**Арт-терапевтические упражнения для детей с ОВЗ.**

**1.Упражнения для активизации психоэмоционального состояния.**
Совместное рисование (меняться местами):
- нарисуй моей рукой;
- обрисуй мою руку; разрисуй контур;
- обрисуй мою стопу; разрисуй контур;
- нарисуй линию – «загогулину» (сделай из неё рисунок);
- нарисуй лицо, фигуру с закрытыми глазами; разрисуй контур;
- дорисуй картинку (из заданных партнёром недоделанных фигур);
- лабиринт (один зверь, а другой охотник, надо играть не отрывая карандаша от бумаги, не торопиться, задача охотника - подойти близко к зверю).
Рисунок «вдох-выдох».
Ребёнку предлагается проранжировать цветовую гамму: нравится или не нравится цвет. Брать плохие цвета и рисовать линии от себя на выдохе, а потом хорошие цвета и рисовать линии к себе на вдохе. Мы вынимаем из себя плохие чувства (зло), а потом набираем хорошее (добро).
**Рисунок «восьмерка».**
Сидя перед листом бумаги, хорошо закрепленным, раскачиваясь взад и вперед или в бок, рисовать восьмерку.
Групповое интерактивное упражнение.
Создай какой-нибудь рисунок. Передай его соседу по кругу. Сначала измени в нем что-то, затем передай его следующему, измени его в худшую сторону (сделать некрасивым). Передать далее по кругу, исправь его - сделай лучше, передай и испорть рисунок, передай его владельцу-автору. Автор должен изменить рисунок так, чтобы его исправить.
**2. Упражнения, направленные на самовыражение.**

На первых занятиях необходимо изготовить личную папку из больших листов бумаги или картона, в которой хранятся рисунки, изготовленные детьми. Папку можно украсить и разрисовать. Тематика рисунков:
- Нарисуй картину про то, что ты хочешь, что-то важное в твоей жизни сейчас.
- Нарисуй себе наряд, который помог бы тебе выразить себя, быть тем, кем ты хотел быть (например, волшебная майка с крылышками, чтоб ты мог летать).
- Сделай отпечаток своей руки на бумаге, а потом сделай из этой руки что-нибудь.
- Сделай из бумаги или ткани плащ, снаружи нарисуй вещи, которые бы ты хотел, чтобы все видели про тебя, а внутри вещи, которые бы ты не хотел, чтобы видели про тебя.
- Нарисуй картину про свою семью «Я в семье».
- Нарисуй картину себя в виде символа - предмета.
- Представь, что ты дерево. Изобрази себя как дерево.

**Упражнение «контейнер»:** возьми лист бумаги и согни пополам, вообрази, что это ящик, корзина, коробка, сундук или что-то другое. Верхнюю часть листа разрисуй как крышку, а внутреннюю - как внутренность контейнера. Затем нарисуй в контейнере плохие вещи, чувства, действия или людей. Потом нарисуй хорошие: то, что ты любишь и то, что ты не любишь или секретные вещи о себе. К этому упражнению можно всегда возвращаться, дополняя «контейнер».
**Рисунок «День и ночь».** Нарисуй круг раздели его. Одна часть будет ночью, другая днем. После окончания рисования дать ребенку цветные наклейки или золотые бумажки, сказать, что это волшебные лепестки, которые приносят удачу, любовь или символизируют помощь или добро. Попросить приклеить их в те места на рисунке, где они нужны.

**Рисунок «Добро и зло».** Раздели лист. Одна часть будет добром, другая злом. После окончания рисования дать ребенку цветные наклейки или золотые бумажки, сказать, что это волшебные лепестки, которые приносят удачу, любовь или символизируют помощь или добро. Попросить приклеить их в те, места на рисунке, где они нужны.
Рисунок «Дорога». Нарисуй дорогу. Подумай, какие бывают дороги: быстрые, медленные, асфальтовые, прямые, кривые, узкие, широкие. Из чего сделана дорога? В каком она состоянии? Сколько у нее полос? Что по бокам от дороги? Дорожные знаки? Кто-нибудь по ней едет? Куда?
**Рисунок «Настроение».** Нарисуй с помощью разных цветов свое настроение.

**Прорисовка тела.** Отрежь длинный кусок бумаги (обои), ляг на него удобно. Я обведу твой контур. Разрисуй свой контур как хочешь.
**Мандалы.** Нарисуй круг. Нарисуй внутри него твой символ, твой оберег, который будет охранять тебя. Нарисуй свой оберег, который будет охранять тебя. Это может быть что угодно: (семена, посуда, узор, символ, кукла, человек, одежда, украшения, животные, растения, постройки и проч.).
**Зеркало.** Посмотри в зеркало на свое отображение. Нарисуй на этом зеркале себя (свое лицо) маркерами для доски. Разрисуй свое отображение.

**Нарисуй волшебное дерево.** Придумай о нем историю. Можно нарисовать на большом куске бумаге (обоях), дети обычно отрезают длину бумаги в свой рост.

**Упражнение «Создание нового мира».** Придумай и нарисуй, как был создан этот мир, как в нем все образовалось. Расскажи и покажи другим. Посмотри на природу, выбери ту вещь или тот объект, которым тебе бы хотелось стать (туча, дерево, дом, река, океан, пчела, лужа, лес и проч.). Нарисуй это. Нарисуй, как оно изменяется (туча льет дождь, река впадает в океан, дерево вырастает и проч.).