



**ПРОЕКТ:  
ФИЗИЧЕСКО  
ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТ И  
СПОРТНО-ТУРИСТИЧЕСКА  
ДЕЙНОСТ  
МЕСЕЦ АПРИЛ 2022Г.  
III А ГРУПА**



## АНТИСТРЕС ИГРИ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ НА НЕГАТИВНИ ЧУВСТВА

### Игра „Месим баница“

Целта е детето да усети тялото си и да възстанови изгубения контрол. Децата са разположени в кръг с гръб един към друг и ръцете им са поставени върху раменете на детето, което е пред тях. При сигнал започват леко да мачкат телцето на детето като тесто, леко разтягат ръцете му на горе, масажират го с разглаждане като истинско тесто. След това го завиват с одеяло и го слагат „на топло“ за да втаса. След известно време го отвиват, за да го намажат с масло- разтривайки нежно гръбчето му. Това тесто е готово, а детето – спокойно.









## Игра „Пух-тити-дух“

Цел:Сваляне на негативното настроение

Ход:Учителя казва на децата”Ще ви съобщя една дума. Тя е заклинание срещу лошото настроение.За да подейства трябва да ходите из занималнята и да не разговаряте. При сигнал от мене застанете пред някое от другарчетата си, погледнете го в очите и три пъти сърдито кажете вълшебните думи” Пух-тити-дух“.





## УПРАЖНЕНИЯ ЗА СКАЧАНЕ, ПРОМУШВАНЕ, БАЛАНС





