

**УПРАЖНЕНИЯ АНИМАЛОТЕРАПИИ
НАПРАВЛЕННЫЕ
НА ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВЗРОСЛОГО
И РЕБЁНКА
(ДЕТСКО- РОДИТЕЛЬСКИЕ
ОТНОШЕНИЯ)**

«Заячьи прятки»

Задачи. В этой игре учатся чувствовать пространство, формы, материал предметов и становиться их частицей.

Инструкция ребенку. «Давай поиграем в "заячьи прятки". Это особенные прятки. В них не надо прятаться под столом или в темной комнате. Зайчонка должно быть видно. Наша комната стала лесом. Зайцы любят прятаться среди кустов, в канавах, ямках, под деревьями. Постарайся так пристроиться к каким-то предметам нашей комнаты-леса, чтобы "слиться" с ними. Замри и чутко прислушивайся к своему телу, дрожи и бойся. Опасайся, не увидят ли тебя лиса или волк. Прислушайся к сердечку, что бьется в твоей груди. Когда я хлопну в ладоши, можно перебежать в другое место. А потом уже ты будешь наблюдать, удалось ли другому слиться со стулом-кустиком, вписаться в шкаф-дерево».

Завершение и итог. В конце игроки делятся тем, как переживали страх, опасения, беспокойство, замерев «под кустиком», какие ощущения испытывали в теле и удалось ли замаскироваться. Взрослый непременно хвалит ребенка, даже если у того не все получалось хорошо и гладко.

Взрослый: «Давай повторим по очереди, какими мы были в этой игре. Я заяц. Я боязливый... я прячусь... я чуткий... я дрожащий... мне страшно... Я люблю себя такого...

« Волшебные превращения »

Инструкция ребенку. «Давай пофантазируем и представим про зайца что-то такое, чего на свете не бывает. Можешь ли ты представить, например, голубого зайца? А зайца, который живет на дереве? Или в спичечном коробке? А как, по-твоему, будет спасаться от лисицы голубой или оранжевый заяц? Он ведь будет слишком заметным? А можешь ли ты представить зайца величиной с наш дом? Ого-го, какой это огромный заяц! И как же станет жить такой заяц?»

В этом упражнении не бывает неправильных ответов. Все фантазии ребенка принимаются на «ура»! И чем нестандартнее, тем лучше.

« Сказка »

Содержание. Предложите ребенку сочинить сказку о зайце. Перечитайте, если необходимо, главу «Сочиняя сказку». Обратите внимание, о каком зайце рассказывает малыш: о белом и пушистом, о сером и боязливом, а может, о смелом и храбром?

Завершение и итог. Любую версию примите с радостью и похвалите своего малыша.

А что еще?

Заяц — великолепный грызун и любитель овощей. Если ваш ребенок не любит овощи, то День зайца — прекрасный повод аккуратно приобщить малыша к моркови или капусте. Только не перестарайтесь, не действуйте насильственно. Аккуратно, ненавязчиво, в игровой форме. Сместите акцент на ощущения во рту. Что чувствуют губы, зубы, язык, небо? или гладкое?

«Оранжевые фантазии»

«Встанем на четвереньки и представим себе, что мы — лисицы. *Взрослый выполняет упражнение вместе с ребенком.* Мы ярко-рыжего цвета, а сзади у нас пушистый красивый хвост. Покрутим хвостом вправо-влево, вправо-влево... Отлично. А теперь полюбуемся на свой красивый хвост. Хвост (бедро и таз) повернется вправо, и голову повернем тоже вправо. Хвост налево — и голова налево... Замечательно. Теперь заметем хвостом следы на снегу. Опустим хвост (таз) немного пониже и плавно-плавно, медленно-медленно подвигаем им из стороны в сторону. Хорошо. Теперь ляг на животик, а я покачаю твой уставший от работы хвост». *Взрослый охватывает таз ребенка с двух сторон и легонько покачивает его из стороны в сторону, позволяя мышцам спины и позвоночника освободиться от напряжения и расслабиться. Это очень приятное упражнение.*

Эффект. Упражнение позволяет укрепить мышцы спины и шеи, помогает снять напряжение с мышц спины и расслабить тело. Помогает ребёнку и взрослому лучше понять друг друга.

