

## *Рекомендации родителям для снижения психоэмоционального и мышечного напряжения у детей*

### **Методы быстрого снятия психоэмоционального и мышечного напряжения**

#### **Упражнение «Сосулька».**

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно-сильно сжимаете сосульку), на выдохе разжать (ощущение легкого тепла).

#### **Упражнение «Муха»**

*Цель:* снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садиться то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

#### **Упражнение «Лимон»**

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте его медленно сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

#### **Упражнение «Мороженое»**

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнца вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно мышцы рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте

упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

### **Упражнение «Воздушный шар»**

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе некоторое время, 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. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

### **Упражнение «Тяни»**

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустите руки - на выдохе.

### **Упражнение «Бабочка»**

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на выдохе лопатки - развести (бабочка расправила крылышки).

### **Упражнение «Черепашка»**

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

### **Упражнение «Бяка - Бука»**

*Цель:* снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Наморщить лоб, нос, свести глаза «в кучу» на вдохе, на выдохе - вернуться в обратное положение.

### **Упражнение «Буратино»**

*Цель:* снятие напряжения с лицевой мускулатуры. На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино»), на выдохе - губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «У-тю-тю-тю-тю».

### **Упражнение «Шары»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения. Способствует мышечной релаксации.

Поднимают с пола вверх воображаемые шары от маленького до  
большого, изображают их тяжесть

*Педагог-психолог ГБУ ЦППМСП Невского района Санкт-Петербурга  
Волобоева Н.Ю.*