

Добрый день! Сегодня мы подготовили для вас несколько упражнений, выполнение которых поможет вам чувствовать себя лучше и пребывать в хорошем настроении!

### **Упражнение: «Головной убор»**

Предлагаемое упражнение поможет снять неприятные ощущения (ощущение головной боли). Встаньте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на голову надет тяжелый неудобный головной убор. Снимите его и выразительно, эмоционально бросьте на пол. Потрясите головой, погладьте ее руками, резким движением «бросьте» руки вниз.

### **Упражнения для снятия общего напряжения:**

- Упражнение «Очки»: сотрясающими движениями указательного пальца, двигаясь по глазнице (в форме «лежачей 8»), делать точечный массаж.
- Зажмуриться и открыть глаза.
- Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого широко зевните несколько раз.
- Расслабьте запястья и поведите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
- Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
- Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

### **Упражнение: «Гора с плеч»**

Цель: сброс мышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ее в сторону.

### **Упражнение «Звуковая гимнастика»**

Цель: снять эмоциональное напряжение, улучшить настроение

Упражнение выполняется стоя (возможно выполнение сидя с выпрямленной спиной).

Дыхание спокойное, ровное. Сначала делают глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносят звуки нараспев в течении 30 сек.:

"Ааа" - воздействует благотворно на весь организм.

"Еее" - воздействует на щитовидную железу.

"Иии" - воздействует на мозг, глаза, нос и уши.

"Ооо" - воздействует на сердце и лёгкие.

"Ууу" - воздействует на органы, расположенные в области живота.

"Яяя", "Ммм" - воздействует на работу всего организма.

"Ххх" - помогает очищению организма.

"ХА" - помогает повысить настроение.

Дополнительно: звуки У-О-А-ЭФ-ЭС - облегчают состояния при астме, бронхитах.

А-О-У-Э-И+З - активизирует работу головного мозга, почек, глаз, носа и ушей.

О-И-А-Я - массаж сердца;

О-У-М - стабилизирует кровеносную систему.

**Упражнение: «Да-да-да»**

Цель: трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.

В течение 5-10 мин. Постарайтесь ни на что не отвлекаться «да-да-да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

Хорошего вам дня!

**«Звуковая гимнастика»** позволяет избавиться от негативных эмоций и поднять настроение с помощью голоса

**А** – воздействует на весь организм;

**Е** – воздействует на щитовидную железу;

**И** – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

**О** – воздействует на сердце, легкие;

**У** – на органы, расположенные в области живота;

**Я** – на работу всего организма;

**М** – на работу всего организма;

**Х** – помогает очищению организма;

**ХА** – помогает повысить настроение.

