

**Программа**  
**снятия психоэмоционального**  
**напряжения у педагогов.**

**Автор: Алексеева О.Л.,**  
**учитель физической культуры**  
**МОУ «Гимназия» г.Дно**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность.	
1.2. Цели и задачи.	
1.3. Ожидаемые результаты.	
1.4. Методические рекомендации по реализации программы.	
2. Содержание занятий.....	4
3. Основные методы, методики, техники.....	11
3.1. Аутотренинг (приложение 1).....	12
3.2. Медитация (приложение 2).....	15
3.3. Релаксация (приложение 3).....	18
3.4. Физические упражнения (приложение 4).....	20
4. Список литературы.....	29

## Пояснительная записка.

В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели образования повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. От учителя требуется творческое отношение к работе, владение педагогической - техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом), проектировочными умениями т.д.

Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении. Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда можно найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс...

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является наиболее актуальной задачей современной системы образования.

**Цель:** создание в образовательном учреждении условий для сохранения, укрепления и профилактики психологического здоровья педагогов.

### **Задачи программы:**

- формировать навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с коллегами и учащимися;
- создать условия для развития самосознания и самосовершенствования педагогов;
- создать условия для профилактики эмоционального выгорания

### **Ожидаемые результаты:**

В ходе реализации программы ожидаются следующие результаты:

- улучшается психологический климат в коллективе;
- снижается ситуативная и личностная тревожность педагогов;
- формируются навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- повышается самооценка и уверенность в себе.

### **Методические рекомендации по реализации программы:**

Программа рассчитана на группу педагогов и включает в себя 30 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале школы.

Продолжительность одного занятия от 30 минут до 1 часа.

## Содержание занятий.

Основные цели занятия	Содержание занятия
<b>Занятие 1</b>	
<p>-Развить чувство принадлежности к группе, настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками занятий, выработать позитивное восприятие участниками группы друг друга.</p> <p>-Снятие эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма.</p> <p>- Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других людей.</p>	<p>-«Сеанс психофизической настройки».</p> <p>-Упражнение «Избавление от тревог».</p> <p>-Упражнение «Мышечная энергия».</p> <p>-Упражнение «Лимон»</p> <p>-Техника релаксации 1: Дышим, чтобы расслабиться и успокоиться.</p>
<b>Занятие 2</b>	
<p>-Развить чувство принадлежности к группе, настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками занятий, выработать позитивное восприятие участниками группы друг друга.</p> <p>-Снятие эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма.</p> <p>- Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других людей.</p>	<p>-Упражнение «Антистрессин».</p> <p>-Упражнение «Гора с плеч».</p> <p>-Упражнение «Лимон».</p> <p>-Упражнение «Воздушный шар».</p>
<b>Занятие 3</b>	
<p>- Коррекция эмоционального состояния через освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения.</p> <p>- Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других людей.</p>	<p>-Комплекс физических упражнений без предметов.</p> <p>-Техника релаксации 2: Прогрессивная мышечная релаксация.</p>
<b>Занятие 4</b>	
<p>- Коррекция эмоционального состояния через освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения.</p> <p>- Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умений видеть и подчеркивать положительные качества и достоинства других людей, согласовывать собственное поведение с поведением других людей.</p>	<p>-Комплекс физических упражнений с гантелями.</p> <p>-Техника релаксации 3: Умиротворяющая визуализация.</p>
<b>Занятие 5</b>	
<p>- Коррекция эмоционального состояния через снятия эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма.</p> <p>- Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать</p>	<p>-Упражнение «Приятный сон».</p> <p>-Упражнение «Мобилизация».</p> <p>-«Концентрация на медиативном дыхании».</p> <p>-Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках».</p>

положительные качества других людей.	
<b>Занятие 6</b>	
- Коррекция эмоционального состояния через освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения. - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других людей.	-Упражнение «Качели». -Упражнение «Высокая энергия». -Упражнение «Сосулька». -Техника релаксации 1: Дышим, чтобы расслабиться и успокоиться.
<b>Занятие 7</b>	
- Коррекция эмоционального состояния через освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения. - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других людей.	-Комплекс физических упражнений со скакалкой. -Техника релаксации 2: Прогрессивная мышечная релаксация.
<b>Занятие 8</b>	
- Коррекция эмоционального состояния через снятие эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма. - Осознание своих эмоциональных переживаний. - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других людей.	-Комплекс физических упражнений с гимнастической палкой. -Техника релаксации 3: Умиротворяющая визуализация.
<b>Занятие 9</b>	
- Коррекция эмоционального состояния через снятия эмоционального напряжения. - Осознание своих эмоциональных состояний. - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других людей, умения согласовывать свои действия с действиями других людей.	-Упражнения для расслабления мышц лица. -Упражнение «Точечный массаж». -Упражнение «Воздушный шар». - Техника релаксации 1: Дышим, чтобы расслабиться и успокоиться.
<b>Занятие 10</b>	
- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим. - Снятие эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма. - Осознание своих эмоциональных переживаний.	-Упражнение «Драка». -Упражнение «Гимнастика Гермеса». -Упражнение «Мышечная энергия». -Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках».
<b>Занятие 11</b>	
- Снятие психического напряжения. - Освоение приемов саморасслабления. - Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим. - Формирование способности понимать и передавать эмоциональное состояние	- «Сеанс психофизической настройки». - Упражнение «Антистрессин». -Упражнение «Воздушный шар». - Упражнения для расслабления мышц лица.

