

## 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.

