





• Очень важно помнить о том, что в любом поступке, действии обучающегося сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки. Неудачи в деятельности, разочарования угнетают психологическое состояние ребенка и, как следствие, ухудшают общее состояние здоровья.

• Не менее важный приоритет в вопросе здоровьесбережения - активность. Только активное включение обучающихся в процесс снижает риск переутомления.

В дополнительном образовании используются **три основных вида** здоровьесберегающих технологий:

- санитарно-гигиенические,
- психолого-педагогические,
- физкультурно-оздоровительные.

Безусловно, применение каждой из этих технологий невозможно без учета соответствующих **критериев** здоровьесбережения:

• Критерии санитарно-гигиенические - это не только личная гигиена, но и обстановка и гигиенические условия в кабинете, в помещениях клубов по месту жительства.

• К психолого-педагогическим критериям, прежде всего, относится психологический климат на занятии. Эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка повышают работоспособность, помогают раскрыть способности каждого ребенка, и это приводит в конечном итоге к хорошим результатам.

• Физкультурно-оздоровительные критерии - организация занятия с учетом моментов оздоровления, от которых во многом зависят функциональное состояние обучающихся в процессе деятельности, возможность длительно поддерживать умственную и физическую работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек – вот только некоторые моменты оздоровления, для которых педагог должен найти место и время в ходе проведения занятий. Так, например, точечный массаж поможет расслабиться, успокоиться, снимет нервное и мышечное напряжение. Детям очень нравятся подобные упражнения, которые можно весело обыграть. На занятиях, требующих напряжения зрения, особенно полезно проводить гимнастику для глаз. Хорошо активизирует детей дыхательная гимнастика, она восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании, но и активно включает в работу все части тела, повышая общий мышечный тонус. Игры - это хороший отдых между занятиями; они снимают чувство усталости, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

#### **Нормативно-правовая база:**

- ✓ Конституция Российской Федерации;
- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);
- ✓ Закон РФ от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ», от 24 июля 1998 года N 124-ФЗ;
- ✓ Письмо Министерства образования России «О нарушениях требований законодательства РФ в области охраны жизни и здоровья обучающихся и воспитанников» от 01.07.2002 N 03-51-98 ин/23-03;
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008»);



- ✓ Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41);
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации»);
- ✓ Устав МБУ ДО «Центр «ПерспективаПро».

**Цель программы:** Создание здоровьесберегающей среды в клубах по месту жительства МБУ ДО «Молодежный центр «ПерспективаПро», направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья детей, подростков и молодежи, на повышение качества образования.

**Задачи:**

1. формирование системной работы по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;
2. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния клубов по месту жительства;
3. гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема заданий и режима дня;
4. освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения, использование технологий, берегающих здоровье учащихся;
5. психолого-педагогическое сопровождение учащихся для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
6. проведение досуговых мероприятий по формированию здорового образа жизни учащихся;
7. обеспечение охраны здоровья педагогов и учебно-вспомогательного персонала;
8. привлечение родителей к мероприятиям направленным на формирование здорового образа жизни, профилактику вредных привычек, созданию в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья.

**Основные направления деятельности программы:**

1. **Медицинское направление** предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей, подростков и молодежи и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния клубов по месту жительства.

2. **Просветительское направление** предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду здорового образа жизни (тематические мероприятия, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма).

3. **Психолого-педагогическое направление** предполагает:



- ✓ Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41);
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации»;
- ✓ Устав МБУ ДО «Центр «ПерспективаПро».

**Цель программы:** Создание здоровьесберегающей среды в клубах по месту жительства МБУ ДО «Молодежный центр «ПерспективаПро», направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья детей, подростков и молодежи, на повышение качества образования.

#### **Задачи:**

1. формирование системной работы по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;
2. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния клубов по месту жительства;
3. гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема заданий и режима дня;
4. освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения, использование технологий, сберегающих здоровье учащихся;
5. психолого-педагогическое сопровождение учащихся для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
6. проведение досуговых мероприятий по формированию здорового образа жизни учащихся;
7. обеспечение охраны здоровья педагогов и учебно-вспомогательного персонала;
8. привлечение родителей к мероприятиям направленным на формирование здорового образа жизни, профилактику вредных привычек, созданию в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья.

#### **Основные направления деятельности программы:**

##### **1. Медицинское направление** предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей, подростков и молодежи и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния клубов по месту жительства.

##### **2. Просветительское направление** предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду здорового образа жизни (тематические мероприятия, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма).

##### **3. Психолого-педагогическое направление** предполагает:



- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование психолого-педагогической деятельности для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся;
- совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения.

**4. Спортивно-оздоровительное направление** предполагает:

- организацию спортивных, туристических, оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщения к здоровому досугу;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

**Реализация основных направлений программы:**

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание помещений клубов по месту жительства.
4. Ежемесячное проведение генеральных уборок помещений.
5. Контроль условий теплового режима и освещённости помещений.
6. В рамках обучения детей, подростков и молодежи к правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, профилактических культурно-досуговых мероприятий с учётом возрастных особенностей с привлечением родителей и социальных партнеров.
7. Создание комфортной атмосферы в клубах по месту жительства и коллективах объединений, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
8. Участие и проведение оздоровительно-досуговых мероприятий.

**План мероприятий:**

Мероприятия	Сроки реализации	Ответственный
Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся	Сентябрь – май	Директор Зам. директора по УВР Зам. директора по общим вопросам
Организация санитарно-просветительской работы по проведению санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.	В течение года	Директор Зам. директора по УВР Зам. директора по общим вопросам
Организация работы творческих объединений.	В течение года	Зам директора по УВР
Создание информационного обеспечения здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.	В течение года	Зам директора по УВР Зам. директора по общим вопросам
Проведение семинаров, направленных на профилактику эмоционального выгорания и	Январь каждого учебного года	Педагог-психолог



профессиональной деформации педагогов.		
Участие в городских мероприятиях по ЗОЖ..	В течение учебного года	Педагоги-организаторы
Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни.	ежегодно	Зам директора по УВР Зам. директора по общим вопросам Руководители клубов по месту жительства Педагоги-организаторы
Применение на занятиях здоровьесберегающих технологий.	В течение учебного года	Зам. директора по УВР, педагоги дополнительного образования
Контроль за выполнением норм СанПиН и охраны труда.	1 раз в квартал	Директор, Зам. директора по УВР, ФХР, педагоги дополнительного образования, руководители клубов по месту жительства
Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья).	Постоянно	Зам. директора по УВР, педагоги дополнительного образования
Профилактика травматизма.	постоянно	Зам. директора по УВР, педагоги дополнительного образования
Социально-психологическая помощь обучающимся из семей группы «риска», находящимся в трудной жизненной ситуации.	постоянно	Зам. директора по УВР, педагог-психолог, социальный педагог
Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся.	постоянно	Зам. директора по УВР
Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда.	Постоянно	Зам. директора по общим вопросам
Поддержание помещений клубов по месту жительства в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения, подготовка помещений к зиме.и др.)	в течение года	Зам. директора по ФХР Руководители клубов по месту жительства
Проведение мероприятий в рамках республиканского межведомственного календаря профилактических дат «Профилактический		Педагоги-организаторы



календарь»:		Педагоги-организаторы
✓ Мероприятия, направленные на профилактику употребления наркотических средств и психоактивных веществ.	26 июня – Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков	педагоги дополнительного образования
✓ Мероприятия, направленные на профилактику употребления алкоголя.	11 сентября – Всероссийский день трезвости	Руководители клубов по месту жительства
✓ Мероприятия, направленные на профилактику экстремизма и противодействие идеологии терроризма.	9 мая – День Победы 22 августа – День Государственного флага Российской Федерации 03 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом	Зам. директора по общим вопросам
✓ Мероприятия, направленные на формирование навыков здоровьесбережения и пропаганду здорового образа жизни.	7 апреля – Всемирный день здоровья 23 июня – Международный Олимпийский день Вторая суббота августа – День физкультурника	
✓ Мероприятия, направленные на профилактику употребления табака.	Третий четверг ноября – Международный день отказа от курения	
✓ Мероприятия, направленные на формирование безопасной интернет-среды для детей и молодежи.	Второй вторник февраля – Международный день безопасного Интернета	
✓ Мероприятия, направленные на профилактику жестокого обращения с детьми и популяризацию Детского телефона доверия, развитие дружелюбия и добровольчества.	17 мая – Международный день детского телефона доверия 1 июня – День защиты детей 5 декабря –	



	Международный день добровольцев	
✓ Мероприятия, направленные на профилактику распространения ВИЧ/СПИДа.	1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом	
✓ Мероприятия, направленные на пропаганду традиционных семейных ценностей	8 июля – День любви, семьи и верности	
✓ Мероприятия, направленные на профилактику дорожного травматизма и безопасного поведения на воде	25 мая 2015 года – <b>День образования подразделений пропаганды безопасности дорожного движения Госавтоинспекции и (ГИБДД) –</b> 22 мая – День Общества спасания на водах	

#### Ожидаемые результаты:

В учреждении сформирована системная работа по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;  
 В учреждении отслеживаются и соблюдаются нормы СанПиН;  
 В учреждении созданы благоприятные и комфортные условия, способствующие сохранению и укреплению культуры здоровья детей, подростков и молодежи, повышению качества дополнительного образования.

Исп. Зам.директора по УВР  
 Галиева А.Р.



