

Упражнения для снятия напряжения

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для улучшения эмоционального состояния школьников, сдающих экзамены, следует соблюдать некоторые общие правила стабилизации эмоционального состояния.

1. Противострессовое дыхание.

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация.

Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние.

3. Оглянитесь вокруг.

Внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой "инвентаризации". Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов" и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание

Предлагаем изучить несколько методов саморегуляции:

1. Аутогенная тренировка;

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях.

- Составьте фразы – внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей,
- повторяйте эти фразы по несколько раз находясь в состоянии глубокого расслабления.

Примеры таких фраз: исчезли все неприятные ощущения в голове..; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе..; я спокоен за работу моего сердца...

2. Релаксация;

Если мышцы расслаблены человек находится в состоянии полного душевного покоя. Мышечное расслабление – релаксацию используют для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения. Полное расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц.

3. Визуализация ресурсного состояния;

Группа методов направленных на развитие способности управлять своим состоянием. Человек, в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию. Это состояние называется ресурсным, и научившись быстро вызывать его, может включать это состояние в трудные минуты.

Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях

(Заместитель Министра здравоохранения и социального развития Российской Федерации В.И. Стародубов «15» января 2008 г. № 206 - ВС)

<https://www.rosminzdrav.ru/documents/7768-rekomendatsii-206-vs-ot-15-yanvaryay-2008-g>

Проведение физкультминуток (далее - ФМ) – это эффективный способ поддержания работоспособности учащихся, поскольку во время ФМ обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой. Для того, чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения.

Для проведения физкультурных минуток может быть использован специальный комплекс из 3 – 4-х упражнений.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

- исходное положение (и.п.) – сидя на стуле, 1 – голову наклонить направо, 2 – и.п., 3 – голову наклонить налево, 4 – и.п., 5 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6 – и.п. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.

- и.п. – сидя, руки на поясе, 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п. Повторить 4 – 5 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

- и.п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 – 4 раза. Темп средний.

- и.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

- и.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия напряжения с мышц туловища:

- и.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 – круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 – то же в другую сторону, 7-8 – вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

- и.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз. Темп средний.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз для учащихся 10-17 лет:

Доказано положительное влияние физкультминуток на состояние органа зрения и формирование рефракции глаз у детей. При этом улучшается мозговое кровообращение, укрепляется склера глаза. Эффективность физкультминуток возрастает при проведении специального комплекса упражнений гимнастики для глаз, которые проводятся педагогом.

- и.п. – сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз;

- и.п. – сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз;
- и.п. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз;
- и.п. – сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз;
- и.п. – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раз;
- и.п. – сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., перенести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз;
- и.п. – сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. массировать веки кончиками указательных пальцев.