

Вправи для дітей та підлітків, які перебувають у стресовій ситуації, для зняття психоемоційного напруження:

- «Квітка та свічка» <https://youtu.be/hVTqEEVUZaw>
  - «Ледачий кіт» <https://youtu.be/NHBEUdOaHg8>
  - «Лимон» <https://youtu.be/hguSKqCOJOM>
  - «Черепашка» [https://youtu.be/Ox\\_vERq7Gu4](https://youtu.be/Ox_vERq7Gu4)
  - «Пір'їна/статуя» <https://youtu.be/nvT2vyWfa6I>
  - ігри вдома. <https://youtu.be/-q4NeH6t7Iw>
  - Робота з дитячими страхами. <https://youtu.be/acY7OXhPJ1A>
  - 2 урок сонячного їжачка. <https://youtu.be/zdZj0aoTfX4>
  - Вправи- енергізатори. <https://youtu.be/Z3IHzbW4eQ4>
  - Енергізатори. <https://youtu.be/01vunKxw2wQ>
  - Казкотерапія. Країна почуттів. [https://youtu.be/hsh6\\_UfRekI](https://youtu.be/hsh6_UfRekI)
  - Казкотерапія. Країна почуттів та король. <https://youtu.be/j8WivV4e2gA>
  - Будиночок безпеки. <https://youtu.be/4NjGc1QYur8>
  - Іграшка антистрес своїми руками. <https://youtu.be/tQrNeTGYpkQ>
  - Малюнок сіллю та фарбами. <https://youtu.be/BzF3w0bwqj8>
  - Мастер клас Каракулі. <https://youtu.be/G8SdLwKW1JA>
  - Пальчикова вправа з мовним супроводом "Метелик".  
<https://youtube.com/shorts/beeAC-XSKeA?feature=share>
  - Гра «Згадай п'ять назв». 1-ша частина. <https://youtu.be/XOaN3ybDxdI>
  - Гра «Згадай п'ять назв». 2-га частина <https://youtu.be/qafJxcwFRto>
  - Самопоміч в стресовій ситуації. Частина 1. <https://youtu.be/61P3zRncyGE>
  - Самопоміч в стресовій ситуації. Частина 2. <https://youtu.be/a7HkrcSq518>
  - Самопоміч в стресовій ситуації. Частина 3. <https://youtu.be/2-m44m1joYk>
  - Психологічна хвилинка" для учнів 5-11 класів. <https://youtu.be/v4kpiJz6nL4>
8. Хвилинка психогімнастики.

Нейропсихологічна гра «Майстерні руки»

<https://www.youtube.com/watch?v=H3jbfL0zUYo>

Гімнастика для мозку

- Урок 1 . Розвиток дітей

<https://www.youtube.com/watch?v=difXRMjl79k>

- Урок 2. Брейн фітнес. Розвиток дітей <https://www.youtube.com/watch?v=zGKX9LjYb04>

- Урок 3. Брейн Фітнес. | Розвиток мозку

<https://www.youtube.com/watch?v=s2f8Dt18G94>

- Урок 4. Брейн Фітнес. | Розвиток мозку

<https://www.youtube.com/watch?v=vFTu3gtuqS4>

- Урок 5. Брейн Фітнес. | Розвиток мозку

<https://www.youtube.com/watch?v=BJqvX2vu8fc>

- Урок 7. Брейн-фітнес | Розвиток мозку

<https://www.youtube.com/watch?v=hUYuxKwG2u8>

- Урок 8. Брейн фітнес. | Розвиток мозку

<https://www.youtube.com/watch?v=nwQCk9d6iMg>

Дихальні вправи

- Дихальна гімнастика для дітей [https://www.youtube.com/watch?v=Y2SN\\_PGP3d8](https://www.youtube.com/watch?v=Y2SN_PGP3d8)

- Цікаві дихальні вправи. Роби разом із нами вітрячок.

<https://www.youtube.com/watch?v=bmOPmkcOAT0>

- Дихальні вправи Стрельнікової

<https://www.youtube.com/watch?v=fWU9INOh74I>

Гімнастика для очей

- Фізкультхвилинка для очей. Автор Ірина Вінніцка

<https://www.youtube.com/watch?v=9znAKmoG9tg>

- Гімнастика для очей, для дітей у віршах "Очі швидко обертаєм".

<https://www.youtube.com/watch?v=lQBfNW6INmc>

- Зарядка для очей Бджілки трудівниці

<https://www.youtube.com/watch?v=3b7Ajd01Vgw>

- Гімнастика для очей

[https://www.youtube.com/watch?v=u4wWOo\\_t7Zo](https://www.youtube.com/watch?v=u4wWOo_t7Zo)

Джерело: <https://khcpr.klasna.com/uk/site/psikhologichna-pidtrimka.html>