**Игры на снятие мышечного и эмоционального напряжения**

«Восковая скульптура»

Участники сидят в кругу с зажмуренными глазами и создают по очереди друг из друга одну и ту же скульптуру, оставаясь в вылепленной позе, пока не будет завершена последняя «копия».

«Живая картина»

Участники создают «живую картину» - сценку на любой сюжет, замирают и ждут пока ведущий отгадает название картины.

«Скамейка запасных»

Во время проведения любой подвижной игры участники договариваются, что тот, кто выбывает, должен сидеть на скамейке запасных, т.е. на специально приготовленном стуле, до завершения игры. Если он встанет или будет крутиться, то команда получает штрафное очко.

«Автомобиль»

Участники представляют себя деталями машины (колеса, двери, капот и др.), из которых один участник собирает автомобиль. После этого он садится в автомобиль и делает несколько кругов по комнате.

«Альпинисты»

Участники группы делятся на две команды. Члены команд по очереди должны пройти вдоль свободной стены, держась за нее как минимум 3 конечностями. Кто оторвал или передвинул сразу две конечности, тот «упал в пропасть» и должен вернуться на старт. Побеждает та команда, которая всем составом первой достигнет противоположного угла. Эта игра также содействует интеграции группы.

«Земля и воздух»

Участники стоят в кругу. Один из игроков кидает вверх мяч и называет какое-то слово, например, птицу, насекомое и др. Если называется существо, которое передвигается или бегает по земле, необходимо поймать мячик, когда он отскочит от земли. Если называется существо, которое летает, мячик нужно поймать в воздухе. Тот, кто ошибся, выходит из круга.

«Съедобное - несъедобное»

Участники стоят в кругу и кидают друг другу мячик. При этом они называют разные предметы. Если предмет съедобный, мячик надо поймать. Если нет - оттолкнуть. Тот, кто ошибся выбывает из игры.

«Сила честности»

Участники делятся на две команды. Каждый член команды должен «честно» сделать отжимание о пола. Если у него не получается, ему на смену приходит партнер по команде, а он становится в конце шеренги. Побеждает та команда, которая быстрее отожмется 100 раз.

«Запрещенные движения»

Ведущий становится перед участниками игры. Они следят за его движениями и повторяют все движения, кроме запрещенного, которое называется преждевременно. Тот, кто нарушает правила, выбывает из игры.

«Заколдованный»

Тренер предлагает выбрать ведущего. После этого все участники начинают ходить по комнате, как им хочется. По команде ведущего: «Стоп» - все замирают. Ведущий пытается развеселить «заколдованных». Если это удается, «расколдованный» присоединяется к ведущему. Игра заканчивается, когда все участники «расколдованы». Выигрывают наиболее стойкие. Первый «расколдованный» становится ведущим.

«Слушаем себя»

Сесть в удобной позе, в течение 1-2 минут закрыть глаза, расслабиться и подумать: что каждый чувствует, какое у него настроение. В это время на доску повесить плакат различных эмоциональных состояний: Радость; злость; страх; грусть; удивление; спокойствие. Попросить детей рассказать, как они себя чувствуют (не открывая глаз), какое у них настроение. После открыть всем глаза и посмотреть на схему. Описать. Зарисовать в дневнике свое состояние.

«Радуга»

Сесть удобно, представить себе легкую, воздушную радугу, прекрасную игру красок и себя в спокойном, приятном, расслабленном состоянии, отдыхающим. Обсуждение чувств. Затем встать, потянуться, изобразить руками над головой дугу радуги.

«Дерево»

Надавить пятками на пол, руки в кулаки, крепко сцепить зубы. Ты – крепкое, могучее дерево, у тебя сильные корни и никакие ветры тебе не страшны. В сложных жизненных ситуациях, когда на душе «кошки скребут», хочется плакать или драться – стань сильным и могучим деревом, скажи себе, что ты сильный, у тебя все получится и все будет хорошо. Это поза уверенного в себе человека.

«Перышко»

Ходите по комнате, ощутите свое тело… Представьте, что вы превратились в нечто очень-очень легкое – а именно в маленькое перышко. Начните двигаться так, чтобы ваше тело выражало легкость, изобразите парение, танец перышка, носимого ветром. Постепенно перышко успокаивается и летит на место.

«Центр тяжести»

Участникам предлагается определить, где человек имеет центр тяжести. Для этого необходимо сесть, встать, походить как кошка. Найдите центр тяжести кошки. А где центр тяжести обезьяны, петуха, рыбы, воробья? Выполните движения и действия, которые характерны этим животным. Животные и маленькие дети наилучший пример отсутствия мышечных зажимов.

«Потянулись - сломались»

Участники стоят, руки и тело вытянуты вверх (пятки от пола не отрывать). Ведущий предлагает потянуться вверх, выше, выше … Мысленно необходимо оторвать пятки о пола, чтобы стать выше (реального этого не делать). А теперь кисти рук будто сломались, повисли, сломались локти, плечи упали, повисла голова, вы сломались в талии, ваши колени подогнулись, вы упали на пол … Лежите на полу расслаблено, безвольно, удобно … Прислушайтесь к себе. Осталось ли напряжение? Сбросьте его.

«Прочистка мозгов»

Этот ритуал настраивает группу повышение креативности и активизация творчества; успокоить беспокойство; повысить самоуважение. Пожалуйста, встаньте и потянитесь. Нам надо приготовиться к процедуре, которая может подарить нам бодрость духа. Встаньте прочно, ноги слегка расставьте, одну руку держите справа от головы на расстоянии примерно 20см от нее, другую – точно так же слева. Представьте себе, что вы держите в руках нить цветной шерсти. Представьте теперь, что вы тянете эту нить туда и обратно – через одно ухо, сквозь всю голову, через другое ухо. Оглянитесь вокруг – вы видите, что все остальные делают то же самое. Постарайтесь подстроиться к общей работе так, чтобы вы все тянули нить в едином ритме. Если теперь к нам кто-нибудь заглянет, мы объясним ему, что мы тут делаем: мы чистим мозги! Мы хотим ясно соображать, хотим, чтобы наши таланты могли раскрываться совершенно свободно. И вот теперь, когда наши мозги прочищены до блеска, мы готовы к новым учебным приключениям.