



БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

Пробираясь сквозь кусты,
Поотстань немного ты.
И к тому, кто впереди,
Слишком близко не иди.
А иначе метко
В глаз ударит...
(ветка)



Чтоб весь день играть на
пляже,
Детям кожу кремом мажут.
Кто помазаться не смог,
Заработает...
(ожог)

Воду из реки не пей,
Плавают микробы в ней,
Но гораздо хуже
Пить из грязной...
(лужи)



Хвост чешуйчатый ползет,
Смертоносный яд везет
И шипит нам строго:
«Укушу! Не трогай!»
(змея)



Шапки красные в
горошек
У грибочков некорошик.
Говорят они: «Уйдите!
Нас в корзинку не
кладите!»
(мухомор)

Очень нравится Игнату
Вид сладстены полосатой,
Но жужжит она: «Не тронь!
Жжется жало, как огонь!»
(оса)



Если солнечно и жарко
Не забудь надеть панамку,
Я иначе солнце - Жлоп! -
И засветит прямо в лоб.
(солнечный удар)



Много выросло на грядке
Овощей и ягод сладких,
Ваня, не помыв, их съел,
И животик...
(заболел)

В холодильнике вода
Летом не теплее льда.
Петя той воды напился
И ужасно...
(простудился)





Встретив дикую зверушку,
Не считай ее игрушкой,
Ведь она не струсит
И тебя...
(укусит)

Через ранку в коже сразу
Лезет в организм зараза.
Чтоб не лезла, у Аленки
Все царапины в...
(зеленке)



Просят звери, просят птички:
«Не носи к нам в гости
спички!
Хоть в лесу и много дров,
Он не место для...»
(костров)

Если хочется купаться,
В речке плавать и
плескаться,
То не захлебнуться вдруг
Надувной поможет...
(круг)



Если ходишь босиком,
То смотри под ноги,
Вдруг окажется стекло
На твоей ...
(дороге)

Зреют ягоды в лесак
На траве и на кустах,
Только их не рви ты -
Много...
(ядовитыж)





На небе она сверкает,
Громом нас предупреждает:
«Прятаться в грозу,
друзья,
Под деревьями нельзя!»
(молния)

Миллионы их в лесу
Из прохожих кровь сосут,
Если хочешь быть здоров,
Мазь возьми от...
(комаров)



Не ходи по лесу летом
Необутым и раздетым,
Больше на тебе вещей,
Меньше кровопийц - ...
(клещей)



Он живет в большущей
куче,
Ты его не трогай лучше,
Хоть и маленький на вид,
За обиды больно мстит.
(муравей)

У сердитого цветочка
Очень жгучие листочки.
Если прикасаются,
Сразу же кусаются.
(крапива)



Яма, а на дне вода,
Не заглядывай туда.
Если близко подойдешь,
Бух! и в воду упадешь.
(колодец)

ЛЕЧЕБНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

От страхов, нервного напряжения, для развития ловкости

Игра очень положительно влияет на психологическое развитие ребенка. Помогает ему приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, готовит к взрослой жизни. Игра обладает лечебным действием, избавляет от психотравмы, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства в облегченной форме. Начинать игровые занятия с ребенком можно с игр, направленных на улучшение общего психологического самочувствия.

Главная цель этих игр:

- Снять накопившееся нервное напряжение и зарядить и детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;
- Уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества;
- Наладить контакт между родителями и детьми;
- Развить ловкость и координацию движений.

Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения

«Снеговик»

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и течения 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

«Буратино»

Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с ребенком:

1. Представьте, что вы превратились в куклу Буратино.
2. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Все тело стало твердым, как Буратино.
3. Напрягите плечи, руки, пальцы, представте, что они деревянные.
4. Напрягите ноги и колени, пройдитесь так, словно тело стало деревянным.
5. Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем.

«Сражение»

Игроки бросаются легкими предметами (шарики из бумаги, маленькими мягкими игрушками) друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра перемирием и объятиями.

«Злые – добрые кошки»

По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются (только понарошку), добрые кошки ласкаются и мурчат.

«Каратист»

На пол кладется обруч или газета. Каратист становится в обруч (за его края выходить нельзя), делая резкие движения ногами, зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!». Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.

«Боксер»

Эта игра очень похожа на игру «Каратист», только вместо движений ногами надо делать движения руками.

«Ругаемся овощами, фруктами и ягодами»

Игроки ругают друг друга с сердитым выражением лица и с сердитыми интонациями: «Ты — капуста». В ответ: «А Ты — редиска» или «А Ты — слива» и т.д. Игра останавливается, если слышны какие-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Затем участники называют друг друга цветами с соответствующей интонацией: «Ты – колокольчик», «А Ты — розочка».

Игра способствует коррекции упрямства, негативизма, агрессии.

«Капризная лошадка»

Родитель рассказывает сказку про лошадку, и вместе с ребенком они сопровождают сказку действиями: «В одной далекой стране жила лошадка по имени ЛУ. Она очень любила брыкаться и капризничать. Мама говорила ей: «покушай свежей травки, доченька» «Не хочу, не буду», — говорила ЛУ. Она капризничала и цокала копытцами. Еще она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и веселой. Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»

Помните, самое главное – это не во что играть, а то, как играть. Самая эффективная психотерапия – это родительская любовь. Почаще обнимайте своего малыша, целуйте, говорите, как сильно вы его любите, какой он хороший и замечательный. Любите, понимайте и растите вместе!

