



Автор и ведущая:

психолог отдела общественного
здоровья Лидского зонального ЦГЭ
Каральчук Татьяна Ивановна

МАСТЕР-КЛАСС
«ПСИХОГИМНАСТИКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»



Психогимнастика – одно из лучших средств комплексного физического развития и укрепления психоэмоционального здоровья детей и подростков



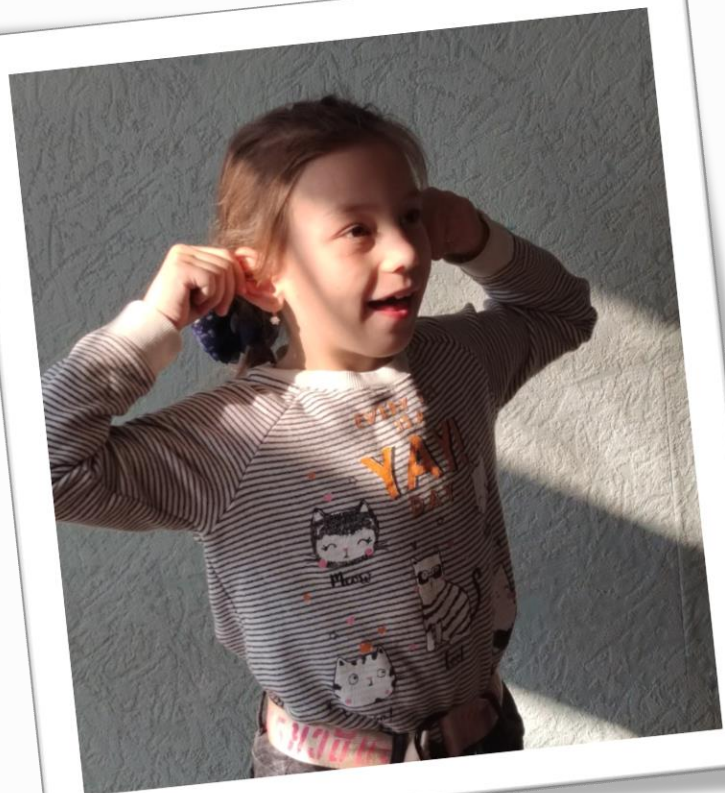
Психогимнастические упражнения способствуют всестороннему развитию, повышают выносливость, стрессоустойчивость, умственную и физическую работоспособность



МАСТЕР-КЛАССЫ ПО ПСИХОГИМНАСТИКЕ ВКЛЮЧАЮТ:



***Двигательную экспрессию
с помощью мимики и пантомимы***



МАСТЕР-КЛАССЫ ПО ПСИХОГИМНАСТИКЕ ВКЛЮЧАЮТ:

Комплексы упражнений, направленные на:

✓ **коррекцию настроения**

✓ **снятие мышечных зажимов, физического и психоэмоционального напряжения**



МАСТЕР-КЛАССЫ ПО ПСИХОГИМНАСТИКЕ ВКЛЮЧАЮТ:



пластические этюды



медитации

НА НАШИХ МАСТЕР-КЛАССАХ ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ОБУЧАЮТСЯ:

- **элементам техники выразительных движений и их использованию в регулировании эмоций и чувств**
- **навыкам саморасслабления, снятия психоэмоционального напряжения и мышечных зажимов**
- **способности к психологическому раскрепощению, коррекции настроения**
- **ауторелаксации**

