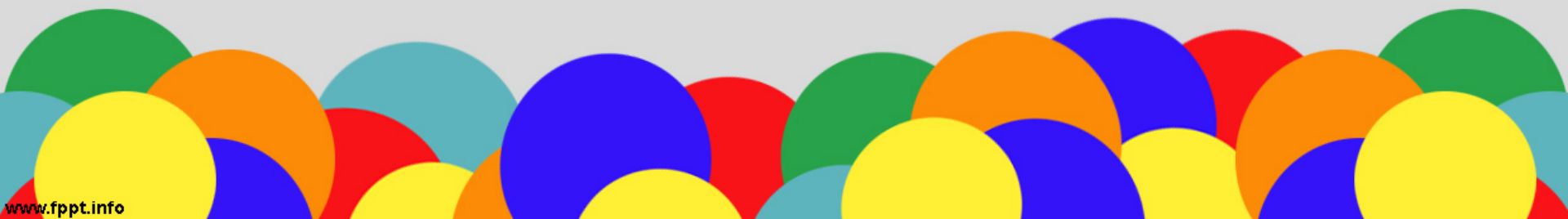


# Relaxační technika

## Balónek



- Dechové cvičení
- Počet dětí: neomezeno
- Věk: 4+
- Cíl: uvolnění, koordinace dechu
- Techniky: dýchání, ochabnutí
- Popis
  - Děti si představí, že jsou balonky. Nejprve leží bezvládně vyfouklé na zemi. Postupně se prodýchávají a nafukují jednotlivé části těla. Děti zvedají celé tělo. Nakonec chodí po špičkách, lehké jako letící balónky. Pak se zpětně vyfukují.