

## Упражнения на расслабления и снятия напряжения:

Ритмичное 4-х фазное дыхание 2мин.  
- 4-6 сек - глубокий вдох через нос.

Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед.

Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки»

- 2-3 сек.- задержка дыхания.

-4-6 сек.- сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.

- 2-3сек. - задержка дыхания.

### Аутогенная тренировка

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
2. Мысленно проговорите «Я спокоен».
3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.
4. «Я спокоен»
5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.
6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».
7. Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.



## Левостороннее дыхание

Пальцем зажимаем правую ноздрю.  
Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

*Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих.*

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились. Попробуйте написать свое имя головой в воздухе.

## Упражнения для снятия эмоционального напряжения

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз.

Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

### Ладони

Трите, потрите ладони друг о друга пока не появится тепло.

Это энергия силы.

Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей.

### Техника «Глубокого дыхания»

Сделать глубокий вздох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

### «Улыбка»

Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы.

**Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:**

- найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;

- положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;

- найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;

- слегка помассируйте кончик мизинца.

**Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?**

Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

Слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей.

Необходимо четко осознавать, что очень многое зависит только от вас.



623751, Свердловская область,  
г.Реж, ул.О.Кошевого,17  
тел: 8(34364) 3-36-64  
сайт: центр-дар.рф



2019г.

Государственное бюджетное учреждение Свердловской области, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы, «Центр «Дар»

Физкультурно-оздоровительное направление структурного подразделения сопровождения

## ***Как снять напряжение***



