

## **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.