**ТЕМА: «ЗДРАВСТВУЙ СТРАХ»**

**ЦЕЛЬ:** Коррекция страха

Задачи:

* Осознание страха, его проговаривание
* Выплеск негативных чувств социально приемлемым способом
* Формировать умение расслаблять мышцы

Оборудование: мяч, маска, бумага, цветные карандаши, мусорный пакет, спокойная музыка.

**ХОД ИГРОВОГО СЕАНСА**

1. **Упражнение «Давай поздороваемся»**

Детям предлагаем поздороваться с друзьями, прикоснуться друг другу ладошками, плечом, коленями.

1. **Упражнение «Конкурс БОЮСЕК»**

Дети по кругу передают мяч друг другу. Тот, у кого он оказывается в руках, называет любой страх человека (страх темноты, боязнь оставаться дома и т.д.), после чего передают мяч другому ребенку.

*Примечание* повторять БОЮСЬКИ нельзя. Выигрывает тот, кто назовет больше всех боюсек.

1. **Игра «Жмурки»**

Детям предлагаю поиграть в игру «Жмурки».

Спрашиваю, знакомы ли они с правилами игры. Вместе проговариваем правила. Выбираем водящего по желанию. Ему завязываем глаза. Остальные дети расходятся по комнате, выбирая наиболее удобное место. Задача водящего найти, поймать кого-либо из ребят.

*ПРИМЕЧАНИЕ* во время игры дети стоят на месте, по комнате не передвигаются.

Игра повторяется 2-3 раза.

1. **Игра «Фу убирай»**

(упражнение направлено на активизацию энергетического потенциала)

Предлагаю детям построить дом из кулачков. Каждый этаж – это сжатый кулак. Дети встают в круг, друг другу плотнее и ставят свои кулачки, один на другой. По команде: «Ветром сдует, огнем сожжет. Фу, убирай» дети как можно быстрее отдернуть руки и сесть на свое место.

1. **Упражнение «Превращаемся в страшных»**

Предлагаем детям перевоплотиться в любого страшного персонажа. В шутливой форме попугать друг друга.

1. **Рисование страха**

Предлагаю детям нарисовать то, что они бояться. После того как нарисовали, дети рвут рисунки на мелкие бумажки и выбрасывают в мусорный пакет, крепко завязываем.

1. **Упражнение «Глубокое дыхание»**

Сидя на стуле с выпрямленной и расслабленной спиной, проводим дыхательные упражнения. Продолжительность 2-3 мин.

На счет 1,2, 3, 4 – делаем глубокий вдох носом

На счет 4, 3, 2, 1 – выдыхаем через рот.

1. **Упражнение «Подари улыбку»**

Педагог спрашивает, в какие игры мы с вами играли?

Какая игра тебе больше всего понравилась?

Предлагает подарить улыбку соседу, постарайтесь сохранить улыбку на весь день.

**ТЕМА: «ИГРАЕМ СО СТРАХОМ»**

**ЦЕЛЬ:** Коррекция страха

Задачи:

* Формировать умение преодолевать чувство страха, страха темноты
* Выплеск негативных чувств социально приемлемым способом
* Формировать умение расслаблять мышцы

Оборудование: маска, спокойная музыка

**ХОД ИГРОВОГО СЕАНСА**

1. **Упражнение «Давай поздороваемся»**

Детям предлагаем поздороваться с друзьями, прикоснуться друг другу ладошками, плечом, коленями.

1. **Сказкотерапия «Волшебница темнота»**
2. **Игра «Страшная сказка по кругу»**

Детям предлагаю по кругу сочинить страшную сказку.

1. **Игра «Жмурки»**

Детям предлагаю поиграть в игру «Жмурки».

Спрашиваю, знакомы ли они с правилами игры. Вместе проговариваем правила. Выбираем водящего по желанию. Ему завязываем глаза. Остальные дети расходятся по комнате, выбирая наиболее удобное место. Задача водящего найти, поймать кого-либо из ребят.

*ПРИМЕЧАНИЕ* во время игры дети стоят на месте, по комнате не передвигаются.

Игра повторяется 2-3 раза.

1. **Игра «Фу убирай»**

(упражнение направлено на активизацию энергетического потенциала)

Предлагаю детям построить дом из кулачков. Каждый этаж – это сжатый кулак. Дети встают в круг, друг другу плотнее и ставят свои кулачки, один на другой. По команде: «Ветром сдует, огнем сожжет. Фу, убирай» дети как можно быстрее отдернуть руки и сесть на свое место.

1. **Релаксация «Лифт»**
2. **Упражнение «Подари улыбку»**

Педагог спрашивает, в какие игры мы с вами играли?

Какая игра тебе больше всего понравилась?

Предлагает подарить улыбку соседу, постарайтесь сохранить улыбку на весь день.

**ТЕМА: «БАБА ЯГА»**

**ЦЕЛЬ:** снятие страха перед сказочным персонажем

Задачи:

* Формировать умение преодолевать чувство страха, страха темноты
* Выплеск негативных чувств социально приемлемым способом
* Формировать умение расслаблять мышцы

Оборудование: маски, атрибуты костюма, спокойная музыка, бумага, карандаши, раскраска баба яга

**ХОД ИГРОВОГО СЕАНСА**

1. **Упражнение «Давай поздороваемся»**

Детям предлагаем поздороваться с друзьями, прикоснуться друг другу ладошками, плечом, коленями, спиной.

1. **Конкурс на самую страшную бабу ягу.**

Каждый ребенок перевоплощается в бабу ягу. После чего выбирается самая страшная из них.

*Примечание:* заранее приготовить маски и атрибуты костюма.

1. **Этюд «Изображаем бабу ягу»**

Детям предлагаем изобразить бабу ягу, у которой разболелись зубы, затем бабушка в коляске, в детском саду.

1. **Этюд «Бабе Яге грустно»**

Детям предлагаю сочинить про Бабу ягу грустную хорошую историю.

1. **Рисование «Добрая баба Яга»**

Педагог раздает черно белые рисунки, задача детей разукрасить, сделать добрую.

1. **Упражнение «Пых»**

Выбираем водящего – ПЫХ. Он сидит отдельно от участников. Остальные дети изображают животных. Они обедают. В какой-то момент еда заканчивается, и желающий должен спуститься за ней в подвал, где сидит пых. Задача ПЫХА испугать смельчака, после чего усадить рядом с собой, накрыв покрывалом (съесть). Затем идет следующий по желанию и так пока не останутся только те, кто не хочет, чтобы их съели.

*Примечание:* дети могут убежать из подвала. Игра должна проходить весело, эмоционально.

1. **Релаксация «Порхание бабочки»**

Дети лежаться на ковер, на спину. Руки вытянуты вдоль туловища. Ноги выпрямлены. Ведущий под спокойную музыку произносит текст:

«Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите прекрасную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит себя бабочкой с большими красивыми крыльями. Почувствуйте как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. Теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Вдохните еще раз его аромат….и откройте глаза.

1. **Упражнение «Подари улыбку»**

Педагог спрашивает, в какие игры мы с вами играли?

Какая игра тебе больше всего понравилась?

Предлагает подарить улыбку соседу, постарайтесь сохранить улыбку на весь день.