



## Как снять сильное нервное возбуждение у ребенка

*Если ребенок чем-то возмущен и готов вот-вот взорваться или разрыдаться, предложите ему (а лучше сделайте вместе с ним) одно или несколько следующих упражнений.*

1. Постоять на одной ноге, поджав под себя другую (как цапля); затем несколько раз подпрыгнуть.

2. Поставить ноги в одну линию (левая впереди, пятка приставлена к носку правой) и имитировать руками движения крыльев ветряной мельницы в течение примерно 30 с. Если потеряли равновесие, походите по комнате и попробуйте еще раз.

3. Вдохнуть и поднять руки в стороны, на выдохе поставить левую ногу впереди правой (вплотную к ней, как в предыдущем упражнении) и закрыть глаза. Постоять так, сколько хватит сил.

4. Бросить мяч в стену и поймать его.

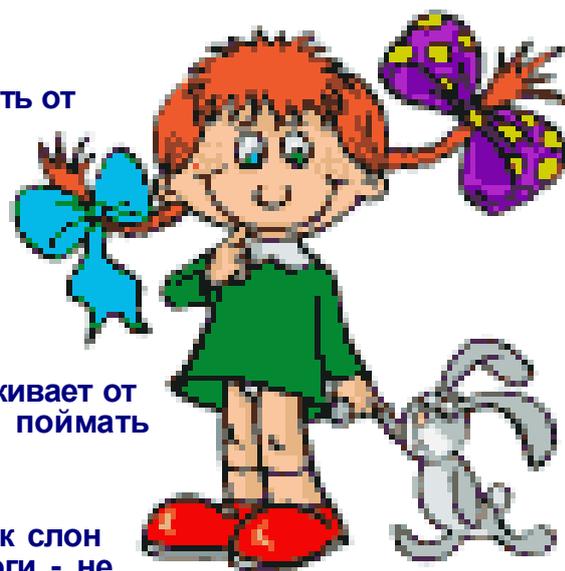
5. Стоя, бросить мяч в стену, дать ему отскочить от пола, а в это время присесть и поймать его в положении сидя.

6. Выполнить то же самое упражнение, при этом постараться успеть не только сесть, но и снова встать - и поймать мяч стоя.

7. Стоя бросить мяч в стену и, пока он отскакивает от пола, повернуться на 360° вокруг своей оси и поймать его.

8. Пройтись или пробежаться по комнате как слон (опора на вытянутые руки и выпрямленные ноги - не сгибать их в коленных суставах).

9. Встать в позу "дерево": ступня одной ноги упирается во внутреннюю поверхность бедра другой ноги, которая является опорной, руки подняты вверх и сомкнуты ладонями. В такой позе постоять 1-2 мин.



Инструктор по физкультуре

Фомичева Т.С.

11.09.2012.

