

Психофізіологічні вправи для зняття стресів та розумової стимуляції

Психофізіологічні вправи допомагають зняти емоційне напруження не тільки з дітей, але і з самого педагога. Вправи можуть застосовуватись як у вигляді цілого комплексу, так і окремі вправи в різних поєднаннях за вибором учителя чи вихователя.

1. Вправа «Налаштування на роботу»

Покласти одну долоню на чоло, а другу - на потилицю. За педагогом проговорювати (внутрішньо) текст: «Я повністю знаходжусь тут і зараз зі всіма думками і тілом. Я почуваюся добре, бадьорий (а), спокійний (а), уважний (а). Я добре розумію педагога. Я хочу отримати користь від заняття. Я готовий (а) до роботи.»
(2-3 р.)

Проговорити разом з вчителем-логопедом вірш:

Я добре себе почуваю,
Думками відпочиваю.
Я уважний та спокійний,
І у мене подих рівний



2. Вправа «Розминка-налаштування»

Ми долоньки розтираємо (потирати долоні)

І розігріваємо (плескати в долоні),

І лице теплом своїм (провести по обличчю зверху-вниз)

Ніжно умиваємо.

Всі погані думки пальцями прибираємо,

(від середини чола до скронь провести м'яко потираючи - 2-3 р.).

Швидко-швидко згори-вниз вушка розтираємо.

Їх вперед згибаємо, за мочки потягаємо, (відтягувати вушка за мочки вниз)

А потім ручками по щічкам ніжно поплескаємо (легко поплескати долоньками щічки).

3. Вправа «Перехресні рухи»

Під час ходьби на місці, торкатися лівою рукою до коліна правої ноги (протилежної), а долонею правої руки - до коліна лівої ноги (8-12 кроків).

(Цю вправу можна використовувати під час оцінки координації в діагностичних цілях.)

Ми ногами топ-топ,

А руками хлоп-хлоп. (Повторювати під час ходьби).



4. Вправа «Паралельні рухи» або «Конячки»

Під час ходьби на місці торкатися лівою рукою до коліна лівої ноги, а правою - до коліна правої ноги.

Ми ногами топ-топ,

А руками хлоп-хлоп. (Повторювати під час ходьби).

5. Вправа «Перехресно-паралельні рухи»

Починати з перехресних рухів, потім з паралельних і закінчувати - перехресними рухами. Саме перехресні рухи забезпечують інтегрований стан головного мозку.

6. Вправа «Коліно – долоня»

Варіанти попередніх вправ.

При виконанні перехресних рухів, коліно - долоні дотикування поступово переходять в коліно-ліктьові перехресні рухи.

7. Вправа «Задній перехрест» («долоня-п'ятка»)

Обертатися назад і руками дотикатися до п'ят, які піднімаються. Виконувати перехресні рухи потім паралельні, закінчувати перехресними рухами.

8. Вправа «Роздільне дихання»

(Вважається, що ця вправа врівноважує психічний стан.)

Зажати ліву ніздрю пальцем і зробити вдих через праву ніздрю. Потім зажати праву ніздрю (ліва відкрита) і зробити видих. Повторити вдих-видих 3 рази.

