Приложение.

Упражнения телесно-ориентированной терапии:

1. «Змейка». Группа выстраивается за водящим в затылок и двигается за ним, повторяя все его движения; затем водящий переходит в конец шеренги, и водящим становится следующий за ним участник.
2. «Путаница». Участники берутся за руки, образуя цепочку, водящий ведет ее, переступая через руки других и запутывая. Участник, ожидавший все это время за дверью, входит и пытается распутать цепочку. Когда это ему удается, он меняется с водящим ролями.
3. «Передача по кругу» ритма, движения или воображаемого предмета: чаши с вином, трубки мира, котенка, ежика.
4. "Снеговик"

Взрослый предлагает детям превратиться в снеговика. Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте. Педагог говорит: "Так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна,пригрело солнышко, и снег начал таять". Дети постепенно расслабляются, опускают руки, "обмякают", подставляют лицо солнцу и приседают на корточки.

1. «Встреча на узком мостике». Протиснуться навстречу друг другу через узкий проход, образованный участниками, и при этом разминуться с партнером: в узкую дверь, между двумя лужами, на узком мостике.
2. «Хаотическое движение». Участники свободно располагаются в пространстве, по команде начинают быстро беспорядочно перемещаться, сталкиваясь друг с другом.