

Рекомендации педагога – психолога для родителей по воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья .

Уважаемые родители!

- Обеспечьте ребенку как можно больше впечатлений, систематически знакомьте его с окружающим миром.
- Не ругайте детей, если они неловки, недостаточно сообразительны. Надо помнить, что критика только снижает и без того невысокую самооценку.
- Не оценивайте неудачи ребенка как проявление лени или «плохого» характера, не стремитесь к тому, чтобы он соответствовал «нормальным», на ваш взгляд, критериям.
- Внимательно относитесь к жалобам детей на головную боль, усталость, плохое самочувствие, ведь в большинстве случаев это объективные показатели затруднений, испытываемых ребенком в процессе обучения.
- Не следует на ребенка смотреть как на маленького, беспомощного. Не рекомендуется постоянно опекать, например, собирать ему в школу портфель, контролировать каждое действие ребенка при выполнении домашних заданий. Не подчиняйте всю жизнь в семье ребенку: за него делать все, включая и то, что без особого труда смог бы сделать он сам. Такая гиперопека детям очень вредна. Именно в простых видах деятельности, элементарных навыках самообслуживания и самоконтроля развиваются такие важные качества, как уверенность в себе, чувство ответственности, самостоятельность. Конечно, контроль необходим, но его необходимо организовывать не "над", а "рядом".
- Не предъявлять завышенные требования к ребенку. Перегрузка, особенно интеллектуальная, влечет за собой не только снижение работоспособности, заторможенности в понимании ситуации, но может проявиться агрессия, срывы в поведении, резкие перепады настроения. Завышенные требования приводят к тому, что, берясь за непосильное для себя

дело, ребенок не может его выполнить, начинает нервничать, теряет веру в свои силы.

- Для того, чтобы сохранить работоспособность такого ребенка, не нанесите учебной нагрузкой дополнительного вреда его здоровью; внимательно отнеситесь к организации его труда и отдыха.
- Психологи и врачи утверждают, что перерывы во время выполнения домашнего задания крайне необходимы.
- Самооценка ребенка во многом зависит от оценки окружающих его людей. Важно, чтобы ребенок верил в свои силы, испытывал состояние комфорта, защищенности, позитивного мировосприятия и интереса. Для формирования этой стороны психики ребенка с задержкой психического развития очень большое значение имеет общение. Например, задайте своему ребенку вопросы о том, что он нового узнал на уроках. Есть вопрос – есть работа мысли. Есть мысль – активизируется память. Познавательная активность, стремление к умственному труду формируются сначала на легком, доступном ребенку и в то же время интересном материале. Заинтересованность и успех не только пробуждают в ребенке веру в свои силы, снимают напряженность, но и способствуют поддержанию активного, комфортного состояния.
- Нуждается ли ребенок с задержкой психического развития во врачебной помощи? Задержка психического развития не болезнь, а индивидуальный вариант психического развития. Но, как утверждают специалисты, в основе развития психики таких детей лежит та или иная несостоятельность структурно-функциональных мозговых систем, приобретенная в результате негрубого повреждения мозга. Поэтому обследование врачом–психоневрологом такого ребенка желательно: он может выявить признаки органической поврежденности мозга и медикаментозно воздействовать на него, может при помощи лекарств скоординировать излишнюю заторможенность или возбудимость ребенка, нормализовать сон, активизировать работу клеток головного мозга.

Если ребёнок с ОВЗ гиперактивен:

- В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Чаще хвалите его, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах, повышает его самооценку.
- Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
- Говорите с ребенком в сдержанном, спокойном, мягком тоне.
- Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он смог его завершить.
- Учите расставлять приоритеты при выполнении задания: что сначала, что потом и что для этого нужно. Важно, также, учить по ходу действия приспосабливаться к вполне возможным изменениям в ситуации.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию (картинки, схемы, образец и т.д.).
- Особенно поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с конструктором, раскрашивание, чтение).
- Поддерживайте дома четкий распорядок дня (время для приема пищи, выполнения домашних заданий и сна).
- Избегайте по возможности пребывания с ребенком в местах скопления людей. Посещение крупных магазинов, рынков и т.д. оказывает на него негативное действие.
- Во время игр ограничивайтесь для ребенка лишь одним партнером, избегая шумных, беспокойных приятелей.
- Оберегайте ребенка от утомления, оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- Нельзя сдерживать физическую подвижность такого ребенка, это противопоказано состоянию его нервной системы. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию (полезны ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе, бег, спортивные занятия).

