

Консультация для родителей и педагогов

«Способы снятия нервно-психического напряжения у детей с ОВЗ»

В настоящее время значительно увеличилось количество детей, имеющих различные формы нарушения психоэмоциональной сферы. Неоценимую помощь в улучшении психического здоровья малыша оказывает музыка. Еще древние знахари отметили ее способность излечить человека от различных недугов.

Музыка обладает поистине фантастическим умением регулировать психоэмоциональное состояние, особенно ребенка. Она помогает преодолевать ощущения дискомфорта, выражающиеся страхом, неуверенностью, растерянностью и боязнью.

Способствует этому и музыка природы. Релаксация достигается при прослушивании шелеста листьев и пенья птиц, шума дождя и журчания ручья. Эффект от релаксационных упражнений заметен сразу по спокойному выражению лица, ритмичному и ровному дыханию малышей. Они начинают контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевают своими чувствами.

Расслабление позволяет ребенку сконцентрировать свое внимание и снять возбуждение. Особенно они важны для тех, кто подвержен частым заболеваниям, а также тревожен, возбудим и гиперактивен. Умение расслаблять мышцы тела, начиная с мышц лица, - одно из направлений восстановительной терапии, позволяющей улучшить психические функции, активизировать память, воображение, внимание, образное мышление.

Упражнения на расслабление

«Замочек»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно.

Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы.

Затем расслабить их: У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

«Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке.

Улыбайтесь в ответ

солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней.

Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться шире.

Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек
Дышите и улыбайтесь, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что
солнечный зайчик заглянул вам в глазки.
Закройте их. Он побежал дальше по лицу.
Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу,
на ротике, на щечках, на подбородке.
Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть:
голову, шею, животик, руки, ноги.
Он забрался за шиворот - погладьте его и там.
Он не озорник и не проказник он любит и хочет поиграть с вами, а вы
погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

Удачи и успехов!