**Пластична гра «Світ життя»**

 Автор- Щиголєва А.В.

Здавна було помічено, що в руках людини розташовані енергетичні канали, пов`язані з нашим здоров`ям. Різноманітні комбінації пальців, що замикають енергетичні канали, викликають необхідний лікувальний ефект. У пластичній грі з музикою, що рекомендується для занять у молодших класах, використано вправи арт - терапевтичного напрямку, що сприяють зміцненню фізичного та психологічного стану дитини.

  **Тактильні технології арт-терапії:**

 **«Кізоньки»**

Забезпечує протибольовий ефект, очищення організму.

Методика виконання:

З`єднати подушечки середнього, четвертого та великого пальців, інші пальці вільно випрямити.

 **«Птахи»**

Знімає емоційне напруження, активізує пам`ять.

Методика виконання:

Вказівні пальці обох рук легко з`єднуються з подушечками великих пальців, інші пальці випрямлені, не напружені.

 **«Черепаха»**

Забезпечує збереження енергії організмом.

Методика виконання:

Переплести пальці правої та лівої рук. Великі пальці обох рук з`єднати між собою, створюючи голову черепахи.

 **«Море»**

Символізує єдність тіла та духу, людини та всесвіту.

Методика виконання:

Чотири пальці правої руки підтримують знизу чотири аналогічні пальці лівої руки. Великі пальці обох рук вільно відставлені, ніби створюють чашу.

 **«Мушля»**

Рекомендується при захворюваннях голосового апарату.

Методика виконання:

Дві з`єднані руки зображують мушлю, чотири пальці правої руки обіймають великий палець лівої руки. Великий палець правої руки торкується подушечки середнього пальця лівої руки.

**Пластична гра «Світ життя»**

(Гра супроводжується аудіозаписом звуків природи).

Одного чудового літнього ранку дві маленькі кізоньки вперше побачили світ! («Кізоньки.») Який він великий, різнокольоровий, загадковий… Треба все, як слід, роздивитися…

 Підвелися кізоньки на своїх тоненькі ніжки та зробили перші чотири кроки (5,4,3,2 - пальці кожної руки торкаються великих пальців по черзі). Вийшло! А тепер - швидше… (1,2,3,4…1,2,3,4)

Подивилися кізоньки вгору. Що за незвичайні створіння сидять на гілках дерев? («Птахи.»)

-Ми – птахи, створюємо нову пісню. Ось , послухайте…

Як красиво виходить!

 А хто це шурудить у траві? Який міцний панцир, що він приховує?

(«Черепаха.»)Це - мудра черепаха повільно повертає голову в різні боки...

Побігли далі! (1,2,3,4…1,2,3,4)

 Кізоньки вибігли з лісу і зупинилися від несподіванки, побачивши перед собою… море! («Море.») Послухайте, як воно грає хвилями…

 В хвилях щось з`явилося…(«Мушля.») Це донька моря – мушля - шепоче про свої дивні сни…

А ця золотисто-червона куля, що сходить над морем… Хто ти?

Я - сонце!!! (широке коло розкритими долонями) Мої теплі та лагідні промені-долоні торкаються усього, і все в світі відчуває, яке прекрасне життя!