- При оформлении комнаты или уголка ребенка избегайте ярких красок и сложных орнаментов. Простота, неяркие, спокойные тона, письменный стол, стоящий у ничем не украшенной стены, создают условия для концентрации.
- Рабочее место ребенка должно быть тихим и спокойным — не около телевизора или постоянно открывающихся дверей, то есть там, где ребенок мог бы заниматься без помех.
- В ходе выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному сыну или дочке.
- Если ребенок сел делать уроки, уберите все лишнее со стола. Гиперактивный ребенок не умеет сам отсекавать все, что ему в данный момент мешает.
- Родителям следует продумывать все поручения, которые они дают ребенку, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.
- Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему нотации, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.
- Приучайте ребенка к различного рода конструкторам, всевозможным настольным играм. Данные виды деятельности способствуют развитию концентрации внимания.
- Роль взрослых - подсказать ребенку, как он может использовать свою повышенную активность, направить ее в нужное русло, чтобы неуемная детская энергия не пропадала зря и не шла во вред ребенку а, наоборот, была источником положительных изменений, Лучшим способом для направления энергии и активности в правильное т.е. социально и личностно-приемлемое русло являются занятия спортом. Именно спорт даст гиперактивному ребенку возможность проявить себя и, кроме того, научит владеть собой, что невозможно без сформированных навыков самоконтроля и саморегуляции.

Родителям о воспитании детей.

- Поверьте в уникальность своего ребенка, в то, что Ваш ребенок единственный в своем роде, не похож ни на одного соседского ребенка и не является точной копией вас самих. Поэтому не следует требовать от ребенка реализации заданной Вами жизненной программы и достижения поставленных Вами целей. Представьте ему право прожить жизнь самому. Позвольте ребенку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Принимайте его таким, какой он есть. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.
- Не бойтесь «залюбить» ребенка, берите его на колени, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его тогда, когда ему это хочется. В качестве поощрения чаще используйте ласку.
- Постарайтесь, чтобы ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки и запреты /желательно, чтобы их было немного/. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.
- Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами. В случае неповиновения родителям нужно убедиться, что просьба соответствует возрасту и возможностям ребенка.
- Если ребенок демонстрирует открыто неповиновение, родитель может подумать о наказании. Наказание должно соответствовать проступку, ребенок должен четко понимать за что наказан.
- Не забывайте, что ключ к сердцу ребенка лежит через игру. Именно в игре можете передать те навыки и знания, понятия о жизненных ценностях, лучше понять друг друга.

- Чаще разговариваете с ребенком, объясняете ему суть запретов и ограничений. Помогите ребенку вербально выражать свои чувства и переживания, научиться понимать свое поведение и поведение других людей.
- Психическое здоровье ваших детей в ваших руках. Чаще полагайтесь на свою любовь и интуицию.
- Диалогу с обществом ребенок учится у нас, взрослых. Мы его мера, его масштаб, его критерии оценки других, отношения к другим и к себе. Первый шаг в мире взрослых и сверстников он начинает с того, что оглядывается на нас и судит этот мир по законам, преподанным ему нами.
- Очень важно осознать, что стиль отношения взрослых к ребенку влияет не только на детское поведение, но и на психическое здоровье детей; так неуверенность ребенка в положительном отношении к себе взрослого или, наоборот, уверенность в негативной оценке его как личности провоцирует подавленную агрессивность.

Нам, взрослым, необходимо помнить, что под влиянием опыта общения с нами, у ребенка не только формируются оценки себя и других, но и зарождается очень важная особенность - сочувствовать другим людям, переживать чужие горести и радости как собственные. В общении со взрослыми и сверстниками он впервые осознает, что нужно учитывать не только свою, но и чужую точку зрения. Педагогическая авторитарность в неформальном общении с детьми порождает у них дефицит самостоятельности, неумение выразить и отстаивать свое мнение. Общаясь с ребенком, очень важно отрешиться от позиции, что наше слово – истина, ибо процесс общения требует понимания другого и отождествления себя с другими.

