

Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений для воспитателей, родителей и детей.

ЦЕЛЬ: элиминировать (исключить, удалить) последствия психофизиологического состояния, сопровождающегося нарушением межполушарного взаимодействия и нейрогуморальной регуляции.

ВЫПОЛНЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО 15 –20 МИНУТ В ТЕЧЕНИИ 6 -8 НЕДЕЛЬ.

Иногда для экстренной помощи при стрессе достаточно одного упражнения: фронтально – акцепитальной (лобнозатылочной) коррекции, дыхательного упражнения Эверли, или постукивания.

ФРОНТАЛЬНО – АКЦЕПИТАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ.

ЦЕЛЬ: активизация работы стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергитизация мозга, визуализация позитивной ситуации.

Дозировка – от 30 до 10 минут до возникновения синхронной пульсации в ладонях.

– одна ладонь на затылке, другую положить на лоб, закрыть глаза
– подумать о любой негативной ситуации, сделать глубокий вдох – паузу – вдох – паузу. Мысленно представить ситуацию ещё раз, но уже в положительном аспекте. Обдумать и осознать то, как можно было бы данную ситуацию разрешить. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью, самокоррекция завершается глубоким вздохом – паузой – вздохом – паузой.

РАСТЯЖКА АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

ЦЕЛЬ: снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.

1 вариант:

– легко ущипнуть одноимёнными руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подклеенные сухожилия – мягко погладить их несколько раз, «отбрасывая» в стороны и наружу.

2 вариант:

– стоя, держаться за спинку стула. Одна нога впереди корпуса, другая сзади

– делать выпады на колено ноги, выставленной вперёд. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держать прямо. Повторить то же для другой ноги.

3 вариант:

– в позиции сидя положить лодыжку на другое колено
– найти руками напряжённые места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибать и разгибать стопу. Повторить то же для другой ноги.

МАЯТНИК

ЦЕЛЬ: снятие рефлекса периферического зрения, ритмирование правого полушария, активизация работы стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, энергитизация мозга.

– голова фиксирована, глаза смотрят прямо перед собой.

– необходимо отрабатывать движения глазами по четырём основным направлениям (вверх, вниз, влево, вправо) и четырём вспомогательным (по диагоналям), сведению глаз к центру. Движение глаз совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха делать движения глазами, затем удерживать глаза в крайнем латеральном (боковом) положении на фазе задержки дыхания. Возврат в.п. обязательно сопровождать пассивным выдохом.

Усложнение: упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо – вдох, пауза, глаза и язык влево – вдох, пауза, в и.п. – выдох, пауза и т.д.).

ПОСТУКИВАНИЕ

ЦЕЛЬ: энергитизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции.

– массаж в области вилочковой железы (на груди) в форме лёгкого постукивания (10 – 20 раз) круговыми движениями слева – направо.