**Упражнения производственной гимнастики.**

1. И.п.: стоя или сидя на стуле, спина прямая, ноги вместе. Несколько наклоните голову, положите кисти на затылок. Отводите голову назад, руками оказывайте сопротивление 5-6 сек.. Повторить 4-6 раз.
2. И.п.: сидя на стуле, спина прямая, пятки и носки вместе. Не отрывая пяток от пола и имитируем ходьбу, попеременно поднимая носки вверх с усилием - 10 раз. Тоже, но теперь от пола не отрываем носки.
3. И.п.: сидя на стуле, спина прямая, ноги вместе. На вдохе втягиваем живот и напрягаем мышцы, а на выдохе удерживаем 3 секунды мышцы, а потом расслабляемся. Упражнение повторяем 6-10 раз.
4. И.п.: сидя на стуле, спина прямая, ноги вместе. Кисти рук переплести за спиной и прогибаем спину. Задерживаемся в таком положении на 6-10 секунд. Потом расслабляемся. Упражнение повторяем 10 раз.
5. И.п.: сидя на стуле, спина прямая, ноги вместе. Сплести пальцы рук на затылке, прогнуться, локти развести в стороны-назад. Задержаться в таком положении на 6-10 сек., затем расслабиться на 15-20 сек.. Упражнение повторяем 4-6 раз.
6. И.п.: сидя на стуле, спина прямая, ноги слегка развести. Руки кладем на колени снаружи. Пытаемся развести колени в стороны, оказывая сопротивление руками. Задержаться в таком положении на 6-10 сек., затем расслабиться на 15-20 сек.. Упражнение повторяем 4-6 раз.
7. И.п.: сидя на стуле, спина прямая, ноги вместе, руки за голову. Пытаемся с усилием свести колени. Задержаться в таком положении на 6-10 сек., затем расслабиться на 15-20 сек.. Упражнение повторяем 4-6 раз.
8. И.п.: сидя на стуле, спина прямая, ноги слегка развести. Лево́й рукой держимся за край стула, а правую руку положим на левое бедро снаружи. Потягиваясь, поворачиваем корпус влево. Мышцы напряжены, задерживаемся в таком положении на 6-10 сек., потом медленно возвращаемся в исходное положение. Расслабляемся. Делаем это же упражнение в другую сторону. Повторяем по три раза в каждую сторону.

**Комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.**

- И. п. сидя. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 с, затем откройте глаза на 3-5 с. Повторите 4-6 раз.
- И. п. сидя. Быстро моргайте в течение 30с, затем, закрыв глаза, расслабленно посидите в течение 2-3 минут.
- И. п. стоя. Смотрите вдаль перед собой 20-30 с; поставьте палец руки по средней линии лица на расстоянии вытянутой руки (25-30 см от глаз). Переведите взгляд на конец пальца и смотрите на него 20-30 с. Опустите руку. Повторите 3-4 раза.
- И. п. сидя. Закройте веки и легко помассируйте круговыми движениями пальцев (верхнее веко – от носа к наружному краю глаза, нижнее – от наружного края к носу, затем наоборот). Повторите 5-6 раз в каждую сторону.
- Все упражнения необходимо выполнять 3- 5 раз в течение рабочего дня.

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.**

1. И. п. лёжа на спине, руки под головой, ноги вытянуты. Делайте движения обеими стопами на себя и от себя.
2. И. п. то же. Сделайте те же движения стопами, но поочерёдно.



3. И. п. то же.

Согните ноги в коленях, поставьте стопы возле таза, разведите пятки в стороны, сведите их, вернитесь в и. п.

4. И. п. лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты.

Поочередно поднимайте и опускайте пятки.

5. И. п. то же.

Передвигая скользящими движениями стопы в разные стороны, разведите колени и стопы врозь. Затем так же вернитесь в и.п.

6. И. п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, бёдра разведены, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью.

Разводите и сводите пятки.

7. И. п. лёжа на спине, руки под головой, одна нога согнута в колене, другая лежит голенью на колене согнутой ноги.

Делайте круговые движения стопой. То же повторите другой ногой.

8. И. п. лёжа на спине, руки за головой, ноги вытянуты.

Поочередно делайте скольльзящие движения стопой по голени другой ноги.

9. И. п. то же .

Поочередно потрите стопу одной ноги о пятку другой.

10. И. п. то же.

С силой сожмите пальцы ног и расслабьте их.

11. И. п. стоя на коленях, пальцы ног упираются в пол.

Взмахнув руками, встаньте на ноги.

12. И. п. стоя на коленях, пальцы ног развёрнуты друг к другу.

Садитесь на пятки и вставайте.

13. И. п. то же, только стопы развёрнуты в разные стороны.

Садитесь на пятки и вставайте.

14. И. п. то же.

Из исходного положения постарайтесь лечь на спину.

15. И. п. сидя на полу, руки сзади в упоре, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны.

Поднимайте пятки вместе и попеременно.

16. И. п. то же.

Проделайте тыльное сгибание стоп вместе и попеременно.

17. И. п. то же.

Приподнимайте пятку одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой.

18. И. п. то же.

Захватите пальцами стопы карандаш и переложите его в сторону, а затем верните на место.

Повторите другой ногой.

19. И. п. сидя на коврикe по-турецки и подогнув пальцы стоп.

Наклоняя туловище вперёд, встаньте с опорой на тыльно-наружную поверхность стоп.

