

14.Свеча

Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Вдох и выдох через одну половину носа (попеременно) Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой.

15.Заяц и волк (Позитивные точки)

«Кто съел мою морковку?» «Я не ел твою морковку»

Положить пальцы выше надбровных дуг, посередине выше линии волос и над бровью. В течении минуты, натягивая кожу лба, нажимать слегка на эти точки.

16.Надуваем воздушный шарик

«Представьте себе, что у вас в животе поселился маленький-маленький воздушный шарик. Ему очень нравится, когда его надувают и сдувают. Чтобы надуть его большим, воздух надо вдыхать через нос. А теперь попробуйте сдуть его медленно-медленно.

Закрывать глаза, положить левую руку на пупок, а правую руку сверху.

17.Я хороший, я добрый, я красивый

Правой рукой гладить себя по голове, левой рукой- круговые движения по животу.

18. Поморгаем

Быстро-быстро поморгай – отдых глазкам потом дай

Быстро моргать в течении 1-2 минут

Приемы Су – Джок терапии:

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

И следующий прием это: Массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов.

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.



Подготовила:
педагог-психолог МАДОУ «Буратино»
Костырева В.В.

Психолого-педагогическое сопровождение
детей дошкольного возраста.

Использование кинезиологических
упражнений для снижения
психоэмоционального напряжения
у старших дошкольников

«Я учусь владеть собой»



1. Ладшки

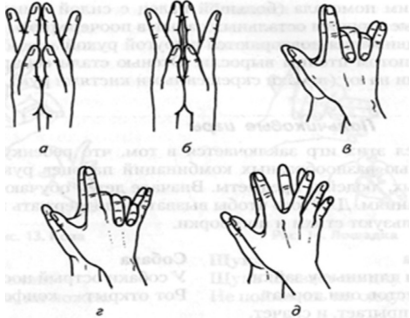
Мы ладошки разотрем, силу пальчикам вернем.

2. Засолка капусты

Мы капусту рубим-рубим
Мы морковку трем-трем
Мы капусту солим-солим
Мы капусту мнем-мнем

3. Дружба

Дружат в нашей группе девочки и мальчики,
мы с тобой подружим маленькие пальчики



4. Бусы для мамы



Медуза.

Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

5. Лежачая восьмерка



6. Змея



7. Перекрёстные шаги

Любим мы маршировать, руки, ноги поднимать.
Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги.
Легко касаясь, соединяем локоть и колено. И наоборот.

8. Ухо — нос.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

9. Шапка мудреца

Уши сильно разотрем, и погладим, и помнем.

Во время глубокого вдоха мягко завернуть уши от верхней точки до мочки («надеть шапку»), во время выдоха «снимать шапку».

10. Подарки друзьям.

Белка, сидя на тележке, раздает друзьям орешки:

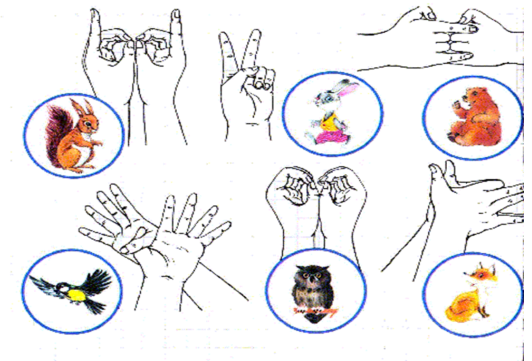
Зайнчке усатому

Мишке толстопятому

Синичке-невеличке

И Совушке сестричке

Лисе-же, в яркой шубке, останутся скорлупки!



11. Колокольчик.



12. Маятник

Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала. Упражнение выполняйте с подключением однонаправленных движений языка.

13. Успокойся

Себя мы успокоим сами, мы постоим с закрытыми глазами. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками