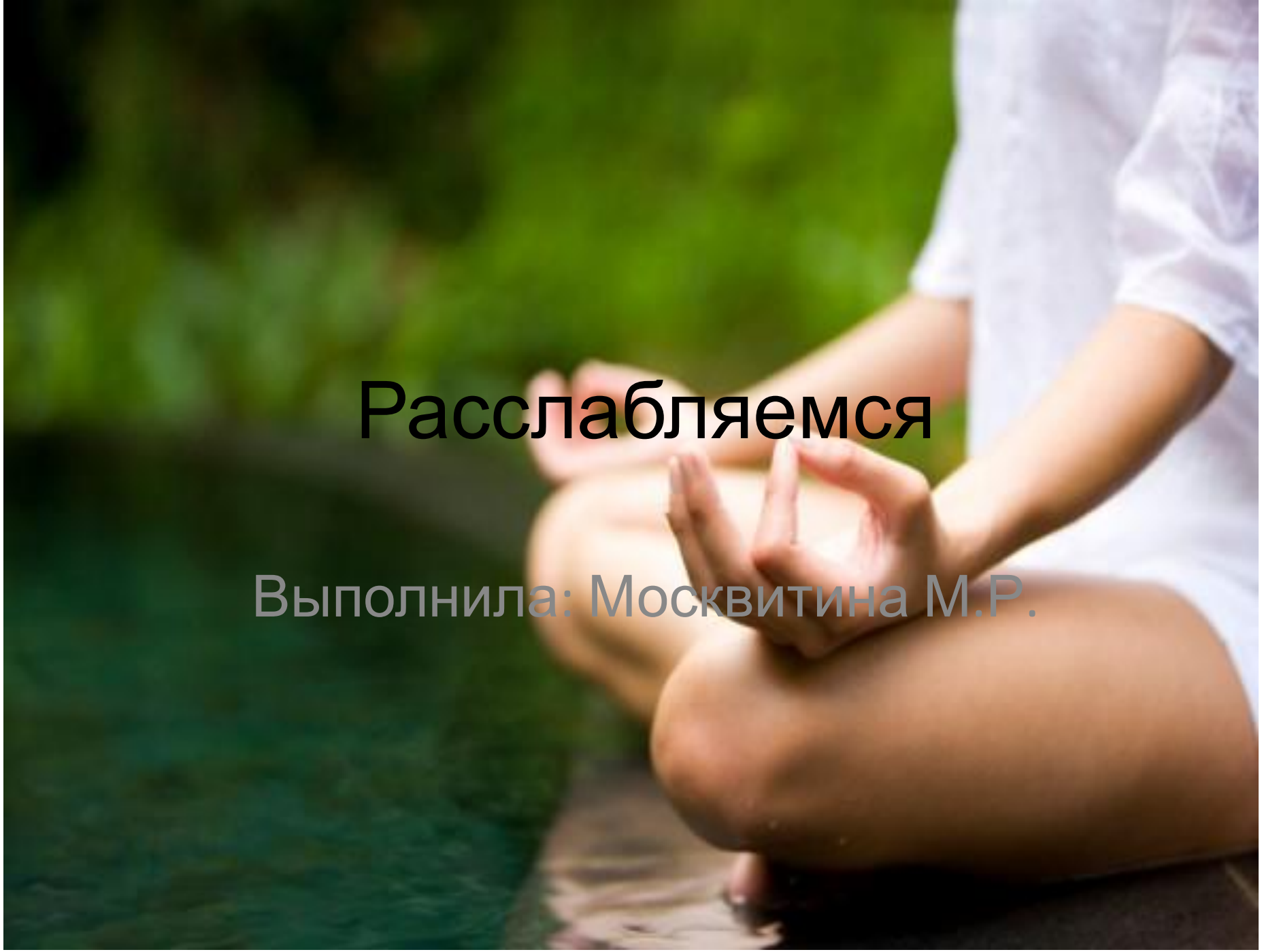
