

Уважаемые родители, а также мальчики и девочки! Всем доброго времени суток! Педагог-психолог Наталья Юрьевна предлагает игры для снятия эмоционального и мышечного напряжения, которые помогут не только сбросить негативные эмоции, но и подарить радость общения и хорошее настроение. Игровые упражнения для старших групп.

Для чего это нужно делать	Материал, ссылки на видео, интернет ресурсы
<p>Игра помогает обучить ребенка приемам расслабления, снятию эмоциональной неустойчивости, управлению собственным телом.</p>	<p>«Огонь и лед» — попеременное напряжение и расслабление всего тела. «Огонь!» — дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. «Лед!» — дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело.</p> <p>«Муха»(Снятие напряжения с лицевой мускулатуры) Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.</p> <p>Желаем Вам удачи, здоровья и хорошего настроения!</p>