

## **Консультация для родителей «Способы снятия нервно-психического напряжения у детей с ОВЗ»**

Подготовила: педагог-психолог  
Михайлова Г.Н.



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 пения 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 мышц лица:**

#### **«Рот на замочке»**

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно.

Закрывать 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 оставляю.

#### **“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 ладони наполняются улыбающейся силой  
солнышка (повторить 2-3 раза) .

**«Солнечный зайчик»**

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