«Стретчинг – методика борьбы с СЭВ»

Цель: познакомить педагогов с оздоровительной методикой – стретчингом, как с одним из возможных путей снятия синдрома эмоционального выгорания; помочь на практике освоить основные упражнения и почувствовать радость от их выполнения.

Стретчинг (от англ.- растяжение) является разновидностью физических упражнений, направленных на растяжку. Регулярное выполнение этих упражнений вырабатывает правильную осанку, делает фигуру гибкой и стройной, восстанавливает структуру и эластичность мышц, устраняет скованность в суставах, является профилактикой отложения солей, активизирует крово и лимфообращение, расслабляет мышцы и устраняет боли различного характера, а самое главное, - быстро снимает психическое и умственное напряжение. Занятия стретчингом замедляют процессы, связанные с возрастными нарушениями опорно-двигательного аппарата и активно способствуют профилактике СЭВ. Стретчинг активизирует распад жировых клеток, способствует увеличению мышечной массы, снижению избыточного веса. Комплекс физических упражнений на растяжение мышц можно проводить в домашних условиях, затрачивая на занятия 20 мин. в день. При выполнении упражнений в каждой позе следует, задерживаться на 30 сек. Если с этим возникают трудности, нужно сократить время сохранения фиксированного положения. Упражнения следует выполнять плавно, без резких движений. Чтобы создать положительный настрой, используйте спокойную приятную музыку. Дыхание сохраняйте ровным, глубоким, не задерживайте вдох и не ускоряйте выдох. В перерывах между упражнениями делайте более глубокий вдох и продолжительный выдох.

Никогда не делайте упражнения, преодолевая боль. Она является сигналом о том, что данное движение опасно для организма, лучше всего обратиться к врачу.

* Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Соедините ладони, поднимитесь на носки и плавно потянитесь. Затем поднимите руки вверх, задержитесь в этой позе на 20-30 сек. и вернитесь в и. п. – повт. 5-10 раз.
* И. п. то же. Сцепите пальцы рук за спиной в замок, сделайте медленный наклон вперед, одновременно отводя руки назад и вверх. Затем, задержитесь в этой позе на 20-30 сек., выполняя плавные пружинящие движения руками, и. п.
* И.п. то же, руки согнуты в локтях на уровне груди. Поверните максимально корпус вправо, задержитесь на 20-30 сек., вернитесь в и. п. То же левую сторону.
* И. п. то же. Медленно согните в колене правую ногу, поднимите ее до пояса, затем отведите максимально в сторону, задержитесь в этой позе на 20-30 сек. и медленно вернитесь в и. п.
* Сядьте на пол, ноги разведите в стороны, руки опустите вниз. Наклонитесь вперед и постарайтесь достать обеими руками сначала до левого носка, затем до правого, задерживаясь в каждой позе по 20-30 сек.
* И. п. то же, ноги вместе. Медленно и плавно выполните наклон вперед, стараясь дотянуться руками до пальцев ног и коснуться лбом коленей.
* Встаньте на колени, руки поднимите вверх. Выпрямите и отставьте в сторону правую ногу, затем скользя рукой вдоль ноги, плавно дотянитесь до носка и задержитесь в этой позе, и. п., то же с левой ногой.
* Сядьте на пол. Выпрямите правую ногу, левую согните в колене, поставьте ступню левой ноги рядом с коленом правой, расположив ее справа, и согните руки в локтях на уровне груди. Затем медленно разверните корпус вправо, задержитесь в позе на 20-30 сек, и. п. Затем, то же в другую сторону.
* Сядьте на стул, спину выпрямите, руками держитесь за сиденье. Медленно и плавно поверните голову влево, задержитесь в этой позе. То же – вправо.
* Сидя на стуле, спина прямая, ноги вытянуты вперед, руками держитесь за сиденье. Медленно потяните носки на себя, задержитесь на 20-30 сек, и. п. Затем потяните носки от себя.
* Встаньте прямо. Постарайтесь коснуться запястья большим пальцем руки, помогая себе другой рукой. Затем поменяйте руку. При выполнении делайте медленные движения без рывков.