«Лисенок»

Модификация игры К. Фопеля

Материал. Шарф, или платок, или любой другой аксессуар оранжевого цвета. Запись красивой спокойной музыки.

Инструкция ребенку. «Представь себе, что этот шарф — лисенок. И ты ведешь его на прогулку.

Возьми шарфик пальчиками одной руки так, чтобы другим концом он касался пола. Иди не спеша и оглядывайся на своего лисенка: успевает ли он за тобой, приятно ли ему с тобой.

Покружитесь с лисенком на одном месте, поднимитесь на горку (на диван), спуститесь и побегайте по полю... Прислушайтесь к шорохам — где-то недалеко, кажется, шуршат мышки...

А теперь представь, что твой лисенок устал. Он много бегал и хочет спать. Положи его осторожненько на пол и посмотри, как лисенок укладывается, чтобы вздремнуть».

Эффект. Эта поэтичная игра способствует развитию воображения ребенка и пробуждает нежные чувства внимания и заботы

«След в след»

Материалы. Мелкие камешки или фасоль.

Инструкция ребенку. «Мы с тобой — волки из стаи. Ты же знаешь, что волки умеют ходить по-особенному — ступая след в след. Попробуем и мы с тобой ходить так же. Сначала я пойду за тобой, а потом ты за мной. Мы только учимся, поэтому идти надо очень-очень медленно и внимательно. Отлично. Теперь походим так же по камешкам (фасоли, пуговицам, гороху, монетам), которые я разложу на полу.

Завершение и итог. «Молодец, у тебя замечательно получилось. Ты настоящий волчонок. Теперь сядем на пол и ласково погладим свои задние лапы-ступни. Сначала одну, затем другую. А теперь погладим передние лапы-руки.

Каким волчком ты был в этой игре? Скажи от имени «я»: «Я волчонок внимательный... я осторожный... я точный... я наблюдательный... я ловкий».

Эффект. Эффект данного упражнения выразился в вышеперечисленных свойствах. Можно также добавить, что развиваются координация движений и способность гибко подстраиваться под другого человека. Если ходить по фасоли или камушкам, то дополнительно массируются ступни.

Вариант №2: ходить на четвереньках, ступая в следы ног руками.

«Мы с тобой одной крови»

Инструкция ребенку. «В книге "Маугли" медведь Балу научил мальчика Маугли закону джунглей, который гласит, что при встрече с любым животным сначала надо сказать заветные слова: "Мы с тобой одной крови — ты и я!" А ведь ты знаешь, что Маугли воспитывался в волчьей стае. Мы сейчас походим, поползаем или побегаем, как дикие волчата. А при встрече мы будем останавливаться и приветствовать друг друга заветными словами.».

Эффект. Игра хорошо регулирует процессы торможения и возбуждения, развивая умение быстро переключаться с активной деятельности на пассивную, и наоборот. Кроме того, есть прекрасная возможность пережить чувство общности и единения друг с другом.

«Дикая змея»

Игра К. Фопеля

Содержание и задачи. Игра «Дикая змея» доставит ребенку немало удовольствия, а также позволит потренировать реакцию и координацию глаз и ног.

Материалы. Отрезок веревки длиной до 1,5 метра или широкая цветная лента.

Инструкция ребенку. «Поиграем с тобой в одну интересную игру. Я сейчас присяду на корточки и буду двигать веревкой из стороны в сторону, будто это извивается дикая змея. Тебе необходимо поймать змею, наступив на нее ногой... У тебя получилось. Молодец. Попробуй наступить на змею другой ногой. Отлично. Интересно, сумеешь ли ты поймать змею рукой. А если она будет ползти быстрее? А если еще быстрее? Молодец».

Вариант: приглашать других детей после каждого удачного «отлова» змеи.

Эффект: улучшает взаимопонимание со взрослым, вселяет веру в себя, борьба со страхами.

«Подвигайся как змея»

Инструкция ребенку. «Ложись на животик и представь, что ты змея. Соедини вместе ноги, а руки вытяни вперед. Приподними немного свой змеиный хвост (ноги) и покачай им из стороны в сторону. Хорошо. Молодец. А теперь я подержу твой хвост (взрослый прижимает ноги ребенка к полу весом своего тела), а ты подвигайся, извиваясь всем телом вправо и влево, вверх и вниз.

А теперь потрудится голова змеи и передняя часть ее тела. Руки по-прежнему вытянуты вперед. Покачайся верхней частью тела из стороны в сторону. Приподними одно плечо, оторвав его от пола. Голова при этом наклонится к другому плечу. А потом наоборот.

Теперь я тебя покачаю, и ты немного расслабишься (взрослый обхватывает ребенка ладонями на уровне подмышек и грудной клетки и слегка покачивает из стороны в сторону).

А теперь попробуй придумать сказку про змею.

Эффект: повышает уверенность ребёнка в себе, во взрослом, улучшает взаимопонимание взрослого и ребёнка, расслабляет мышцы тела.

«Шуршащий ежик»

Материалы. Газеты, полиэтиленовые пакеты с ручками.

Содержание. Дети надевают на ноги полиэтиленовые мешки, берутся за их ручки и ходят по комнате. Ходить лучше всего в разном темпе, время от времени делая паузы. Взрослый также имитирует стук коготков ежика, выполняя переступающие шаги указательным и средним пальцами одной руки. Или обеих. Можно создать и другие звуки, используя камешки, палочки, спички, имитируя треск сучьев, ломание веток.

Инструкция ребенку. «Когда ежик чувствует себя в безопасности, он не заботится о том, чтобы двигаться тихо и бесшумно. А ночью — еж ведь ночное животное — звуки кажутся более громкими и отчетливыми, чем днем. Поиграем в ночных шуршащих ежиков. Сначала ежиком будучи, а ты послушаешь с закрытыми глазами, какие звуки я издаю... Мне интересно, догадался ли ты, с помощью каких предметов мне удалось создать походку ежа. А теперь я послушаю, как передвигается темной ночью твой ежик... Интересно... Давай вместе походим, пошуршим, потрещим, попыхтим и пофыркаем».

Эффект. В этой игре ребенок учится слушать звуки, развивает внимание и самоконтроль. Кроме того, ходьба в шуршащих пакетах доставляет немало радости

«Шар»

Инструкция ребенку. «Ежик, как известно, может становиться просто шаром. А любой шар умеет кататься. Сейчас ты можешь почувствовать, каково это — быть шаром. Сядь на пол, прижми коленки к груди, обняв их руками, а голову наклони к коленям. Закрой глаза. Вот ты и стал похожим на шар. Держись крепко. Я сейчас буду тебя перекатывать». Взрослый аккуратно наклоняет ребенка назад так, чтобы тот постепенно опрокинулся на спину. В этом положении хорошо покачать малыша вперед-назад. Потом можно осторожно переворачивать его с одного бока на другой. Завершите упражнение нежными поглаживаниями спины и ног, а также объятием, подсев к малышу сзади. Конечно, выполнять это упражнение лучше не на голом полу, а на коврик.

Эффект. Это приятное упражнение развивает чувство доверия и надежности. Ребенок с закрытыми глазами остается один на один со своими ощущениями, доверяя телу, и одновременно он чувствует заботу и поддержку взрослого.

«Обезьяна-кривляка»

Материалы. Веселая динамичная музыка.

Инструкция ребенку. «Ты ведь знаешь, что обезьяны — большие любители подражать другим, повторяя их движения. Поиграем в повторялки-отражалки. Встанем напротив друг друга». Взрослому поначалу лучше сесть на стул или встать на колени, чтобы быть на одном уровне с ребенком.

«Поиграем сначала с обезьяньей мордочкой. Построй какую-нибудь гримасу и удержи ее ненадолго. А я повторю. Затем сделай другое выражение лица, и я снова буду повторять то, что вижу». Упражнение выполняется 5-7 раз, а затем партнеры меняются ролями: взрослый показывает, ребенок копирует.