20. И. п. стоя, стопы параллельны на расстоянии ширины ступни друг от друга, руки на поясе.

Приподнимайтесь на носки обеих ног вместе и попеременно. Приподнимайте пальцы стоп с опорой на обе пятки вместе и попеременно. Перекатывайтесь с пяток на носки и обратно.

21. И. п. то же.

Делайте приседания и полуприседания на носках.



22. И. п. то же.

Встаньте на наружный край стопы и вернитесь в и. п.

23. И. п. стоя, носки вместе, пятки врозь, руки вытянуты вперёд.

Делайте полуприседания и приседания.

24. И. п. стоя, стопы параллельны, руки на поясе.

Поочерёдно поднимайте пятки без отрыва пальцев стоп от пола (ходьба на месте).

25. И. п. стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди и поставив одну ногу на набивной мяч.

Катайте мяч вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. То же сделайте другой ногой.

26. И. п. стоя на гимнастической стенке на пальцах стоп, руками держась за рейку на уровне груди.

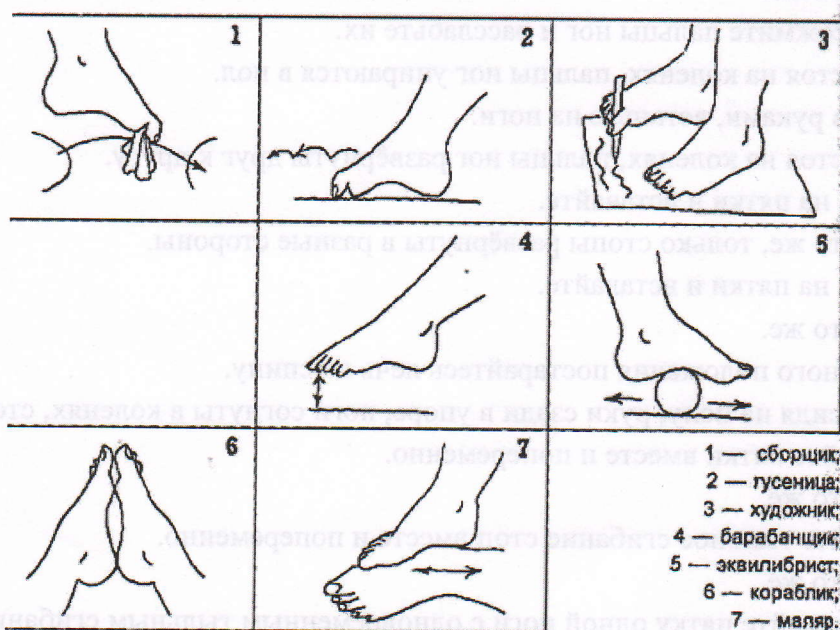
Приподнимайтесь на носках и опускайте пятки как можно ниже.

27. И. п. стоя у гимнастической стенки на набивном мяче, руками держась за рейку на уровне груди.

Делайте приседания и полуприседания.

28. И. п. то же.

Покатайтесь на мяч вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.





## **Универсальный комплекс упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

### **1. И. п. лёжа на спине, руки под головой, ноги вытянуты.**

Согните левую ногу в колене, поставьте её возле таза, затем, положите колено в одноименную сторону (коленом коснуться пола). Затем привести его и положить в и. п.

### **2. И. п. лёжа на спине.**

Поднимите прямую левую ногу вверх, правой рукой достаньте носок левой ноги. То же сделайте другой ногой.

### **3. И. п. то же.**

Подтяните левое колено к груди двумя руками и верните в и. п. То же сделайте другой ногой.

### **4. И. п. лёжа на спине обхватив колени руками.**

Покачайтесь вперед-назад.

### **5. И. п. лёжа на спине, руки в стороны, ноги вместе.**

Достаньте левым носком ноги правую руку (рука лежит на полу). То же сделайте другой ногой.

### **6. И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища.**

Поднимите руки вверх – сделайте вдох, опустите – выдох.

### **7. И. п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях (пятки возле таза).**

Опустите левое колено во внутрь, достаньте им пол. Поднимите колено в и. п. То же сделайте с другим коленом.

### **8. И. п. лёжа на спине, ноги согнутые в коленях, стопы вместе, руки за головой.**

Приподнимите таз вверх, опустите влево, опять приподнимите и опустите вправо.

### **9. И. п. лёжа на спине, руки в стороны, ноги вместе.**

Поднимите прямую левую ногу вверх и постарайтесь достать правой рукой носок ноги. То же другой ногой и рукой.

### **10. И. п. обхватив руками колени и приподняв голову к груди.**

Покачайтесь вперед-назад.

### **11. И. п. то же.**

Покачайтесь влево-вправо.

### **12. И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища.**

Поднимите обе ноги вверх, руки подставьте под бедра, вытяните носки вверх. Затем придите в и. п.

### **13. И. п. то же.**

Забросьте ноги за голову и держите 10-15 секунд. Затем, опустите ноги в исходное положение.

### **14. И. п. то же.**

Поднимите руки через стороны вверх – сделайте вдох, опустите через стороны вниз – выдох.

### **15. И. п. сидя, руки сзади в упоре, ноги выпрямлены и расставлены на ширину плеч.**

Сделайте наклон вперед, одновременно левой рукой дотянитесь до носка правой ноги. То же сделайте другой рукой. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибайте.

### **16. И. п. сидя, руки сзади в упоре, ноги выпрямлены, вместе.**

Приподнимите таз вверх, опираясь на руки и пятки, переместите его влево и опустите на пол, затем снова приподнимите и опустите его на пол вправо.

### **17. И. п. сидя, руки сзади в упоре, ноги согнуты в коленях.**

Положите оба колена то влево, то вправо.

### **18. И. п. сидя, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, колени врозь.**

Возьмитесь руками за голеностопы с внутренней стороны колен. Наклоняя корпус вперед, постарайтесь головой дотянуться до голеностопов.



**19. И. п. сидя, руки сзади в упоре, ноги вытянуты, вместе.**

Подтяните оба колена к груди, вытяните ноги вверх, согните ноги и положите в и.п.

**20. И. п. сидя, руки сзади в упоре, ноги выпрямлены и расставлены врозь.**

Поворачивая корпус влево, попытайтесь поставить правую руку возле левой, которая находится в упоре. То же другой рукой.

**21. И. п. сидя, руки в стороны, ноги выпрямлены, вместе.**

Сделайте 3 пружинистых наклона вперёд, не сгибая ног в коленях, руками достаньте пальцы ног. Затем сядьте в и. п.

**22. И. п. то же.**

Поднимая обе ноги вверх, сделайте хлопок под ногами. Затем возвратитесь в и. п.

**23. И. п. то же.**

Поочерёдно поднимайте прямые ноги вверх, руками подтягивая их к голове.

**24. И. п. сидя, ноги согнуты в коленях, стопы вместе колени врозь, кисти рук на коленях.**

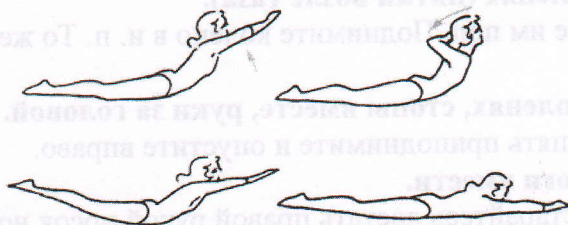
Покачайтесь влево-вправо, вперёд-назад.

**25. И. п. лёжа на животе, руки перед грудью, подбородок на руках.**

Поочерёдно сгибайте и разгибайте ноги в коленях.

**26. И. п. то же.**

Поочерёдно подтягивайте колени к локтям через стороны.



**27. И. п. лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги вытянуты, вместе.**

Приподнимите руки, голову и ноги вверх и задержитесь на 10-15 секунд. Затем вернитесь в и. п.

**28. И. п. лёжа на животе, руки в стороны, ноги вместе.**

Достаньте левым носком ноги правую руку (старайтесь не менять положение руки). Затем придите в и. п. То же сделайте другой ногой.

**29. И. п. то же, только ноги разведены врозь.**

Приподнимите руки, голову и ноги вверх и задержитесь на 10-15 секунд. Ноги не соединяйте.

**30. И. п. то же.**

Развернув корпус и подняв левую руку, посмотрите на неё. Затем опустите. То же сделайте другой рукой.

**31. И. п. лёжа на животе, руки за спиной в пальцевом замке.**

Приподняв голову, руки и ноги, покачайтесь вперёд-назад, влево-вправо.

**32. И. п. лёжа на животе, руки в упоре перед грудью, ноги вместе.**

Выпрямляя руки и запрокидывая голову назад, как можно сильнее прогнитесь.

Возвратитесь в и. п.

**33. И. п. лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги вместе.**

Поднимите левую руку и правую ногу вверх, прогнитесь. Возвратитесь в и. п. То же проделайте с другой рукой и ногой.

**34. И. п. лёжа на животе, руки в упоре, ноги согнуты в коленях.**

Выпрямляя руки и прогибаясь в спине, запрокиньте голову назад и попытайтесь достать затылком ноги, сделайте вдох, в и. п. — выдох.



**35. И. п. стоя в упоре на коленях.**

Подтяните левое колено к правой руке, возвратитесь в и. п. То же проделайте с правым коленом.

**36. И. п. то же.**

Положите таз влево на пол, придите в и. п., то же сделайте вправо.

**37. И. п. то же. Выставьте левую ногу между рук (руки не отрываются от пола).**

Поставьте ногу обратно. То же сделайте правой ногой.

**38. И. п. то же.**

Поднимите левую руку и правую ногу одновременно вверх, прогнитесь. Возвратитесь в и. п. То же проделайте другой рукой и ногой.

**39. И. п. стоя в упоре на коленях, руки подальше от колен.**

Не двигая руками и не отрывая их от пола, присядьте на пятки. Вытянитесь. Затем, возвратитесь и. п.

