

АНТИСТРЕСС-БОРД

для мамы



Заходи на сайт
[MySensorium.ru](https://mysensorium.ru)



Больше игр
[LRinfo.ru](https://lrinfo.ru)

2-в-1

Перед вами антистресс-борд для дыхания и лабиринт для моторики.

Борд для дыхания – упражнение для снятия стресса и релаксации.

На вдохе и выдохе визуализируйте, как цвет входит и выходит из вашего тела!

На точке - глубокий вдох, на линии - долгий постепенный выдох.

Лабиринт для малышей – упражнение на развитие мелкой моторики и координации.

Возьмите цветные карандаши или фломастеры. Предложите малышу провести цветные дорожки по линиям.



на точке - глубокий вдох



на линии - долгий постепенный выдох

