- я греюсь на солнышке,
- я плаваю,
- я прячусь от дождя,
- я нюхаю цветы и т.д.

(Дети выполняют).

8 упражнение: «У страха глаза велики».

Материалы и оборудование: мягкая игрушка белочки.

Цель: снижение тревожности, развитие мимики и пантомимики, воображения, работа со страхами.

Время проведения: 5 минут.

Техника проведения: Дети садятся в круг и выполняют движения, которые зачитывает взрослый.

Инструкция: Ребята, мы с вами поиграли, немного устали. Давайте сядем на зеленую полянку и отдохнем.

Мы с вами спокойно отдыхаем. Расслабляемся, закрываем глаза.

(Дети выполняют).

И вдруг мы слышим, что хрустнула ветка, затем еще одна. Кто там может быть? Нам стало страшно. Мы сжались в комочек и застыли. Брови подняли вверх, глаза широко раскрыли, рот приоткрыли, боимся пошевелиться и вздохнуть. Голову втянули в плечи, глаза закрыли. Как же нам страшно.

Что за огромный зверь?!

А теперь откроем правый глаз, затем левый и посмотрим, что за зверь там.

И вдруг, у наших ног мы увидели белочку. Она такая лаковая и совсем не страшная. Давайте погладим белочку.

9 упражнение: «Озеро».

Материалы и оборудование: сухой бассейн с пластмассовыми шариками.

Цель: снижение эмоционального напряжения, развитие тактильных ощущений.

Время проведения: 5 минут.

Техника проведения: дети «купаются в озере».

Инструкция: Ребята, чтобы мы больше не боялись белочки, она нас отведет к волшебному озеру. Сейчас вы в нем искупаетесь. Заходите в него постепенно. Сначала опустите правую ногу, затем левую. Теперь присядьте. А теперь тихонечко ложитесь. Вы полностью погрузились в волшебное озеро и можете поплавать в нем.

(Дети «плавают»).

10 упражнение: «Рыбки в озере».

Материалы и оборудование: пузырьковая колонна с пластиковыми рыбками.

Цель: коррекция страха темноты.

Время проведения: 10 минут.

Техника проведения: дети усаживаются рядом с пузырьковой колонной и смотрят на плавающих рыб.

Инструкция: Ребята, пока вы плавали в волшебном озере, совсем стемнело. (Выключается свет).

Но по вечерам сюда прилетает жар – птица. Она волшебница. Посмотрите и полюбуйтесь на волшебное озеро. Посмотрите на рыбки, тихо – тихо, чтобы не спугнуть их. Слышно, как журчит вода, как поднимаются пузырьки?!

Жар – птица каждый вечер прилетает на это место, и озеро словно оживает. Птица улетает, а красота остается.

Посмотрите, непонятно откуда возникают лучи, как перышки павлина, поднимаются по стенкам на потолок, медленно плывут, увеличиваются в размере и неизвестно куда пропадают.

А теперь найдите среди множества рыб ту, которая вам понравилась больше всего. Следите глазками за ней и тихонечко загадайте желание. Оно обязательно у вас сбудется!