

## ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАЗРЯДКИ



*Как можно снять усталость, быстро восстановить организм после перегрузок, восстановить мышечный тонус, работоспособность?*

#### *Упражнение «Тигр готовится к прыжку»*

*это динамичное упражнение улучшает осанку и развивает реакцию. Усиливается кровообращение в мышцах рук и ног и активизируется дыхательная функция в результате деятельности диафрагмы. Таким образом, вы выполните 2 задачи: профилактику нарушений осанки и эмоциональную разрядку.*



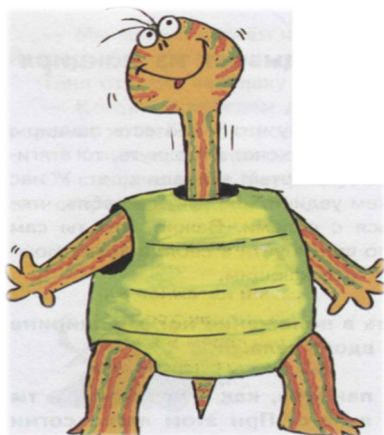
- Исходное положение: стоя, выпрямись и расправь плечи.
- Немного разверни пальцы ног внутрь так, чтобы стопы стояли параллельно друг другу, а руки свободно опусти вдоль тела.
- Слегка присядь и приготовься к прыжку. Представь, что ты тигр, который сидит в засаде. Ты почувствуешь, как напряглись ноги.
- Согни пальцы рук так, как будто это когти тигра, и быстро подними руки вверх. Покажи «когти».
- Встань и постой в этом положении несколько секунд, затем снова медленно опусти руки и расслабься.
- Повтори это упражнение 6 раз, и ты ощутишь себя энергичным и сильным, как тигр.

## Упражнение «Обезьяна»

помогает детям перестать капризничать и скандалить. Нервозность часто служат признаком недостаточно выплеснутых эмоций. Это упражнение помогает ему прийти в спокойное состояние.



- Исходное положение: поставь ноги на ширину плеч, присядь и подпрыгни несколько раз как можно выше.
- Затем можно весело попрыгать. Представь себе, что ты срываешь с дерева бананы.
- При этом можно сколько угодно корчить рожицы и громко кричать. После этого встань и тихонько начни стучать себя кулаками по груди.
- В заключение сядь на пол или на краешек стула, скрести ноги, положи руки на живот и оставайся в таком положении до тех пор, пока дыхание не успокоится, и сердце не перестанет сильно биться.



## Упражнение «Черепаха»

гимнастика придает бодрости и помогает на некоторое время скрыться от внешнего мира, обрести покой, чтобы затем с новыми силами вернуться к работе.

- Исходное положение: встань в положение ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль тела.
- Представь, что у тебя есть панцирь, как у черепахи, и ты все больше погружаешься в него.

При этом легко согни колени. Шея полностью расслаблена и все больше втягивается в плечи. Постой несколько секунд в этой расслабленной позе.

- Покачай головой налево и направо и начни «высовываться вверх» из своего панциря до тех пор, пока не почувствуешь, что ты снова готов вернуться в окружающий мир, что способен быть откровенным и искренним.
- «Вытяни» шею, чтобы тебе было видно все вокруг.
- Можно повторить это упражнение несколько раз.