

Газета для родителей



ЛЕЧЕБНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ СТРАХОВ, НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ.

Игра очень положительно влияет на психологическое развитие ребенка. Помогает ему приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, готовит к взрослой жизни. Игра обладает лечебным действием, избавляет от психотравмы, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства в облегченной форме.

Начинать игровые занятия с ребенком можно с игр, направленных на улучшение общего психологического самочувствия.

Главная цель этих игр:

- Снять накопившееся нервное напряжение и зарядить и детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;
- Уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества;
- Наладить контакт между родителями и детьми;
- Развить ловкость и координацию движений.

Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения

«Снеговик» (с трех лет)

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и течении 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

«Сражение» (с двух лет)

Игроки бросаются легкими предметами (шарики из бумаги, маленькими мягкими игрушками) друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра перемирием и объятиями.

«Злые – добрые кошки» (с двух лет)

По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются (только понарошку), добрые кошки ласкаются и мурчат.

«Каратист» (с трех лет)

На пол кладется обруч или газета. Каратист становится в обруч (за его края выходить нельзя), делая резкие движения ногами, зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!». Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.

«Боксер» (с трех лет)

Эта игра очень похожа на игру «Каратист», только вместо движений ногами надо



Праздники в ноябре

29 ноября—Мамин день

Про маму

Вырежу сердечко,
Маме подарю,
И скажу словечки:
Я тебя люблю.

Я маме своей весь мир подарю:
Все горы, моря, океаны.
И я ее очень сильно люблю,
Ведь нет никого лучше мамы.



Готовимся к зиме!

Такие дизайнерские рукавички не купишь ни в одном магазине!



Авторы:

Романова Татьяна Владимировна,
Романова Анна Владимировна
Источник: Интернет-ресурсы

ппф
вадошф илр
чспиош чздр
эцшп шкелр