

Поиграйте с вашим ребёнком

Предлагаемое игровое упражнение поможет ребёнку расслабиться и успокоиться, он научится не только расслаблять мышцы, но и осознает состояние покоя.

Инструкция: «Сядь ближе к краю стула, прислонись к спинке, руки свободно положи на колени, ноги слегка расставь.

Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с паузами:

«Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень лёгкая, простая,

Замедляется движенье

Исчезает напряженье...

И становится понятно –

Расслабление приятно!»