

«Спасение птенца»

Говорим ребенку: «у тебя в руках маленький беспомощный птенец (помогаем ребенку вытянуть руки ладонями вверх). А теперь мы согреем его, медленно, по одному пальчику сложим ладони, спрячем в них птенца, подышим на него, согревая своим дыханием. А теперь раскроем ладони, посмотри, птенец радостно взлетел. Мы ему улыбнемся...

«Возьмем себя в руки»

Когда мы замечаем, что ребенок начинает злиться или расстраиваться, то мы ему говорим: «...ты расстроен\зол, я понимаю, мы сейчас с тобой успокоим тебя вот так: обхватываем ладонями ребенка его локотки, сильно прижимаем руки к груди.. и говорим при этом: мы спокойны, ...спокоен\а..



Составитель: педагог-психолог

Ларина

Александра Сергеевна

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

«Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»



«Кинезиологические
игры и упражнения на
снятие эмоционального
напряжения ребенка»

Одним из важных компонентов комплексной помощи ребенку в процессе обучения является гармонизация внешних и внутренних ресурсов ребенка. Снятие стрессовых зажимов позволяет вернуть баланс всего организма ребенка. Связь мыслительных процессов и психоэмоционального состояния прослеживается четко в процессе развития человека. Поэтому в процессе обучения ребенка необходимо ее учитывать. Стабильное нервно-психическое состояние позволяет эффективнее усваивать информацию, успешно овладевать даже самыми сложными интеллектуальными действиями.

Комплекс кинезиологических упражнений позволит вам помочь своему ребенку снять эмоциональное напряжение.

Предлагаем вам некоторые кинезиологические упражнения, которые легко выполнять с ребенком дома, тратя на это 5-20 минут в день.

Упражнение «Обезьянки строят рожицы»

Цель: развитие мимических мышц, умение понимать эмоции других людей и свои собственные.

Инструкция: Ведущий изображает на лице различные эмоции и обозначает их словом «обезьянки разозлились, удивились, испугались, обрадовались, грустили», дети повторяют за ним.

Усложнение 1: Ведущий изображает эмоцию, а дети должны угадать, что «обезьянка» чувствует и что могло случиться.

Усложнение 2: Детям показывают картинки, где изображены дети или животные, выражающие различные эмоции. Нужно повторить и назвать.

Усложнение 3: Каждому из детей, незаметно для остальных, выдаются картинки с изображением какой-либо из эмоций, ее нужно показать, а другие дети должны угадать

Упражнение «Травинка на ветру»

Изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вы тянуть вверх, сделать вдох). Инструктор: Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли. (Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытянуть вперед, ладони — на полу; не меняя положения туловища, протянуть руки по полу еще дальше вперед.) — Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (На вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

«Полет на облаке»

Располагаем ребенка в удобной позе на огромной подушке, говорим ребенку, что он лежит на большом пушистом облаке. Вместе с ребенком мысленно поднимаемся в небо и отправляемся в путешествие к месту, где ему будет хорошо. Позже облако аккуратно спустит своего пассажира на