Мастер класс в рамках муниципального семинара

учителя физической культуры высшей квалификационной категории

Владимировой Екатерины Викторовны

Как Самомассаж. снять стресс?

Каждый из нас не раз сталкивался с усталостью, нервным напряжением, с быстрым темпом жизни, суматохой будних дней, семейными неурядицами – все это явные источники стресса. В последствии, мы начинаем срываться на наших близких, негатив прям аж выплескивает из нас, так и не далеко к нервному срыву, а там и больница…

Я хочу с Вами поделиться полезными и эффективными способами, **как снять стресс**! Все очень просто! Данные советы Вы можете испытать на себе уже сегодня — хорошее настроение и облегчение не заставят себя долго ждать!

Итак, начинаем!

1) Расческа – великолепный антидепрессант!

На протяжении рабочего дня, который Вы проводите сидя перед компьютером – лучшим лекарством **как снять стресс** и почувствовать хоть немного облегчения Вам поможет расческа, желательно массажная. На протяжении 10 минут расчесывайте волосы, массируйте ею голову. Тем самым Вы разгоните кровь, а также расслабите мышцы. Улыбка сама появиться у Вас на лице!  **Как снять стресс**?

Займитесь самомассажем.

Для того, чтобы немного расслабиться и привести свою энергию в норму, помассируйте себе специальные точки под нижней губой, центр ладоней,  а также под носом.

3) Потрите ладошки.

Замечательный способ обойти стресс. От Вас потребуется сильно потереть ладошки друг об друга, пока не почувствуете, что они хорошенько разогреты. Также будет эффективно хорошенько потереть уши – они помогут Вам сконцентрироваться на определенной задаче.

Даже наши древние предки умели бороться со стрессом, применяя психотерапевтический расслабляющий массаж ладоней. **Возьмите грецкий орех** и, положив его между ладонями, катайте его (как если бы вы делали шарики из пластилина).



Сжимайте орех сначала с небольшим усилием, затем постепенно увеличивайте его. Время – 1-3 минуты.  Закончив массаж кистей, разотрите правой рукой каждый палец (начиная с большого) левой руки (а затем наоборот) движениями сначала вдоль пальца, потом поперек. Время – 2-3 минуты на каждую руку.

Самомассаж – один из видов пассивной гимнастики, оказывающей тонизирующее действие  на центральную нервную систему, улучшающей функции рецепторов, проводящих путей.

     На начальном этапе все новые движения и упражнения показывает учитель, побуждая детей копировать. Затем выполняет их вместе с детьми, после чего дети переходят к самомассажу по инструкции педагога. Начинать самомассаж нужно с прогревающих движений, что делает  мышцы более податливыми, помогает избежать болевых ощущений.