

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ТРЕВОЖНЫЙ

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. «ПАЛЬМИНГ» РАСТИРАЕМ ЛАДОНИ И КЛАДЕМ НА ПЕРЕНОСИЦУ



2. «ДЫХАНИЕ КВАДРАТОМ».

КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ: ВДОХ – ПАУЗА – ВЫДОХ – ПАУЗА



3. «Сбрось усталость»: встаньте, расставьте широко ноги, немного согните их в коленях, нагните тело и свободно опустите руки, расправьте пальцы, склоните голову к груди, слегка покачивайтесь в стороны, вперёд, назад.

А сейчас стряхните головой, руками, ногами, телом. Вы стряхнули всю усталость, чуть-чуть осталось, повторите еще.

4. «Ленивые восьмерки».

Упражнение поможет снять усталость глаз, напряжение в шее, спине после работы за компьютером. Улучшает учебные навыки чтения, письма, слушания, усвоения информации. Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку. Ее центр проходит на уровне переносицы. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности – вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным, непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной.

Повторить три раза каждой рукой. Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.



5. «Перекрестный шаг». Для начала мысленно проведем линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины.

- Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем колено и локоть.
- Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять сидя или стоя.
- Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.

Повторить 4 – 8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, то проследите: не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.

