

Рекомендации

Очень важно, чтобы каждое утро ребенка начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения.



Пробуждайте ребенка с лаской, настраивайте, что день при несет ему удачу. Настраивайте его только на хорошее. Утренний психологический настрой поможет ему преодолеть возникающие препятствия, пережить огорчения. Пусть он всех приветствует, скажет всем: «Доброе утро», своим родным и близким, с улыбкой приветствуйте детей, родителей, воспитателей. Улыбка – залог хорошего настроения. А настроение, как известно, передается. Так давайте передавать друг другу только хорошее настроение.

Используйте следующие формы самовнушения, которые ребенок должен повторять за вами: «я могу быть приветливым, терпеливым, добрым...», «У меня хорошее настроение», «Даже если это совсем не просто, я с этим справлюсь», «Это нужно сделать», «Все будет хорошо». Пусть он пожелает всем «Добра, Любви и гармонии».



И так, ваш ребенок проснулся, настроил свои мысли на положительные эмоции, улыбнулся.

Лежа на спине, разотрите ладони, погладьте руки от кистей вверх, ладонями разотрите ушные раковины, как бы умойте лицо, круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот. Вы почувствуете, как постепенно пробуждается ваш организм, каждая клеточка наливается бодростью и свежестью.

Теперь уберите подушку и лежа на спине хорошо потянитесь. Руки вытяните вверх за голову, а ноги поочередно вперед. Причем пятку, не отрывая от постели, тяните от себя, а пальцы ноги тяните к себе. В таком положении держите ногу пять секунд. Затем расслабьтесь на две-три секунды и выполняйте потягивание другой ногой. Отдохните и потянитесь двумя ногами вместе. Повторите каждое упражнение 3–5 раз.

Дыхание спокойное, произвольное, через нос, вдох короче, чем выдох.

Потягивание пробуждает организм, нормализует кровообращение, снимает вялость, сонливость.



- 1 *Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.*
- 2 *Пошевелите пальцами рук и ног.*
- 3 *Сожмите пальцы в кулаки.*
- 4 *Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.*
- 5 *Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.*
- 6 *Опустите руки.*
- 7 *Разотрите ладони до появления тепла.*
- 8 *«Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.*
- 9 *Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.*
- 10 *Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.*
- 11 *Потяните две ноги вместе.*
- 12 *Прогнитесь.*
- 13 *Сели.*
- 14 *Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.*
- 15 *Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.*