

ПАМЯТКА

ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ « УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НАСТРОЕНИЯ»

Правильный эмоциональный фон можно задать с помощью зарядки или занятий любимым видом спорта.

Спорт делает нас стройнее и здоровее, поэтому мы готовы уделять время физическим нагрузкам. Но у занятий спортом есть еще одно ценное качество. Двигательная активность помогает сохранить позитивный настрой. С помощью физических нагрузок мы можем поднять себе настроение и избежать депрессивных состояний. В нашем организме постоянно вырабатываются гормоны счастья - **эндорфины**. Их количество увеличивается, когда мы переживаем всевозможные положительные эмоции. А еще концентрация эндорфинов в крови возрастает, когда мы занимаемся спортом.

1. Походите на цыпочках

Когда Вы чувствуете себя подавленным, Вам даже ноги передвигать тяжело. Кажется, что негативные эмоции тянут Вас к земле. Поэтому для противодействия попробуйте походить пару минут на цыпочках, концентрируя веса тела на кончиках пальцев ног и устремляясь всем телом вверх, к небу.

2. Попрыгайте как Джек-попрыгунчик

упражнение усилит ток крови, уберёт застой в органах и тканях, увеличит приток кислорода к ним, даст выброс эндорфинов, “гормонов счастья”, просто согреет Вас. Делается упражнение просто. Из исходного положения “ноги вместе, руки по швам” согните ноги в коленях и начинайте прыгать, расставляя ноги как можно шире, а руки поднимая над головой. Если возможно, сделайте хлопок руками. Вес тела при этом удерживайте на кончиках пальцев. Возвращаясь в исходное положение, перенесите вес тела на пятки, ноги поставьте вместе, а руки опустите по бокам тела. Сделайте хотя бы 20 прыжков, и Вы увидите, что жизнь начинает сиять новыми красками.

3. Грудь колесом! Замечали, что когда Вам грустно, Вы начинаете сутулиться, словно защищая сердце и эмоции от враждебного внешнего мира? Попробуйте выпрямить спину и гордо расправить грудь, раскрыв её навстречу новым впечатлениям и хорошему настроению. Кроме того, такая поза позволит в прямом смысле вздохнуть полной грудью, что также улучшит физическое и душевное состояние.

4. Поднимите руки над головой: Вы — победитель!

Часто, находясь в унынии, Вы не знаете, куда деть руки, и они безвольно висят вдоль тела. Чтобы побороть плохое настроение, поднимите руки вверх, как если бы Вы стали победителем в соревновании, битве или каком-нибудь важном деле. Ведь Вы уже практически победили свою грусть-печаль, Вы — победитель!

5. Выше нос и улыбайтесь!

Выполняя 3 и 4 упражнения, Вы, скорее всего, непроизвольно задерёте подбородок вверх. Вам же есть чем гордиться, правда? И в конце концов, начинайте уже улыбаться! Даже если Вам этого не хочется. Ваш мозг ассоциирует улыбку с хорошим настроением, радостью и другими позитивными эмоциями. Очень скоро искусственно вызванная улыбка позволит Вам почувствовать себя заметно лучше и бодрее. Вот такие незатейливые упражнения. Но они реально помогают поднять настроение, прогнать хандру и сделать свою жизнь немного счастливее