



Шпаргалка для родителей

Упражнение с элементами релаксации "ЦВЕТОК"

Приходя в этот мир, маленький человечек учится каждую минуту, каждую секунду не только языку общения, но и различать радужные оттенки эмоциональных проявлений: радость, грусть, жалость, зависть, равнодушие. Если родитель может определить и объяснить эмоциональные состояния малыша, научить его справляться с ними, то эмоциональное развитие ребенка будет наиболее полным. Представляем вашему вниманию упражнение на снятие психоэмоционального напряжения, которое нетрудно выполнить в домашних условиях вместе с ребенком.

Материалы: спокойная расслабляющая музыка, фотографии различных цветов.

Описание упражнения:

Под спокойную расслабляющую музыку покажите ребёнку фотографии различных цветов, если есть комнатные цветы – пусть он подойдет к ним, потрогает листочки. Можете предложить полить цветы. Спросите, какой цветок ему понравился больше всего? Каким бы цветком он хотел стать?

Затем скажите:

«Ты выбрал замечательный цветочек! И сейчас ты можешь превратиться в него. Давай попробуем! Сядь на корточки, опустите голову и руки. Представь, что ты маленькое семечко, из которого вырастет большой и красивый цветок. Представил? Отлично! Теперь теплый-тёплый луч солнца достиг земли и согрел тебя. Тогда проклюнулся росток. И вот, из ростка стал вырастать прекрасный цветок. Стал расти ты! Начинай медленно вставать. Расти-расти...и вот, ты уже какой большой! Теперь разведи руки в стороны. Ты лежишь на солнышке, подставляешь теплу и свету каждый лепесток. Улыбнись, приподними подбородок, представьте, что ты смотришь на солнышко, медленно поворачивай голову вправо-влево. Тебе спокойно, приятно. Тебе очень хорошо.

Теперь соедини свои ладони. Пусть это будет бутон. На него дует ветерок – подувай на свои ладони. Бутон не раскрывается. А ветер всё продолжает дуть. Он усиливается. Дуй на ладони всё сильнее и сильнее! Но вот выглянуло солнышко, ветер стих. Согрей своим дыханием ладошки. Стало тепло и хорошо. Бутон начал раскрываться. Начинай медленно разводить свои пальчики в сторону. Бутон раскрылся! Улыбнись ему.

Примечание:

По завершению упражнения можно предложить ребёнку нарисовать цветок и придумать про него историю.