**Конспект арттерапевтического занятия по снижению психоэмоционального напряжения с детьми старшего дошкольного возраста**

**Составитель педагог-психолог**

**Бойко.Е.В.**

**МБДОУ детский сад № 68**

**г.Иркутск**

**Ритуал приветствия «А у соседа тоже!»** Каждый из участников по очереди хвалит что-то, что у него (на нем) есть (ушки, носик, юбку и пр.). Затем участники дотрагиваются до того, что назвал сосед справа и слева, и хором кричат: «А у соседа тоже!»

**Упражнение «Угадай настроение»**

Участникам раздаются рисунки — лица с разными настроениями, эмоциями. Необходимо ответить на вопросы: «Что это за эмоция/настроение, отчего и когда она бывает у людей? Была ли она у тебя?» Изобразить ее пантомимой — один показывает, все повторяют. Желательно изобразить как можно ярче, любым привычным способом, используя мимику, жесты, позы, определенные слова. Задача остальной группы — распознать эти эмоции, попытаться проникнуть в переживание другого человека. Постараться «увидеть», почувствовать то же самое и угадать эту эмоцию.

**Упражнение-энергизатор для снятия эмоционального напряжения**

**«Лимон и Котенок»** Ведущий. Представим, что в правую руку мы все взяли лимон и стараемся его сдавить, чтоб потек сок. Мы напрягаем руку и постепенно сжимаем ее в кулак. Выдавили сок! А теперь представим, что мы все стали котятами, которые только что проснулись и тянутся. Потянемся хорошенько! Поднимем руки, выгнемся и потянемся вправо, влево, вверх, вытягивая шею и выгибая спинку! Повторить по желанию детей.

**Работа с глиной «Несуществующее животное»** Предлагается из глины вылепить несуществующее животное (упражнение аналогично арт-упражнению. «Рисунок несуществующего животного»

**Рефлексия «Какой я внутри сейчас».**

Участникам раздаются рисунки детей с разными настроениями (радостный, грустный, злой и пр.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того ребенка, чье настроение максимально похоже на свое собственное.