



***ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЫШЕЧНЫЕ
ЗАЖИМЫ - ЧТО ДЕЛАТЬ?***

ПРОСТЫЕ И СЛОЖНЫЕ РАСТЯЖКИ

*Педагог-психолог
Артемьева А.С.*



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ

Состояние нашего ума и эмоциональной сферы напрямую воздействует на тело. Мы сами не замечаем, как совершаем мельчайшие движения, напрягаем и расслабляем мышцы, в зависимости от того, что чувствуем и думаем. Мы можем сжиматься от страха, сутулиться из-за неуверенности, напрягаться, пытаюсь сдержать слезы, гнев или обиду. Тело запоминает все эти неосознанные движения. И если какая-то неприятная эмоция посещает нас регулярно, образуются зажимы или мышечные блоки.

Мышечный зажим — сигнал организма о внутреннем перенапряжении. Мышечный спазм является защитно-приспособительной реакцией в ответ на любое заболевание, повреждение или стресс.

Справится с такими зажимами помогут растяжки.

Вот несколько примеров упражнений на растяжку для детей 3-7 лет.



ПРОСТЫЕ РАСТЯЖКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 5 ЛЕТ

Растяжки рук.

Выполнение растяжек должно проводиться стоя, в щадящем режиме, медленно и плавно, не более 4 раз. Эти упражнения не претерпевают изменений.

- **Руки в замок**, тянуть их вверх, вниз, в стороны; руки накрест в замке, вывернуть их как бы наизнанку; прогнуться назад и тянуть руки в замке вверх; руки в замке за спиной, наклон вперед с максимально возможным поднятием рук вверх.
- **Взять правой рукой за локоть** прямую левую руку и тянуть ее вправо, то же — с правой рукой.



СЛОЖНЫЕ РАСТЯЖКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 – 7 ЛЕТ

○ **Большая лягушка**

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Опираясь на ступни, присесть и потянуться к полу. Можно прижать бедра к плечевой части рук, чтобы сильнее подтянуть мышцы бедер. Ненадолго задержаться в этой позе. Затем подпрыгнуть как можно выше, издавая звуки «ква-ква».

○ **Потянемся**

Исходное положение — лежа на спине. Руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а правая нога — вниз, при этом левая рука и нога расслаблены. Необходимо удержаться в таком положении в течение 3 — 5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем так же «растягивается» левая сторона тела.



СЛОЖНЫЕ РАСТЯЖКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 – 7 ЛЕТ

○ **Бабочка**

Исходное положение — сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками, свести их вместе, соединив подошвы, подтянуть как можно ближе к себе. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу, либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки

○ **Гусеница**

Исходное положение — стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т. д. Затем таким же образом можно передвигаться назад.

