

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

«Техники, игры и упражнения для детей, направленные на снятие состояния эмоционального дискомфорта»

Дошкольный возраст

«Покажи настроение»



Данная игра снимает эмоциональное и мышечное напряжение.

Взрослый сам показывает движение и просит изобразить ребенка настроение: «Полетаем, как бабочка, а теперь, как орел, походим, как маленький ребенок, а теперь, как старый дед. Поиграем, как клоун в цирке, а теперь, как лягушка на болоте. Задумчиво пройдемся, как человек, который не знает, как ему поступить, пробежимся по солнечной лужайке».

«Мимическая гимнастика»

Предложите ребенку выполнить следующие мимические упражнения: сморщить лоб — расслабиться. Поднять брови — расслабиться. Сморщить лоб — поднять брови — расслабиться. Закрыть глаза — открыть и расширить глаза — поднять брови — раскрыть рот — расслабиться. Сморщить нос, расширить ноздри — расслабиться. Улыбнуться.

Упражнение «Усталость»



«Мальчик Петя весь день помогал своей бабушке поливать огород. И вот, когда все было полито, Петя почувствовал, как же он все-таки устал».

Повторяйте вместе с ребенком выразительные движения: руки висят вдоль тела, плечи опущены, голова чуть-чуть опущена.

Упражнение «Соленый чай»



«Колина бабушка потеряла очки и потому не заметила, что в сахарницу вместо сахара насыпала соль. Коля захотел пить. Он налил себе в чашку чай и, «не

глядя», положил в него две ложки сахара, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!»

Повторяйте с ребенком выразительные движения: голова наклонена назад, глаза сощурены, брови нахмурены, нос сморщен, верхняя губа подтягивается к носу.

«Театр зверей»



В процессе этой игры ребенок, подражая движениям зверей, совершенствует и развивает выразительность своих движений, учится управлять своим телом. Игра способствует раскрепощению.

«Зайчик»

Руки согнуты перед грудью, кисти опущены. Скачет, передвигаясь одновременно на двух ногах вперед, назад, вбок. Пугливо оглядывается.

«Кошечка»

Встать на четвереньки, вытянуть правую «лапу» вперед, опереться на нее, подтянуть заднюю «лапу». Затем то же левой рукой и ногой. Прогнуться.

«Ежик»

Сложить вместе согнутые «лапки», слегка присесть, переступая мелкими шажочками. «Свернуться клубком»: присесть, обхватив руками колени, голову вниз.

«Петушок»

Шагать, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях, хлопая руками-«крыльями» по бокам. Голова высоко поднята.

«Воробушек»

Скачет на двух ножках одновременно, потом «летит»: бежит, размахивая руками-«крыльями», движения частые и неширокие. Воробушек сел на ветку: сесть на корточки, сгруппироваться.

«Лошадка»

Бьет копытом — поднимает и опускает ногу, скользя носком по полу вперед-назад. Затем скачет приставным галопом — приставляет на скаку одну ногу к другой. Бежит, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Голова поднята, корпус прямой.

Подготовила педагог-психолог ОКУ ЦППМСП: Онучина Любовь Александровна