

Антистрессовая гимнастика



1. Несколько раз приподнимите и опустите плечи, а затем, чтобы избавиться от ощущения «зажатых» плеч и заставшей шеи, поворачивайте ими.
2. Ненадолго присядьте, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов.
3. Посмотрите вверх и протяните руки, стараясь «достать до неба» - сначала

одной рукой, затем другой, и обеими вместе.

4. Портите голову и ощупайте всю ее подушечками пальцев.
5. Потяните себя за волосы. Затем опустите руки – уф-фы!
6. Сожмите рукой челюсть. Ощупайте ее кончиками пальцев (это упражнение особенно хорошо для тех, кто привык сжимать челюсти и скрипеть зубами).
7. Сожмите челюсти, потом широко раскройте рот, представьте себе, что находитесь на сцене Большого театра и произнесите: «А-а-а-а-а!»
8. Зажмурьте глаза, а потом широко раскройте. Повторите это несколько раз.
9. Закройте глаза и медленно сделайте вдох и выдох, сосредоточившись на том, что воздух проходит через ноздри. По возможности представьте себе что-нибудь приятное.

353900, Краснодарский край,
г. Новороссийск,
ул. Козлова, 39
тел. (861)721-13-84,
e-mail: mdou82@yandex.ru

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 82 «Сказка»
муниципального образования г. Новороссийск

Упражнения для снятия стресса перед выступлением

ДЛЯ ПЕДАГОГОВ



Педагог-психолог: Павлова С.В.

г. Новороссийск
2022



мешающие адаптации:

- особенности высшей нервной деятельности малыша;
- слишком сильная зависимость ребенка от мамы;
- чрезмерная тревожность родителей;
- гиперопека;
- состояние здоровья ребенка (хронические заболевания);
- несформированность культурно-гигиенических навыков;
- неумение общаться с окружающими;
- разительное отличие режима дня дома от режима дня в ДООУ.

Как помочь своему малышу?

- Не показывайте сожаление о том, что вам приходится отдавать ребенка в детский сад. Ребенок это почувствует и будет воспринимать воспитателя как человека, который разлучает его с мамой.
- Формируйте у ребенка навык самообслуживания (самостоятельный прием пищи; «горшечный» этикет; элементарное одевание-раздевание одежды (обуви).
- Поддерживайте иммунитет ребенка.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.
- Возьмите у воспитателей группы «Режим дня» и придерживайтесь его дома (выходные дни – не исключение).
- При общении с ребенком используйте объятия, прикосновения, поглаживания.
- Всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Ребенок не должен бояться человека, с которым вы его оставляете на весь день.
- Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы.
- Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы.