1. Мах крылом туда – сюда,

Делай «раз» и делай «два»

Раз и два, раз и два!

Руки в сторону держите,

Друг на друга посмотрите.

Раз и два, раз и два!

Руки вниз вы опустите,

И на место все садитесь!

Раз, и два стоит ракета.

Три, четыре – самолёт,

Руки в стороны – в полёт

Отправляем самолёт.

Раз, два, три, четыре,

Полетел наш самолёт

2.

Мы танцуем «Хлопай-топай»

Утром, днём и вечером!

Лучший танец «Хлопай-топай»

Когда делать нечего…

Кем бы не был ты – отличник,

Иль совсем наоборот,

Разучите танец этот

И танцуйте круглый год!

3. Вышли зайки погулять,  
Свои лапки поразмять.  
Прыг - скок, прыг да скок,  
Свои лапки поразмять.  
Ой-ой-ой, какой мороз,  
Отморозить можно нос!  
Прыг - скок, прыг да скок,  
Отморозить можно нос!  
(Трут носики себе и своему напарнику)  
Зайки грустные сидят -  
Уши мерзнут у зайчат.  
Прыг - скок, прыг да скок,  
Уши мерзнут у зайчат.  
(Трут попеременно ушки)  
Стали зайки танцевать,  
Свои лапки согревать,  
Прыг - скок, прыг да скок,  
Возле елочки плясать.

4. Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку напугал.

Зайка прыг - и убежал.

Вы мои ребятки –

Жёлтые утятки,

Хвостики прижмите,

Головки наклоните и

Чуточку поспите (спят).

Ну, утята, хватит спать.

Урок пора нам продолжать!

5. Каждый бутончик

Склониться бы рад

Влево и вправо,

Вперёд и назад.

От ветра и зноя

Бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете.

6. Мы - веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Все ногами топаем,  
Все руками хлопаем,  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесем к виску,  
И друг другу даже  
Язычки покажем!  
Шире рот откроем,  
Гримасы все состроим.  
Как скажу я слово три,  
Все с гримасами замри.  
Раз, два, три!   
7. Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит. *(Поднять ладони над головой и махать, изображая ушки)*  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит!  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть. *(Потереть себя за предплечья)*  
Вот так, вот так,  
Надо лапочки погреть!  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать. *(Прыжки на месте)*  
Вот так, вот так,  
Надо зайке поскакать!  
Зайку волк испугал!  
Зайка тут же убежал. *(Сесть на место за парту)*

8. Вот мы руки развели,  
Словно удивились.  
И друг другу до земли,  
В пояс поклонились!  
Наклонились, выпрямились,  
Наклонились, выпрямились.  
Ниже, ниже, не ленись,  
Поклонись и улыбнусь.

9. Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,   
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже.  
Поглядеть из под ладошек.  
И – направо! И еще,  
Через левое плечо.

10. По грибы все пойдём,

Их в лукошко соберём.

Под берёзкой, под осинкой

Мы наклоним свои спинки.

Это - белый, будем брать.

Это - красный, всем стоять.

Сыроежки собираем

И в корзинки отправляем.

Груздь, лисички и опята,

Очень дружные ребята.

Полезай и ты в лукошко:

В красной шапке, с синей ножкой.

Этот, бледный, весь дрожит.

С ним нам лучше не дружить.

Ядовитый не берём,

Лучше мы домой пойдём.

11. Только в лес мы вошли,

Появились комары.

Руки - вверх, хлопок над головой,

Руки – вниз, хлопок – другой.

Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем.

Руки на голову кладём

И  вразвалочку идём.

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса.

Мы лисичку обхитрим,

На носочках пробежим.

Зайчик скачет быстро в поле,

Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы – шалунишки.

Но закончилась игра,

И учиться нам пора.

12. Дети по лесу гуляли, за природой наблюдали.

Вверх на солнце посмотрели, и их лучики согрели.

Бабочки летали, крыльями махали.

Дружно хлопаем, ногами топаем!

Хорошо мы погуляли, и немножечко устали

13. Руки в стороны и вверх.

Повторяем дружно.

Засиделся ученик -

Разминаться нужно.

Мы сначала всем в ответ

Головой покрутим: НЕТ!

Энергично, как всегда,

Головой покрутим: ДА!

Чтоб коленки не скрипели,

Чтобы ножки не болели,

Приседаем глубоко,

Поднимаемся легко.

Раз, два, три, чеканим шаг.

Подаёт учитель знак.

Это значит, что пора

Нам за парты сесть. Ура!

Перестанем мы лениться,

Будем снова мы трудиться.

