

Very *"Special"* Tales

# КАК ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ И УСПОКОИТЬСЯ?

КАРТОЧКИ АКТИВНОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ



НАБОР

**Я  
СПОКОЕН**

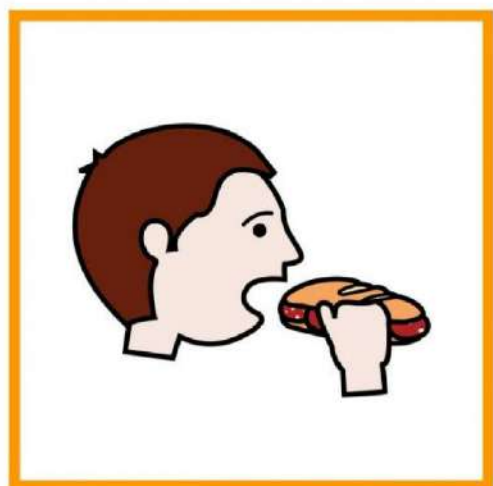
**ПОМОГИ!**



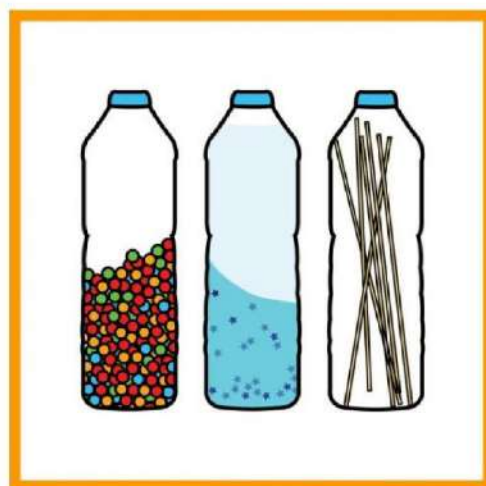
**СЧИТАЙ**

1, 2, 3,  
4, 5, 6,  
7, 8, 9,  
10

**ПЕРЕКУС**



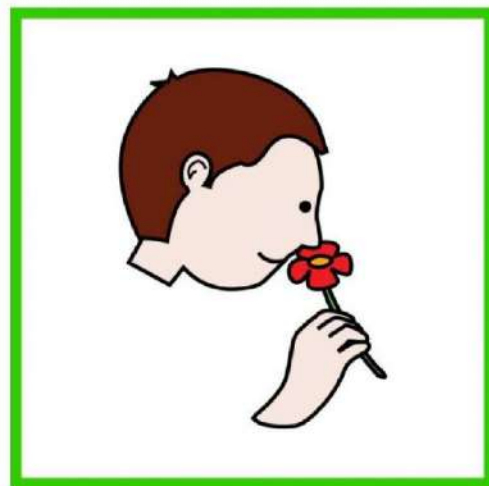
**БУТЫЛОЧКА**



НАБОР

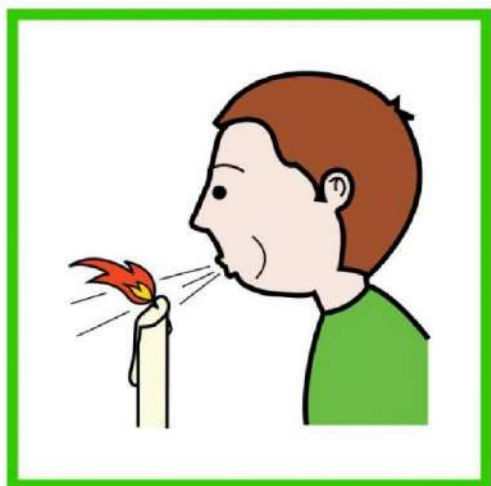
# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**ДЫШИ КАК**



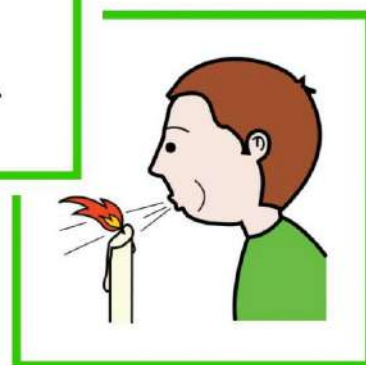
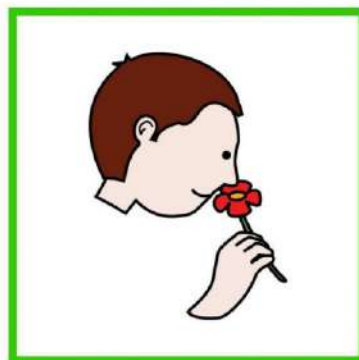
**НЮХАЕШЬ ЦВЕТОК**

**ВЫДОХНИ КАК**

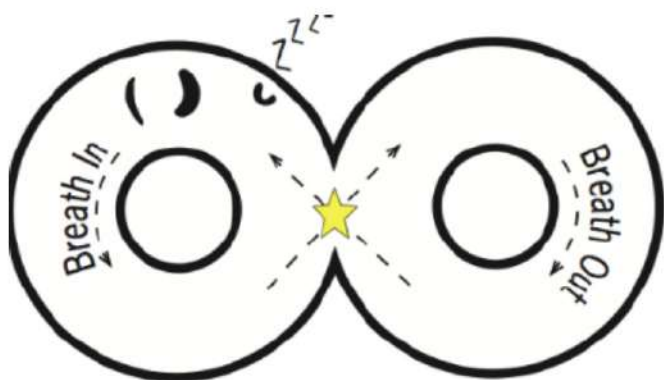


**ЗАДУВАЕШЬ СВЕЧКУ**

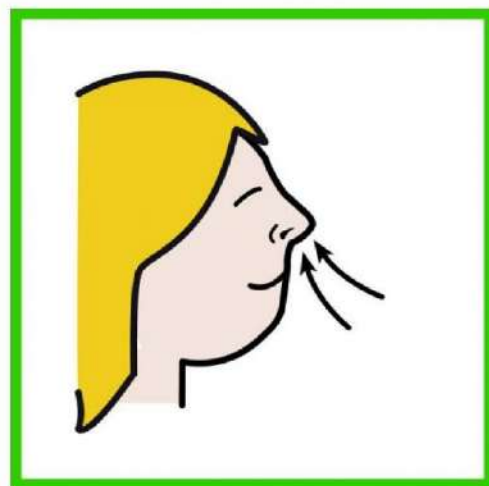
**ВДОХ И ВЫДОХ**



**МЕДЛЕННЫЙ ВДОХ  
И ВЫДОХ**

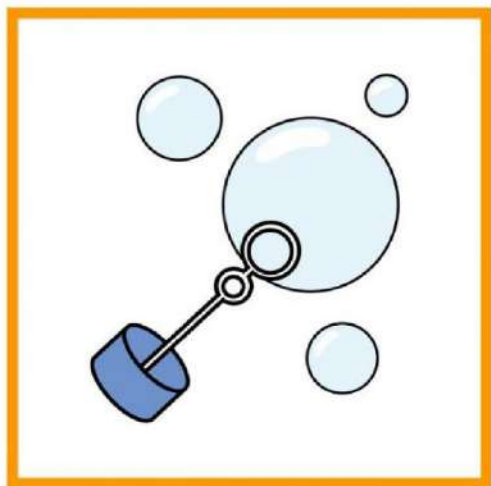


**ВДОХ И ВЫДОХ**



**КОГДА Я СЧИТАЮ ДО 10**

**ДУЙ ПУЗЫРИ**



НАБОР

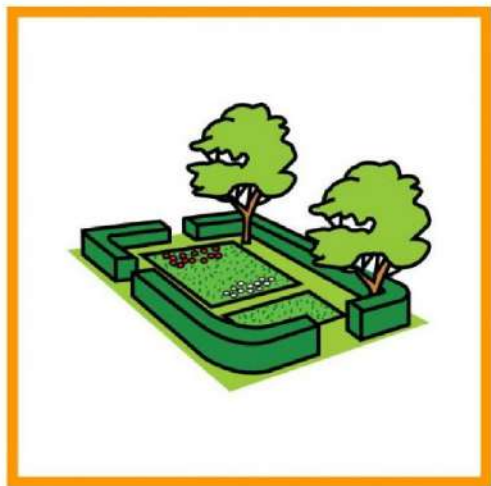
**ВЫЙДИ ИЗ  
СИТУАЦИИ  
(ФИЗИЧЕСКИ)**

**ВЫЙДИ ИЗ КОМНАТЫ**



**ИДИ В ТИХОЕ МЕСТО**

9



**ПРОГУЛКА В САДУ**



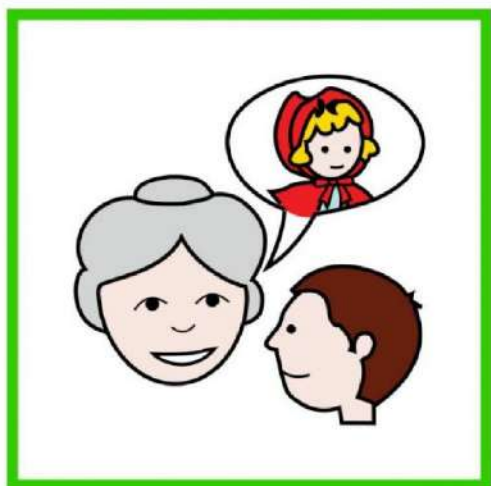
НАБОР

