

ПАМЯТКА

Естественные приемы регуляции организма:

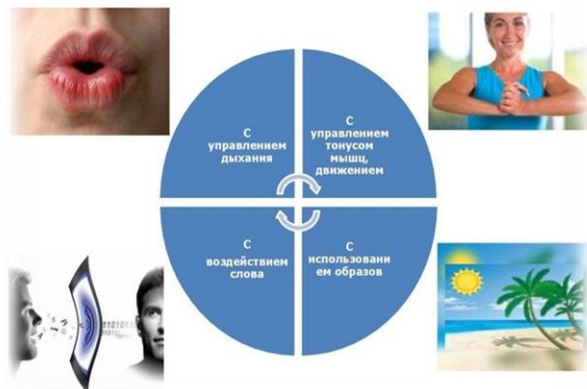
- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка.

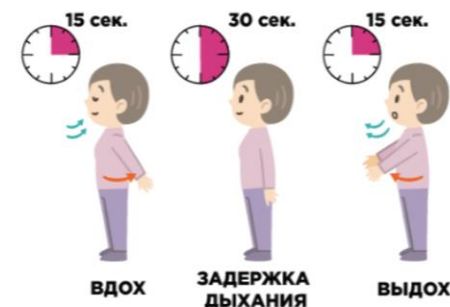
Саморегуляция



Способы саморегуляции

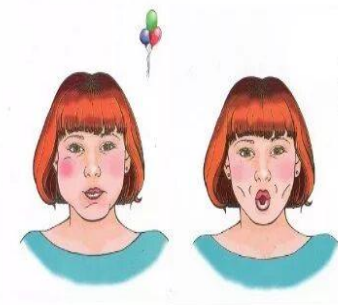


ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ



Упражнение «Шарик»

Поочередно надувать щеки и втягивать их внутрь



Надувайся наш шар,
надувайся большой.
- Хлоп! Вот и лопнул.