

# 7 пятиминуток для детей

@psy.latysheva

1. **Танцевальная пауза:** предложите ребенку подвигаться под его любимые песенки.
2. **Упражнение кошка:** стоя на четвереньках, плавно на вдохе прогните спину, на выдохе - округлите (3-5 раз).
3. **Упражнение лодочка:** лежа на животе, на вдохе оторвите грудину и ноги от пола (3-5 сек.).
4. **Ходение босиком** по массажному коврику или крупе.
5. **Тренировка для глаз:** закройте глаза - откройте их как можно шире; посмотрите на яркий свет - закройте глаза; круговые движения глаз с закрытыми / открытыми веками.
6. **Отгадывайте запахи** с закрытыми глазами.
7. Несколько минут поиграйте с пластилином, тестом или кинетическим песком, это **расслабит мышцы кистей.**