14. Дети, стройтесь по порядку

На активную зарядку, *(Ходьба на месте.)*

Левая, правая,

Бегая, плавая, *(Бег, имитация движения руками «брасс».)*

Мы растем смелыми,

На солнце загорелыми. *(Руки за голову, прогнуться.)*

На носочки поднимайтесь, *(Подняться на носки.)*

Руки к солнцу. Улыбайтесь! *(Руки поднять в стороны, вверх.)*

Потянулись, наклонились *(Руки на поясе, наклон вперед.)*

И обратно возвратились.

Повернулись вправо дружно, *(Повороты туловища направо.)*

Влево то же делать нужно, *(Повороты туловища налево.)*

Делай раз и делай два.

Не кружись ты, голова!

Повороты продолжай

И ладошки раскрывай. *(Повороты туловища, руки в стороны.)*

А теперь наклон вперед

Выполняет весь народ. *(Наклон вперед, выпрямиться.)*

Поднимай колено выше —

На прогулку цапля вышла. *(Поднимание согнутых ног.)*

А теперь еще задание -Начинаем приседания. *(Приседания.)*

Приседать мы не устанем,

Сядем-встанем,

Сядем-встанем.

Проведем еще игру:

Все присядем — скажем: «У!» *(«У» с приседом.)*

Быстро встанем — Скажем: «А!» *(«А» со вставанием.)*

Вот и кончилась игра!

15. Мы проверили осанку.  
И свели лопатки,  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдём мягко, как лисята,  
И как мишка косолапый,  
И как заинька - трусишко,  
И как серый волк - волчишко.  
Вот свернулся ёж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ёжика коснулся,  
Ёжик сладко потянулся.

16. Мышонок крадется (движение на цыпочках);

Мышонок бежит (выполняется движение с пятки на носок);

Мышонок танцует (различные танцевальные движения).

*Для расслабления кистей рук и мышц туловища.*

1. Выполняется сидя за столом.

Птицы на юг улетают - (маховые движение руками из-за головы вперёд)  
Гуси, грачи, журавли - (круговые движения кистями перед грудью)  
Вот уж последняя стая  
Крыльями машет вдали - (движения руками имитируют махи крыльев).

2. Выполняется 2 раза сидя за столом, руки сжаты в кулаки.

Первый раз, поочерёдное разгибание пальцев, начиная с большого, второй - с мизинца.

1-2-3-4-5 будем пальчики считать.  
Крепкие, дружные. Все такие нужные.  
На другой руке опять 1-2-3-4-5.  
Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.

**Дети от 10 и более лет.**

Упражнение «Избавление от тревог»

Цель: снятие тревоги, беспокойства, Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура: Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

**Дети 5-7 лет**

Упражнение «Два барашка»

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Специалист разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

**Дети от 5 лет.**

Предложить ребенку подумать о злящей его ситуации, максимально красочно описать ее. После этого предложить способ разрядки – скомкать или порвать бумагу, кинуть эту бумагу в мусорку, почиркать карандашом бумагу и др. Спросить о том, что почувствовал ребенок при данном упражнении. Резюмировать и предложить данную стратегию для переживания агрессии.

**Дети от 7 до 11 лет**

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!" Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

**Дети от 15 до 18 лет (взрослые)**

Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому помещению. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь...

Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал. Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки клумбы стали едва различимы. Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте всё, что как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок... А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните ее с участками сада, которых - ваша рука еще касалась... (3 минуты.) Теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.

**Дети от 7 до 10 лет**

Упражнение «Кулачки» («Лимон»).

Учащиеся обучаются следующей технике:

необходимо встать прямо, опустить руки вдоль туловища, сильно, до боли, сжать кулаки и затем очень медленно их разжать. Детям следует обратить внимание на разницу между ощущениями, которые они испытывают в напряженном и в расслабленном состоянии. Дети рассказывают о своих впечатлениях. Психолог сообщает ребятам, что это упражнение позволяет сдержать первый импульс, побуждающий к физической агрессии. При выполнении упражнения «Лимон», ребята должны представить, что в руках они сдавливают лимон, выжимая лимонный сок – полностью, без остатка.

**Дети от 7 до 10 лет**

Психолог предлагает детям мысленно представить себя ежиками, которые приготовились встретить опасность. Для этого им необходимо «защищаться иголками» и сильно «сжиматься в клубочек». А, когда опасность минует, «неприятели» разбегутся, ежики соберутся в круг (дети собираются в круг, берутся за руки). Вместе с ведущим по его команде они медленно тянутся к воображаемому солнышку, взявшись за руки, чтобы «согреться». Игру следует сопровождать добрыми детскими песенками о дружбе.

Игра повторяется 3 раза.