

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 младших групп.

<p>Для чего это нужно делать</p>	<p>Материал, ссылки на видео, интернет ресурсы</p>
<p>Упражнение очень нравится детям, оно позволяет организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие. Эффект усилится, если мамы тёплые руки погладят малыша по спинке с верху вниз или по бровкам. Для большего эффекта спойте колыбельную, она действует как оберег.</p>	<p><b>Пальчиковая игра «Как живёшь?»</b>  <i>Сжать пальцы обеих рук в кулачки.</i>          Как живёшь?          -Вот так! -----Показать оттопыренный большой палец          А плывёшь?          -Вот так! ----- Вытянуть руки вперёд, затем развести их в стороны          Как бежишь          -Вот так! ?-----Согнуть руки в локтях, выполнять ими движения вперёд-назад.          Вдаль глядишь?          -Вот так! ----- Приложить ребро ладони ко лбу          Ждёшь обед?          -Вот так! ----- Подпереть подбородок кулачком          Машешь вслед?          -Вот так! ----- Выполнить кистью ведущей руки движения влево-вправо          Ночью спишь?          -Вот так! ----- Лечь щекой на сложенные вместе ладошки.          А шалишь?          -Вот так! ----- Надуть щёчки и хлопнуть по ним ладошками.  <b>Перед сном «Тишина»</b>  <b>(расслабление всего организма)</b>          Тише, тише, тишина!          Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,          И тихонько будем спать.          Ручки наши отдыхают, ножки тоже отдыхают...</p>