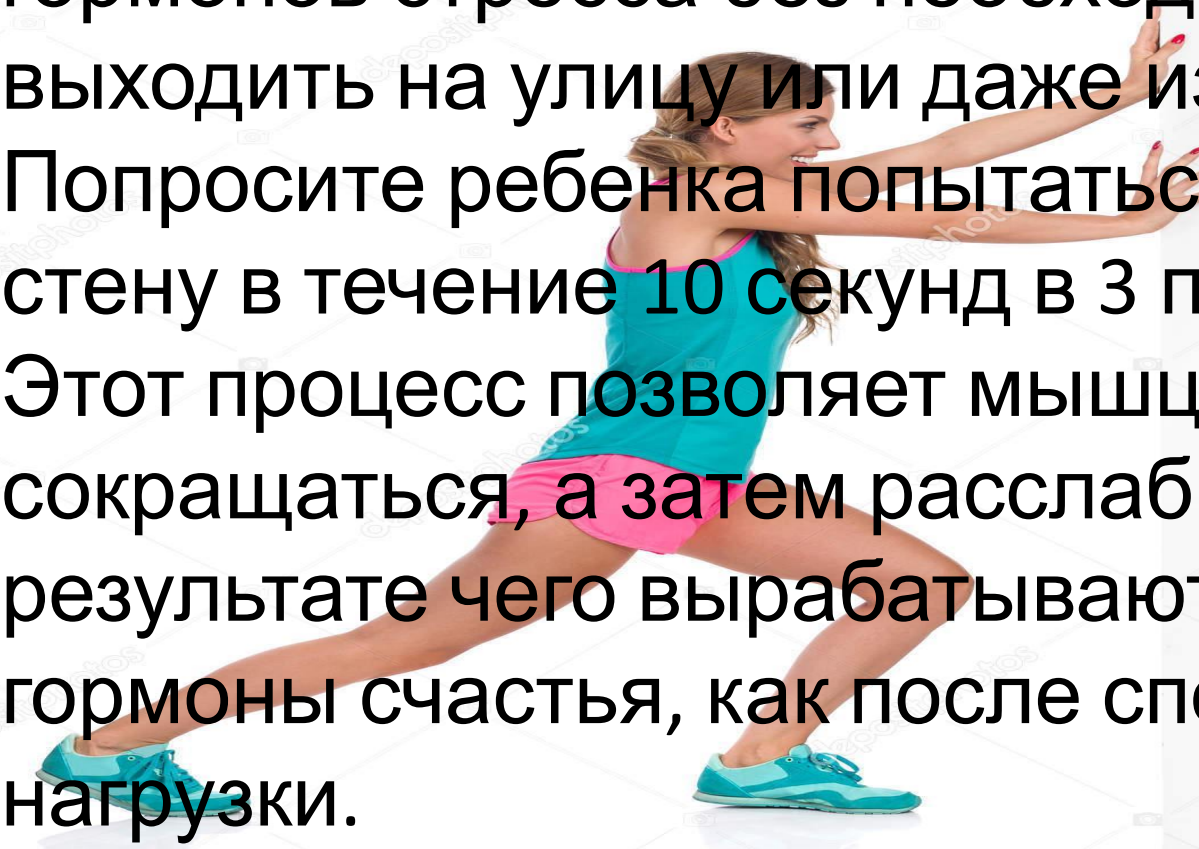


