

Уважаемые родители младших школьников!

В целях снятия излишнего напряжения и тревоги ваших детей предлагаем следующие игры-упражнения. Их можно использовать как в перерывах при выполнении домашних заданий, так и по окончании работы. Они помогут наладить доверительное отношение, поднять настроение, почувствовать успешность и снизить тревогу и раздражение. Для лучшего эффекта желательно совместное выполнение с детьми. К играм можно привлекать старших детей и других членов семьи. Выбирайте, экспериментируйте, может быть, вы сами придумаете что-то более подходящее вам!

1. "Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить, переключить внимание.

Взрослый дает инструкцию: *"Представь себе, что мы сейчас будем надувать шарик. Вдохни воздух, поднеси воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувай его. Следи глазами за тем, как шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представил? Я тоже представила наши огромные шары. Дуй осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажем их друг другу"*.

Упражнение можно повторить 3 раза.

2. "Корабль и ветер"

Цель: настроить ребенка на рабочий лад, особенно, если он устал.

"Представь себе, что мы с тобой в открытом океане. Мы плывем на красивом корабле с белоснежными парусами. Наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился, потому что ветер стих. Давай поможем кораблю и пригласим на помощь ветер. Вдохни в себя воздух, сильно втяни щеки... А теперь шумно выдохни через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!"

Упражнение можно повторить 3 раза.

3. "Дудочка"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохни воздух, поднеси дудочку к губам. Начинай медленно выдыхать, и на выдохе попытайся вытянуть губы в трубочку. Затем начни сначала. Играй! А теперь мы с тобой сыграем вместе. Какая веселая музыка!"

4. "Штанга"

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представь, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделай вдох, оторви штангу от пола на вытянутых руках, приподними ее. Очень тяжело. Выдохни, бросьте штангу на пол, отдохни. Попробуем еще раз".

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

"А теперь возьмем штангу легче и будем поднимать ее над головой. Сделай вдох, подними штангу, зафиксируй это положение, чтобы судьи засчитали победу. Тяжело так стоять, брось штангу, выдохни. Расслабься. Ура! Можешь поклониться зрителям. Все хлопают, поклонись еще раз, как чемпион!"

Упражнение можно повторить несколько раз.

5. "Шалтай-Болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

Игру можно повторить несколько раз.

С удовольствием проводите время со своими близкими!

С радостью отвечу на вопросы и предложения по электронной почте konovalova.v.n@bk.ru.

С уважением педагог-психолог Коновалова Вера Николаевна.