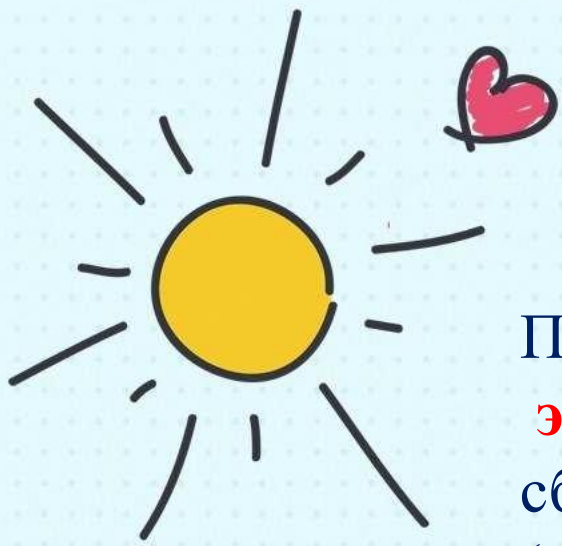


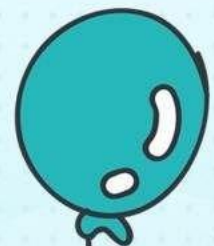


Психоэмоциональное здоровье дошкольника

Педагог-психолог
Напалкова О.Э

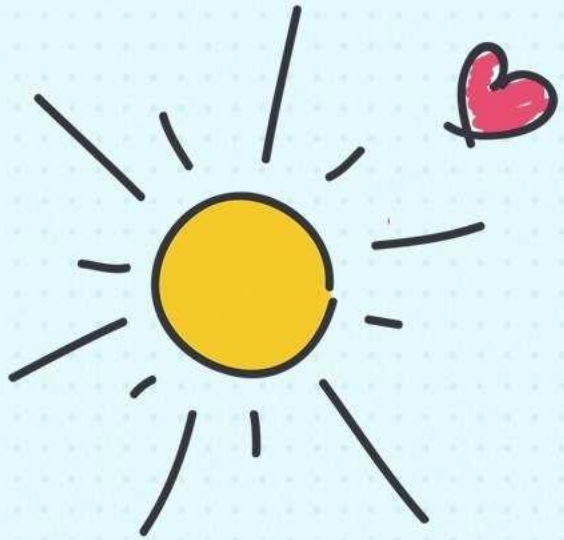


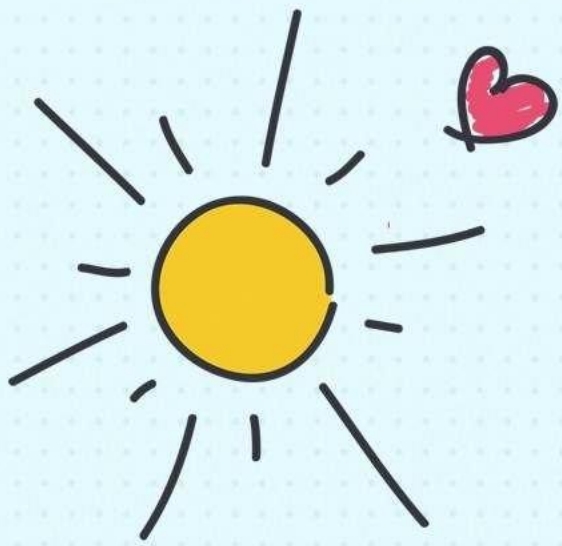
Психологически **здоровый дошкольник** - **это дошкольник**, у которого наблюдается сбалансированность внутренних (познавательных, эмоциональных, физиологических) и внешних (требования социального окружения) особенностей развития его личности





Каждым обращением
к ребёнку – словом, делом,
интонацией, нахмуренными
бровями и даже молчанием,
мы сообщаем ребёнку о
нём, об отношении к нему.



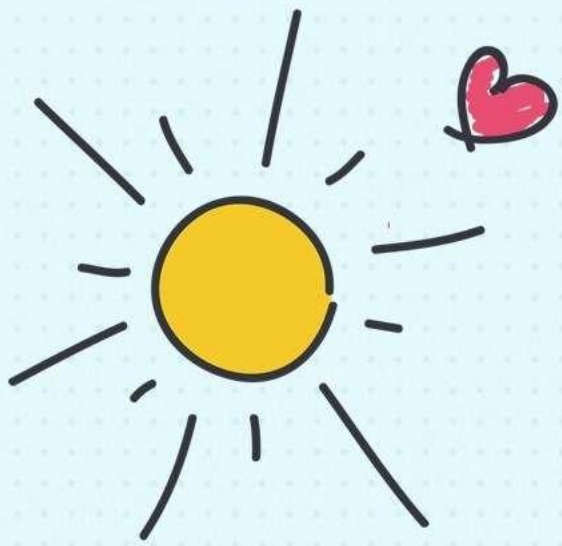


Упражнение «Ребенок статуя»



Упражнение «Кувшин эмоций»





Кувшин эмоций

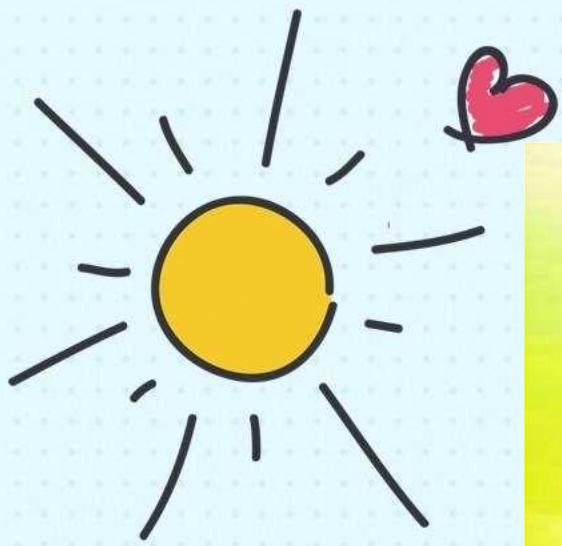
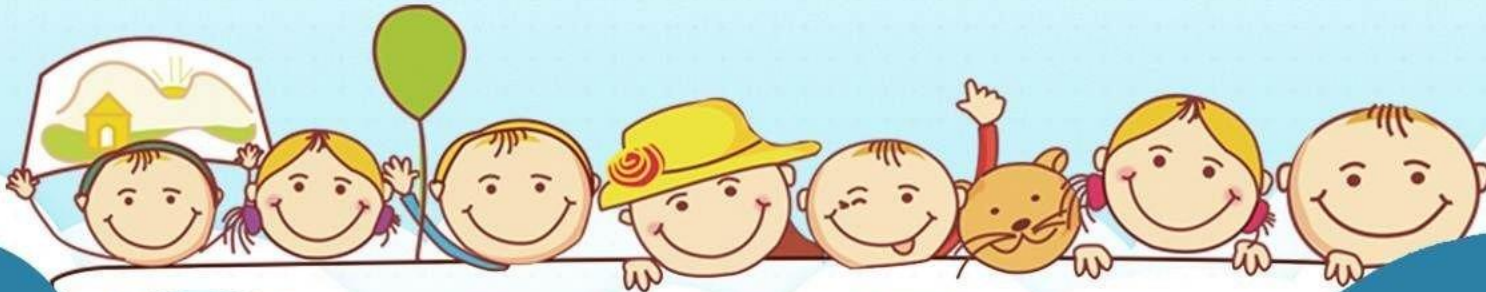


Упражнение «Лимон»

Опустите руки вниз и представьте, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как она напряжена.

Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку. Выполните это же левой рукой. Хорошо делать такое упражнение, сопровождая его стихотворением:

Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я слегка сжимаю-
Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю, руку расслабляю.





Будь добрым, не злись,
обладай терпением.
Запомни: от светлых улыбок
твоих **Зависит** не только твоё
настроенье,
Но тысячу раз настроенье
других.

Эдуард Асадов

