

## Психологическая зарядка

Нижеприведенный комплекс, адресованный педагогам ДООУ, поможет овладеть приемам релаксации и концентрации, способствует повышению энергетического потенциала воспитателей. Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 15 минут в день.

### Комплекс 1

1. Глядя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».
2. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо!»
3. Перекатываясь с носков на пятки, повторять: «Я в ладу с собой!»
4. Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни!».
5. Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».
6. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах, втягивая живот, повторять: «Я ценю себя».
7. Сжав руки в кулаки, кулаки на талии, делая движения локтями вперед-назад, повторять: «Я снимаю напряжение».
8. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я действую мудро».
9. Делая махи левой ногой вперед-назад: «Я довольна собой».
10. Сцепив руки в замок, поднять над головой, делая движения руками вперед-назад: «Я - гармоничная личность».

### Комплекс 2

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом соседу, потом левым, повторять: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».
2. Положив ладони на грудь: «Я на свете всех умней», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого», напрячь ягодичы: «Чудо, как я хороша», расслабить ягодичы: «Проживу теперь сто лет».

3. Подпрыгивая на правой, потом на левой ноге: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».
4. Потирая ладонь о ладонь: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».
5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».
7. Руки на бедрах, делая наклоны туловищем вперед-назад: «Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен и я прекрасна!»
8. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево: «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 все у меня получается».
10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо».

### **Комплекс 3**

1. Делая наклоны туловищем вправо-влево: «я иду вперед».
2. Делая махи левой ногой вперед-назад: «Я готова к положительным переменам».
3. Делая махи правой ногой вперед-назад: «Я люблю себя».
4. Приседая и выпрямляясь: «Я расширяю свои возможности».
5. Упражнение «локоть-колени» : «Я полна жизненных сил».
6. Подпрыгивая на правой ноге: «Меня любят люди».
7. Подпрыгивая на левой ноге: «Я люблю работу, которую делаю».
8. Подпрыгивая на двух ногах: «Я в отличной форме».
9. Описать в воздухе левой ногой слово: «спокойствие».
10. Описать в воздухе правой ногой : «успех».