



Правила:

1. Тренировки нужно проводить как можно чаще.
2. Длительность проведения 15-30 минут.
3. Текст аутотренировки необходимо читать спокойно и медленно. Произносить все слова необходимо мягким, спокойным, ровным и тихим голосом, делать длинные паузы, при названии частей тела можно прикасаться, поглаживать их (если ребенок не против). При занятиях можно перемещаться по помещению, подходить к беспокойным, расторможенным детям и прикасаться к ним.
4. Быстро достичь расслабления помогает музыка.
5. Для дошкольников необходимо повторять некоторые формулировки 2-3 раза.
6. Перед началом тренировки необходимо выучить с дошкольниками все части тела, чтобы дети не путали их.
7. Рекомендательные позы: лежа на полу, поза «кучера», поза «эмбриона».
8. Главное условие – психологическое равновесие ведущего.