«Придумывай любые обезьяньи позы, а я буду подражать тебе во всем. Потом поменяемся».

«Продолжим нашу игру обезьяньими плясками. Я включу музыку, и мы начнем танцевать, повторяя движения друг за другом. Сначала — я за тобой, потом — ты за мной».

Эффект. Дети, как правило, с удовольствием относятся к упражнениям с подражанием. Эта игра активизирует интерес к процессу и стимулирует зрительное внимание ребенка, побуждая концентрироваться на заданных образах. Упражнение также способствует снятию телесного и эмоционально-психического напряжения.

«Звуки джунглей»

Содержание. Хорошо, если в этой игре примут участие все. Чем больше участников, тем интереснее игра.

Инструкция ребенку. «Обезьяны, как известно, живут в джунглях. Ты знаешь, что такое джунгли? Это огромный густой лес. Там живет много-много разных животных, птиц и насекомых. Джунгли, в отличие от нашего обычного леса, очень звучащее место. Там могут раздаваться самые необычные и разнообразные звуки. Теперь мы попробуем подражать голосу джунглей. Каждый из нас выберет какой-то один звук, и будет издавать только его».

Эффект. Игра тренирует способность концентрироваться только на звуках и согласовывать собственное звучание со звуками других участников. Игра позволяет высвободить мышечное напряжение через голос.

«Берег моря»

Материал. Большой платок или отрезок ткани голубого (синего) цвета.

Инструкция ребенку. «Я расстилаю на полу голубой платок. Он будет у нас морем. А ты будешь берегом. Ложись на животик рядом с морем, и я буду рисовать на твоей спине все, что увижу вокруг. Вот лежат камешки (взрослый аккуратно нажимает сложенными в горсть пальцами на разные участки тела). А это песочек (прикосновения отдельными пальцами). Его много-много... На берег набегают волны... Одна за другой... одна за другой... (волнообразные движения пальцами). Сейчас я нарисую дерево, а ты Попробуй догадаться какое. А вот солнышко... А над морем летают чайки... Вот такие... Понравилось тебе быть берегом? Попробуй теперь быть художником. А я стану берегом».

Эффект. Это нежное и красивое упражнение развивает тактильные ощущения, создает условия для расслабления и глубокого внутреннего контакта взрослого и ребенка.

«Ракушка»

Материалы. Бусина жемчужного цвета и спокойная красивая мелодия.

Инструкция ребенку. «Я хочу поиграть с тобой в очень красивую игру. Ты ведь знаешь, что внутри некоторых морских ракушек находят жемчужины — вот такие, как эта (взрослый показывает жемчужного цвета бусину). Ракушки осторожны и боязливы, так как имеют очень мягкое ранимое тело. Поэтому при малейшей опасности они крепко-накрепко соединяют створки раковины. И приоткрывают их, только если вновь становится безопасно. Представь, что ты ракушка. Возьми в ладонь жемчужину и танцуй с нею, пока звучит музыка и нет никаких других звуков. Но стоит тебе услышать посторонний звук, ты сразу падаешь на пол, сжимаешься всем телом и крепко зажимаешь в ладони жемчужину. Когда посторонний звук исчезнет, ты сможешь постепенно расслабить тело и разжать кулачок, позволяя жемчужине выкатиться... Медленно-медленно распрямляешь руки и ноги и продолжаешь танцевать, сидя или стоя. До очередного постороннего звука».

Взрослый создает шумы, скрипы, звяки, трески с помощью различных предметов.

Эффект. Эта красивая игра тренирует слуховое внимание. Она также создает условия для гибкого переключения с активной деятельности на пассивную, с напряжения на расслабленность. И наоборот.

Список использованной литературы и интернет
ресурсов:

1. Программа анималотерапевтического тренинга по Н. О. Огненко « Хвостатый лекарь»
2. Фопель К. Привет, ушки! Подвижные игры для детей 3-6 лет. Издательство: Генезис, 2005.;
3. Подложки с сайта Allday.ru;