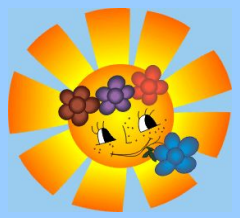

Что же такое релаксация?

- **Релаксация** – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности.

Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.