**40. И. п. то же.**

Сделайте круговые движения туловищем по часовой стрелке, а затем – против.

**41. И. п. то же.**

Сгибая руки в локтях опустите подбородок, грудь, живот, таз. Примите положение “упор лёжа”. Из этого положения, опираясь на руки и колени, поднимите таз, живот, грудь, подбородок.

**42. И. п. стоя на коленях, руки за головой, колени расставлены.**

Наклоняясь вперёд достаньте левым локтем правое колено. Возвратитесь в и. п. То же сделать правым локтем.

**43. И. п. то же.**

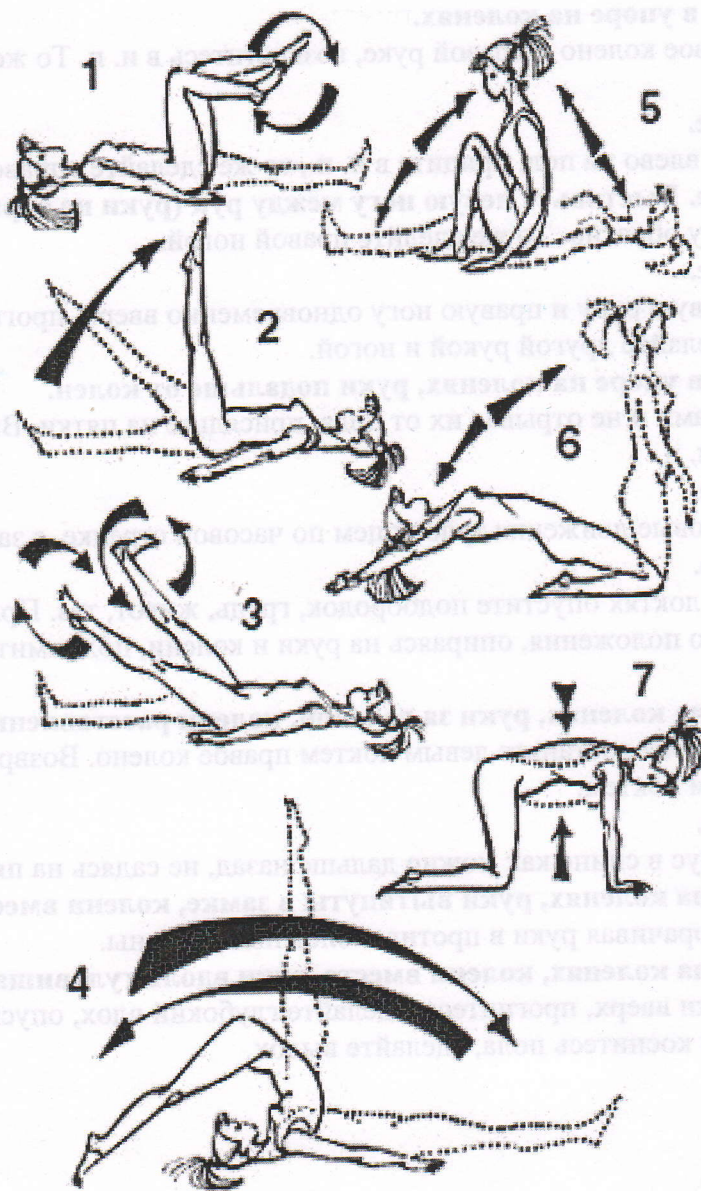
Прогните корпус в спине как можно дальше назад, не садясь на пятки.

**44. И. п. стоя на коленях, руки вытянуты в замке, колени вместе.** Положите таз то влево, то вправо, поворачивая руки в противоположные стороны.

**45. И. п. стоя на коленях, колени вместе, руки вдоль туловища.**

Поднимите руки вверх, прогнитесь, сделайте глубокий вдох, опуская руки и заводя их за спину, головой коснитесь пола, сделайте выдох.





### Методы закаливания

Самыми доступными являются водный и воздушный методы.

**Закаливание воздухом** можно проводить в виде воздушных ванн, меняя интенсивность нагрузки путем постепенного понижения или повышения окружающей температуры от сезона к сезону, продолжительности процедуры и площади обнаженной поверхности тела.

В зависимости от температуры воздушные ванны подразделяются на теплые (свыше  $22^{\circ}$ ), индифферентные ( $21-22^{\circ}$ ), прохладные ( $17-20^{\circ}$ ), умеренно холодные ( $13-16^{\circ}$ ), холодные ( $4-13^{\circ}$ ), очень холодные (ниже  $4^{\circ}$ ).

Воздушные ванны, кроме тренирующего воздействия на механизмы терморегуляции, в частности на кровеносные сосуды кожи, оказывают воздействие и на весь организм. Вдыхание чистого свежего воздуха вызывает более глубокое дыхание, что способствует лучшей вентиляции легких и поступлению в кровь большего количества кислорода. При этом повышается работоспособность скелетных и сердечной мышц, нормализуется артериальное давление, улучшается состав крови и т. д. Воздушные ванны благотворно действуют на нервную систему, человек становится более спокойным,



уравновешенным, улучшается настроение, сон, аппетит, повышается общая физическая и психическая работоспособность.

