**Арт-терапевтические упражнения для детей дошкольного возраста**

1. Упражнение «Цветок»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материалы: бумага, кисти, краски, карандаши, фломастеры.

Инструкция педагога: закрой глаза и представь прекрасный цветок. Как он выглядит? Как он пахнет? Где он растет? Что его окружает? А теперь открой глаза и попробуй изобразить все, что представил. Какое настроение у твоего цветка? Давай придумаем историю про него.

Примечания: важно закончить упражнение на положительном настрое, если ребёнок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить рисунок или историю так, чтобы настроение стало хорошим.

     2. Упражнение «Каракули Виникотта»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, умение понимать партнера без слов, снимать эмоциональное напряжение.

Материалы: бумага, карандаш.

Инструкция педагога: нарисуй любые линии, какие только захочешь. А сейчас я продолжу твой рисунок. Хочешь продолжить рисунок ещё?Давай подумаем, на что похожи наши каракули? Дорисуем недостающие детали?

3. Упражнение «Маска»

Цель: развивать воображение, пространственное мышление, речь, возможность попробовать новые роли, отработать беспокоящие ситуации.

Материалы: картон, цветная бумага, фломастеры, мелкие детали для украшения маски, резинка для крепления маски, ножницы.

Инструкция педагога: давай представим, что нас пригласили на бал-маскарад. Какую бы маску ты одел? Давай попробуем её смастерить. А теперь давай разыграем историю, которая могла бы случится на балу с этими масками. Не показывайте ребёнку образец — пусть сам придумывает маску, вы можете помочь только с конструкцией.

4. Упражнение «Мое состояние»

Цель: развивать способность анализировать свое внутреннее состояние, учиться менять его.

Материалы: бумага, любой графический материал на выбор.

Инструкция педагога: закрой глаза, сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточься на своем состоянии, если будут приходить образы, то просто наблюдай за ними. А теперь открой глаза и попробуй нарисовать свое состояние. Это могут быть просо цвета и линии или образы.

Посмотри на свой рисунок. Если он тебе нравится, дарит покой, то сохрани его и любуйся, когда захочется развеселиться, если рисунок не нравится, то попробуй изменить его так, чтобы он дарил тебе приятные чувства.

Подводя итоги, отметим, что при выполнении всех упражнений важен процесс, а не результат.