

**ВЫПОЛНЯЕМ ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ ДОМА**

«Пушистые рисунки»

Кусок искусственного меха (не очень короткого и густого) наклеить на плотную основу – картон, фанера. Ребёнок пальцем рисует различные предметы на меху. Это упражнение успокаивает ребёнка, снимает напряжение.

«Рисуем на ладошках»

Цель: снятие напряжения в области мышц рук, формирование доверия.
Выполняется в парах. Ребенок и родитель закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например, море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем меняются ролями.

«Ласковый мелок»

Цель: Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.
Проведение: Родитель и ребенок встают в пару. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву и т.д. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное. Затем поменяться местами.

Игра «Солнечный лучик».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие координации движений и коммуникативных навыков.
Ребенок садится на корточки и закрывает глаза.
Родитель:
- Мы играли, играли и немного устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот **солнечный лучик:**
коснулся глаз - открой глаза;
коснулся лба - пошевели бровями;
коснулся носа - наморщи нос;
коснулся губ - пошевели губами;
коснулся подбородка - подвигай челюстью;
коснулся плеч - приподними и опусти плечи;
коснулся рук - потряси руками;
коснулся ног - ляг на спину и подрыгай ногами.
Немного полежи

«Месим тесто».

Манипуляции с тестом (дети просто мнут его в руках, «месят», по желанию они могут лепить из него различные фигурки) отлично снимают психоэмоциональное напряжение, развивают моторику. Дети могут играть с тестом в уголке уединения, вдвоём или поодиночке.

Рецепт приготовления теста: 2 стакана муки, 1 стакан соли, 1 стакан подкрашенной пищевым красителем воды, 2 столовые ложки растительного масла. Такое тесто можно долгое время хранить в холодильнике в полиэтиленовом пакете. Если оно подсохнет, добавить чуточку воды и хорошо размять его.

«Театр прикосновений»

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Родители склоняются, и объясняют, что они сейчас нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком - к груди, локтем к животу и т.д. Родители одновременно начинают и заканчивают прикосновения. Затем лежащего ребенка оставляют на какое-то время в расслабленном состоянии.

