

Физическая культура -

в помощь!

Ежедневные физические упражнения избавляют от напряжения, сжигая избыток стрессовых гормонов и повышая в крови уровень поднимающих настроение веществ - эндорфинов. По мнению многих специалистов, лучше всего для психологической разгрузки заниматься плаванием. Занимаясь плаванием, вы даете оптимальную нагрузку на все части тела. Руки-ноги после нее отваливаться не будут, а вот приятная усталость гарантирована. Кроме того, вода сама по себе является отличной противострессовой средой.

Удачи на экзамене!



Колычева Г.Соболь

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 - наружу. 3 - 4 - то же другой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.



Желаем успехов

Вам

и

Вашему ребенку!

Обращайтесь к нам по адресу:

623385, Свердловская область, г.Полевской,
мкр-н Черемушки, 24 (вход с ул. Коммунистическая)

Тел./ факс: (34350)7-19-34, 5-77-87

Сайт: www.centerlado.ru

E-mail: CenterLado@yandex.ru

Время работы Центра

с 8³⁰ до 17³⁰

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо»



Способы снятия психоэмоционального напряжения средствами физической культуры



г.Полевской

Психоэмоциональное напряжение является одной из характеристик психического состояния человека. Чрезмерное напряжение, как и отсутствие эмоционального тонуса, неблагоприятно сказывается на эффективности труда. Чем выше требования, предъявляемые к человеку, тем больше вероятность эмоционального срыва. Период подготовки к экзаменам предъявляет повышенные требования к состоянию организма человека и деятельности его нервной системы.

Выполнение простых комплексов упражнений поможет Вам быть более успешными в ответственные периоды своей жизни.



Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика хорошо снимает психоэмоциональное напряжение и является одним из наиболее эффективных навыков саморегуляции.

В настоящее время учеными установлен механизм направленного влияния дыхательной гимнастики на тонус нервной системы. Вдох, по мнению физиологов, связан с возбуждением симпатической нервной системы, выдох – с ее торможением. Поэтому, если удлинить вдох и укоротить выдох, произойдет мобилизация функций симпатической и всей нервной системы.

Вдох возбуждает, усиливает мышечное напряжение; выдох – успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, расслабляет мышцы.

В случаях, когда человеку нужно быстро поднять тонус, советуют применять **мобилизующее дыхание**. Оно заключается в удлинении вдоха и последующей задержке дыхания.

Схема мобилизующего дыхания выглядит следующим образом: $2(2)+2$; $4(2)+4$; $4(2)+5$; $4(2)+6$; $4(2)+7$; $4(2)+8$; $8(2)+5$; $9(4)+5$; $10(5)+5$. Первая цифра в формулах указывает на продолжительность вдоха в секундах. В скобках указана продолжительность дыхательной паузы. Со знаком «плюс» – продолжительность выдоха.

Всего несколько минут мобилизующего дыхания помогут настроиться на работу.

С помощью дыхания можно также быстро добиться успокоения нервной системы, расслабить мышцы. Для этого применяется **успокаивающее дыхание**. Оно заключается в относительном укорочении вдоха, удлинении выдоха и паузы после него.

Схема успокаивающего дыхания:

$2+2(2)$; $4+4(2)$; $4+6(2)$; $4+7(2)$; $4+8(2)$; $4+9(2)$; $5+9(2)$; $5+10(2)$; $6+10(2)$; $6+10(3)$; $7+10(3)$; $8+10(3)$; $9+10(4)$; $10+10(5)$.

В этих формулах первая цифра означает продолжительность вдоха, вторая – продолжительность выдоха, третья – задержку дыхания после выдоха.

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, вы делаете 4-6 шагов и одновременно полный вдох, затем задерживаете дыхание на 2-3 шага (половина полного вдоха). На последующие 4-6 шагов – делаете полный выдох. 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»).

Гимнастика для глаз

Современному человеку приходится много работать с информацией и ее самыми разнообразными источниками.

И чаще всего — проводить бесконечные часы за монитором компьютера или просмотром печатного текста, постоянно напрягая мышцы глаз.

Глаза не только устают от постоянной однообразной работы.

От неправильной освещенности, позы и недостатка кровоснабжения глаза может портиться и само зрение. Как избежать проблем со зрением? – Регулярно заниматься профилактикой!

Для этого ежедневно делайте гимнастику для глаз, которая улучшит кровоснабжение мышцы, отвечающей за изменение формы хрусталика и фокусировку зрения.

Упражнение 1

Не поворачивая головы, посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.

Упражнение 2

Выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз подряд.

Упражнение 3

Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

«Выписывание» глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 5

Закрывать глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и так далее 5 раз подряд.