

**Антистрессовый кинезиологический
комплекс упражнений
для воспитателей, родителей и детей.**

Учитывая, что стресс - это психофизиологическое состояние, сопровождающееся нарушением межполушарного взаимодействия и нейрогуморальной регуляции, элиминировать (исключить, удалить) его последствия возможно, при помощи комплекса кинезиологических упражнений.

Выполняются они, сидя, ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день.

1. Фронтально - акцепитальная (лобно-затылочная) коррекция.

Цель - активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, визуализация позитивной ситуации. Одна ладонь - на затылке, другую положите на лоб. Закрывать глаза и подумать о любой негативной ситуации. Сделать глубокий вдох – паузу – выдох - паузу. Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-паузой - выдохом - паузой.

Упражнение выполнять от 30 секунд до 10 минут - до возникновения синхронной пульсации в ладонях.

2. Растяжка ахиллова сухожилия.

Цель - снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.

Первый вариант. Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладить их несколько раз, «отбрасывая» в стороны и наружу.

Второй вариант. Стоя, держаться руками за спинку стула. Одна нога впереди корпуса тела, другая сзади. Делать выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держать прямо. Повторить то же для другой ноги.

Третий вариант. В позиции сидя положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите то же для другой ноги.