



Ігри для розслаблення

«Зігріємо метелика»

Мета: досягти розслаблення через дихальні техніки.

Дорослий показує на долоні уявного метелика, розповідає, що він замерз і не може злетіти. Пропонує зігріти його своїм подихом. Діти дихають на долоні (дихальна вправа: відкрити рота і вимовити тривалий звук "А"). Метелик зігрівся і його треба здмухати з долоні. Діти роблять глибокий вдих через ніс і видих через рот (на видиху витягнути губи трубочкою, необхідно вимовити довгий звук "У").