

«Полезные» стрессоры

- Физические упражнения, выполняемые с умеренной интенсивностью.
- Полезное дело, хобби.
- Прогулка с питомцем.
- Творческая работа.
- Регулярное обливание прохладной водой, баня, сауна.
- Мимическая гимнастика
- Дыхательная гимнастика:
 - экспресс-методики;
 - дыхательная гимнастика А. Стрельниковой
 - упражнения по методике К.П. Бутейко;
 - звуковое дыхание М.Л. Лазарева
 - дыхательные техники йогов;
 - гимнастика Цигун.
- Релаксация. Аутогенная тренировка. Активная релаксация.
- Психорегулирующие упражнения, медитации.

НАШ АДРЕС:

308580

Белгородская обл., Белгородский р-он,
с. Весёлая Лопань, ул. Гагарина, д. 2,
тел./факс +7 (4722) 38-28-26
e-mail: centr_msr@mail.ru,
<http://centrmsr.ru>
скайп: centr_msr@mail.ru

**ОГБУ «Реабилитационный центр
для детей и подростков
с ограниченными возможностями
имени В.З. Гетманского»**

Как повысить скорость и технику чтения



ВЕСЕЛАЯ ЛОПАНЬ, 2023

Активная релаксация

Предварительная инструкция

Займите удобное положение. Отрегулируйте дыхание. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своих ощущениях.

Основная инструкция

Грудная клетка

Расслабление начнем с грудной клетки. Сделайте очень глубокий вдох. Задержите воздух ... и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. (Между упражнениями пауза 15-20 секунд.)

Нижняя часть ног

Обратимся к ступням и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь я попрошу Вас оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, как только возможно. Задержите! А теперь расслабьте.

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Задержите! Расслабьте...

Бедра и живот

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. По моей просьбе надо вытянуть прямо перед собой обе ноги — если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. И расслабьте...

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте себе, что Вы на пляже и зарываете пятки в песок. Сосредоточьтесь на этом ощущении.

Кисти рук

Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько возможно. Задержите! И расслабьте.

Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько возможно.

Запомните эти ощущения

Плечи

Поднимите плечи. в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Задержите! Расслабьте.

Лицо

Перейдем к лицевой области. Начнем со рта. Первое, о чем я попрошу, — улыбнитесь настолько широко, насколько возможно. Задержите! И расслабьте.

Для расслабления противоположной группы мышц сомкните губы, будто Вы хотите кого-то поцеловать. Задержите! И расслабьте. Распустите мышцы вокруг рта — дайте им расслабиться

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в Ваши глаза попал шампунь. Расслабьтесь.

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально

высоко поднять брови. Не забудьте, что Ваши глаза должны быть при этом закрыты.

Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица (пауза 15 секунд).

Заключительный этап

Сейчас Вы расслабили большинство основных мышц Вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые Вы напрягали, а затем расслабили.

По мере того, как я буду называть их, старайтесь их расслабить еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в Ваше тело, как теплая волна. Вы почувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Вы почувствуете тяжесть расслабления, охватывающее нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются Ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы почувствуете, что Ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления (пауза 2 минуты).

Выход из состояния релаксации