***Упражнения с шариком массажером***

***Су – Джок:***

***1.*** *Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом*

***«Мяч»***

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

***2.****Массаж пальцев эластичным кольцом. /Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики/*

Раз – два – три – четыре – пять,

*/разгибать пальцы по одному/*

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

**ПСИХОГИМНАСТИКА**

Это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Автором данной методики является Чистякова М.И.

****

****

***Этюды на расслабление мышц.***

**1.«Гора с плеч»**

Когда ребенок очень устал, ему тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, необходимо сбросить «гору с плеч».

Нужно встать, широко расставить ноги, поднять плечи, отвести их назад и опустить плечи. Сделать это упражнение 5-6 раз, и сразу станет легче.

**2.«Сбрось усталость»**

 Ребенок встает, расставляет широко ноги, согнуть их немного в коленях, согнуть тело и свободно опустить руки, расправить пальцы, склонить голову к груди, приоткрыт рот. Нужно слегка покачаться в стороны, вперед, назад. А затем резко тряхнуть головой, руками, ногами, телом. «Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

**3.«Сосулька»**

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

**4.«Шалтай-болтай»**

Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

**СУ-ДЖОК – терапия**

Это методика оздоровления, основанная на представлении восточной философии о том, что на стопах и кистях расположены активные точки, соответствующие внутренним органам и частям тела человека.

Автором данной методики является южно-корейский профессор Пак Чже-Ву.



****

**Мастер-класс для родителей**

**«Использование Су-Джок мячей в игре дома»**

**Подготовила:**

**учитель-логопед**

**Некипелова Е.А.**



«**Обучение саморегуляции через психогимнастику**»

**Подготовила :**

**педагог-психолог**

**Демина Е.А.**

**Психогимнастика помогает**

* **преодолевать барьеры в общении**
* **лучше понять себя и других**
* **снимать психическое напряжение**
* **дает возможность самовыражения**

Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.А.Давлетбаева

МБДОУ д/с №32

10.10.2019

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

д/с №32 «Снегирек»



**«Коррекция и профилактика нарушений у дошкольников путем нетрадиционных методов и приемов»**

****



**г. Норильск**

**10.10.2019**