Антистрессовые кинезиологические упражнения

для педагогов, родителей и детей #кинезиология

Подготовила воспитатель Стретечук А.С.

Учитывая, что стресс является психофизиологическим состоянием,

сопровождающимся нарушением эмоциональной регуляции, устранить его последствия возможно при помощи комплекса кинезиологических упражнений.

Кинезиологический комплекс рекомендуется выполнять ежедневно в течение

6—8 недель по 15—20 минут в день.

Упражнения следует выполнять сидя. Иногда для экстренной помощи при стрессе достаточно выполнения одного упражнения, например

«Фронтально-акцепитальной коррекции», «Дыхательного упражнения

Эверли» или «Постукивания».

1. «Фронтально-акцепитальная (лобно-затылочная) коррекция».

Цель: активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, визуализация позитивной ситуации.

Одну ладонь расположить на затылке, другую положить на лоб. Закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации. Сделать глубокий «вдох—пауза—выдох-пауза». Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить.

После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким «вдохом—паузой—выдохом—паузой».

Упражнение выполнять от 30 секунд до 10 минут до возникновения синхронной пульсации в ладонях.

1. «Растяжка ахиллова сухожилия».

Цель: снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.

*1-й вариант*. Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладить их несколько раз, «сбрасывая» в стороны и наружу.

*2-й вариант*. Стоя, держаться руками за спинку стула. Расположить одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делать выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держать прямо. Повторить то же для другой ноги.

*3-й вариант*. В позиции сидя положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите то же для другой ноги.

1. «Маятник».

Цель: снятие рефлекса периферического зрения, ритмирование правого полушария, активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, энергетизация мозга.

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глазами по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха делайте движения глазами, затем удерживайте глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания.

Возврат в исходное положение сопровождайте пассивным выдохом.

Упражнение выполняйте с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза, глаза и язык влево — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза и т. д.).

1. «Постукивание».

Цель: энергетизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции.

Сделайте массаж в области вилочковой железы (на грудине) в форме легкого постукивания 10—20 раз круговыми движениями слева направо.

1. Дыхательное упражнение.

Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.

*1-й вариант*. Вдох, пауза, выдох, пауза. При выполнении дыхательных упражнений более эффективно дополнительно использовать образное представление (визуализация), т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

*2-й вариант.* Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого Полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

*3-й вариант*. Глубоко вдохнуть. Пауза. На выдохе произносить звуки: пф-пф- пф-пф-пф. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: р-р-р-р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з- з-з-з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо-ме- мэ-му.

*4-й вариант*. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделать выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение повторить пять раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект.

Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.