**А ты знаешь, как управлять своими эмоциями?**

Для управления своим настроением можно применять приемы релаксации и саморегуляции. Упражнения помогут снять напряжение, плохое настроение, позволят тебе расслабиться и успокоиться. Лучше всего выполнять упражнения в спокойной, уютной обстановке, с приятной музыкой.

***Упражнения саморегуляции***

**Упражнение «Зернышко»**

Закройте глаза и сядьте как можно удобнее на этом стуле. Положите руки на колени, а спину держите прямо. Представьте себе, что сейчас в свое солнечное сплетение вы сажаете маленькое зернышко. Это зернышко вашей уверенности (или спокойствия). Дышите ровно и сконцентрируйтесь на этом маленьком семечке и на своих ощущениях. Оно начинает расти. С каждым вдохом и с каждой минутой оно все увеличивается, разрастается и уже заполняет всю вашу грудную клетку. Почувствуйте, какой большой стала ваша уверенность (спокойствие). Сделайте еще несколько вдохов, сосредоточившись на своих ощущениях. А теперь сожмите руки в кулаки и откройте глаза.

**Упражнение «Лимон»**

Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руки в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко… Так по 3 раза каждой рукой.   
  
**Упражнение «Кошечки»**

Представьте себе, что вы – красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины… 3 раза. 

**Упражнение «Муха»**

Представьте себе, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица…

А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу… 3 раза.   
  
**Упражнение «Жмурки»**

Вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче, сильнее сжимайте веки… Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить… 3 раза.

***Упражнения релаксации***

**Упражнение «Ааааа»**

Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли.   
  
**Упражнение «Стряхни»**

Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, нехорошие мысли – слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее.   
  
**Упражнение «Дыхательная релаксация»**

Примите удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох. 

**Упражнение «Слон»**

Примите горизонтальное положение. Расслабьтесь. Руки свободно вдоль туловища, голова на одном уровне с талией и ногами. Представьте, что вы лежите в джунглях на земле, при этом вам уютно. И тут к вам приближается слон. Как в стихотворении: «Вот идет по джунглям слон, как гора огромный он». Под ноги животное не смотрит, поэтому вы рискуете оказаться на его пути. Отползать времени не остается, можно лишь смягчить шаги слона по вашему животу.

Напрягите мускулатуру живота, сделаете его максимально твердым. Замрите в таком положении. Но слон вас обошел, можно расслабиться. Сделайте свой живот мягким-мягким, будто жиле. Подготовьтесь еще к нескольким наступлениями слона, превращая живот сначала в камень, потом в тесто.

***10 советов хорошего настроения***

Если начали ощущать, что с вами что-то не так и грустные мысли одолевают всё с большей силой, старайтесь не оставаться в этом состоянии надолго – может затянуть. Ищите способы, которые помогут справиться с этим состоянием.

**1.** Чтобы у вас всегда было хорошее настроение, научитесь себя **контролировать**. Не обижайтесь по пустякам, постарайтесь не ссориться с близкими вам людьми, прощайте их. Прощая, вы избавляетесь от гнева и мстительных чувств, которые разрушают в первую очередь вас самих.

**2.** Попробуйте смотреть на мир с **юмором**. Даже если вас оскорбили или вы попали в непростую ситуацию, всё равно улыбнитесь и скажите себе: «И это тоже пройдёт!». Невероятно, но у тех, кто искренне верит, действительно, всё плохое уходит.

**3.** Не сидите **дома**, обижаясь на весь мир! Можете не сомневаться: на улице, в компании друзей и знакомых настроение плохим не бывает. Доказано!

**4.** Внесите в свою жизнь элементы **новизны**. Психологи рекомендуют время от времени изменять устойчивые привычки – например, завести новое хобби или сменить стиль одежды. Подберите новый гардероб. Ничто не действует так положительно на настроение, как внимание окружающих.

**5.** Научитесь **расслабляться**. Когда выполняете какую-нибудь нудную работу, думайте о чём-нибудь приятном. Например, о предстоящей встрече с друзьями или любимым человеком. Не забывайте об аромалампе. Эфирные масла, которые положительно влияют на настроение и душевное состояние: мандарин, апельсин, лимон, грейпфрут, бергамот.

**6.** Займитесь **плаванием**. Вода помогает телу отдохнуть и расслабиться, повышая тонус и настроение. Кроме того, возможность несчастного случая или травмы при плавании минимальна, в отличие от многих других видов спорта.

**7.** Остановитесь, **оглянитесь**… Иногда люди оказываются в западне просто потому, что не находят времени задуматься, в нужном ли направлении они двигаются. Следует вовремя наводить порядок в мыслях, целях, связях, так же, как вы регулярно делаете уборку в помещении.

**8.** Относитесь к жизни **проще**. В жизни всегда есть место подвигу, однако нужен он далеко не всегда. Старайтесь сосредоточиться на том, что вы делаете в данную минуту. Часто это скорее способствует успеху, чем желание гарантировать долгосрочный результат. Радуйтесь даже мелким успехам и маленьким достижениям.

**9.** Сохраняйте чувство **перспективы**. Жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Не зря ведь говорят – **“утро вечера мудрее”.**

**10.** Если вам хочется полежать в постели и похандрить, лучше не идти на поводу у этого желания, обычно оно затягивает в воронку уныния. **Двигайтесь** – и ваши эмоции также станут более подвижными. Посмотрите фильм, сделайте уборку… Это самый эффективный способ предотвратить депрессию в зародыше.



*Жизнь – это возможность.*

*Воспользуйся ею.*

*Жизнь – это красота. Увлекайся ею.*

*Жизнь – это мечта. Осуществи ее.*

*Жизнь – это вызов. Прими его.*

*Жизнь – это обязанность твоя насущная. Исполни ее.*

*Жизнь – это игра. Стань игроком.*

*Жизнь – это богатство.*

*Не разбазаривай его.*

*Жизнь – это приобретение. Охраняй его.*

*Жизнь – это любовь. Насладись ею сполна.*

*Жизнь – это тайна. Познай ее.*

*Жизнь – это долина слез. Преодолей все.*

*Жизнь – это песня. Допой ее до конца.*

*Жизнь – это бездна неизвестного.*

*Входи в нее без страха.*

*Жизнь – это удача. Ищи это мгновение.*

*Жизнь такая интересная – не растрать ее.*

*ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ. ЗАВОЮЙ ЕЕ.*

Муниципальное

дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка –

детский сад «Улыбка»

**КАК СПРАВЛЯТЬСЯ**

**С ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ?**



Подготовила;

Фарионова С.М.,

инструктор по физической культуре,

высшая категория