



## Ищете простой способ снять стресс и обрести спокойствие?

Возьмите игрушку. В буквальном смысле.



Играть с игрушками полезно в любом возрасте. Игрушки помогают снять напряжение, перезагрузиться и сосредоточиться. Особенно полезными могут быть сенсорные игрушки, то есть те, которые задействуют все органы чувств — осязание, зрение и слух.

### Сделайте свою сенсорную игру увлекательной!

Вот простой рецепт<sup>1</sup> пластилина, в котором используются ингредиенты, обычно имеющиеся дома. Для одного шарика пластилина смешайте следующее:

**½ стакана (120 г) обычной муки**

**2 ст. л. (30 г) поваренной соли**

**¼ стакана (60 мл) теплой воды**

**1 ст. л. (15 мл) растительного масла**

**Пищевой краситель (по желанию)**



Вы можете хранить пластилин для повторного использования в герметичном контейнере в холодильнике.

#### Источники:

<sup>1</sup>BBC. How to make your own playdough — sensory play for early years. По состоянию на 23 января 2024 г.

The American Stress Institute. Relieve stress, play with toys. По состоянию на 23 января 2024 г.

Diversified. The benefits of sensory toys. По состоянию на 23 января 2024 г.

Government of Canada. Mind: Surround your child with chances to learn. По состоянию на 23 января 2024 г.

The National Association for the Education of Young Children (NAEYC). Playdough power. По состоянию на 23 января 2024 г.

WF12723010 142692-012024