

Период обучения	20.04.20 - 24.04.20
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><b>Упражнения на расслабление мышц рук, ног корпуса.</b></p> <p><b>1. Упражнение «Штанга»</b></p> <p><i>Будем заниматься спортом. Встань, представь, что поднимаешь штангу, наклонись, возьми ее, сожми кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу, руки резко опускаются и свободно висают вдоль туловища, они расслаблены- легко дышитесь. Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом (наклониться вперед)</i></p> <p>Крепко держим и бросаем          Наши мышцы не устали          И еще послушней стали          Нам становится понятно          Расслабление приятно.</p> <p><b>2 .«Кораблик»</b></p> <p><i>Представьте себе, что мы на корабле- качает. Чтобы не упасть поставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной, качнуло палубу- прижимаем к полу правую ногу (правая напряженна, левая расслаблена)</i></p> <p>Стало палубу качать          Ногу к палубе прижать          Крепче ногу прижимаем          А другую расслабляем!</p>

*Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. После обучения расслаблению ног рекомендуем повторить позу покоя.*

Снова руки на колени

А теперь немного лени...

Напряженье улетело

И расслабленно все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали

Дышится легко, ровно, глубоко.