

### **Упражнение на расслабление мышц рук**

Педагоги часто сталкиваются с профессиональными заболеваниями рук. Чаще всего они выражаются в нервно-мышечных болях в пальцах, запястье, предплечье и плечевом поясе.

1. Широко раздвигаем пальцы руки. Все пальцы, кроме большого, опускаем на ладонь с легким нажимом. Ногтевые фаланги при этом не сгибать.

2. Упражнение направлено на выработку самостоятельных движений каждого пальца. Ударяем по подушечке большого пальца последовательно подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца.

3. Веерообразно раскрываем пальцы в воздухе круговым движением от себя с одновременным раскрытием ладони. При возвращении в исходное положение пальцы собираются, второй палец соприкасается с первым.

4. Описываем круги каждым пальцем поочередно несколько раз. Сначала вниз, потом вверх. Это упражнение хорошо укрепляет ладонь и межкостные мышцы.

5. Вытягиваем прямо перед собой одну из рук ладонью вниз, пальцы сжаты в кулак при минимальном напряжении. Кисть при спокойном положении руки делает круговое движение вправо, потом влево. То же повторяют другой рукой.

### **Упражнения на снятие психо-мышечного напряжения**

#### «Воздушный шар».

Встать, закрыть глаза, руки поднять вверх, набрать воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

#### «Артистическое приседание».

При сильном нервно-психическом напряжении можно выполнить 20–30 приседаний, либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психо-эмоционального напряжения широко используется артистами перед ответственными выступлениями.

#### «Лимон» (расслабление мышц рук)

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

#### «Слон» (расслабление мышц ног)

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно

перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

#### «Сосулька» (быстрое снятие сильного эмоционального и физического напряжения)

Встать, закрыть глаза, руки поднять вверх. Представить, 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. Расслаблять постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомнить ощущения в состоянии расслабления.

#### «Задуй свечу».

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дующая на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

#### «Муха».

#### (Снятие напряжения с лицевой мускулатуры).

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно

представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

#### «Гора с плеч»

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5 – 6 раз, и тебе сразу станет легче.

#### **Упражнения на управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.**

1. Вытянуть и разжать пальцы так, чтобы почувствовать напряжение. Держать руки в таком положении 5 секунд. Расслабить, а затем, не торопясь, согнуть пальцы на 5 секунд. Повторите упражнение 5—10 раз.

2. Для расслабления плеч и верхней части спины надо сплести пальцы рук за головой и сдвигать лопатки до тех пор, пока не появится ощущение напряжения в верхней части спины. Остаться в таком положении 5—10 секунд, затем расслабиться. Повторить упражнение 5—10 раз.



3. В положении стоя медленно поднимать и опускать руки, одновременно



поворачивая голову сначала направо, потом налево до тех пор, пока не появится ощущение легкого напряжения. Повторить 5—10 раз.

4. Упражнение для нейтрализации последствий длительного пребывания в наклонном положении, когда вы внимательно смотрите на экран: медленно опустить подбородок так, чтобы под ним образовалась складка; остаться в этом положении 2 секунды, затем расслабиться. Повторить 10 раз.

5. Упражнение для снятия напряжения с икр: опереться руками на вертикальную поверхность и медленно продвигать вперед бедра до тех пор, пока не появится ощущение напряжения в выпрямленной ноге. Не отрывать пятку выпрямленной ноги от пола. Носок должен быть направлен вперед. Не пружиня, остаться в этом положении 30 секунд, а затем поменять ноги местами.

Источник:

<http://psy.1september.ru/article.php?ID=200403705>

<http://74327smirmens.edusite.ru/p111aa1.html>

## Упражнения на снятие психомышечного напряжения



Подготовила:  
педагог-психолог  
Аушева Е.В.