

# КОМПЛЕКС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

## *«Весёлый воспитатель»*

- 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 и подпрыгивая на правой ноге, повторять: «Я – хозяйка своей судьбы».
- 8.** Подмигнуть левым глазом, высунуть язык и подпрыгивая 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, мудрость и волей».

