

## Консультация для родителей «Что говорят наши жесты»

Составитель педагог-психолог  
Бойко.Е.В..  
МБДОУ детский сад г. Иркутск

Мягкие жесты, напитанные энергией - завораживают.

Мягкие жесты – жесты плавные, округлые, они выглядят царственно, мягко, заботливо.

Что дают мягкие жесты? Человек, у которого мягкие и плавные жесты, выглядит царственно, он двигается с чувством собственного достоинства.

Посмотрите, как королева подаёт руку для поцелуя – ни одного резкого движения, жест плавный от плеча до кончиков пальцев.

Мягкие жесты запускают чувство уверенности, спокойствия. Мягкие жесты делают голос человека теплее, интонации мягкими и душевными. Более того, мягкие жесты делают человека мягче и добрее внутри.

Если вам надо провести мягкий разговор, за пятнадцать минут до него отрабатывайте мягкие жесты – увидите результат.

В основе мягких жестов лежат плавные движения рук, активные запястья и живые пальцы. Ладонь открывается не лопатой, каждый пальчик разгибается и сгибается независимо от остальных. Кисть руки свободно вращается в запястье, движения плавные, красивые: вверх-вниз, влево-вправо, восьмёрочки...

Как отрабатывать мягкие жесты

Копировать мягкие жесты из фильмов

Найдите фильм, в котором есть настоящая королева. Выберите несколько её плавных жестов и скопируйте их перед зеркалом. Составьте подборку из десяти-двадцати таких жестов и отработайте до совершенства.

Танцы

Мягкие жесты рук прекрасно развиваются в бальных танцах. Несколько месяцев занятий гарантируют вам плавные жесты рук.

Упражнения для запястий

Разминайте запястья, потяните запястье одной руки другой, потом потрясите руками, расслабьте. После этого поделайте восьмёрочки и «волны», старайтесь, чтобы движения были максимально плавные. Сначала медленно, потом быстрее.

Упражнения для пальцев

Используйте гимнастику для пальцев. Потом совместите движения пальцев из этой гимнастики с восьмёрочками запястий.

**Поглаживания**

Старайтесь чтобы все прикосновения к предметам были поглаживающими. Возьмите кружку со стола мягким, поглаживающим движением – как будто это не кружка, это маленький котёнок. А как вы берёте ручку двери? Как включаете чайник?

**Закрытые глаза**

Чтобы лучше привыкнуть к мягким рукам – закройте глаза. Постарайтесь быстро открыть дверь. Рука была мягкая или жёсткая? Жёсткая рука ударится, мягкая осторожно и быстрой коснётся ручки двери и откроет дверь.

С закрытыми глазами расставьте перед собой предметы и постарайтесь быстро переставить их на другие места. Сколько уронили? Какие были руки? Чем мягче руки, тем больше предметов вы возьмёте, а не уроните.

### **Объединяйте движения**

Когда у вас отработаны плавные движения рук, запястий и пальцев, совмещайте эти движения, придумывайте свои красивые жесты, экспериментируйте. Внедряйте в жизнь. В разговорах старайтесь помнить, что вы отрабатываете мягкие жесты. Первое время старайтесь жестикулировать как можно мягче, пока это не станет привычкой.

### **Отработка на Дистанции**

Дистанция - система самостоятельной работы по запланированному развитию личности, а дистантники - те, кто по этой системе успешно занимаются.