

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. Игровое упражнение для средних групп.

<p>Для чего это нужно делать</p>	<p>Материал, ссылки на видео, интернет ресурсы</p>
<p>Упражнения не займут много времени, зато принесёт огромную пользу и позитивный заряд. Вспомните поговорку: «В здоровом теле, здоровый дух!».</p>	<p>«Задуй свечу» Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.</p> <p>«Лимон» (расслабление мышц рук) Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю. Выполнить это же упражнение левой рукой.</p>