



# ТЕХНИКИ РАССЛАБЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ





## «Глубокое дыхание»

*Удобно лечь, положить руку на живот. Глубокий вдох (живот надувается), задержка дыхания, долгий выдох. Попросите сфокусировать внимание на вдыхаемом и выдыхаемом воздухе.*







## «Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Каждое упражнение повторить по 2 раза.

Повернуть голову максимально влево, затем вправо.

*«Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед — тут немного отдохнет».*

Поднять голову вверх, посмотреть на потолок как можно дольше.

*«А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно — расслабление приятно!»*

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

*А теперь посмотрим вниз — мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно — расслабление приятно!*





## «Свеча»

Предложите малышу представить перед собой горящую свечу, как на торте в день рождения. Его задача: сделать глубокий вдох и длинный выдох, как будто хотим задуть огонь свечи. Вместо свечки можно представить одуванчик.



Изображение: Freepik.

## «Облачко»

Положите на стол перед ребёнком кусочек ваты. Задача ребёнка: подуть на вату так, чтобы она слетела со стола.