

Картотека упражнений на саморегуляцию

**Автор-составитель:
Мягкова Дарья Александровна
педагог дополнительного образования
ЦВР «Галактика»**

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение 1. «Мобилизующее дыхание»

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдох-нуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем - фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3)4; 7 (3)4; 8 (4) 4;
8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;
8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома — мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнивать к скорости шагов.

Упражнение 2. «Ха-дыхание»

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки 1 вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох — корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха».

Упражнение 3. «Замок»

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение 1. «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение 2. «Передышка»

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все Ваши неприятности улечиваются.

Упражнения для расслабления мышц лица

Методика выполнения

Выполняя указанные упражнения, надо стремиться к тому, чтобы не упражняемые в данный момент мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Внимание следует сосредоточить на состоянии упражняемых мышц. Одновременно важно добиваться ярких представлений и ощущений с расслаблением и напряжением различных групп мышц. Постепенно в сознании возникает образ лица-маски, полностью свободного от мышечного напряжения.

После некоторой тренировки в расслаблении и закреплении соответствующих условно-рефлекторных связей со словесными формулировками удастся легко по «мысленному приказу» расслабить все мимические мышцы.

Упражнение 1. «Маска удивления».

Закрывать глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произносить про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 секунд. Повторить упражнение 2—3 раза.

Упражнение 2. «Жмурки» (для глаз).

С медленным выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произносить про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц, дыхание свободное. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены». Повторить упражнение 2—3 раза.

Упражнение 3. «Возмущение» (для носа).

Округлить крылья носа и напрячь их, как будто Вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение 4. «Маска смеха».

Чуть прищурить глаза, со вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

Упражнение 5. «Маска недовольства».

Со вдохом постепенно сжимать зубы, плотно сомкнуть губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта — сделать маску недовольства, зафиксировать напряжение. Произнести про себя: «Челюсти сжаты, губы напряжены». С выдохом расслабить мышцы лица — разомкнуть зубы. Произнести про себя: «Мышцы лица расслаблены». Повторить упражнение несколько раз.

Упражнения на саморегуляцию эмоционального состояния

Упражнение 1. «Зеркало»

Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу соответствующее ситуации выражение. Стоит в обычной обстановке посмотреть на себя в зеркало не торопясь и внимательно, а затем волевым путем придать ему выражение человека в уравновешенном состоянии, как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики.

Заставьте себя улыбнуться в тяжелый момент. Удерживаемая на лице улыбка улучшает настроение, поскольку существует глубокая связь между мимическими, телесными реакциями и переживаемыми эмоциями.

Упражнение 2. «Внутренний луч»

Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу – сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т.д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабевают зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью.

Упражнение 3. «Пресс»

Человек представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с ней.

При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет.

Упражнение 4. «Голова»

Предлагаем вам упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно; эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Упражнение 5. «Руки»

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук в землю, — вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так минуты 1,5 — 2, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по кабинету.

Упражнения на управление состоянием мышечного напряжения и расслабления

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, 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. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постоите 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. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Упражнение «Штанга»

Вообразите что вы спортсмен-тяжелоатлет. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуйте ещё раз.

Вариант 2. Цель: расслабить мышцы рук, спины.

А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать её над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы.