**Консультация для родителей.**

***Барбашина О.В., воспитатель*.**

**КАК МЫ ПРОСЫПАЕМСЯ.**

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положи­тельных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу. Настраивайте себя только на хоро­шее. "Например, “мысленно скажите себе: “Я спокоен, я выдер­жан”, “Я верю в свои силы”, “Я доброжелателен” и т.п., повторите несколько раз эти формулы самовнушения. Утренний психологи­ческий настрой поможет вам преодолеть возникающие препятст­вия, пережить огорчения. Учитесь управлять своими поступками и чувствами. Это поможет вам сэкономить вашу жизненную энергию и здоровье. Закрепите утренний психологический настрой, с улыб­кой скажите: “Доброе утро” себе, своим родным и близким, с улыбкой приветствуйте детей, родителей, сотрудников. Улыбка ­залог хорошего настроения. А настроение, как известно, передает­ся. Так давайте передавать друг другу только хорошее настроение.

Для решения проблем и преодоления трудностей сконцентри­руйте все свои силы. Используйте следующие формы самовнуше­ния: “Я могу быть приветливым, терпеливым, добрым ... ”, “У меня хорошее настроение”, “Даже если это совсем не просто, я с этим справлюсь”, “Это нужно сделать”, “Не поддаваться слабоволию”, “Все будет хорошо”. “Все изменится к лучшему”. Пожелайте всем “Добра, Любви и Гармонии”.

Пусть всегда вашими спутниками в жизни будут: Вера. Надеж­да, Любовь, Доброта. И главное, улыбнитесь!

Итак, вы проснулись, настроили свои мысли на положительные эмоции, улыбнулись.

Лежа, на спине, разотрите ладони, погладьте руки от кистей вверх, ладонями разотрите ушные раковины, как бы умойте лицо, круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот. Вы почувствуете, как постепенно пробуждается ваш организм, каждая клеточка наливается бодростыо и свежестью. Теперь уберите подушку и лежа на спине хорошо потянитесь.

Руки вытяните вверх за голову, а ноги поочередно вперед. Причем пятку, не отрывая от постели, тяните от себя, а пальцы ноги тяните к себе. В таком положении держите ногу пять секунд. Затем рас­слабьтесь на две-три секунды и выполняйте потягивание другой ногой., Отдохните и потянитесь двумя ногами вместе. Повторите каждое упражнение 3-5 раз.

Дыхание спокойное, произвольное, через нос, вдох короче, чем выдох. Потягивание пробуждает организм, нормализует кровооб­ращение, снимает вялость, сонливость.

**ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ**

1. Спокойно сделайте вдох, выдох - полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцы в кулаки.

4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.

1. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
2. Опустите руки.
3. Разотрите ладони до появления тепла.
4. “Умойте” лицо, шею теплыми ладонями.

9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.

1. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
2. Потяните две ноги вместе.
3. Прогнитесь.
4. Сели.

14.Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здо­ровья, добра и радости, хорошего настроения.