Рекомендации по воспитанию агрессивных детей.

Вы заметили, что ребенок агрессивен, часто играет в агрессивные игры. Что делать?

- Исключите агрессию из окружающего мира ребенка (наказания, сверстники, телефильмы, грубые фразы в разговоре и т.д.)
- Помогите ребенку научиться контролировать свои негативные эмоции и “выплескивать” их адекватно, без вреда для окружающих (и себя).
- Помните: взяв на себя агрессивную роль в игре, ребенок защищается от агрессии в реальной жизни, компенсирует неумение общаться, маскирует застенчивость, смущение.
- Повышайте самооценку ребенка.
- Старайтесь чаще общаться “на равных”, чтобы вовремя заметить тревожные “звоночки” и понять, чем они вызваны.
- Не наказывайте ребенка за агрессивное поведение! Агрессия с Вашей стороны провоцирует закрепление агрессивного поведения у ребенка. Попытайтесь отвлечь его, и только когда ребенок успокоится, нужно начинать разговор.
- Старайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делами!

(“Надо беречь природу”, - говорит мама, а позже обламывает ветки у дерева: “Чтобы не мешало на дороге”.

“Драться нехорошо”, - говорит папа, но после ссоры ребенка с товарищем учит: “Надо было дать сдачи”)

- Помогите ребенку, если у него возникают проблемы в общении со сверстниками (ролевые коррекционные игры, консультации психолога, развитие коммуникативных навыков).
- За агрессию бесполезно наказывать, запрещать ее тоже ни к чему – это загонит проблему в глубь. Необходимо искать причину ее возникновения.

Правила эффективного общения родителей с детьми.

При общении с ребёнком Вам помогут эти правила:

Правило 1. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

Правило 2. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Правило 3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 4. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Правило 5. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

- Используйте время, проводимое вместе с ребёнком, играя в игры, которые вы знаете с детства. Это должно легко включаться, укладываться в семейный стиль взаимодействия ребёнком, быть естественным и логичным развитием этих отношений. Например, ручки можно развивать, перебирая с бабушкой гречку, общую координацию – плавая, делая с папой зарядку, лазая по деревьям на даче. А для развития речи и кругозора нужно просто... говорить с ребёнком (при этом решается множество и более тонких психологических проблем).

- Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения. В этом случае совсем не обязательно прибегать к помощи медицинских специалистов. Вы можете сами применить простейшие элементы массажа или просто обнять ребёнка.

«Ласковый мелок»

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Взрослый говорит ребёнку следующее:

«Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

Эту игру можно использовать перед сном, во время отдыха

Как помочь ребенку и себе преодолеть негативные эмоции?

Как научить ребенка владеть собой?

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

Попробуйте следующие упражнения для развития умения понимать себя.

(Вы тоже можете делать их вместе с ребенком).

- Скажите ребенку: «Прислушайся к себе. Если бы твоё настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? На какое животное или растение похоже твоё настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?» Можно вести «Дневник настроений». В нём ребенок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать своё настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.
- Нарисуйте контур человечка. Теперь пусть ребенок представит, что человечек радуется, пусть он заштрихует карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это чувство. Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции ребенок должен выбрать свой цвет. Зарисовывать можно и одного человечка, и разных (например, если счастье и радость ребенок захочет расположить в одном месте).
- Обсудите с ребенком способы выражения гнева. Пусть он (и Вы сами) попробует ответить на вопросы:
 1. Что тебя может разозлить?
 2. Как ты себя ведешь, когда злишься?
 3. Что чувствуешь в состоянии гнева?

4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?
5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.
6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?
7. Какие слова для тебя самые обидные?

Желательно записывать ответы, чтобы потом обсудить с ребенком. Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.

Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные методики и упражнения.

1. Стройте вместе с ребенком «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.
2. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.
3. Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.
4. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме.

Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций:

– чашка (в нее можно кричать);

– тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);

– листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);

– карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);

– пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);

– подушка (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.

Все эти «чудо-вещи» могут быть использованы и взрослыми!!!

5. Средство «быстрой разрядки» Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).

6. Игра «Обзывалки».

Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты –одуванчик!», «А ты тогда – дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет.

Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а Вы получите эмоциональную разрядку. Когда, имея навык такой игры,

малыш назовет обидчика «огурцом» (а не ...), Вы, несомненно, почувствуете удовлетворение.

Учите управлять ребенка своим эмоциями

- Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.
- Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты – лев!»
- Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека».

Шаг 1

Первое проявление страха – перехватывает дыхание. Так что, оказавшись лицом к лицу с любой аудиторией, сделайте простейшую дыхательную гимнастику: несколько раз подряд глубокий вдох и медленный выдох.

Шаг 2

Найдите точку опоры. Плотно прижмите ступни к полу – почувствуйте твердую почву под ногами.

Шаг 3

Почему-то очень часто человеку, который боится выступать, настойчиво советуют расслабиться. Обычно совет этот не срабатывает – ведь все забывают одно из основополагающих правил йоги: прежде чем расслабиться, надо сконцентрироваться! Итак, постарайтесь, наоборот, напрячься изо всех сил: сожмите кулаки, почувствуйте напряжение во всех мышцах. И только потом можно максимально расслабиться.

Шаг 4

Обычно перед выступлением стеснительный человек впадает в некоторую прострацию. Поэтому важно сказать себе: «Стоп!» – и мысленно ответить на 3 вопроса: «Кто я? Где я? Что я собираюсь сделать?» Например: «Я Сергей Иванов. Стою у доски перед классом. И сейчас расскажу стихотворение, которое выучил дома». Как показывает практика, это очень эффективный способ собраться и сконцентрироваться на поставленной задаче.

Шаг 5

Надо все-таки знать то, о чем собираешься говорить, – то есть учить стихи, теоремы и правила, которые могут спросить. А то бывают случаи, когда к психологу приходят подростки и жалуются: «Боюсь выходить к доске!» А потом выясняется, что они к урокам вообще не готовятся. Понятно, что «плавать» на глазах всего класса и страшно, и унизительно.

Шаг 7

К слову о домашней подготовке – совет родителям: если хотите помочь ребенку, не жалейте времени и сил на то, чтобы устраивать семейные чтения. А еще лучше – организовать домашний театр. Понятно, что дети должны принимать во всем этом самое активное участие: много читать вслух в присутствии всех домочадцев, исполнять главные роли в семейных постановках.

Шаг 8

Иногда психологи советуют неуверенному в себе оратору обесценить аудиторию. То есть, например, представить, что все слушатели сидят на горшках. Но мы против того, чтобы самоутверждаться за чужой счет. Лучше подумайте о том, что вы готовились к этому выступлению, знаете не только суть вопроса, но и много сопутствующих фактов. А большинство слушателей – нет. Не переоценивайте требовательность аудитории.

Шаг 9

Бывает, что причина страха у младшего школьника не в том, что он стесняется одноклассников, а в негативной реакции на учителя. Но докопаться до этого можно, лишь участливо и доброжелательно расспросив ребенка о том, что именно он чувствует во время ответа. А вот фразы «Да чего тут бояться?!», «Как тебе не стыдно – ты уже большой!» – под запретом.

Шаг 10

Что предпринять, если кто-то из одноклассников мешает выступать (паясничает, громко выражает несогласие), а учитель его почему-то не останавливает? Делать вид, что ничего не происходит, бессмысленно. Зато можно обратиться к хулигану напрямую, например, сказать: «Ты имеешь право считать по-другому: я ведь выражаю свое мнение». И не забудьте при этом четко и громко назвать оппонента по имени: давно доказано, что звучание собственного имени невольно завораживает любого человека любого возраста.

«Поле уверенности»

Так психологи называют сильную сторону человека, которую можно использовать для борьбы со страхом перед публичными выступлениями. У каждого такое поле – свое. Кто-то знает намного больше собравшихся, а значит, его рассказ будет, как минимум, информативным, а как максимум – интересным. Кто-то может призвать на помощь свое обаяние и чувство юмора, использовать в выступлении острое словцо. А кто-то вообще обладает даром красноречия, просто дару этому надо позволить проявиться – для этого используйте любую возможность выступить.

Как говорится, клин клином вышибают.

Профилактика тревожности (Рекомендации родителям).

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

"Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук.

"Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

"Шалтай-болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" - резко наклоняем корпус тела вниз".