



Упражнения для души



**«ЭКСПРЕСС-МЕТОД» — УПРАЖНЕНИЯ,
КОТОРЫЕ ЗА ПЯТЬ МИНУТ ВОЗВРАЩАЮТ
УЛЫБКУ.**



ТРИ ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЯ,



***КОТОРЫЕ БЫСТРО ВЕРНУТ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ. ИХ
МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ КОГДА И ГДЕ
УГОДНО, КАК ВМЕСТЕ, ТАК И ПО
ОТДЕЛЬНОСТИ, БЕЗ СТРОГОГО
ПОРЯДКА***

Попрыгать и похлопать!



Из исходного положения «ноги вместе, руки опущены вдоль тела» **попрыгайте**, широко расставляя ноги и поднимая руки над головой, чтобы **хлопнуть** в ладоши.

Это упражнение увеличивает приток кислорода, способствует выбросу эндорфинов и повышает мышечный тонус.



Подняться на цыпочки!



Когда грустно, мы часто сутулимся, словно плохое настроение давит на плечи.

Попробуйте выпрямиться и несколько минут походить на цыпочках.

*В это время старайтесь
Вытянуться в струну, словно
вы стремитесь взлететь вверх.*



Выпрямить спину и вдохнуть полной грудью!



Расправьте плечи, раскройте грудную клетку, глубоко вдохните. Можно раскинуть руки или поднять их вверх.

Улыбнитесь!

А теперь попробуйте загрузить в таком положении)))

Как только мы перестаем
съезживаться, тянемся вверх
и улыбаемся — плохое настроение
отступает.



Чем еще полезны упражнения?



- ❖ **Сохраняют молодость мозга.** Обновляются клетки мозга и замедляется его старение, улучшается внимание и память.
- ❖ **Поднимают самооценку.** Регулярные физические нагрузки меняют отношение к себе. В зеркале становятся видны результаты, появляется больше уверенности и энергии.
- ❖ **Улучшают сон.** Даже короткая интенсивная утренняя зарядка помогает наладить сон.
- ❖ **Повышают стрессоустойчивость.** В трудной ситуации упражнения гораздо полезнее, чем «негативные стратегии» — например, алкоголь или переедание.

Хорошего настроения!



**Даже в выходные помни,
что движение — это жизнь.
Поэтому, лёжа на диванчике,
слегка подёргивай ножкой.**

