

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!»*