**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 30»**



**Подготовила воспитатель**

**Титова Е.В.**

**Ярославль, 2022 год**

***Очень важно, чтобы мы, родители, чувствовали себя уверенно, чтобы нам хватало сил, в первую очередь, эмоциональных, на выполнение всех наших многочисленных обязанностей. Поэтому главное – поддержать СВОЙ ресурс, восстановить и сберечь СВОИ силы.***

***СПОСОБЫ ЗАРЯДИТЬ СВОЮ БАТАРЕЙКУ***   
1. Выглянуть в окно. Найти 5 признаков весны.  
2. Подойти к зеркалу. Сказать: «О! Так это же…» (назвать своё имя)  
3. В течение дня закрыть глаза — различить 4 разных звука.  
4. Обнять (ребёнка, мужа/жену, кота, сотрудника, кота сотрудника: -))  
5. Вспомнить о 5 людях, о которых даже вспоминать приятно.  
6. Одному из этих людей сказать об этом.  
7. Вспомнить 5 причин, почему вы выбрали именно эту работу.  
8. 2 часа не заходить в соцсети.  
9. Прочитать одну главу из книги.  
10. Найти фильм для вечернего просмотра.  
11. Вспомнить о 5 вещах, которым благодарны в жизни.  
12. Улыбнуться прохожему.  
13. Найти 5 красных объектов на улице (считать машины, зонты, шарфики).  
14. Положить книгу на голову — удержать ее на голове в течение 3 минут.  
15. Каждый час делать перерывы в работе на 2-3 минуты — дышать воздухом у окна.  
16. Придумать для себя яркую деталь одежды (которая не обязательно видна окружающим).  
17. Вспомнить любое четверостишие из детства.  
18. Написать несколько слов на бумаге, сделать из неё самолётик и бросить сотруднику на стол (или ребёнку).  
19. Похлопать самого себя по плечу со словами: «Ай да молодец!»  
20. Пустить солнечный зайчик (с помощью зеркальца, часов или стекла мобильного телефона).  
21. Сделать вдох, проговаривая про себя: «Я вдыхаю силу (жизнь, здоровье, радость)».  
22. Сказать незнакомому прохожему «здравствуйте».  
23. Выбросить 5 ненужных вещей.  
24. Побыть 2 минуты в тишине.  
25. Какой аромат сегодняшнего дня? (Аромат дождя, радости, надежды, вредности детей, тепла…).  
26. И самое сложное задание. Замечать маленькие радости вокруг! Жить!