

## Упражнения для снятия стресса

*Упражнение 1.* Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте, тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьте. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.

*Упражнение 2.* Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.



1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3. Напрягите и расслабьте икры.

4. Напрягите и расслабьте колени.

5. Напрягите и расслабьте бедра.

6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7. Напрягите и расслабьте живот.

8. Расслабьте спину и плечи.

9. Расслабьте кисти рук.

10. Расслабьте предплечья.

11. Расслабьте шею.

12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

### Маски релаксации для мышц лица

1. *Маска удивления.* И.п.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На вдохе задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

2. *Маска гнева.* И.п.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не больше чем на секунду, с выдохом опустить брови.

3. *Маска поцелуя.* И.п.: сидя, стоя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы. Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

4. *Маска смеха.* И.п.: сидя, стоя. Попеременно сжимать и разжимать зубы, сжимать постепенно, разжимать резко, давая нижней челюсти чуть отвалиться. Чередовать вдохи и выдохи соответственно движениям жевательных мышц. Можно выполнять с жевательной резинкой.

И.п.: сидя, стоя, лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта — маска смеха, с выдохом — расслабить напряженные мышцы.

5. *Маска недовольства.* И.п.: сидя, стоя, лежа. С вдохом — энергично, но постепенно сжать губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта, с выдохом — расслабить мышцы лица.



Педагог-психолог: Скоробогатова Ю.В.