

Упражнения для агрессивного, беспокойного ребенка

«Поза покоя»

Ребенок садится ближе к краю стула, опираясь на его спинку, руки свободно лежат на коленях. Взрослый медленно, тихим голосом, с длительными паузами читает:

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая —
Очень легкая, простая.
Замедляются движенья,
Исчезает напряженье...
И становится понятно —
Расслабление приятно.

Упражнение направлено на умение расслабляться, успокаиваться.

«Возьми себя в руки»

Ребенку говорят: «Как только ты чувствуешь, что рассердился, хочешь кого-то ударить, что-то кинуть, удержишься, лучше схвати себя за локти и сильно прижми руки к груди — это поза сильного, выдержанного человека»

Упражнение рассчитано на развитие саморегуляции.

«Брыкание»

Ребенок ложится на ковер лицом вверх. Ноги свободно раскинуты. Начинает медленно «брыкаться», касаясь ногой пола и постепенно увеличивая скорость «брыкания» и на каждое движение выкрикивая: «Нет!».

Упражнение способствует эмоциональной разрядке, снятию мышечного напряжения.



МБДОУ Д/С №6
391430 Рязанская область,
г.Сасово, ул.Малышева,д.47. Телефон 5-02-45
Воспитатель: Щелкунова М.В. Email: solnyshko.70@inbox.ru

Скоро в
школу
Возьми
себя в руки



Упражнения для замкнутого ребенка

Мимическая гимнастика

Предложите ребенку немного «погримасничать»:

- Сморщить лоб, поднять брови (удивиться).
- Сдвинуть брови, нахмуриться (рассердиться).
- Расслабить мышцы лица (изобразить безразличие).
- Широко открыть глаза и рот, руки сжать в кулаки, напрячься (испугаться).
- Расслабить мышцы лица, прикрыть веками глаза (показать «ленивого»).
- Расширить ноздри, сморщить нос (изобразить брезгливость).
- Сжать губы, прищурить глаза (изобразить презрение). Улыбнуться, засмеяться, подмигнуть (обрадоваться).

Упражнения направлены на развитие выразительной мимики.



Рисунок «Я в будущем»

Попросите ребенка нарисовать, каким он будет, когда вырастет. Обсудите с ним рисунок, акцентируя на том, как сложатся в будущем его отношения с родными и друзьями

Упражнение позволяет осознать возможности преодоления замкнутости, дает перспективу уверенности в своих силах.

«Дневник настроений»

Пусть ребенок заведет тетрадь, в которой каждый день отмечает свое настроение: «солнышко» - радость; «листочек» — спокойное, ровное настроение; «тучка» — грусть, обида; «молния» — злость, гнев. И при этом попытается объяснить, почему у него то или иное настроение

Упражнение ориентировано на усиление внимания к эмоциям, причинам колебания настроения.

«Заколдованный ребенок»

Предложите ребенку игру — его заколдовали и на все вопросы он может «отвечать» только жестами. Он должен «рассказать» вам о том, как его заколдовали, кто, показать свое настроение в этот момент т. д. Взрослый переводит его «рассказ», проговаривая то, что ему показал ребенок.

Упражнение направлено на развитие мимики и моторики.



ки.

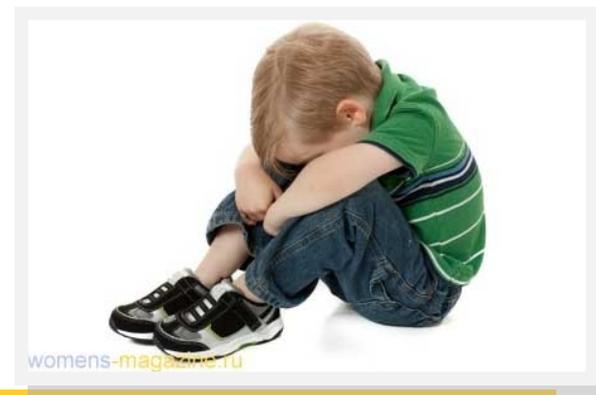
«Кто я?»

Ребенок и взрослый, по очереди каждый о себе, стараются дать как можно больше ответов на вопрос «Кто я?», используя для этого всю палитру своих чувств, эмоций, настроений. Например: «Я — Маша», «Я — девочка»...

Упражнение дает возможность взглянуть на себя со стороны и оценить свои возможности.

Ролевая гимнастика

1. Рассказать двусмысленные или скороговорку: шепотом; максимально громко; со скоростью улитки; с «пулеметной» скоростью; как робот; как иностранец и т. д.
2. Посидеть как пчела на цветке; как наездник на лошади и т. д.
3. Походить: как младенец; как старик; как лев и т. д.
4. Улыбнуться: как кот на солнышке; как само сол-



womens-magazine.ru