

Памятка для воспитателей

«Упражнения, которые помогут справиться с раздражением и расслабиться»

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Необходимо встать, закрыть глаза, руки поднять вверх. Представить, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу

Упражнение «Остановитесь и подышите».

При постоянных нежелательных мыслях, которые заставляют вас нервничать, мысленно очень четко и ясно представьте свой голос, приказывающий: «Остановись!», «Стоп!», «Хватит!».

Переключите внимание на ваше дыхание. Дышите животом медленно и глубоко. Положите руку на живот и убедитесь, что вы дышите правильно. Вдох- живот надувается, выдох – втягивается. Дышите, считая до 4-х каждый раз, когда выдыхаете. Наблюдайте за своим дыханием. Продолжайте выполнять упражнение до тех пор, пока почувствуете расслабление.

Памятка для воспитателей

«Упражнения, которые помогут справиться с раздражением и расслабиться»

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Необходимо встать, закрыть глаза, руки поднять вверх. Представить, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу

Упражнение «Остановитесь и подышите».

При постоянных нежелательных мыслях, которые заставляют вас нервничать, мысленно очень четко и ясно представьте свой голос, приказывающий: «Остановись!», «Стоп!», «Хватит!».

Переключите внимание на ваше дыхание. Дышите животом медленно и глубоко. Положите руку на живот и убедитесь, что вы дышите правильно. Вдох- живот надувается, выдох – втягивается. Дышите, считая до 4-х каждый раз, когда выдыхаете. Наблюдайте за своим дыханием. Продолжайте выполнять упражнение до тех пор, пока почувствуете расслабление.

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
детский сад «Золотой ключик» г. Волгодонска



**Заботьтесь о своем психическом здоровье!
Не доводите уровень психических нагрузок
до критических!**

Конфуций говорил:
**«Будьте добрым, если захотите!
Будьте мудрым, если сможете!
Но здоровыми вы должны быть
всегда!»**

Материал подготовлен педагогом-психологом
высшей категории - Бондарь Е.М.

г. Волгодонск -2025г

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
детский сад «Золотой ключик» г. Волгодонска



**Заботьтесь о своем психическом здоровье!
Не доводите уровень психических нагрузок
до критических!**

Конфуций говорил:
**«Будьте добрым, если захотите!
Будьте мудрым, если сможете!
Но здоровыми вы должны быть
всегда!»**

Материал подготовлен педагогом-психологом
высшей категории - Бондарь Е.М.

г. Волгодонск -2025г