<p>другого человека при помощи жестов и мимики.</p> <p>- Развитие мимических движений.</p>	
<b>Занятие 12</b>	
<p>- Снятие психического напряжения.</p> <p>- Освоение приемов саморасслабления.</p> <p>- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.</p> <p>- Формирование способности понимать эмоциональное состояние другого человека.</p>	<p>-Комплекс физических упражнений с набивными мячами.</p> <p>-Техника релаксации 3: Умиротворяющая визуализация.</p>
<b>Занятие 13</b>	
<p>- Снятие психического напряжения.</p> <p>- Освоение приемов саморасслабления.</p> <p>- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.</p> <p>- Формирование способности понимать эмоциональное состояние другого человека.</p>	<p>-Комплекс физических упражнений с малым (теннисным) мячом.</p> <p>-Техника релаксации 2: Прогрессивная мышечная релаксация.</p>
<b>Занятие 14</b>	
<p>- Снятие психического напряжения.</p> <p>- Освоение приемов саморасслабления.</p> <p>- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.</p> <p>- Развитие чувства близости с другими людьми.</p> <p>- Формирование способности осознавать и понимать собственное эмоциональное состояние.</p>	<p>-Упражнение «Избавление от тревог».</p> <p>-Упражнение «Качели».</p> <p>- Упражнение «Высокая энергия».</p> <p>-«Концентрация на медитативном дыхании».</p>
<b>Занятие 15</b>	
<p>- Снятие психического напряжения.</p> <p>- Освоение приемов саморасслабления.</p> <p>- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.</p> <p>- Формирование способностей осознавать и понимать собственное эмоциональное состояние, понимать эмоциональное состояние окружающих людей.</p> <p>- Обучение элементам техники выразительных движений, развитие мимических движений.</p> <p>- Формирование умения согласовывать собственное поведение с поведением других людей.</p> <p>- Развитие доверия друг к другу; развитие чувства безопасности по отношению к другим людям.</p>	<p>-Упражнение «Приятный сон».</p> <p>- Упражнение «Гора с плеч».</p> <p>- Упражнение «Сосулька».</p> <p>- Упражнения для расслабления мышц лица.</p>
<b>Занятие 16</b>	
<p>- Снятие психического напряжения.</p> <p>- Освоение и закрепление приемов саморасслабления.</p> <p>- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.</p> <p>- Формирование способности осознавать и</p>	<p>- Комплекс физических упражнений без предметов.</p> <p>- Техника релаксации 1: Дышим, чтобы расслабиться и успокоиться.</p>

понимать собственное эмоциональное состояние, правильно оценивать отношение к себе других людей.	
<b>Занятие 17</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психического напряжения.</li> <li>- Закрепление приемов саморасслабления для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.</li> <li>- Формирование способности осознавать и понимать собственное эмоциональное состояние.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Комплекс физических упражнений с гантелями.</li> <li>-Техника релаксации 2: Прогрессивная мышечная релаксация.</li> </ul>
<b>Занятие 18</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить свое.</li> <li>- Формирование способности «видеть» коллегу и понимать его эмоциональное состояние.</li> <li>- Развитие чувства близости с другими людьми.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнение «Воздушный шар».</li> <li>-Упражнение «Драка».</li> <li>-Упражнение «Точечный массаж».</li> <li>-Упражнение «Мобилизация».</li> </ul>
<b>Занятие 19</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.</li> <li>- Формирование способности «видеть» коллегу и понимать его эмоциональное состояние.</li> <li>- Развитие чувства близости с другими людьми.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> <li>- Развитие навыков невербального общения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнение «Мышечная энергия».</li> <li>-Упражнение «Гимнастика Гермеса».</li> <li>-Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках».</li> <li>-Техника релаксации 2: Прогрессивная мышечная релаксация.</li> </ul>
<b>Занятие 20</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Освоение приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> <li>- Развитие доверия друг к другу; развитие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Комплекс физических упражнений со скакалкой.</li> <li>-Техника релаксации 3: Умиротворяющая визуализация.</li> </ul>

чувства безопасности по отношению к другим людям.	
<b>Занятие 21</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Освоение приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> <li>- Развитие доверия друг к другу; развитие чувства безопасности по отношению к другим людям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Комплекс физических упражнений с гимнастической палкой.</li> <li>-«Концентрация на медитативном дыхании».</li> </ul>
<b>Занятие 22</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Формирование способности «видеть» коллегу.</li> <li>- Формирование навыков позитивного восприятия другого.</li> <li>- Развитие доверия друг к другу; развитие чувства безопасности по отношению к другим людям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-«Сеанс психофизической настройки».</li> <li>-Упражнение «Мобилизация».</li> <li>-Упражнение «Лимон».</li> <li>-Упражнение «Антистрессин».</li> </ul>
<b>Занятие 23</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Освоение и закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.</li> <li>- Формирование способности «видеть» коллегу и понимать его эмоциональное состояние.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> <li>- Развитие навыков невербального общения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Техника релаксации 1: Дышим, чтобы расслабиться и успокоиться.</li> <li>-Упражнение «Избавление от тревог».</li> <li>-Упражнение «Высокая энергия».</li> <li>-Упражнение «Качели».</li> </ul>
<b>Занятие 24</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Освоение приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Развитие умения правильно выразить свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить свое.</li> <li>- Формирование способности «видеть» коллегу и понимать его эмоциональное состояние.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Комплекс физических упражнений с набивными мячами.</li> <li>-Техника релаксации 2: Прогрессивная мышечная релаксация.</li> </ul>

<b>Занятие 25</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить свое.</li> <li>- Формирование способности «видеть» коллегу и позитивно воспринимать его.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Комплекс физических упражнений с малым (теннисным) мячом.</li> <li>- Техника релаксации 1: Дышим, чтобы расслабиться и успокоиться.</li> </ul>
<b>Занятие 26</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Развитие умения правильно выразить свое эмоциональное состояние.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнение «Приятный сон».</li> <li>-Упражнение «Сосулька».</li> <li>-Упражнения для расслабления мышц лица.</li> <li>-Упражнение «Гимнастика Гермеса».</li> </ul>
<b>Занятие 27</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Освоение приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнение «Гора с плеч».</li> <li>-Упражнение «Мышечная энергия».</li> <li>-Упражнение «Воздушный шар».</li> <li>-Упражнение «Точечный массаж».</li> </ul>
<b>Занятие 28</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Освоение и закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Обучение элементам техники выразительных движений.</li> <li>- Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> <li>- Развитие навыков совместной деятельности, умения договариваться, соотносить свои замыслы с замыслами других людей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Комплекс физических упражнений без предметов.</li> <li>-Техника релаксации 3: Умиротворяющая визуализация.</li> </ul>
<b>Занятие 29</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Освоение и закрепление приемов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Комплекс физических упражнений с гантелями.</li> <li>-Техника релаксации 2:</li> </ul>

<p>релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> <li>- Развитие навыков совместной деятельности: развитие умения сотрудничать с коллегами; умения договариваться, соотносить свои замыслы с замыслами других людей.</li> </ul>	<p>Прогрессивная мышечная релаксация.</p>
<p><b>Занятие 30</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Освоение и закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Обучение элементам техники выразительных движений.</li> <li>- Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.</li> <li>- Формирование умения согласовывать свои действия с действиями других людей.</li> <li>- Развитие чувства близости с другими людьми, формирование чувства ценности других и самооценности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс физических упражнений со скакалкой.</li> <li>- Техника релаксации 1: Дышим, чтобы расслабиться и успокоиться.</li> </ul>

## Основные методы, методики, техники.

### Аутотренинг.

Один из эффективных методов саморегуляции, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управления дыханием, чтобы через подсознание воздействовать на работу внутренних органов и мозга. Частота занятий зависит от степени психоэмоционального напряжения педагога и колеблется от 1-2 раз в день до 1-2 раз в неделю. Важным условием является спокойная обстановка, исключающая яркий свет, шумы, дефицит времени.

Для усиления эффекта аутотренинговых упражнений рекомендуется использовать спокойную, мягкую музыку.

### Медитация.

Данный метод является наиболее эффективным в ситуации, требующей снятия психического напряжения, и основан на достижении покоя, освобождении от гнетущей и ненужной информации, что автоматически ведет к расслаблению, «очищению разума» и накоплению энергии.

Техники могут применяться как в групповой работе, так и индивидуально в моменты непродолжительного отдыха (например, на переменах). Музыкальное сопровождение усиливает эффект воздействия.

### Релаксация.

Традиционно считается, что *релаксация* - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Важно помнить: владение любой из техник релаксации поспособствует в десятки раз быстрее справиться с последствиями стресса, но не поможет не испытывать стресса вовсе. Релаксация способствует снятию мышечных зажимов. Постоянное неосознанное напряжение определенных групп мышц приводит к созданию "мышечного панциря": гипертонуса рук или ног, перекошенного лица, головы, втянутой в плечи.

Релаксация экономит силы, которые обычно человек тратит на напряжение мышц и которые нет нужды задействовать в данный момент. Эту энергию лучше использовать на более важные вещи.

### Физические упражнения.

Физические упражнения - это естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физическом воспитании. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Физические упражнения:

стимулируют обмен веществ, тканевой обмен, эндокринную систему; повышая иммунобиологические свойства, ферментативную активность, способствуют устойчивости организма к заболеваниям;

положительно влияют на психоэмоциональную сферу, улучшая настроение;

оказывают на организм тонизирующее, трофическое, нормализующее влияние и формируют компенсаторные функции.

## Аутотренинговые упражнения.

### 1. «Сеанс психофизической настройки».

*Цель:* расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание активизация функций внутренних органов.

Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлинённого выдоха тихая медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...

Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

Вы – птица... Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...»

Сеанс подходит к концу:

«Я считаю с трех до одного... «Три»- сонливость проходит, «два»- я потягиваюсь, «один»- я бодр и полон сил!»

Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь! Встаньте.

### 2. «Высокая энергия» (зрительная техника).

*Цель:* заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя ее жаждой что-то сделать, изменить, исправить. Смелее, не ждите, действуйте.

### 3. «Избавление от тревог» (зрительная техника).

*Цель:* снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши тревоги и огорчения, все отрицательные мысли, чувства и страхи. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тленный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно.

### 4. «Приятный сон».

*Цель:* снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите

словесные формулы:

Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю...

Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.

Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...

Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках...

Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая... Чувствую тяжесть рук...

Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...

Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...

Мое тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота...

Чувствую приятное тепло во всем теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю...

Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...

Чувствую себя отдохнувшим. Дышу глубоко, потягиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

### **5.«Мобилизация».**

*Цель:* восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

« Я хорошо отдохнул...»

«Мои силы восстановились...»

«Во всем теле ощущаю прилив энергии...»

« Мысли четкие, ясные...»

«Мышцы наполняются жизненной силой...»

« Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...»

« По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...»

« Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...»

поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...»

### **6.«Качели» (тактильная техника).**

*Цель:* снятие напряжения в теле и сознании, балансирование работы внутренних органов, общее успокоение, отдых.

Выполняют упражнение парами. Один садится на пол в позу «зародыша»: ноги подобраны к груди и согнуты в коленях, ноги сведены, руки обхватывают колени, лоб касается коленей, глаза закрыты. Второй участник упражнения 166 легко берет ладонями сидящего за плечи и начинает медленно его покачивать так, чтобы стопы спокойно отрывались от пола, в течение 3 мин.

Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол, менять позу, открывать глаза.

Затем участники меняются местами.

*Примечание:* сидящему желательно отрефлексировать свои ощущения после упражнения.

### **7.«Антистрессин».**

*Цель:* расслабленное состояние.

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хаааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе

говорите себе: «Я», при выдохе — «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз. В течение дня вы расходуете огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покидают вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете с себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе как избавление от напряжения, усталости, тревоги... Вас омывает ощущение умиротворения и покоя... Все так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...

*Примечание:* технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

### **8.«Гора с плеч».**

*Цель:* сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...

Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

Вы — птица... Ваши крылья — это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...»

Сеанс подходит к концу:

«Я считаю с трех до одного... «Три» — сонливость проходит, «два» — я потягиваюсь, «один» — я бодр и полон сил!» Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь! Встаньте.

После каждого занятия аутотренинга необходимо встряхнуть конечности для снятия дремотного состояния.

## Медитационные упражнения.

### 1. «Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника).

*Цель:* Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Вдох состоит из трёх фаз: вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим: вдох-выдох-пауза.

Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.

То есть, изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но... действия-то не происходит.

Возникают мышечные зажимы. Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Для этого подходит ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Мышечная энергия», «Лимон» и др.

### 2. Упражнение «Мышечная энергия».

*Цель:* выработка навыков мышечного контроля

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

### 3. Упражнение «Лимон».

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

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.

### 4. Упражнение «Сосулька».

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька. 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. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте.

### **5. Упражнение «Воздушный шар».**

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите 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. 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.

### **6. Упражнение «Драка».**

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Иногда возникают ситуации, в которых трудно сохранить самообладание. Вспомните такие ситуации. А теперь – вдох, наберите в себя воздух. Вы очень рассержены, зубы стиснуты, пальцы сжаты в кулак до боли. А может не стоит драться? Отпустите руки, выдохните. И ещё раз. Что вы теперь чувствуете?

### **7. Упражнения для расслабления мышц лица.**

*«Маска удивления».* Закройте 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.

*«Маска поцелуя».* Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести усилие до предела и зафиксировать его, повторяя «Мышцы рта напряжены. На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

*«Маска смеха».* Чуть прищурить глаза, со вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряженные мышцы лица. Повторить несколько раз.

### **8. Упражнение «Точечный массаж».**

Все встали в круг. Сейчас мы проделаем несколько упражнений, которые помогут научиться выполнять точечный массаж. Научимся массировать кончиками пальцев наиболее важные, биологически активные точки.

1 точка - в конце складки между большим и указательным пальцами вашей руки. Массируем точку у основания большого пальца 2-3 сек.

- 2 точка - в промежутке посередине между бровями, над переносицей (третий глаз).  
3 точка - это макушка. Массируем легким вращательным движением.  
4 точка - по коленной чашечкой. Если положить руку на колено ладонью на чашечку, сомкнув пальцы вместе, то эта точка придется как раз под безымянный палец.

#### **9. Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках».**

Снятие напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами - 2 раза в одном направлении, а затем 2 раза в другом.

Зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить его на предмет, расположенный поблизости.

Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз.

Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону.

Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить.

Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Расслабить запястья и поводить (потрясти) ими.

Сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону.

Напрячь и расслабить икры ног. Покрутить ступнями. Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх. Повторить это упражнение 3 раза.

Таким образом организм освободится от напряжения в 12 основных точках.

#### **10. Упражнение «Гимнастика Гермеса».**

Гимнастика Гермеса построена на ритмичных мгновенных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы. Напряжение - расслабление: осуществляется в ритме дыхания. Вдох (4 сек.), задержка дыхания (4 сек.) - напрягаются все мышцы, выдох (8 сек.) - расслабление всех мышц. Выполнять упражнение 5 минут.

## Релаксационные техники.

### Техника релаксации 1: Дышим, чтобы расслабиться и успокоиться.

Управление дыханием – это основной навык, необходимый для того, чтобы быстро успокоиться и расслабиться. Сознательно контролируя свое дыхание, вы на некоторое время отвлекаетесь от стрессовых мыслей. Некоторые дыхательные техники дают быстрый успокоительный эффект. Я предлагаю следующее дыхательное упражнение:

- Если возможно, прилягте или сядьте поудобнее.
- Закройте глаза и сосредоточьте свое внимание на ноздрях, как в них проникает воздух.
- Сделайте медленный и глубокий вдох через нос. Обратите внимание, что проникающий в нос воздух – холодный.
- Задержите дыхание на несколько секунд, удерживая внимание в той же самой точке.
- Медленно и спокойно выдохните через нос. Обратите внимание на то, что воздух, выходя из ноздрей, уже теплый.
- Выполняйте несколько минут, пока не уйдут тревожащие вас мысли, и вы не почувствуете себя спокойным.

В этом упражнении используются несколько приемов, чтобы успокоить вас:

1. Закрытые глаза и удобное положение уже немного расслабляет.
2. При медленном дыхании с задержкой перед выдохом сокращается частота сердцебиений. Особенно это полезно, если вы по какой-либо причине взволнованы, и вам нужно быстро успокоиться. В стрессовых ситуациях можно выполнять это упражнение без подготовительного этапа, если для этого нет времени или места.
3. Концентрация на движении через ноздри холодного и теплого воздуха занимает мозг и отвлекает вас от других, негативных, мыслей.

### Техника релаксации 2: Прогрессивная мышечная релаксация.

Самая простая техника, из которой возникло множество более сложных методик расслабления, - система прогрессивной релаксации Джекобсона, названная по имени гарвардского физиолога. Она базируется на том, что после сильного напряжения мышца автоматически расслабляется.

Для расслабления по Джекобсону необходимо лечь на спину на твердую ровную поверхность, закрыть глаза и выбрать объект: для начала небольшую группу мышц - например, икры, брюшной пресс, кисти рук. Эту группу необходимо сначала сильно напрячь (хотя для того, чтобы почувствовать их), после чего резко расслабить - и полностью ощутить это расслабление.

Количество мышц, участвующих в релаксации, надо постепенно увеличивать. Классическая схема прогрессивной релаксации: последовательное движение (напряжение-расслабление) от шейных мышц к мышцам кончиков ног.

1. *Руки.* Кулаки сжаты; расслаблены. Пальцы растопырены; расслаблены.
2. *Бицепсы и трицепсы.* Бицепсы напряжены (напрягите мышцу, но встряхните кисти, чтобы убедиться, что они не сжаты в кулаки); расслаблены (опустите руки на кресло). Трицепсы напряжены (попытайтесь согнуть руки в другую сторону); расслаблены (опустите их).

3. *Плечи.* Отведите плечи назад (осторожно); расслабьте. Выдвиньте их вперед (толчком); расслабьте.
4. *Шея (боковые мышцы).* Плечи ровные, расслабленные, голову медленно поворачивайте вправо насколько это возможно; расслабьте. Поворот влево; расслабьте.
5. *Шея (передние мышцы).* Прижмите подбородок к груди; Расслабьте. (Запрокидывать голову назад не рекомендуется – так вы можете сломать себе шею).
6. *Рот.* Рот открыт как можно шире; расслаблен. Губы сведены вместе и сжаты как можно крепче; расслаблен.
7. *Язык (высунутый и втянутый).* Откройте рот и высуньте язык как можно дальше; расслабьте (пусть он свободно лежит на дне ротовой полости). Втяните его обратно в гортань как можно глубже; расслабьте.
8. *Язык (небо и дно).* Прижмите язык к нёбу; расслабьте. Прижмите его к дну ротовой полости; расслабьте.
9. *Глаза.* Откройте их как можно шире (наморщите брови); расслабьте. Крепко зажмурьтесь; расслабьтесь. Убедитесь, что вы полностью расслабили мышцы глаз, лба и носа после каждого напряжения.
10. *Дыхание.* Вдохните как можно глубже – а потом еще немного; выдохните и дышите нормально в течение 15 секунд. Выпустите весь воздух из легких – а потом еще немного; вдохните и дышите нормально в течение 15 секунд.
11. *Спина.* Прижмите плечи к спинке кресла и вытолкните тело вперед так, чтобы спина выгнулась; расслабьтесь. Делайте это упражнение с осторожностью или не делайте вообще.
12. *Ягодицы.* Сильно напрягите ягодицы и приподнимите таз над сиденьем; расслабьтесь. Прижмите ягодицы к креслу; расслабьтесь.
13. *Бедра.* Вытяните ноги и поднимите их на 15 см от пола или подножки, но не напрягайте мышцы живота; расслабьтесь. Прижмите ступни (пятки) к полу или подножке; расслабьтесь.
14. *Живот.* Втяните живот как можно сильнее; полностью расслабьтесь. Надуйте живот или напрягите мышцы так, как будто вы готовитесь к удару; расслабьтесь.
15. *Икры и ступни.* Поднимите пальцы ног (не поднимая ноги); расслабьтесь. Поднимите вверх ступни как можно выше (остерегайтесь судорог – если они возникнут, или вы почувствуете их приближение, встряхните ступни); расслабьтесь.
16. *Пальцы ног.* Ноги расслабьте, прижмите пальцы ног к полу; расслабьтесь. Поднимите пальцы ног как можно выше; расслабьтесь.

### **Техника релаксации 3: Умиротворяющая визуализация.**

Визуализация – это мощный инструмент сознания. Исследования показали, что подсознание не может отличить реальные события от визуализированных. Поэтому визуализированные образы оказывают значительное влияние на сознание.

1. Сядьте поудобнее или лягте. Закройте глаза и сделайте несколько медленных вдохов. Выключите все средства коммуникации, чтобы не отвлекаться.
2. Представьте себя в тихом и спокойном месте на ваш выбор. Это может быть пустынный пляж, лес, лодка или любое другое место, где вы чувствуете себя расслабленным.
3. Удерживайте этот образ и, испытывая блаженство момента, представьте все позитивные чувства, которые возникают в этом месте.
4. Чем реалистичнее будет изображение, тем больше позитивных эмоций вы получите.
5. Когда вы почувствуете себя комфортно и спокойно, медленно выйдите из воображаемого мира и вернитесь в реальный.

## Физические упражнения.

### Примерный комплекс упражнений со скакалкой.

- И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках.  
1– 2– натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок, 3 – 4 – вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.
- И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади.  
1– 3 – наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам, 4– и.п. Повторить 6 - 8 раз.
- И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу.  
1– натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок, 2 – 3 – пружинящие наклоны влево, 4– и. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
- И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута.  
1– стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене, 2 – 3– выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие, 4 – и. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
- И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках.  
1– выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку, 2 – 3– пружинящие сгибания левой ноги, 4 – и. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
- И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута.  
1– наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2 – и. п. Повторить 6 - 8 раз.
- И. п. – лежа на животе, скакалка сложена вдвое сзади.  
1– отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться, 2 – 3 – держать, 4– и. п. Повторить 6 - 8 раз.
- И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног.  
1– перекаат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать, 2– и. п. Повторить 6 – 8 раз.
- И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади.  
1-4 – прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад, 5 – 8– шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.
- И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке.  
1– 4– прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед, 5 – 8– ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.
- И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках.  
1– 4– круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

### **Примерный комплекс ОРУ с гантелями**

- И. п. – о.с., гантели к плечам.  
1– 2 – встать на носки, гантели вверх, 3 – 4 – и. п.
- И. п. – о.с., гантели к плечам.  
1– выпад правой вперед, гантели вверх, 2 – и. п., 3 – 4 – то же с левой ноги.
- И. п. – о.с., гантели вверх.  
1– 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам, 4 – и. п.
- И. п. – о.с., гантели вниз.  
1– согнуть руки в локтях, гантели к плечам, 2 – и. п., 3-4- тоже.
- И. п. – сед, гантели вверх.  
1– 2 – лечь, гантели к плечам, 3 – 4 – и.п.
- И. п. – лежа на спине, гантели в стороны.  
1– 2 – гантели вперед, 3 – 4 – и. п.
- И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам.  
1– наклон вправо, левую руку вверх, 2 – и. п., 3 - наклон влево, правую руку вверх, 4 – и.п.
- И. п. – о.с., гантели внизу.  
1 – 4 – четыре прыжка на месте, 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам, 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз, 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам, 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

### **Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой.**

- И. п. – основная стойка, палка за головой.  
1– левую ногу назад, палку вверх, прогнуться, 2 – наклониться влево, 3 – выпрямиться, палку вверх, 4 – и. п. То же в другую сторону. Повторить 5 -6 раз.
- И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы.  
1– 3– левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо, 4– и. п. То же в другую сторону. Повторить 5 -6 раз.
- И. п. – основная стойка, палка внизу сзади.  
1 – 2– наклониться вперед, положить палку на пол сзади, 3– 4– выпрямиться, 5 – 6 - наклониться вперед, взять палку, 7 – 8– и. п. Повторить 7 -8 раз.
- И. п. – ноги врозь, палкаверху.  
1– 3– наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола, 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.
- И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца.  
1 – 2– медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх, 3– держать, 4 – и. п. Повторить 4 –6 раз.
- И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально.  
1 – 2– продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках), 3– держать, 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.
- И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы.  
1 – опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»), 2 – и. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
- И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками.  
1 – отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее, 2 – поймать палку, 3-4- то же правой ногой. Повторить 4 - 6 раз.
- И. п. – присед, палка под коленями.  
1 – 3 – сгибая руки в локтях, встать, 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.
- И. п. – основная стойка, палка спереди.  
1 – подбросить палку вверх. 2 – 3– присесть, поймать палку двумя руками, 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.

- И. п. – основная стойка, палка внизу.  
1 – прыгнуть вперед через палку, 2 – прыгнуть назад через палку в и. п.  
Повторить 4-6 раз.

### **Примерный комплекс упражнений с малым (теннисным) мячом**

- И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках.  
1– поднять руки вверх, прогнуться, 2– сгибая руки, коснуться мячом шеи, 3 – выпрямить руки вверх, присесть, 4 – и. п. Повторить 6 – 8 раз.
- И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз.  
1– 2– выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.
- И. п. – лежа на животе, мяч в обеих рукахверху.  
1– 2 – прогнуться, руки с мячом за голову, 3 – 4 – и. п. Повторить 6 – 8 раз.
- И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке.  
1– поднять левую ногу вперед, 2 – ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо, 3– опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
- И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке.  
1 – поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую, 2 – опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4 – то же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.
- И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке.  
1 – разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола, 2 – выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.
- И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками.  
1– взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх, 2 – то же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
- И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.  
1 – поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону, 2– присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони, 3– встать, удерживая мяч на ладони, 4 – и. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
- И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями.  
1 – прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками, 2– и. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
- И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках.  
1 – руки вверх, подняться на носки, прогнуться, 2 – руки на грудь, 3– наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола, 4 – и. п. Повторить 6 – 8 раз.

### **Примерный комплекс упражнений с набивным мячом**

- И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках.  
1– 2 – поднять мяч вперед – вверх, прогнуться, отвести левую ногу назад на носок, 3 – 4 – и. п. Повторить 4 – 5 раз.
- И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч.  
1 – 3 – пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук, 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.
- И. п. – сед ноги скрестно, мяч у груди.  
1 – повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед, 2 – и. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
- И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны.

- 1 – 2- сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола, 3 – 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.
- И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу.  
1 – 3 - сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене вверх. 4 – и. п.  
Повторить 3 – 4 раза.
  - И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой.  
1– 4 – круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
  - И. п. – основная стойка, мяч у груди.  
1– толкнуть мяч вверх, встать на одно колено, 2 – поймать мяч прямыми руками над головой, 3– сгибая руки, опустить мяч за голову, 4 – бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.
  - И. п. – ноги врозь, мяч у груди.  
1– 2– выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх, 3–4– во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п.  
Повторить 3 – 4 раза.
  - И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп.  
1– прыгнуть через мяч вперед, 2– прыгнуть через мяч назад, 3 – прыгнуть через мяч влево, 4 – прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.
  - И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами.  
1– резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх, 2– поймать его руками, 3– и. п.  
Повторить 7 – 8 раз.
  - Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. (темп средний).

### **Примерный комплекс упражнений без предметов.**

#### ***Упражнения в положении стоя.***

- И.П. - ноги врозь (узкая стойка), руки за спину.  
1-8- круговые вращения головой влево, 1-8- вправо.
- И.П.- ноги врозь (узкая стойка), руки за спину.  
1-наклон головы влево, 2- вправо, 3- вперед,4- назад.
- И.П.- ноги врозь (узкая стойка), пальцы в замок  
1-8 - вращательные движения кистями вперед, 1-8 - назад, 1-8- волнообразно.
- И.П. - ноги врозь (средняя стойка), руки в стороны - локтевой сустав расслабить, круговые вращения предплечьями  
1- 4 - вовнутрь, 1- 4 - расслабить, 1- 4 - наружу, 1- 4 - расслабить.
- И.П. - ноги врозь (средняя стойка), руки к плечам  
1-4- круговые вращения вперед, 1- 4- круговые вращения назад.
- И.П. - ноги врозь (средняя стойка), руки на пояс (наклонить туловище вперед)  
1-8- круговые вращения туловищем вправо, 1-8 - круговые вращения туловищем влево (прогнуться максимально).
- И.П. - ноги врозь (средняя стойка), руки в замок за голову  
1-8 - круговые вращения в тазобедренном суставе вправо, 1-8- круговые вращения в тазобедренном суставе влево (прогнуться максимально).
- И.П.- ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка), руки на коленях  
1-4 - подседая сводим колени вовнутрь, 1-4 - подседая разводим колени наружу.
- И.П.- руки за спину, правая нога на носке  
1-8 - вращаем голеностоп вправо, 1-8- вращаем голеностоп влево. Тоже левую ногу.

- И.П. - ноги врозь (средняя стойка), пальцы в замок ладонями к груди  
1-руки вперед ладонями наружу, 2- и. п., 3- руки вверх ладонями наружу, 4- и.п..
- И.П. - ноги врозь (средняя стойка), правая рука сверху левая внизу  
1-4- рывки руками. Меняем положение рук.
- И.П.- ноги врозь (средняя стойка), руки перед грудью согнуты в локтях  
1-4- рывки согнутыми руками, 1-4 - рывки прямыми руками.
- И.П. - ноги врозь (средняя стойка) руки в стороны, пальцы расслаблены  
1-руки к плечам пальцы сжать в кулаки, 2- руки вверх пальцы расслабить, 3- руки к плечам пальцы сжать в кулаки, 4- руки в стороны пальцы расслабить.
- И.П. - ноги врозь (средняя стойка), руки вперед  
1-пальцы с силой сжать, 2- расслабить 3-4 - тоже.
- И.П. – ноги врозь (узкая стойка), руки вперед ладонями вниз. Ножницы.  
1-8 - малая амплитуда, 1-8- большая амплитуда.
- И.П. - ноги врозь (узкая стойка), руки вперед скрестно ладонями вовнутрь (ладони повернуты друг к другу), пальцы соединить в замок  
1-выполняются вращательные движения снизу вверх (кисти рук движутся к туловищу вверх и выпрямляются вперед)., 2-и.п. (выполняется вращательное движение в обратную сторону), 3-4 - тоже.
- И.П.- ноги врозь (средняя стойка), стопы параллельно руки на поясе  
1-2 - наклон влево, 3-4 - наклон вправо.
- И.П.- ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки в замок за голову  
1-поворот влево, 2- и.п., 3- поворот вправо, 4-и.п.
- И.П.- ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки на поясе  
1-3 плавные наклоны вперед (ноги в коленях не сгибать, стараться коснуться пола руками) ,4- прогнуться назад.
- И.П. - левая нога прямая, стоит на пятке носок на себя, правая согнута в колене, левая рука за спину  
1-4- пружинистые наклоны к левой прямой ноге, стараясь ладонью коснуться пальцев ног. Меняем положение ног. Тоже выполняем к другой ноге.
- И.П.- ноги вместе, руки впереди опущены, ладонями к ногам. Не сгибая ног в коленях, переставлять поочередно руки по ногам вниз, затем по полу вперед до упора лежа, отжаться, и не сгибая ног в коленях переставляя руки поочередно подняться в и.п..
- И.П.- ноги врозь (широкая стойка), руки согнуты в локтях (правая ладонь к левому локтю, левая ладонь к правому локтю)  
1-3 - пружинистые и плавные наклона вперед, 4- прогнуться назад (стараться коснуться локтями пола).
- И.П.- ноги вместе, руками взять за икры ног и потянуться лбом к коленям  
1-8 держать. Плавно выпрямиться, немного прогнувшись назад и расслабиться.
- И.П.- ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки ладонями на пол.  
« Медведь» Делаем несколько шагов вперед (правая рука правая нога, левая рука левая нога), остановка руки и ноги параллельно (делая опору на руки, отталкиваясь обеими ногами и поднимая ноги вверх) «взбрыкиваем» ходьба назад (так же), остановка и «взбрыкивание».
- И.П. - ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руками взять за голеностоп и расслабиться (отдых).
- И.П.- ноги врозь (широкая стойка), руки в стороны пальцы сжаты в кулаки.  
« Мельница». Наклониться вперед.  
1-правой рукой достать левой ноги, 2-и.п., 3- левой рукой достать правой ноги , 4-и.п.

- И.П.- ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка) – руки вперед ладонями вниз. Полуприсед, спина ровно.  
1-3- пружинистые приседания, 4- и.п.
- И.П. - ноги вместе – руки вперед ладонями вниз. Полуприсед, спина ровно.  
1-3- пружинистые приседания, 4- и.п.
- И.П.- ноги врозь стопы параллельно (широкая стойка)- руки вперед ладонями вниз.  
1-3- пружинистые приседания, 4- и.п.
- И.П. - правая рука согнута в локте, пальцы сжаты в кулак (кулак на уровне плеча), левая нога назад на носок.  
1 – поворот в сторону руки, 2-и.п., 3- поворот в сторону руки, 4-и.п. Меняем положение рук и ног.
- И.П.- ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки за спиной пальцы соединены (правая рука сверху, локоть за головой, левая рука снизу локоть за спиной).  
1-присесть (спина ровно), 2- и.п., 3-присесть (спина ровно), 4-и.п. Меняем положения рук. 1-4 - тоже.
- И.П.- руки за спину, ноги врозь стопы параллельно (узкая стойка).  
1-движение тазом влево, 2-движение тазом вправо, 3-движение тазом вперед, 4- движение тазом назад. Спину держать ровно.
- И.П. - ноги врозь стопы параллельно, руки в замке за головой (узкая стойка – полуприсед).  
1-4- круговые движения тазом влево, 5-8- круговые движения тазом вправо. Спину держать ровно.
- И.П.- ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка)  
1-8- плавный вдох (выполняется вдох по максимуму).  
Во время вдоха растягиваем позвоночник и на задержке дыхания держим мышцами растянутый позвоночник по возможности долго.  
1-8- выдох и расслабиться.
- И.П.- ноги врозь стопы параллельно (широкая стойка).  
1-2- руки развести в стороны и сделать плавный вдох.  
3-4 -руки свести полудугами вперед ладони повернуть вовнутрь, одновременно подняться на носки, сделать плавный выдох и выполнить полуприсед при этом оставаться на носках. На задержке дыхания (максимально) остаться в таком положении.  
5-8- плавный вдох, одновременно опуститься на всю ступню и выпрямившись расслабиться.
- И.П.- правая нога впереди, левая сзади (широкая стойка), носки ног смотрят вперед, руки на колене впереди стоящей ноги.  
1-3- пружинистые раскачивания с опусканием вниз до болевых ощущений.  
4- меняем положения ног.
- И.П.- ноги врозь (широкая стойка) стопы параллельно.  
Вес тела переносим на правую ногу, руки на колени правой ноги  
1-4-пружинистые раскачивания в правую сторону.  
5-8- в левую сторону.
- И.П.- полный присед на правой ноге, левая нога прямая в сторону на пятку, руки вперед.  
1-выполняется пережат с правой ноги на левую ногу.  
2-выполняется пережат с левой ноги на правую ногу.  
3-4 - тоже

### ***Упражнения в положении сидя.***

- И.П.- сед ноги врозь.  
1-наклон к левой ноге, 2- наклон к правой ноге,3- наклон посередине, 4- выпрямиться и, слегка прогнувшись назад расслабиться.
- И.П.- сед ноги вместе.  
1-3- наклон вперед, 4- выпрямиться.
- И.П.- в положении сидя, одна нога согнута в колене, голень повернута наружу, голеностоп развернут вперед, вторая прямая.  
1-4 - наклоны к прямой ноге, 5-8 - к согнутой ноге. Меняем положение ног и выполняем наклоны.
- И.П.- сед на полу ноги вместе, руки в упоре сзади.  
1-правую ногу согнуть в колене, 2-выпрямить ногу вверх. 3- согнуть в колене,4- и.п. 1-4-левую ногу.
- И.П.- сед на полу ноги вместе, упор руками сзади.  
1-ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, 2- выпрямить вверх.3-согнуть в коленях и подтянуть к себе,4-положить на пол.
- Лечь на спину ноги врозь и расслабиться.

### ***Упражнения в положении лежа.***

- И.П. - лежа на спине поднять ноги вверх поддерживая поясницу руками.  
«Велосипед».  
1-10- выполнить движения ногами вперед, 1-10 -выполнить движения ногами назад.
- И.П. - лежа на спине поднять прямые ноги вверх, поддерживать поясницу руками.  
1-ноги развести в стороны, 2- ноги скрестить – правая нога впереди левая сзади, 3 - ноги развести в стороны, 4- скрестить – левая нога впереди, правая сзади, 5- развести в стороны, 6-правая вперед левая назад, 7- левая вперед, правая назад, 8-ноги развести в стороны.
- И.П.- лежа на спине руки в замок за голову.  
1-соединить правый локоть и левое колено, 2- и.п., 3- соединить левый локоть и правое колено, 4-и.п.
- И.П. - лежа на спине ноги врозь расслабиться.
- И.П.- лежа на спине, руки в замок за голову.  
1-соединить оба локтя и оба колена, 2-и.п., 3- соединить оба локтя и оба колена, 4- возвратиться в исходное положение.
- И.П.- лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
- И.П. -лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.  
1-правую ногу, согнутую в колене подтянуть к себе, 2- повернуть влево, 3- подтянуть к себе, 4- повернуть вправо, 5- подтянуть к себе, 6-положить; 1-6 левую ногу.
- И.П. - лежа на спине  
1-подтянуть обе ноги согнутые в коленях к себе, 2- повернуть вправо, 3-повернуть влево, 4-подтянуть к себе и положить на пол.
- И.П. -лежа на спине ноги врозь расслабиться.
- И.П.- лежа на спине, руки в замок за голову.  
1-поднять туловище, стараясь коснуться лбом коленей. 2-и.п. 3-4 - тоже.
- И.П. - лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
- И.П. - лежа на спине ноги врозь руки вдоль туловища.  
1-напрячь мышцы ягодиц, 2- расслабить, 3- 4 -тоже.
- И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.  
1-поднять прямые ноги, стараясь коснуться пола за головой, 2- плавно опустить, 3-4- тоже.
- И.П. - лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

- И.П. - лежа на спине руки вдоль туловища, ноги вместе.  
1-поднять прямые ноги коснуться пола за головой, 2- выпрямить вверх, 3- коснуться пола за головой, 4- выпрямить вверх (выполняется 6-10 серий).
- И.П. - лежа на спине ноги вместе, руки вдоль туловища расслабиться.
- И.П.- лежа на спине руки вдоль туловища, ноги вместе.  
1-напрячь мышцы ягодиц, 2- расслабить, 3- напрячь мышцы груди, 4- расслабить.
- И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища – поднять прямые ноги на 5см. от пола и удерживать до 30 секунд. Повторять 3-4 раза.
- И.П. - лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
- И.П. - лежа на правом боку, правая нога согнута в колене, левая прямая.  
1-мах левой ногой вверх, 2- опустить, 3- мах вперед,4- мах назад. Выполнять 15-20 раз.
- И П.- лежа на правом боку поднять обе ноги на 5-7см. от пола и удерживать 10-15 секунд. Выполнять 3-4 раза.
- И.П.- лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
- И.П. - лежа на левом боку, левая нога согнута в колене, правая прямая.  
1-мах правой ногой вверх,2- опустить, 3-мах вперед, 4- мах назад. Выполнять 15-20 раз.
- И.П.- лежа на левом боку поднять обе ноги на 5-7см. от пола и удерживать 10-15 секунд. Выполнять 3-4 раза.
- И.П.- лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
- И.П. - лежа на спине, ноги прямые, руки согнуты в локтях. Выпятить лопатки - ходьба на лопатках вперед и назад.
- И.П. - лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

