



Психологические зарядки (по М. А. Араловой)

Психологические зарядки для педагогов ДОУ способствуют повышению энергетического потенциала, помогут овладеть приемами релаксации и концентрации. Зарядку рекомендуется проводить 15—20 мин каждый день. Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

Комплекс 1

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, замуривая 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 все удастся».
10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, 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 ягодичи: «Чудо как я хороша», расслабить ягодичи: «Проживу теперь сто лет».
3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодрa и энергична, и дела идут отлично».
4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем 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 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 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. Поставьте руки на ширину плеч, согните колени и медленно опуститесь, повторяя: «Вот это я!»
2. Сжав кисти в кулак, колотите по воздуху, повторяя: «Я полна сил!»
3. Выполняйте круговые вращения бедрами, как при верчении обруча, при каждом вращении повторяя: «Мне легко».
4. Соединив локти, массируя мочки ушей, подмигивайте попеременно левым и правым глазом, повторяя: «Радость во мне».
5. Левую ладонь (тыльной стороной) положите под подбородок, правую на макушку, кивайте головой, повторяя: «Я настроена на успех».
6. Руки за спиной сцеплены в замок, подтягивать попеременно левое и правое колено как можно выше, повторяя: «Я верю в себя».
7. Положить ладони на плечи, поднимать руки над головой, повторяя: «Я всегда защищена».
8. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, отклоняться назад как можно глубже, повторяя: «Я счастлива на своем рабочем месте».
9. Руки, сжатые в кулаки, — на ягодицах, подтягивать попеременно правую и левую ногу к ягодицам, повторяя: «Я говорю и думаю позитивно».
10. Ладони на коленях, слегка наклонившись, развернуть ступни внутрь, медленно возвращать их в исходное положение, повторяя: «У каждой проблемы есть решение».



Комплекс 4

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, ладони 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, повторять: «Я довольна собой».
10. Сцепив руки в замок, поднять над головой, делая движение руками вперед-назад, повторять: «Я — гармоничная личность».



Комплекс 5

1. Описать в воздухе букву «А» правой ногой.
2. Описать в воздухе букву «А» левой ногой.
3. Описать в воздухе подбородком свое имя.
4. Описать в воздухе цифры от 1 до 5 левой ногой.
5. Описать в воздухе цифры от 1 до 5 правой ногой.
6. Вытянуть руки вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье».
7. Сцепив руки в замок, вытянув вперед, писать в воздухе: «Я — умная».
8. Описать слово «радость» левым локтем.
9. Описать слово «радость» правым локтем.



Комплекс 6

1. Сжав кисти рук в кулаки, положить на плечи, делая движения вперед-назад, повторять: «Я окружаю себя защитой».
2. Лопатки сведены, напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Меня посещают радостные мысли».
3. Сцепив руки в замок перед грудью, соединяя и разводя локти, повторять: «Я люблю принимать решения».
4. Делая упражнение «локоть—колено»: правый локоть соединять с левым коленом и наоборот, повторять: «Я с легкостью и радостью общаюсь с людьми».
5. Подпрыгнув 3 раза на левой ноге, повторить: «Я наслаждаюсь жизнью».
6. Подпрыгнув 3 раза на правой ноге, повторить: «У меня достаточно Сил».
7. Подпрыгнув 3 раза на двух ногах, повторить: «Мои мысли текут легко и свободно».
8. Прислонив большой палец правой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «красота».
9. Прислонив большой палец левой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «покой».
10. Спина прямая, глубоко приседая и выпрямляясь, повторить: «Я владею собой».



Комплекс 7

1. Массировать мочки ушей, широко улыбнуться, повторить: «Я настроена на добро».
2. Стоя на правой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками повторять: «Меня окружают надежные люди».
3. Стоя на левой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками, повторять: «Я уверенно смотрю в будущее».
4. Держа ладони на коленях, делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я — замечательная».
5. Положив ладони на плечи, делая руками движения вперед-назад, повторять: «Я полна энергии и сил».
6. Спина прямая, приседая и выпрямляясь, повторять: «Я создаю радостный и светлый мир».
7. Подмигнуть правым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на правой ноге, повторять: «Я — хозяйка своей судьбы».
8. Подмигнуть левым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на левой ноге, повторять: «Я приветствую новые идеи».
9. Ладони на животе, напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «Радость. Любовь. Здоровье».
10. Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я обладаю силой, мудростью и волей».



Комплекс 8

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



Комплекс 9

1. Напрягая и расслабляя ягодичцы, повторять: «Я могу постоять за себя».
2. Напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «У меня есть все необходимое».
3. Делая наклоны головой вправо-влево, повторять: «Я довольна собой».
4. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я обучаюсь и развиваюсь».
5. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Все происходит мне на благо».
6. Массируя мочки ушей, повторять: «Я излучаю согласие».
7. Делая круговые вращения руками, повторять: «Я — общительный человек».
8. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторять: «Каждый день — праздник».
9. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я замечаю все хорошее в жизни».
10. Лопатки сведены, руки сцепить в замок за спиной, согнув ногу в колене, поднимал ее, повторять: «Я само совершенство».

Источник:

«Формирование коллектива ДОУ. Психологическое сопровождение»

М. А. Аралова

