**Комплекс упражнений, которые способствуют повышению энергетического потенциала для воспитателей.**

1.Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом – левым, повторить: « Я очень собой горжусь, я на многое гожусь»

2.Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умнее». Вытянув руки над головой : «Не боюсь я никого»; напрячь ягодицы: «Чудо как я хороша»; расслабить ягодицы: «Проживу теперь сто лет».

3.Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: « Я бодра и энергична, и дела идут отлично!»

4.Потирая ладонь о ладонь, повторить: « Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче».

5.Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего»

6.Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача!»

7.Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен и я прекрасна!»

8.Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: « Покой и улыбку всегда беру, и все мне помогут, и я помогу»

9.Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается»; глубокий вздох: «И у меня все получается!»

10.Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо»!