**Водные процедуры** оказывают на организм не только температурное, но и механическое действие, подразделяясь на горячие (свыше 40°), теплые (40—36°), безразличные (35—34°), прохладные (33—20°), холодные — с температурой воды ниже 20°С.

Начинать закаливание водой лучше всего в закрытом помещении при обычной, привычной для организма комнатной температуре воздуха, в любое время года. Сначала рекомендуется принимать местные водные процедуры, например, обтирания мокрым полотенцем сразу же после утренней гигиенической гимнастики. Начав обтирания с воды около 30°, постепенно ее снижают на 1° ежедневно, доведя до 18° и ниже в зависимости от самочувствия. Процедуру начинают с рук, затем обтирают плечи, шею, туловище. После этого надо растереться массажным полотенцем до покраснения кожи и приятного чувства тепла.

Ежедневные кратковременные холодные обтирания или обливание снимают чувство усталости, утомления, возвращают бодрость и хорошее настроение. Воздействие холодной воды приводит к тому, что сосуды кожи сужаются, и часть периферической крови (в сосудах кожи содержится 30 % крови) выдавливается во внутренние органы, включая мозг. Поэтому 4-5-разовое обливание рук и лица холодной водой, и наступающее вслед за этим сужение сосудов; своеобразная и полезная гимнастика, повышающая работоспособность. Это своеобразная и полезная гимнастика, которая тренирует и укрепляет кожу, улучшает питание и деятельность клеток, что в свою очередь приводит к улучшению обмена веществ в организме.

Приступать к водному закаливанию лучше летом. Привыкнув к процедуре обтирания можно перейти к обливанью. Вначале обливаются водой комнатной температуры, с постепенным понижением ее температуры до 15 0С и ниже. Длительность процедуры увеличивается с 30сек до 2-х минут. Через каждые 3-4 дня прибавляют по 5-10 секунд.

После 2-3-х месяцев систематических обливаний организм будет готов к следующему этапу закаливания — холодному душу. По своему воздействию на организм душ более сильное средство, так как холодная вода при этой процедуре оказывает еще и механические воздействия на кожу, как бы массируя ее. Водные процедуры лучше проводить по утрам.

Хорошее средство закаливания — купание в море, реке, озере. Особенно полезно морское купание, при нем на организм оказывается благотворное воздействие морской воды, солнечных лучей и свежего воздуха.

Купаться в открытых водоемах нужно систематически, но начинать закаливание можно при температуре воды не ниже +18 °С, а воздуха не ниже 20 °С. Охлаждающее действие воды или воздуха на организм должно превышать согревающее. Чтобы закаливание давало эффект, заканчивайте процедуру, чуть-чуть озябнув.

Ножные ванны. Если не хватает решимости сразу приступить к закаливанию холодной водой, попробуйте для начала, ежедневно, утром или вечером, опускать ноги в таз с прохладной водой. Постепенно снижайте температуру воды и увеличивайте время процедуры. Для начала, окуните ноги на несколько секунд и насухо вытрите, позднее, когда температура покажется привычной, можно будет держать ноги в воде 2-3 минуты. Можно, поставив рядом с собой таз с горячей водой, опускать ноги то в холодную, то в горячую воду. И таким образом совершенствовать механизм терморегуляции своего организма.

Банные процедуры. Под влиянием пара, высокой температуры, кожа очищается и раскрывает поры, легко дышит тело, мышцы расслабляются, хорошо снимается накопившаяся усталость. Но необходимо сначала проконсультироваться с врачом.

Еще один бесценный дар природы и средство закаливания — это **воздух**, чистый и бодрящий. После долгого пребывания в помещении лучше всего пользоваться целебными и



оздоровительными свойствами свежего воздуха. Помещение нужно время от времени проветривать, стараясь избегать при этом сквозняков. Даже зимой спите при открытой форточке, потому что свежий воздух улучшает сон. Да и утреннюю зарядку делайте не в комнате, а на открытом балконе или во дворе. Закаливание воздухом рекомендуется начинать при температуре +20 °С, постепенно переходя потом на более низкую. Первая воздушная ванна не должна превышать 20-30 минут. В дальнейшем продолжительность этой процедуры можно увеличивать на 10 минут.

Неоценимую пользу в проведении закаливания оказывает **активный отдых: прогулки, экскурсии, туристические походы.**

Не меньше, чем свежий воздух, вода, для организма необходимы солнечные лучи. Но будьте осторожны, принимая **солнечные ванны.** Загорать в первый раз можно не более 3-5 минут. Лишь постепенно увеличивая это время, целебные возможности ультрафиолетового излучения будут использованы с должным оздоровительным эффектом.

