

Период обучения	13.04.20 - 17.04.20
Класс	4
Предмет	Коррекционно - развивающее занятие по обучению способам снятия эмоционального напряжения и стресса
Педагог- психолог	Соловьева Надежда Александровна
Задания	<p>1. Прочитать и выполнить упражнения</p> <p>Упражнения на расслабление мышц ног.</p> <p><i>1. Давай представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают носки наших ног так, что они поднимаются вверх и продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки крепче, сильнее. Ноги напряжены: Тяжело так сидеть: Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились. Приятно. Отдыхаем. Вдох - выдох!</i></p> <p>Что за странные пружинки Упираются в ботинки! Ты носочки отпускаяй На пружинки нажимай. Крепче, крепче нажимай... Нет пружинок отдыхай. Руки не напряжены Ноги не напряжены и расслаблены Знайте мальчики и девочки Отдыхают Ваши пальчики Дышится легко ровно и глубоко.</p> <p>2. <u>«Загораем»</u></p> <p><i>Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на стуле). Поднимаем ноги, держим... ноги напряглись. Здесь можно предложить ребенку самому потрогать какими твердыми стали его мышцы. Напряженные</i></p>

*ноги стали твердыми, каменными. Опустили ноги.
Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются
«Как хорошо приятно стало». Вдох, выдох.*

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим. Поднимаем!

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить ноги на
пол)

Ноги не напряжены, а расслаблены.