#### ***Упражнения в положении сидя.***

- И.П.- сидя на полу, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Ходьба на ягодицах вперед и назад.
- И.П. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы ног соединены ступнями .  
1-руками взять стопы ног и плавно потянуться к ним лбом, 2- руки плавно двигаются по ногам к коленям, туловище прогибается назад. Расслабиться.  
3-руки по ногам плавно вниз, взять за стопы, лбом потянуться к стопам, 4- руки плавно двигаются по ногам к коленям, туловище прогибается назад. Расслабиться.
- И.П. - сидя на полу ноги врозь.  
1-правой рукой потянуться к левому носку, 2- выпрямиться, 3- левой рукой потянуться к правому носку, 4- выпрямиться.
- И.П.- стоя на коленях и на предплечьях (руки согнуты в локтях).  
1-поднять правую ногу – выполнить 10 махов вверх, 2- поставить на колено, 3-левую ногу поднять вверх и выполнить 10 махов, 4- поставить на колено. Выполнить 2-3 серии.
- И.П. - стоя на коленях голову опустить, руки на предплечьях подтянуть к себе и расслабиться.
- И.П. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях, на предплечьях.  
1-спину округлить, потянуться вверх, руки выпрямить, 2- руки вперед на локти, спину прогнуть, голову вверх, потянуться, 3- и.п., 4- расслабиться. Выполняется 10-15 серий.
- И.П. - лежа на животе, руки вперед.  
1-поднять руки и ноги одновременно и удерживать 5- 10 секунд, 2- и.п., 3-4- тоже. Выполнять 3 - 6 раз.
- И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (можно стоя на коленях).  
Выполняется 2-3 серии по 5-10 раз.

- И.П.- лежа на животе, руки вперед , расслабиться.

### ***Упражнения у стенки.***

- И.П.- стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь ( или просто у стены) спина прямая.  
1-поднять правую ногу, согнутую в колене, 2- повернуть вправо, 3- повернуть влево, 4- поставить, 5-8- левую ногу. Выполняется 10-15 раз.
- И.П. - стоя лицом к гимнастической стенке спина прямая, пятку левой ноги поставить к середине стопы правой ноги.  
1-ногу, согнутую в колене поднять и отвести в сторону назад, 2- ногу, согнутую в колене вперед, 3- в сторону назад, 4- и.п., 5-8- тоже правой ногой. Выполняется 8-10 раз каждой ногой.
- И.П.- стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь.  
1-присесть на всю стопу, 2- перекатиться на носки, 3-на пятки, (выполняем 5-6 перекатов), подняться на носках, потянуться (растянуть позвоночник), 4- плавно опуститься на всю ступню. Выполняется 6-8 раз.
- И.П.- стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь. Поперечные махи.  
1-4 - правой ногой, 5-8- левой ногой. Выполняется 3-4 серии по 8-10 махов на каждую ногу.
- И.П.- стоя боком к гимнастической стенке, рукой держаться за жердь. Продольные махи.  
1-4- правой ногой, 5-8- левой ногой. Выполняется по 8-10 махов, 3-4 серии для каждой ноги.

### ***Упражнения на восстановление.***

- И.П. - лежа на спине  
1-правый локоть и левое колено соединить, держать 5-10секунд, 2- расслабиться, 3- левый локоть и правое колено соединить и держать 5-10 секунд, 4- расслабиться. Выполнять по 8-10 раз на каждую ногу.
- И.П. - лежа на спине.  
1-оба локтя и оба колена соединить, держать 5-10 сек., 2- расслабиться, 3-4 - тоже. Выполнять 8-10 раз.
- И.П.- лежа на спине ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить.  
1-ноги и руки развести, 2- соединить, 3-4- тоже. Выполняется 8-10 раз.
- И.П. - лежа на спине, ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить.  
1-выполнить движение вперед (имитация ходьбы) 15-20 раз, 2-выполнить движение назад 15-20 раз (имитация ходьбы), 3-4 - тоже.
- И.П. - лежа на спине ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить. Выполнить перекаты на спине вперед и назад (8-10 раз).
- И.П. - лежа на спине мышцы расслаблены.  
1-плавный вдох, 2- не дышать (30-60 секунд), 3-плавный выдох, 4-расслабиться. Выполняется 3-4 раза.
- И.П.- лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища.  
1-все мышцы тела напрячь и держать 5-10 секунд, 2-расслабиться, 3-4 - тоже. Выполняется 2-3-раза.
- И.П. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Массажировать мочки ух и наружный край уха сверху вниз и снизу вверх 3-4 раза.
- И.П.- сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены.
- Вращательными движениями ладоней вперед и назад массажировать оба уха сразу.

## Список литературы.

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 1999. – 105с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Речь, 2005. – 336с.
3. Гримак Л.П. Общение с собой: начало психологии активности. -М.: Политиздат, 1991-320 с
4. Гремлин С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Питер, 2002г.
5. Дерматова И. Б., Сидоренко Е.В. Межличностные отношения. Психологический практикум. СПб, 2001 г.
6. Игры, обучение, тренинг, досуг. Под. Ред. В.В, Петрусинского, М., 1994 г.
7. Коррекция психоэмоционального состояния методами психической саморегуляции. Методические рекомендации. Челябинск, ЦПНПИ, 1999г.
8. Маркова А.К. Психология труда учителя, М., 1993г.
9. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Статья 1978. [Электронный ресурс]. URL: [www.mgeneral.com/3-now/98-now012498ml/htm](http://www.mgeneral.com/3-now/98-now012498ml/htm) (дата обращения: 05.12.2008).
10. Митина А.М. Учитель как личность и профессионал. М., 1994г.
11. Литвак М.Е. Психологическое айкидо, Ростов-на-Дону «Феникс», 2011г.
12. Литвак М.Е. Командовать или подчиняться?, Р-на-Д «Феникс», 2010г.
13. Селье Г. От мечты к открытию. Как стать учёным. Перевод с англ. Н. И. Войскунской М., Прогресс, 1987г.
14. Селье. Г. Стресс без дистресса. М., Прогресс, 1982г.
15. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости. М., 2000 г.
16. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учеб. пособие М., Изд-во ин-та Психотерапии, 2002-224 с
17. Управляемые визуализации. Изд. Класс, 2002. (метафора проживания состояния и поиск ресурсов).
18. Цыпленкова О.А. Смирнова С.С. Снятие учебного и рабочего стресса. М., 2011г