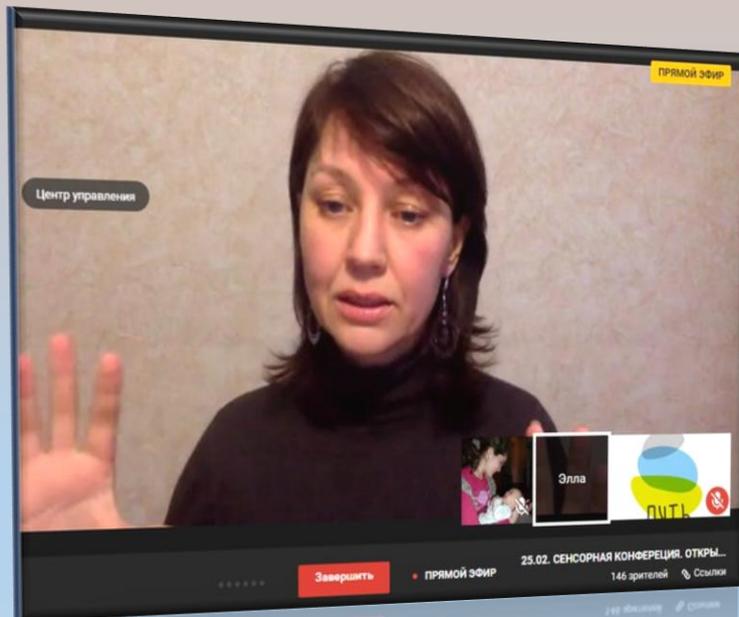


ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ
ИННОВАЦИОННОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ
«СЕМЕЙНАЯ МЯГКАЯ ШКОЛА»



Семейная Мягкая Школа — это авторская методика дефектолога **Эллы Леонидовны Глушковой**.

Семейная Мягкая Школа — это уникальная методика развития тела и духа в виде системы игровых упражнений, объединяющая элементы йоги, психогимнастики и фитнеса.



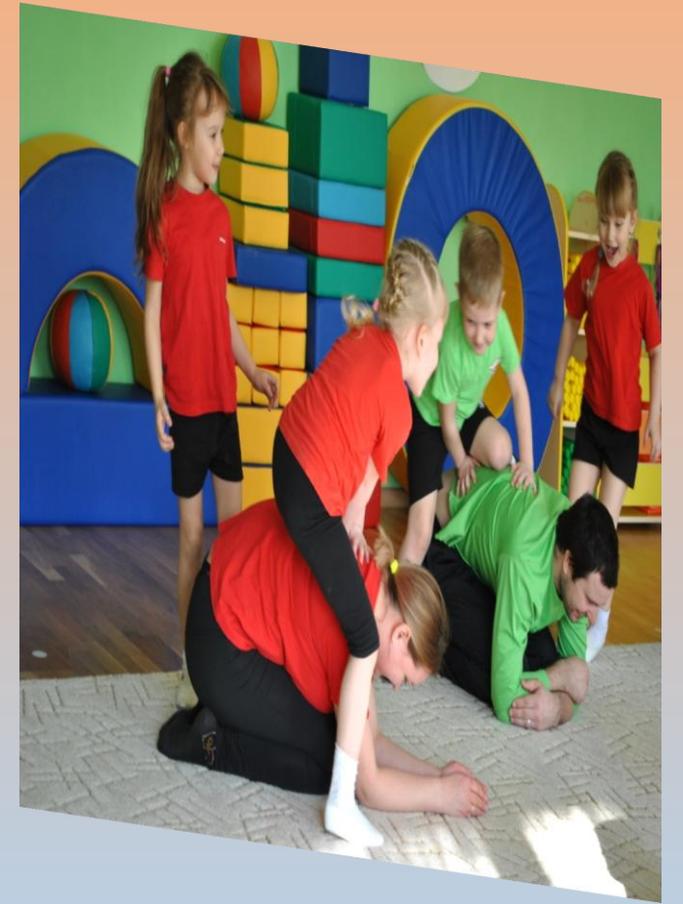
- **Суть Семейной Мягкой Школы - три «Т»:**
- Т- тисканья (взаимодействия = тактильный контакт, сначала полюбить и дать нежность).
- Т- творчество (*ситуативный подход = интуиция*).
- Т- трудности (*провокационные ситуации*).

- Ребёнок учится управлять своим телом, развивая силу, выносливость, гибкость и координацию и др.;
- Учится выстраивать корректные отношения с миром – окружающими детьми и взрослыми;
- Учится направлять свою энергию в конструктивное и созидательное русло, как следствие снижается уровень агрессии и возбудимости;
- Ребёнок учится быть добрым, чутким и гибким к себе и окружающим, развивается трудолюбие, последовательность, уверенность в себе и др.
- А что даёт Семейная Мягкая Школа родителям?
- Учит играть с ребёнком в любом месте и ситуации;
- Показывает новые способы снятия напряжения, «зажимов» и агрессии у ребёнка;
- Помогает наладить близкие и доверительные отношения с ребёнком;
- Учит «партнёрству» с ребёнком: в паре и команде;
- Показывает телесно-ориентированный способ взаимодействия с ребёнком;
- Помогает ощутить радость общения и легкость движения;
- Дает заряд позитивных эмоций и ощущение творческого подъема.











Рекомендации родителям:

- не лениться и не заставлять ребенка делать то, что он не хочет;
- не обсуждать ребенка в его присутствии;
- не ругать ребенка, если он не занимается.

**Семейная Мягкая Школа –
решение многих вопросов в
здоровье, психике и отношениях!**

Упражнения

«Дерево» - взрослый встает на колени или в любую другую позу, держа высоко в одной руке шарик - "яблоко", которое ребенок пытается достать, самостоятельно забираясь и лазая по маме, придумывая сам как залезть и дотянуться до яблока.

"Самолетик" – взрослый ложится на спину, сгибает ноги вверх перед собой, а ребенок ложится и пытается удержаться на них, а мама покачивает его, поджимает колени к груди. Усложненный вариант – ребенок лежит высоко на стопах мамы на прямых вытянутых вверх ногах, потом отпускает руки и удерживается сам.