

Период обучения	25.05.20 - 29.05.20
Класс	4
Предмет	Коррекционно - развивающее занятие по обучению способам расслабления, снятия эмоционального напряжения.
Педагог- психолог	Соловьева Надежда Александровна
Задания	<p>1. Прочитай и выполни упражнения.</p> <p style="text-align: center;">1. Лимон</p> <p><i>Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты.</i></p> <p><i>Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок.</i></p> <p><i>Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке.</i></p> <p><i>Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. За тем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.</i></p> <p style="text-align: center;">2. Сосулька («Мороженое »)</p> <p><i>Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1—2 минуты.</i></p> <p><i>Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления</i></p> <p><i>Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.</i></p>

3. Воздушный шар

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом

Постойте в такой позе 1 —2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие.

Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

4.

При сильном нервно - психическом напряжении вы можете выполнить 20 —30 приседаний либо 15 —20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения.