Вот и лето прошло!

Наступила школьная пора. Внезапно каникулы закончились и начались трудовые будни.

Начало нового учебного года ассоциируется совсем не с праздником,а уже с утановкой в голове ,что родителей ,да и самих учеников ждет усталость и постоянное нервное напряжение.

Как помочь детям,а также их родителям вернуться к привычному распорядку учебной жизни и избежать стресса,я сейчас расскажу.

**1.Распорядок дня.**

Пора настраиваться на рабочий распорядок дня – причём, не только детям, но и взрослым.

**2.Наращивайте нагрузку постепенно.**

Поделите все дела согласно иерархии: абсолютно необходимые, важные, желаемые и так далее.

**3.Правильное питание.**Самая главная еда – завтрак. Доказано: чтобы лучше соображать днем, надо обязательно завтракать.

**4.Спокойствие, только спокойствие.**

Дети буквально считают последние дни отдыха, и родители, которые пытаются усадить своих чад за учебники, рискуют оказаться в роли злобной Бабы Яги. Учёба в таком случае вызывает лишь отторжение, и толку всё равно не будет, а вот испорченное настроение и скандалы гарантированы.

**5.Больше уделять времени себе и своему здоровью**

Начало учебного года — не повод забывать о своем теле, ведь школа отнимает много сил и времени не только у детей, но и у родителей.

**САМОЕ ГЛАВНОЕ!!!**

### 6. Проводить время с детьми

Будь то учебное время или каникулы, дети всегда нуждаются в нашем внимании. А значит, нет подарка ценнее, чем время, проведенное с ними. Отправляйтесь вместе на прогулку, заведите совместные увлечения и просто побольше разговаривайте с ребенком. Совместный досуг поможет вам забыть на время об оценках и экзаменах и просто получить удовольствие.

### Приложение

**Упражнение «Лимон»**

**Инструкция:**

o        Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты.

o        Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон.

o        Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок.

o        Расслабьтесь. Запомните свои ощущения.

o        Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке.

o        Повторите упражнение.

o        Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения.

o        Затем выполните упражнение одновременно двумя руками.

o        Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**3.                  Упражнение «Муха»**

**Инструкция:**

o        Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты.

o        Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха.

o        Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза.

o        Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**4.                  Упражнение «Лужа»**

**Инструкция:**

Представьте глубокую дождевую лужу с чистой водой. Ступайте в нее босыми ногами, смелее. На дне лужи большой слой ила и ваши ступни медленно в него проваливаются. Попробуйте достать до самого дна, вдавливая ноги в ил и напрягая ступни для лучшего эффекта. Раздвиньте пальцы ног, чтобы почувствовать, как песчинки ила между ними просачиваются вверх. А теперь выйдите из лужи, стряхните интенсивными движениями оставшийся песок с ног. И расслабьте пальцы».

В данном упражнение можно сделать 10 прыжков в лужу и представить как брызги летят во все стороны.

**5.                  Упражнение «Воздушный шар»**

**Время:** около 10 мин.

**Инструкция:**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом (можно расставить руки и ноги и надуть щеки). Постойте в такой позе 1 минуту, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

**5. Упражнение «Relax»**

**Инструкция:**

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что

теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

* Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
* Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
* Напрягите и расслабьте икры.
* Напрягите и расслабьте колени.
* Напрягите и расслабьте бедра.
* Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
* Напрягите и расслабьте живот.
* Расслабьте спину и плечи.
* Расслабьте кисти рук.
* Расслабьте предплечья.
* Расслабьте шею.
* Расслабьте лицевые мышцы.
* Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.