# **ВЫЙДИ ИЗ СИТУАЦИИ (СМЕНИ АКТИВНОСТЬ)**

**ПОСМОТРИ ТВ**



**СКАЗКА**



**ИГРАЙ НА ПЛАНШЕТЕ**



**НАРИСУЙ**



**ЛЕПИ ИЗ ПЛАСТЕЛИНА**

**ИГРАЙ В НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ**



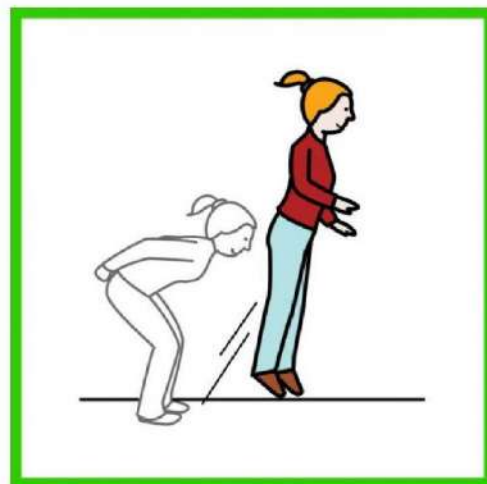
**СЛУШАЙ МУЗЫКУ**



НАБОР

**ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ**  
СОЖГИ ЭНЕРГИЮ

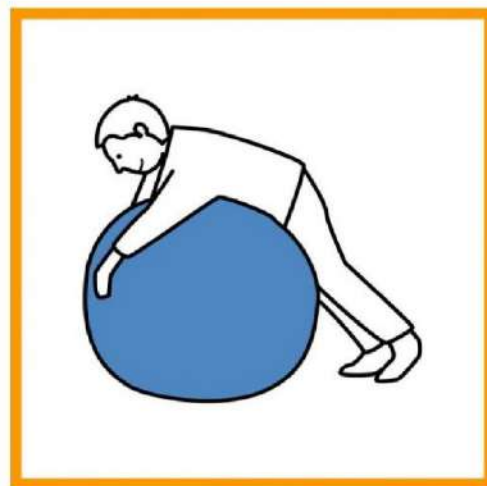
**ПРЫГАЙ**



**БЕГАЙ**



**СКАЧИ НА МЯЧЕ**

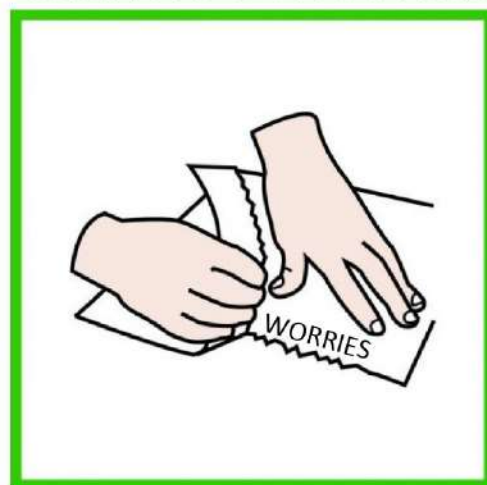




НАБОР

# ТЕХНИКИ РАССЛАБЛЕНИЯ

НАПИШИ, ЧТО РАСТРОИЛО



И ПОРВИ БУМАГУ

ЛЕЖАТЬ



ЙОГА



МЕДИТАЦИЯ



СКВИШ/МЯЛКА





**СЧАСТЛИВЫЕ МЫСЛИ**

**ОБНИМИ**



**ЛЮБИМУЮ ИГРУШКУ**