Расслабляемся

Выполнила: Москвитина М.Р.

Толкай стену.

- Этот приём помогает избавиться от гормонов стресса без необходимости выходить на улицу или даже из комнаты. Попросите ребенка попытаться толкать стену в течение 10 секунд в 3 приема. Этот процесс позволяет мышцам сокращаться, а затем расслабиться, в результате чего вырабатываются гормоны счастья, как после спортивной нагрузки.



depositphotos Image ID: 140950842 | www.depositphotos.com

Музыка.

- Музыка способна влиять на настроение, сон, уровень стресса и тревоги. Экспериментируйте со стилями, следите за эффектом.

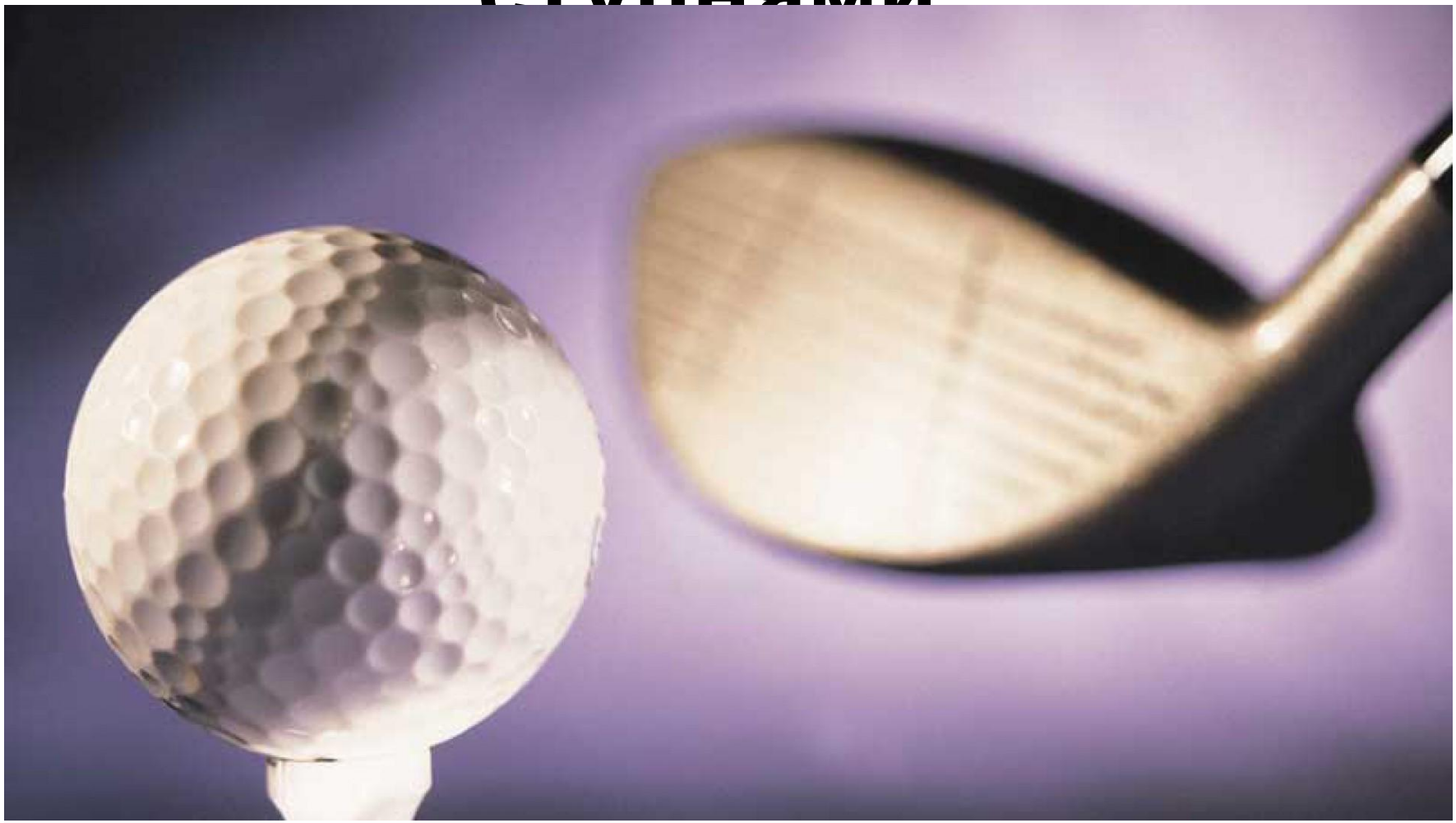
Задуваем свечу.

Мыльные пузыри.

