

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ

Данные упражнения позволят вашему ребенку снять напряжение и расслабиться.

«КУЛАЧКИ»

Руки на коленях. Сожмите пальцы в кулачок, покрепче, чтобы косточки побелели.

Руки на коленях,
Пальцы – в кулачки.
Крепко с напряжением
Сжатые они.
Пальчики сжимаем,
Снова разжимаем.
Девочки и мальчики,
Отдыхают пальчики!

«КОРАБЛИК»

Представьте себе, что мы на корабле. Чтобы не упасть, расставьте пошире ноги и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу. Затем левую.

Стало палубу качать,
Ногу к палубе – прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем!

«ШАРИК»

Представьте себе, что вы надуваете воздушный шарик. Положите руки на живот.

Шарик мама нам достала.
Вдох – и тело легким стало,
Выдох – шарик ожил словно.
Дышим им легко и ровно.