### **Методы снятия психоэмоционального напряжения**

#### Приемы релаксации, связанные с дыханием.

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

#### Прием 1.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

#### Прием 2.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыбалась.

#### Приемы релаксации, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полного расслабления всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

#### Прием 1.

Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, делайте это на выдохе; сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости).

#### Приемы релаксации, связанные с использованием образов.

Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния - от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы:



А. Вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;

Б. Вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;

В. Вы находитесь в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело.

### Релаксация "Храм тишины".

Инструкция.

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города: Ощутите как ваши ноги ступают по мостовой: Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры: Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны: или радостны: Обратите внимание на звуки, которые вы слышите: Обратите внимание на витрины магазинов: Что вы в них видите?...Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих:.. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать. А может быть, пройдете мимо: Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице: Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей: Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других: Вы видите на нем большую вывеску "Храм тишины": Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной:

Побудьте в этом храме: в тишине: Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно:

Когда вы захотите покинуть храм, толкните двери и выйдите на улицу.

### Выработка навыков мышечного контроля.

1. Упражнение "Мышечная энергия" (выработка навыков мышечного контроля).

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

2. Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

3. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»).

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть



растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

## АУТОТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

### «Сеанс психофизической настройки».

Цель: расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание, активизация функций внутренних органов.

Продолжительность: 10-12мин.

Процедура:

Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется.... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...

Мышцы расслаблены, веки опущены.... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег.... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн.... Белая чайка в небе спокойно кружит.... Пахнет свежестью и морем...

Вы – птица... Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.

Ваше сердце мерно стучит.... Вам легко дышится.... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей.... Энергия восстанавливается с избытком.... Мне становится все лучше и лучше.... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым.... Я бодр и творчески настроен.... Я отдохнул.... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании..."

Сеанс подходит к концу:

«Я считаю с трех до одного... «Три»- сонливость проходит, «два»- я потягиваюсь, «один»- я бодр и полон сил!»

Потянитесь. Глубже подышите.... Улыбнитесь! Встаньте.

### «Приятный сон»

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Продолжительность: 10 минут

Процедура:

Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:

1. Я спокоен. Мои мышцы расслаблены.... Я отдыхаю...
2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается.... Оно бьется легко и ровно.... Я совершенно спокоен.
3. Моя правая рука расслаблена.... Моя левая рука расслаблена.... Руки расслаблены.... Плечи расслаблены и опущены....
4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая.... Чувствую приятное тепло в руках...
5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая.... Чувствую тяжесть рук...
6. Расслаблены мышцы правой ноги.... Расслаблены мышцы левой ноги.... Мои ноги расслаблены...



7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах.... Я отдыхаю...
8. Мое тело расслаблено.... Расслаблены мышцы спины.... Расслаблены мышцы живота.... Чувствую приятное тепло во всем теле.... Мне легко и приятно.... Я отдыхаю...
9. Веки опущены.... Расслаблены мышцы рта.... Мой лоб прохладен.... Я отдыхаю.... Я спокоен...
10. Чувствую себя отдохнувшим. Дышу глубоко, потягиваюсь.... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

#### «Мобилизация»

Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура:

Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. « Я хорошо отдохнул...».
2. «Мои силы восстановились...».
3. «Во всем теле ощущаю прилив энергии...».
4. « Мысли четкие, ясные...».
5. «Мышцы наполняются жизненной силой...».
6. « Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...».
7. « По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...».
8. « Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...».
9. «Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...».

### **МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ.**

Данный метод является наиболее эффективным в ситуации, требующей снятия психического напряжения, и основан на достижении покоя, освобождении от гнетущей и ненужной информации, что автоматически ведет к расслаблению, «очищению разума» и накоплению энергии.

Техники могут применяться как в групповой работе, так и индивидуально в моменты непродолжительного отдыха (например, на переменах, в транспорте и т.п.). Музыкальное сопровождение усиливает эффект воздействия.

#### «Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника).

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура: Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...».

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

#### «Высокая энергия» (зрительная техника).

Цель: заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

Необходимое время: 3 мин.

Процедура: представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

#### «Целительные воспоминания» (зрительная техника).



Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура: Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд, затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляется ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие – не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни счастливые часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны веселы... Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, услышите, ощутите и почувствуйте. Не повторяйтесь, не торопитесь, дайте каждому образу появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

«Избавление от тревог» (зрительная техника).

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура: расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

«Хрустальное путешествие» (зрительная техника).

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

Необходимое время: индивидуально.

Процедура: сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом – грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

«Разговор на незнакомом языке» (голосовая техника).

Цель: очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.

Необходимое время: 3 – 5 мин.

Процедура: говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.

Примечание: во время упражнения «выбалтывается» много беспокоящего, скрытого в подсознании.

«Антистрессинг».

Цель: расслабленное состояние.

Необходимое время: 15 мин.



Процедура: примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «Хааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

В течение дня вы расходуете огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покидают вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете в себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе как избавление от напряжения, усталости, тревоги... Вас омывает ощущение умиротворения и покоя... Все так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

«Гора с плеч».

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Необходимое время: 3 сек.

Процедура:

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.