

Период обучения	27.04.20 - 30.04.20
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 расслабления мышц живота.</p> <p>1. «Шарик»</p> <p><i>Представим, что мы надуваем воздушный шарик. Положите руки на живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно. Не будем надувать большой шар. Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи подымать нельзя. Вдох-выдох. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделали новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, напряженный!</i></p> <p>Вот как шарик надуваем</p> <p>А рукою проверяем (вдох)</p> <p>Шарик лопнул, выдыхаем,</p> <p>Наши мышцы расслабляем</p> <p>Дышится легко... ровно... глубоко...</p> <p>2. «Стульчик»</p> <p><i>Ребенок лежит на спине, руки вдоль тела. Медленно он начинает подниматься и садиться, как будто на стульчик. При подъеме мышцы живота напрягаются, а когда он садится- они расслабляются. Хорошо приятно</i></p>

	<p><i>стало. Постепенно, медленно опускаемся на спину. Снова напрягаются, а затем расслабляются мышцы.</i></p>
--	--