

Каждый день — это новый шанс
Даже если вчера что-то пошло не так, сегодня вы можете попробовать снова. И у вас получится!



ТЕХНИКИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

Дыхательные техники

- **Диафрагмальное дыхание:** положите одну руку на живот, вторую на грудь. Дышите так, чтобы поднимался только живот.
- **Квадратное дыхание:**
 - Вдох на 4 счета
 - Задержка на 4 счета
 - Выдох на 4 счета
 - Задержка на 4 счета

Техники переключения внимания

- **Метод 5-4-3-2-1:**
Найдите 5 предметов, которые видите
 - Определите 4 предмета, которые можете потрогать
 - Отметьте 3 звука вокруг
 - Найдите 2 запаха
 - Определите 1 вкус

Телесные практики

- **Осознанное касание:**
 - Найдите приятный на ощупь предмет
 - Изучайте его текстуру
 - Отмечайте все ощущения

Визуальные техники

- **Детальное наблюдение:**
 - Выберите любой предмет
 - Отметьте все его детали
 - Опишите про себя его форму, цвет, текстуру
- **Поиск объектов:**
 - Найдите все предметы определенного цвета
 - Поищите предметы определенной формы
 - Опишите пространство вокруг

Дополнительные техники

- **Ритмические действия:**
 - Постукивание в определенном ритме
 - Создание мелодий
 - Танцевальные движения
- **Тактильные практики:**
 - Обнимание себя
 - Растирание рук и ног
 - Укутывание в плед

ПЕСЕНКА ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

Солнышко лучистое улыбнулось весело

Солнышко лучистое
Улыбнулось весело,
Потому что мамочке
Мы запели песенку.

Припев:
Песенку такую:
«Ля-ля-ля!»
Песенку простую:
«Ля-ля-ля!»

Ручейки весенние
Зазвенели весело,
Потому что мамочке
Мы запели песенку.

За окном воробушки
Закружились весело,
Потому что мамочке
Мы запели песенку.

Первые подснежники
Закивали весело,
Потому что мамочке

Мы запели песенку.

Стихи с движениями и песни —
эффективный инструмент для
снятия напряжения и улучшения
эмоционального состояния
малыша. **Ритмичные стихи с
движениями помогут малышу
расслабиться и
переключиться.** Добавьте
простые движения: топайте
ногами, хлопайте в ладоши.

**Повторяющиеся слова и
мелодии создают ощущение
безопасности и спокойствия.**
Простая песенка поможет
переключить внимание малыша,
а если слово «мамочке» заменить
на имя ребенка, то петь станет
еще веселее.

Слова: Л. Миронова
Музыка: Р. Рустамов

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ «СЕМЬЯ И ТРАДИЦИИ»
ПРОЕКТ «ДОШКОЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ»
ГБДОУ детский сад №35



РЕФЛЕКСИЯ

