поза удерживается 10—15 секунд. Затем необходимо руками отвести стопу от бедра и плавно опустить ногу. Отдохнув, следует повторить позу, стоя на левой ноге.

«ПОЗА ВЕРБЛЮДА»

Ребенок стоит на коленях, ноги вместе, руки опущены. Выдыхая, необходимо прогнуться назад, ладонями обхватив пятки. Одну руку надо поднять вверх, а на другую прогнуться всем телом перпендикулярно полу. Дыхание произвольное. Позу следует удерживать 10—15 секунд. Отдохнув, лежа на спине, следует повторить то же, но с опорой на другую руку.

«ПОЗА ЛЬВА»

Ребенок сидит на коленях, обхватив их кистями рук. Пальцы напряжены, туловище слегка наклонено вперед, шея напряжена, дыхание произвольное. Длительность позы 10—15 секунд. Отдохнув, расслабив спину, плечи, шею, повторить 2—3 раза.

«ПОЗА ЗМЕИ»

Лежа на животе и вытянув руки вдоль туловища, ребенок плавно поднимает голову, приподнимаясь на локтях и ровно дыша, держит позу 10—15 секунд. Отдохнув, лежа на полу, повторяет позу 2—3 раза.

«ПОЗА АИСТА»

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Поднимая руки вверх ладонями вперед, надо прогнуться и, вдыхая, медленно наклониться. При этом руками необходимо захватить голени ног. Надо постараться не сгибать ноги в коленях, хорошо бы достать лбом колени. Дышать можно произвольно. Держать позу 5—10 секунд, а затем медленно выпрямиться.