



CERTIFICATE

Certificate ID: 1020245308

Time & Date Of Publication: 04/25/2013 01:02:42

Title:

Методические рекомендации "Релакс для родителей и детей"

Author Name:

Sergey Kryukov

ID Number:

881

Address:

110406, Республика Казахстан, Костанайская область, с. Кушмуруну, ул. Кутузова 181

Description:

Психологическая разгрузка – очень важный элемент отдыха человека, который позволяет быстро и качественно снять напряжение, расслабиться и восстановить силы. Психологическая разгрузка может проявляться в различных формах: в движении, в рисунке, в снятии мышечных блоков и в релаксации. Данные методические рекомендации посвящены проблеме психологической разгрузки и релаксации детей в семье. Автор предлагает конкретные техники и приемы, обучая детей которым, возможно повысить их сопротивляемость стрессу. Методические рекомендации пред

Chairman



K.Schreiber