

Обычно дети думают, что удар является только актом агрессии, которым мы причиняем окружающим боль. С помощью этого упражнения они могут увидеть другие возможности похлопываний, а именно - они смогут сделать приятный массаж другому с помощью лёгких ударов мягкой стороны ладони. Таким образом, «битьё» становится способом приятного дружеского контакта. Этот опыт особенно полезен мальчикам.

Вы можете использовать данное упражнение в качестве бодрящей и освежающей перемены, после того как ребёнок вынужден долго сидеть без движения или проявляют признаки усталости и гиподинамии. Похлопывание стимулирует нервные окончания, улучшает кровообращение и снимает мышечное напряжение. Кроме того, дети становятся более бодрыми и оживлёнными. Предлагаю вам весёлую и освежающую игру-разминку.

«ЛОХЛОПЫВАЮЩИЙ МАССАЖ»¹

(с 6 лет)

Ребёнок встаёт на колени, наклоняется вперёд и кладёт голову на ладони перед собой. Взрослый встаёт сбоку на колени и начинает мягко постукивать пальцами по спине ребёнка. Это постукивание на слух должно быть похожем на лёгкий цокот копыт лошади, бегущей трусцой. Начинайте такое похлопывание от плеч и постепенно переходите по всей спине до пояса. Постукивать нужно поочередно то правой, то левой рукой. (2 минуты). Затем поменяйтесь ролями.

Обсудите друг с другом, что вы чувствовали, когда вам делали массаж.

- Как ты теперь себя чувствуешь?
- Что тебе больше понравилось – когда тебе делали массаж или когда ты делал массаж?
- Почему полезен такой массаж?
- Знаешь ли ты другие формы массажа?

¹ Фопель К. как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2010, - с. 60

² Интернет-источник: krot.info