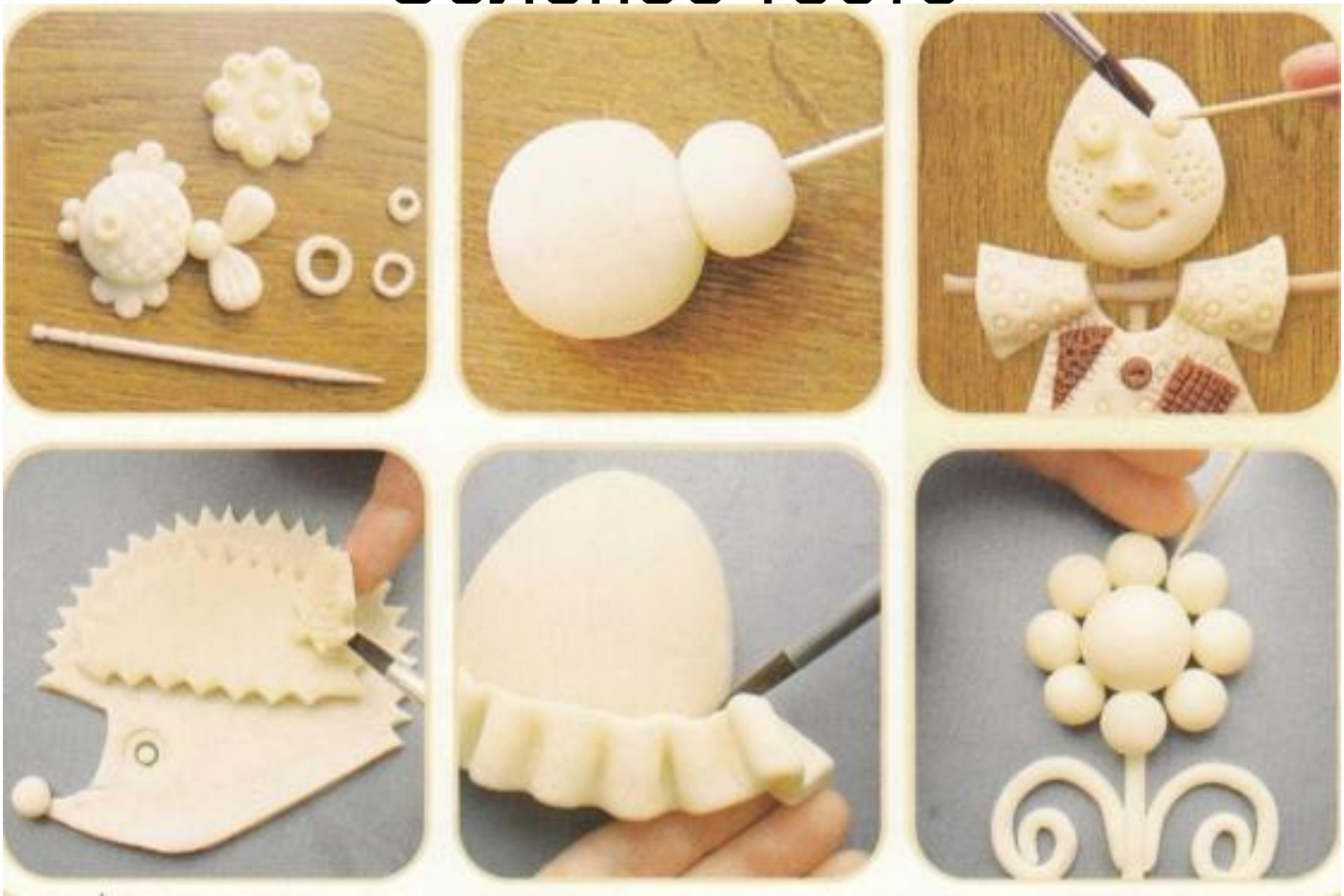
Дневник Благодарности

Теннисный мяч на спине.

Мяч для гольфа под ступнями



Соленое тесто



Браслет своими руками.

Спасибо за внимание!