

## Как помочь себе проснуться?

1. Меня каждое утро будит Стеша, молодая кошка. Она так искренне и напористо радуется, что наступил новый день, и, наверное тому, что вырастет она сегодня ещё больше, будет резвиться и умнеть весь день! Я, поняв и приняв её радость, избавилась от утренней лени, я теперь легко встаю! *Думайте о приятных планах рождающегося дня!*
2. Придумайте себе утреннюю команду! Сэн Симон (французский мыслитель) велел своему слуге будить его словами «Вставайте, граф! Вас ждут великие дела!»
3. Закачайте себе в будильник шуточную, весёлую мелодию! (Мальчики часто балуются армейской командой – «Рота, подъём! Форма одежды №2! Бегом на зарядку!»)
4. Движения будят гормон радости (эндорфин). Вспомните считалочку из детского сада! «Прогоню остатки сна, одеяло – в сторону! Мне гимнастика нужна-помогает здорово!»
5. Мне очень нравится песня про зарядку В.Высоцкого. Включите её утром! От её энергетики у вас мгновенно изменится настроение, захочется проснуться и двигаться. Запомните это состояние, и ваша психика будет вас будить по утрам сама, приятно открывая перед вами новое утро.
6. Для придания бодрости телу и духу предлагаю несколько упражнений, выучите их и попробуйте выполнять по одному каждое утро в течение недели! **Давайте проведем эксперимент.** Какое упражнение помогает проснуться? Жду ваших отзывов!

<p><b>РАЗБУДИ ДУХ</b> Цель: активизация организма Стоя, медленно наклонитесь так, чтобы пальцы рук касались носков ног. Счёт до 10 – медленно спокойно. На каждый счёт следует поднимать тело в нормальное положение. На счёт «10» встать, руки вверх, ладонями к небу. <b>УЛЫБНУТЬСЯ!</b> Выполнять можно 2-3 раза</p>	<p><b>ТУКИ – ТАКИ</b> Цель: вытеснение негативных эмоций, организация ритма тела Стоя, ноги слегка расставлены, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Попеременно ударяю кулаком одной руки в ладонь другой, одновременно наклонять тело, перенося вес из стороны в сторону, при этом произнося: «туки – таки». Выполнять 10-15 секунд</p>
<p><b>ПАРАД ЭМОЦИЙ</b> Цель: эмоциональный заряд Утром у зеркала (в ванной) поочерёдно мимикой, пантомимой, голосом «выполнять» разные состояния Положительные – отрицательные: Весело – грустно Злой – добрый Красивый – некрасивый Бодрый – вялый Радость – печаль На какой эмоции вы проснётесь? На «+» или на «-»? просыпайтесь на радости! Время выполнения 20-30 секунд</p>	<p><b>КОСА – КАСА</b> Цель: энергизация организма Можно выполнять стоя и сидя. Руки на уровне глаз, попеременно касаться пальцами большого пальца руки, в разном темпе, при этом произносить: «коса – каса, коса – каса» и одновременно поднимать и опускать плечи. При возможности, можно одновременно, вместо движений плечами, бегать на месте или прыгать, выбрасывая попеременно вперёд ногу. Выполняется по степени приятности ощущений</p>

