

Психологическая зарядка (по М.А. Араловой)

Психологические зарядки, адресованные педагогам ДОУ, помогают овладеть приёмами релаксации и концентрации, способствуют повышению энергетического потенциала воспитателей. Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 15-20 минут каждый день.

Комплекс 1

Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя!».
2. Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем».
3. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо-влево, повторить: «Каждый день чудесен».
4. Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я – королева» (правая нога – левая нога).
5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются».
6. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы».
7. Массируя мочки ушей, зажимая попеременно левый и правый глаз, повторить: «Будущее прекрасно».
8. Правой рукой поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима» (затем левой рукой – правый локоть).
9. Перекатываясь с носка на пятку, повторить: «Мне всё удаётся».
10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодичные мышцы, повторить: «Я спокойна».

Комплекс 2

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».
2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого», напрячь ягодичные мышцы: «Чудо, как я хороша», расслабить ягодичные мышцы: «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 днём становлюсь 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 бёдрах. Делая наклоны туловищем вперёд-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна!»
8. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».
9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И всё у меня получается».
10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, всё получается так, как надо».

