



**ДИТЯЧІ ІГРИ ДЛЯ
ЗНЯТТЯ НАПРУЖЕННЯ**

КВІТКА І СВІЧКА



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, відчуваючи 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 стискання та кидка потрусіть руками, щоб розслабитися.

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.

ПЕРО/СТАТУА



Ця вправа знімає м'язову напругу:

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

СТРЕС-КУЛІ



Ця вправа знімає напругу м'язів і масажує руки:

- зробіть свої власні стрес-кулі, наповнивши повітряні кульки сухою сочевицею або рисом;
- візьміть м'яч однією або обома руками, стисніть і відпустіть;
- експериментуйте зі стисканням. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, налаштувавши швидкість, тиск і час ваших зжимань так, як вам подобається.

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.