





ЯК ЗНЯТИ НАПРУГУ ПЕРЕД СНОМ?


 Приймаємо душ (по можливості контрастний).

 Лежачи в ліжку робимо дихальні вправи: вдих через ніс наповнюючи живіт повітрям на 1,2,3,4, затримка дихання теж на 4 і повільний видих через букву "сссс..." на 6. Повтор 4 рази.


 Поступове напруження всього тіла: спершу затискаємо кулаки, далі напружуємо плечі, м'язи тазу, живота, гомілки, стопи ніг (все тіло). Затримуємо напругу на 4 і розслабляємось. Повторюємо 2-3 рази.


 Рахуємо і крутимо ногами, велосипед (скільки можемо).


 Розминаємо точки на руках: між вказівним та великим пальцем, між середнім та мізинцем, і на завершення розминаємо всі пальці.

 Точковий масаж обличчя: повільними, круговими рухами розмасовуємо обличчя, завершуємо погладжуванням.

ВПРАВИ ДЛЯ ПСИХІКИ

 Рахуємо від 100 в порядку спадання, (99,98, ...).

 Рахуємо в порядку спадання від 100, але через 3 (97, 94...).

 Вибираємо слово для повторення, наприклад: спокій або тиша, мир, любов і повторюємо поки не заснемо.

 **СПОКОЮ ВСІМ ТА ГАРНИХ СНОВИДІНЬ!**