



ДИТЯЧІ ІГРИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ НАПРУЖЕННЯ



ПЕРО/СТАТУЯ



Ця вправа знімає м'язову напругу:

- уявіть, що ви пір'їнка, яка літає у повітрі приблизно на десять секунд;
- раптом ви замираєте і перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь;
- потім повільно розслабтеся, знову перетворючись на літаюче перо;
- повторіть, переконавшись, що закінчите пір'їнкою у розслабленому стані.



КВІТКА І СВИЧКА



Це проста техніка розслаблення, яка стимулює глибоке дихання:

- уявіть, що в одній руці у вас квітка з приємним запахом, а в іншій – свічка, що повільно горить;
- повільно вдихніть через ніс, відчуючи запах квітки;
- повільно видихайте через рот, задуваючи свічку;
- повторіть кілька разів.



ЛИМОН



Ця вправа на розслаблення, знімає м'язову напругу:

- уявіть, що у вас в руці лимон;
- протягніть руку до дерева і виберіть кожною рукою по лимону;
- сильно вичавіть лимони, щоб вийшов весь сік - вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте;
- киньте лимони на підлогу і розслабте руки;
- потім повторюйте, поки у вас не вистачить соку на склянку лимонаду;
- після останнього стиснення та кидка потрусіть руками, щоб розслабитися.



ЧЕРЕПАХА



Ця вправа знімає м'язову напругу:

- уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну, спокійну прогулянку;
- о ні, почався дощ;
- міцно згорніться під раковиною приблизно на десять секунд;
- сонце знову зійшло, тож вийдіть із панцира та поверніться до розслаблюючої прогулянки;
- повторіть кілька разів, не забудьте закінчити прогулянкою, щоб ваше тіло було розслабленим.



ЛІНИВИЙ КІТ



Ця вправа знімає м'язову напругу:

- уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся від прекрасного довгого сну;
- велике позіхання і нявкання;
- тепер витягніть руки, ноги і спину - повільно, як кішка - і розслабтеся.