

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>Упражнение «Прыгай веселей!» (выполняйте, когда захочется) Прыгай, прыгай веселей! Прыгай, прыгай побыстрей! Вверх, вниз, вверх, вниз! А сейчас остановись (с мамой, с папой, с братом и т.д. обнимись, главное кого называете был готов к объятиям) Мы немножко отдохнём и опять играть начнём. Перед сном «Тишина» (расслабление всего организма) Тише, тише, тишина! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать, И тихонько будем спать. Ручки наши отдыхают, ножки тоже отдыхают... После сна Пальчиковая гимнастика «Пальчики проснулись» Пальчики проснулись, -----<i>Дети</i> <i>разжимают пальчики,</i> Сладко потянулись,----- <i>Поднимают руки вверх и</i> <i>потягиваются.</i> Солнышку помахали-----<i>Маашут</i> <i>кистями рук,</i> И большими стали!----- <i>Выпрямляют пальчики, руки</i> <i>подтянуты вверх.</i></p> |