**Наши рекомендации:**

– Начинайте каждый день с чувством радости.
– Поддерживайте это состояние в течение дня.
– Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.
– Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.
– Относитесь к людям так, как вы хотели бы чтобы люди относились к вам.
– Питайтесь регулярно и разнообразно.
– Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.
– Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.
– Не переедайте на ночь.
– Спите не менее 8-ми часов в сутки.
– Занимайтесь физическими упражнениями.
– Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.
– Любите свою душу и тело.
– Старайтесь окружить их комфортом.

Не надейся на Бога
И не верь чудесам,
Есть одна лишь подмога:
Помоги себе сам.

**Дыхательная гимнастика:**

***1. «Чудо-нос»:*** После слов «Задержу дыхание» сделать вдох и задержать дыхание.

*Носом я дышу свободно,*

*Глубоко и как угодно.*

*Выполню задание,*

*Задержу дыхание…*

*Раз, два, три, четыре –*

*Снова дышим:*

*Глубже, шире.*

***2. «Каша кипит»:*** вдыхаем через нос, на выдохе произносится слово «пых». Повторяется 8-10 раз.

***3. «33 Егорки»:*** нужно глубоко вздохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Когда воздух закончится, нужно запомнить, сколько Егорок было названо.

*На пригорке, возле горки*

*Жили тридцать три Егорки:*

*Раз Егорка, два Егорка,*

*Три Егорка…*

***4. «Ветерок»:*** поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох – подул тихий ветерок. Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову и сдуть ворсинку, выдох – подул нежный ветерок. Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову и задуть свечи – подул сильный ветерок.



МБДОУ «ДСОВ №113» *«Карусель»*

 ![MC900234264[1]]()

**«*Здоровые родители – здоровые дети»***

 Разработала: Шулья Л.Г.,

 педагог-психолог

Братск-2013

|  |
| --- |
| Будьте добрыми, если захотите;Будьте мудрыми, если сможете;Но здоровыми вы должны быть всегда.Конфуций |

**Упражнения для снятия общей усталости**

***1. «Потягушки»:*** заложите руки за голову и, откинувшись на стуле, потянитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Шея не будет болеть от напряжения.

***2. «Усталые ручки»:*** поднимите руки до уровня груди, соедините ладони и кончики пальцев, покачайте сомкнутые ладони вперед и назад. Так отдыхают усталые руки.

***3. «Плечики»:*** крепко обопритесь руками о сиденье стула. Выпрямив ноги, поднимитесь над стулом. Так отдыхают плечи.

***4. «Хот-дог»:*** играющие в колонну друг за другом. **Сосиска** – левая нога в сторону; **кетчуп** – правая нога в сторону; **кока-кола** – вращение телом; **хот-дог, хот-дог, хот-дог** – прыжки вперёд.

**Упражнения на релаксацию, расслабление:**

***1. Упражнение мозговой гимнастики «Шапка для размышлений»*** (улучшает внимание, ясное восприятие и речь). «Надеть шапку» – нужно «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки (3 раза).

***2. «Лимон»***Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

 Я возьму в ладонь лимон.

 Чувствую, что круглый он.

 Я его слегка сжимаю –

 Сок лимонный выжимаю.

 Все в порядке, сок готов.

 Я лимон бросаю, руку расслабляю.

 Выполнить это же упражнение левой рукой.

***3. Одной из форм психофизической разгрузки является музыкотерапия.*** Музыка влияет на пульс и дыхание, оказывает влияние на холестериновый обмен, спокойная музыка способствует нормализации вегетативной нервной системы.

**Упражнения на снятие напряжения, агрессии**

1. ***«Задуй свечу».*** Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.
2. ***«Настроение»*** — возьмите цветные фломастеры или карандаши и расслабленной левой рукой начните рисовать любой рисунок: линии, пятна, фигуры и т.п. Постарайтесь полностью погрузиться в свои переживания, т.е. выбрать и провести линии в соответствии со своим настроением, как бы материализуя на бумаге свои переживания. Зарисовав весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8—10 слов, отражающих ваше настроение (переживание). Пишите те слова, которые первыми приходят на ум. Затем еще раз посмотрите на рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и энергично, с удовольствием разорвите его, скомкайте обрывки и выбросьте в мусорное ведро. Вместе с выброшенным рисунком вы избавляетесь от плохого настроения и обретаете успокоение.
3. При сильном нервно-психическом **напряжении** вы можете выполнить 20—30 приседаний либо 15—20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего **напряжения.** Данный метод **снятия психоэмоционального напряжения** широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

**Это стоит помнить!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Органы** | **Негатив** | **Позитив** |
| Печень и желчный пузырь | Гнев, злость, стресс, зависть, фрустрация, ревность, стыд | Доброта, щедрость |
| Сердце и тонкий кишечник | Ненависть, нетперпение, жестокость, злость, спешка, обида | Любовь, уважение, счастье, благодарность |
| Селезенка и желудок | Недоверие, беспокойство | Открытость, доверие, дружелюбие, принятие |
| Легкие, толстый кишечник | Грусть, депрессия | Честность, мужество, смелость, порядочность |
| Почки  | Страх, фобии | Щедрость, доброта, смелость, сила воли |

