Propozycje relaksacyjne dla dzieci.

1. Ćwiczenia dla dzieci prawidłowa postawa <https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8>
2. Relaksacja przed nauką dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=-uNjg_qgrKo>

1. Rysowane wierszyki

<https://www.youtube.com/watch?v=ONbQrMP9-3o>

<https://www.youtube.com/watch?v=jqBh7EtFyG8>

<https://www.youtube.com/watch?v=vEiJP0v3xF4>

1. Bezpieczne miejsce. Ćwiczenia uważności dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=JCsiv4o4_HI>

1. Skupienie na oddechu. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5-10 lat

<https://www.youtube.com/watch?v=DJuLA6lOz1I>

# Śpij dobrze. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5-10 lat

<https://www.youtube.com/watch?v=jHJmt6vO4Ic>

# Test spaghetti. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5-10 lat

<https://www.youtube.com/watch?v=h6h5XdU9690>

# Fabryka trosk. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5-10 lat

# <https://www.youtube.com/watch?v=QdNWszYUpwE>

# Uważność i spokój żabki - CD ćwiczenie "Mała żabka"

<https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q>