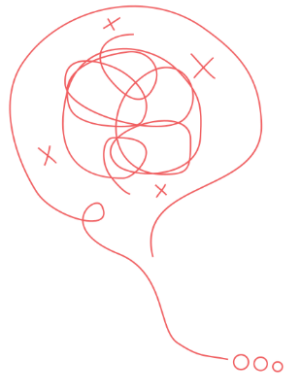


Психологічні хвилинки



Вправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги



Психогімнастика «Сонце»

Кожен день сходить сонце, щоб обігріти всю землю. Усі раді сонечку! Але поки воно спить. Ніч добігає кінця. Сторож-місяць пішов відпочивати і по дорозі постукав до сонечка, щоб воно прокидалося. А сонечко солодко спить. Почуло воно, що у двері постукали, розплющило свої очі, а на вулиці темно. Не хочеться вставати. Сонечко позіхнуло і знову міцно заплющило свої очі. Але час не чекає, потрібно будити Землю. Сонечко потягнулося і встало з ліжка. Воно умило оченята, ротик, щічки, взяло гребінець і розчесало свої золоті промінчики. Промінчики розпрямилися, яскраво засяяли. Сонечко розправило своє платтячко і вийшло на небо. Вдихнуло свіже повітря й усміхнулося всім.



Психогімнастика «Тренуємо емоції»

Фахівець просить дитину насупитися, як: осіння хмаринка; зла людина; сердитий дядько. Усміхнутися, як: хитра лисиця; кіт на сонечку; сонечко. Показати, як злякався: заєць вовка; малюк, який заблукав у лісі; кошеня, на якого гавкає собака. Показати, як втомився: мураха, який тягнув велику паличку; людина, яка підняла щось важке.



Вправа «Сніговик»

Діти перетворюються на сніговиків: встають, розводять руки в сторони, надувають щоки і протягом 10 секунд утримують задану позу. Фахівець каже: «А тепер визирнуло сонечко, його теплі промені торкнулися сніговика і він почав танути».

Діти поступово розслаблюються, присідають і лягають напідлогу.



Вправа «Пір'їнка і статуя»

Ця вправа допоможе зняти м'язове напруження. Уявіть, що ви – пір'їнка, яка літає у повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їнку, яка літає у повітрі. Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчите гру пір'їнкою в розслабленому стані.



Техніка «Відкрий серце»

Для виконання цієї вправи учням потрібно сісти зручно, обидві руки опустити вздовж тулуба. На поступовий вдих поступово піднімаємо та напружуємо руки, збираючи всю силу в них. Затриматися навпроти серця – тримати ще – відчувати всю напругу, можна доводити напругу аж до тремтіння рук – це все на вдих. А на потім поступово видихаємо та, розслабляючи руки, наближаємо до серця – до кінця видих та схрещуємо руки на серці – затрималися, відчувати заспокоєння та розслаблення. І знову опустили обидві руки вздовж тулуба (вправу робити мінімум 10 разів).



Вправи на ЗНЯТТЯ м'язового напруження



Вправа «Пташка махає крильцями».

На прохання фахівця дитина піднімає руки вгору і виконує махи руками.



Вправа «Кулачки-силачі»

Фахівець пропонує дитині на рахунок до 5 із силою стиснути в кулачки пальці рук, на рахунок 5 – розтиснути, потім струсити кисті рук, при цьому зосередити увагу дитини на тому, як пальчикам приємно відпочивати.

Вправа «Стряхнемо водичку з рук»

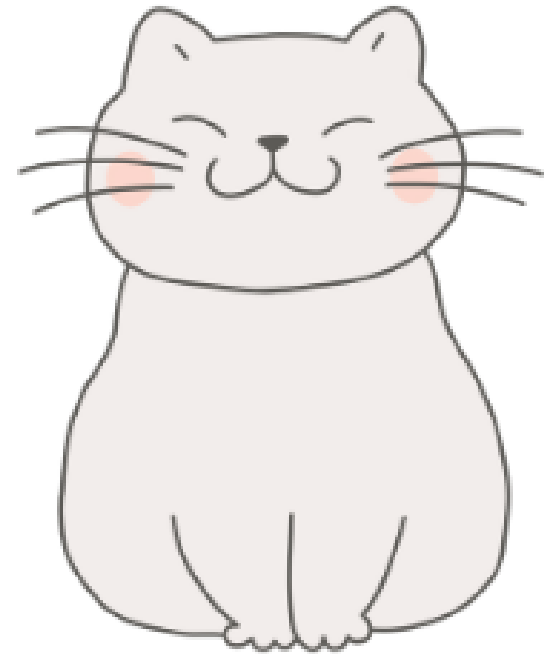
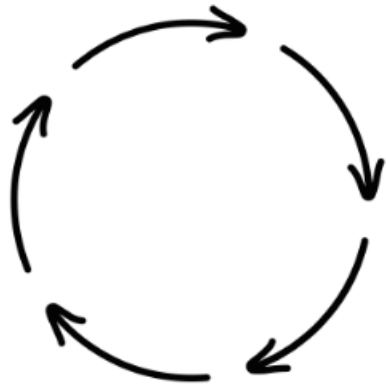
Фахівець пропонує дитині потрусити розслабленими кистями рук, начебто струшуючи краплі води; нахилити голову вперед, назад, праворуч, ліворуч, а потім виконати декілька кругових обертів головою спочатку в одну сторону, потім в іншу; та повільно покачати розслабленими руками.



Вправа «Лінивий кіт»

Фахівець пропонує активізувати уявлення та виконати дії.

- ☐ Уявіть, що ви – лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну.
 - ☐ Широко позіхніть.
 - ☐ Помурчіть, як кіт: «мяу-мяу».
 - ☐ Тепер витягніть руки, ноги та спину і потягніться повільно, як кіт.
- Розслабтеся.

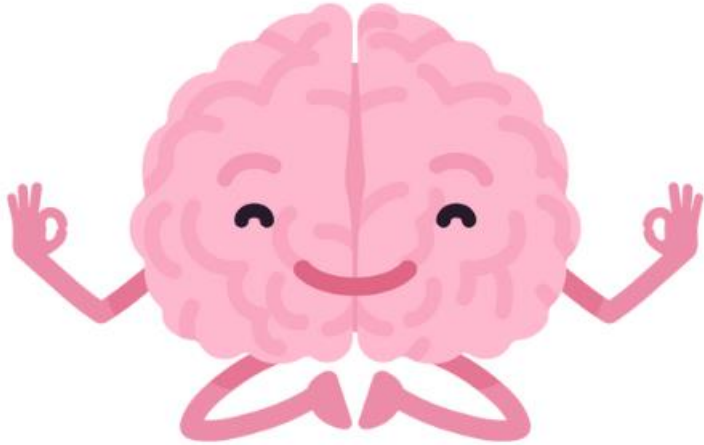


Вправа «Гімнастика по колу»

Діти стають у коло. Кожен по черзі виконує якусь легку гімнастичну вправу, а решта у колі цю вправу повторюють.

Обговорення. Як ви почуваетесь після виконання вправи?

Вправи для релаксації та нормалізації самопочуття



Релаксація «Усмішка»

Фахівець звертається до дітей: «Уявіть, що ви бачите перед собою на малюнку гарне сонечко, у якого усмішка на обличчі. Посміхайтесь у відповідь сонечку та спробуйте відчувати, як посмішка переходить до ваших рук через долоні. Зробіть це ще раз та спробуйте широко посміхнутися. Розтягуються ваші губи, напружуючи м'язи щік. Спокійно дихайте та посміхайтесь, ваші руки, долоньки наповнюються усміхненою силою сонечка».



Релаксація «Чарівний ліс»

Фахівець звертається до дітей: «Уявіть собі, що ви у лісі. Дерева над вами високі-високі, майже сонце закривають. Навколо вас ростуть дивовижні, квітучі та запашні квіти. Цей запах ви вбираєте в себе на повні груди. Ви лягаєте на траву, дивитесь на сонечко, яке визирає крізь гілочки дерев. У кожного з вас є своя мрія. У вас зараз є така можливість помріяти про своє. Уявіть, що вона збулася, як після її здійснення ви себе відчуваєте? А зараз ви спокійно виходите з цього казкового лісу та повертаєтесь до нас. Розкажіть, хто про що мріяв? А зараз намалюйте, що ви побачили у чарівному лісі, та зобразіть свою мрію



Дякую за увагу!