|  |  |
| --- | --- |
|  | ***РЕКОМЕНДАЦИИ***  ***детям и взрослым***  ***по использованию релаксационных упражнений во время дистанционного обучения.*** |

**Делаем успокаивающие упражнения и снимаем стресс!**

Стрессы нельзя копить в себе, т.к. стрессы:

|  |  |
| --- | --- |
|  | - старят,  - глупят,  - полнят,  - ускоряют развитие целлюлита и образование морщин,  - сильно снижают иммунитет со всеми вытекающими последствиями. |

Стрессы надо уметь снимать, в т.ч. и дома, располагаясь за рабочим столом в условиях вынужденной самоизоляции. Эффективный метод снятия стресса в домашних условиях - это маленький антистресс - фитнес. Приятная сиюминутная разминка на рабочем месте – вот, что спасет от последствий нагрянувшего стресса!

**Первое**

Выпрямите спину, расправьте плечи и втяните живот. Сделать это можно и сидя, и стоя - в той позе, к которой застал вас стресс. Стресс, как правило, сразу же пригибает человека, ухудшает осанку, заставляет обмякнуть, вывалить живот... Вот мы все это сейчас и уберем. Выпрямились, подтянулись... Так, одно последствие стресса ликвидировали - вернули форму тела в первоначальный вид.

**Теперь посидите минуту с закрытыми глазами.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Перестаньте думать о неприятном, о плохих новостях, о нерадостных событиях… Подумайте о том, как вы сейчас выглядите. Вспомните, что после стресса все выглядят ужасно - и не только в осанке, но и в выражении лица. |

**Ну вот, мысли переключили и сейчас основательно займемся лицом.**

Не волнуйтесь, зеркало доставать не надо. Сначала расслабьте лицо, снимите с него напряженное и обиженное выражение. Проведите несколько раз языком по зубам, потом оближите губы. Положите руки на лоб и слегка прижмите. Нежно похлопайте себя ладонями по скулам. Потрите виски. Ну, что - полегчало?

**Пойдем дальше.**

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, положив руки на колени и расслабив их. Затем сделайте несколько глубоких вдохов, сцепив пальцы в замок. Если сидите за письменным столом или компьютером, скиньте обувь и тихонечко постучите ногами по полу - причем всей ступней.

**Приведу еще одно "успокоительное" упражнение.**

Удары ребром ладони по твердой поверхности. Это успокаивает и позволяет сосредоточиться, а заодно и укрепляет ребро ладони (так укрепляют ребро ладони каратисты). Согласно легенде это упражнение использовали амазонки - а уж они-то умели противостоять стрессам и никогда не теряли сил и боевого духа!

**Прыжки и махи**

Если вас никто не тесняет - можно применить такой способ борьбы со стрессом - попрыгать и помахать руками и ногами.

Не зарядка, не гимнастика, а просто произвольно помахать. Можно даже агрессивно - весь вас никто не видит.

**Дыхательная гимнастика** помогает снять напряжение и раздражение и является хорошим средством борьбы с усталостью.

**Антистрессовые упражнения из Америки**

1. Сядьте повыше - на стол или подоконник (чтобы ноги свешивались).

2. Несколько раз переплетите ноги в одну и в другую сторону: заплетите в одну сторону - расплетите - заплетите в другую сторону. Несколько раз подвигайте сплетенными ногами вправо-влево.

3. Выпрямите ноги, напрягите, потом расслабьте.

4. Слегка согните ноги в колене, поставьте их параллельно друг другу и покачайте ими вправо-влево.

5. Встаньте, выпрямитесь, как струна, еще раз глубоко вдохните, выдохните ртом - и обратно за компьютер (за стол, к стенду, прибору и. т. д)!

Итак, успокоились, слегка подзарядились и возвращаемся к работе с новыми ощущениями, хорошим настроем и умными мыслями. Вы в отличной рабочей форме!