

Самомассаж подушечек пальцев (поглаживание)

Дети любят всех зверей: (большой)
Птиц, и ящериц, и змей, (указательный)
Пеликанов, журавлей (средний)
Бегемотов, Соболей (безымянный)
Голубей и глухарей (мизинец)
И клестов, и снегирей (большой)
Любят горного козла (указательный)
Обезьянку и осла (средний)
Дикобраза и ежа, (безымянный)
Черепашу и ужа. (мизинец)
«Самомассаж фаланг пальцев»
(на каждую строчку - разминка одного
пальца от ногтя к основанию пальца)
Вырос у нас чеснок, (указательный)
Перец, томат, кабачок, (средний)
Тыква, капуста, картошка, (безымянный)
Лук и немножко горошка, (мизинец)
Овощи мы собирали, (мизинец)
Ими друзей угощали, (безымянный)
Квасили, ели, солили, (средний)
С дачи домой увозили (указательный)
Спасибо, тебе огород. На последующие 4-
6 шагов – делайте полный выдох. тебе
огород. (большой палец левой руки)

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика хорошо снимает психоэмоциональное напряжение. Вдох возбуждает, усиливает мышечное напряжение; выдох – успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, расслабляет мышцы. Дыхание поможет и быстро отрегулировать эмоциональное состояние при стрессе. Для этого специалисты советуют использовать ритмическое полное дыхание, которое лучше всего сочетать с ритмичной неторопливой ходьбой, задающей дыхательный ритм. Например,

Продолжительность ритмического полного дыхания определяется самочувствием. Вначале достаточно повторить упражнение полного цикла 10-15 раз. В ходе повторений продолжительность вдоха можно постепенно увеличить. Такое дыхание не только оказывает успокаивающее, антистрессовое действие, но и переключает внимание, снимает излишнее волнение перед экзаменом, выступлением, помогает регулировать эмоции, воспитывать силу воли, выдержку, внутреннюю дисциплину. Его хорошо сочетать с самовнушением. (из книги В.А. Иванченко «Как быть здоровым»).

Физические упражнения для снятия напряжения во время работы с компьютером

1. И. п. - стойка ноги врозь. 1 - руки назад. 2 - 3 - руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1 - 3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И. п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх - на

Физические упражнения для снятия психоэмоционального напряжения

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



ГБОУ СО «Центр «ДАР»

г.Реж., Свердловская область,
ул. О. Кошевого, д.17
Тел: 8(34364)

Учеными давно доказано, что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Необходимо использовать движения в качестве противовеса отрицательным эмоциям. Ежедневные физические упражнения избавляют от напряжения сжигая избыток стрессовых гормонов. Физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение. Пальчиковые упражнения, игры, самомассаж применяются для профилактики зрительного, общего утомления, снимают утомление пальцев рук и психическое напряжение, развивают речь, активизируют и обогащают словарный запас.



Упражнения для снятия мышечного напряжения кисти рук

1. Обе ладони лежат на столе. Одна из ладоней сжимается в кулак, а другая остается лежать неподвижно. Далее та ладонь, что осталась лежать на столе, сжимается в кулак. Одновременно с этим ладонь, что была сжата в кулак, распрямляется. После этого задание воспроизводится подряд 5–6 раз в быстром темпе. Следите, чтобы при выполнении этого упражнения пальцы не растопыривались, а оставались плотно прижатыми друг к другу.

2. Ладони повернуты вниз. Обеими кистями рук одновременно имитируется волнообразное движение в **гору** (вверх) и с горы (вниз).

3. Пальцы сплетены в замок. Концы пальцев левой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони правой руки, прогибая ее так, что пальцы правой руки встают как петушиный гребень. Затем на тыльную сторону левой руки нажимают пальцы правой, и в петушиный гребешок превращаются пальцы левой руки.

4. Руки вытягиваются вперед, пальцы растопыриваются, как можно сильнее напрягаются, а затем рас-

слабляются, руки опускают и слегка трясут ими.

«Строим дом»

Целый день тук да тук -
Раздается звонкий стук. *(Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам).*

Молоточки стучат, *(Стучать кулачком кулак).*

Строим домик для ребят (зайчат, бельчат). *(Пальцы соединить, показать "крышу").*

Вот какой хороший дом,
(Сжимать-разжимать пальцы).
Как мы славно заживем. *(Вращать кисти рук).*

«Солим капусту»

Мы капусту рубим, *(Движения прямыми кистями вверх-вниз).*

Мы морковку трем, *(Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя).*

Мы капусту солим,
(Имитировать посыпание солью из щепотки).

Мы капусту жжем. *(Сжимать и разжимать пальцы).*

• «Семья»

Этот пальчик - дедушка *(большой),*
Этот пальчик - бабушка
(указательный),

Этот пальчик - папочка *(средний),*

Этот пальчик - мамочка
(безымянный),