

Телесно-ориентированное упражнение «Полет на ракете»

Включается спокойная музыка.

Представьте, что мы находимся в ракете. Чтобы в космосе нам было комфортно, что нужно надеть? (Космические скафандры).

Надеваем скафандр на голову, руки, тело, ноги. Мы словно превратились в огромные камни. Наша голова, плечи, руки, ноги стали тяжелыми и неподвижными. Нам очень тяжело двигаться.

Наша ракета набирает высоту. И вот мы в космосе! А что есть в космосе такого, чего нет на Земле? (Невесомость). Мы стали легкими как перышки. Давайте попробуем полетать: медленно, плавно, красиво под музыку.

Упражнение «Инопланетянин»

Представьте, что вы встретили в космосе инопланетянина. Как без слов поздороваться с ним? (помахать рукой). Как ему показать, что мы дружелюбные, рады его видеть? (улыбнуться ему). Как без слов попрощаться с ним? (помахать рукой). Взрослый предлагает ребенку изобразить все действия.

Игра «Ой!» (тема «Космос»)

Ребенку предлагается внимательно слушать слова и если слово не относится к теме «Космос», то нужно сказать «Ой!». Пример: планета, метеорит, Луна, снег (Ой!), комета и т.д.

Если ребенок ошибается, то провести беседу, объяснить значение слова, если он его не понял, показать изображения.

Игра «Четыре стихии»

Взрослый договаривается с ребенком, что, если он скажет слово «земля», то нужно опустить руки вниз, если слово «вода» – вытянуть руки вперед, слово «воздух» – поднять руки вверх, слово «огонь» – пошевелить пальцами рук.

Арттерапевтическое упражнение «Моя планета».

Взрослый просит ребенка нарисовать планету, которая принадлежит ему, а потом рассказать о ней: как она называется, кто там живет и кто там главный, как можно добраться до этой планеты, законы, которые действуют на планете.

Второй вариант: планету изобразить на картоне с помощью техники пластилинография, можно украсить имеющимися подручными предметами – бусинами, макаронами и т.д. Далее составить рассказ о планете.